

HEIDI FAST

IHMISÄÄNI JA
VIRITTÄYTYMISEN
TAITO

SANATTTOMAN ÄÄNELLISEN KOHTAAMISEN
MERKITTYYS PSYKKISTÄ APUA
TARVITSEVIEN IHMISTEN KORJUKSISSA

HEIDI FAST (1975) on taiteilija-tutkija, laulaja ja pedagogi, jolla on monipuolinen tausta ihmisten auttamisessa. Tällä hetkellä hän työskentelee projektitutkijana Jyväskylän yliopistossa ”Vuorovaikutus ja rajankäynti” -tutkimushankkeessa. Fastin tutkimuskiinnostuksen kohteita ovat kehollisten ja aististen kokemusten rooli inhimillisessä vuorovaikutuksessa, ihmismieli ja ihmisten väliset suhteet ja toipuminen. Tutkimuksen kohteet kytkeytyvät välittömästi taiteen tekemiseen, usein laajojen teossarjojen muodossa, jotka ovat olleet esillä Suomessa ja ulkomailla. Fast kokee tärkeäksi taiteen ja tieteen välisen yhteistyön edistämisen työssään.



KUVA: TARIA TRYGG

UTOS:

t val
kin

00
0.-32

BET

20.60.
dyttää
nosta S
Mitko &

tteneida
jalle me
eessa u
noriaan

ia alkaa
aoti vt
a kti
kkaase

alinen m
heali
ta räik
aibin,
akoi tu
ia san
ta se t
usa?

vai luit
a meit
ken

uSumo:

n edera
-tai si
stunna

Ihmisiäni ja virittäytymisen taito

HEIDI FAST

IHMISÄÄNI JA
VIRITTÄYTYMISEN
TAITO

SANATTTOMAN ÄÄNELLISEN KOHTAAMISEN
MERKITYS PSYKKISTÄ APUA
TARVITSEVIEN IHMISTEN KOKEMUKSISSA

Vastaava professori
Paula Hohti, Aalto-yliopisto

Väitöskirjan ohjaaja
Dosentti Tere Vadén, Tampereen yliopisto

Väitöskirjan taiteellisten osioiden ohjaaja
Musiikin tohtori Aija Puurtinen, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia

Esitarkastajat
Apulaisprofessori Susanna Välimäki, Helsingin yliopisto
Professori Leena Rouhiainen, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu
Dosentti Taina Saarikivi, Tampereen yliopisto

Vastaväittäjä
Professori Leena Rouhiainen, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu

Aalto-yliopiston julkaisusarja
DOCTORAL THESES 22/2022

Aalto-yliopisto
Taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu;
Taiteen ja median laitos

Aalto ARTS Books
Espoo
shop.aalto.fi

Typografinen muotoilu
Tuomas Kortteinen

Kannen kuvitukset
Heidi Fast

Kirjaintyypit
Kommuna 600 (Typefaces of the Temporary State)
PSFournier Std Petit (Typofonderie)

Materiaalit
Invercote G 220 g
Scandia Natural 115 g

ISBN
978-952-64-0698-5 (painettu)
978-952-64-0698-2 (pdf)

ISSN
1799-4934
1799-4942 (sähköinen)

Paino
PunaMusta,
Joensuu 2022

TIIVISTELMÄ

IHMISÄÄNI JA VIRITTÄYTYMISEN TAITO. SANATTOMAN ÄÄNELLISEN KOHTAAMISEN MERKITYS PSYYKKISTÄ APUA TARVITSEVIEN IHMISTEN KOKEMUKSISSA.

VÄITÖSTUTKIMUKSESSANI olen kehittänyt taiteellisen tutkimusprosessin avulla sanattoman äänellisen kohtaamisen menetelmän tilanteisiin, joissa sanallinen vuorovaikutus on murtunut. Olen toteuttanut tutkimuksen yhteistyössä Helsingin yliopistollisen keskussairaalan HUS Psykiatriakeskuksen sekä osallistujien kanssa, jotka ovat saaneet sairaalan piirissä psykiatrista apua. 15 tapaamisen osallistavan äänityöskentelyn jaksoon osallistui kahdeksan osallistujaa ja psykiatrinen sairaanhoitaja. Äänityössä osallistujat käyttivät aktiivisesti omaa ääntään yhdessä. Sanaton yhdessä äänitelemine synnytti äänellisen kohtaamisen ilmiön, jonka vaikutuspiirissä inhimillinen vuorovaikutus tapahtui hiljaisuuden, haavoittuvuuden, kehoaistisuuden, oman äänen, rytmin, tilan, kuulijan osuuden, vitaalisuuden kirjon sekä yhteisen resonanssitilan muodoissa.

Äänityön prosessissa talteen saadun aineiston pohjalta muodostin yhdessä taiteellisten työryhmien kanssa kolmiosaisen *Hospital Symphonies* -teossarjan, joka koostuu sairaalatalaan toteutetusta *Laulunpesästä* (2015), konserttisaliin toteutetusta *Hospital Symphonies* -teoksesta (2018) sekä *Sairaalasinfonia 3.0* (2019) -radioesseyestä. Olen tutkinut yhdessä äänitelemisen vaikutuksia taiteellisiin, laadullisiin ja kyselytutkimuksen keinoin. Väitöskirjani sekä siihen sisältyvät kolme eettisesti herkkävireistä taiteellista osiota osoittavat, että tilanteissa, joissa sanallinen vuorovaikutus ei ole mahdollista, voidaan ihmisten välille luoda äänellisen ja aistimellisen virittäytymisen avulla mahdollisuus affektiivisesti latautuvaan sanattomaan kohtaamiseen. Äänellinen kohtaaminen synnytti voimakkaita interoseptiivisesti tuntevia kokemuksia osallistujille ja kuulijoille, joiden varassa itsen, toisen ja ympäröivän maailman välinen kytkös elävöityi. Sanaton kohtaaminen vahvisti osallistujien toimijuutta ja osallisuutta, sekä laajensi kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen spektriä. Osallistujien ja kuulijoiden kehollisesti kokema resonanssitila vähensi jähmettyneisyyttä ja mahdollisti sellaisten eksistentiaalisten ja vuorovaikutuksellisten elossaolon tunteiden kokemisen, joita on vaikea saavuttaa muilla keinoilla.

Haastavassa ympäristössä taiteilija-tutkijana toimiminen muodosti aistimellisen virittäytymisen taidon, jonka mahdollisuus avautui osallistujille ja kuulijoille. Aistimellisen virittäytymisen etiikka on keskeistä haavoittuvuutta huomioivan kohtaamisen mahdollistamisessa. Yhdessä äänitelemine säätelee yhteyttä itseen ja toiseen elävöittämällä osallistujien ja kuulijoiden omaa virittäytymisen taitoa, joka voi edistää osallistujien toipumista. Se saattaa olla hyödyllinen psykiatrisen hoidon kannalta tukemaan tilanteita, joissa kieleen pohjaava vuorovaikutus murtuu.

Yhteisessä resonanssitilassa voidaan aistimellisella tasolla kokea yhteenkuuluvuutta ja läheisyyttä ilman ihmisten välisiä funktionaalisia rooleja, joka voi lisätä kokemusta sosiaalisesta tunnustetuksi tulemisesta ja ihmisarvosta. Luomalla olosuhteita affektiiviselle kanssakäymiselle, aistimellinen kokemus horjuttaa tavanomaisen vuorovaikutuksen rakenteita ja näyttää psykiatrisen toimintaympäristön uudessa valossa.

ABSTRACT

HUMAN VOICE AND THE ABILITY OF ATTUNEMENT. THE SIGNIFICANCE OF NON-VERBAL VOCAL ENCOUNTERING IN THE EXPERIENCES OF PEOPLE IN NEED OF PSYCHIATRIC HELP.

MY DOCTORAL RESEARCH uses the process of artistic research to develop a method for non-verbal vocal encountering for situations when verbal communication breaks down. The research has been conducted in co-operation with Helsinki University Central Hospital of Psychiatry, with participants who were receiving psychiatric treatment in the hospital. Eight participants and a psychiatric nurse took part in the participatory vocalizing that consisted of 15 meetings. In this vocal work, the participants activated and joined their voices together. The shared non-verbal vocalizing created a phenomenon of vocal encountering. In its sphere of influence the interaction unfolded through silence, vulnerability, interoceptive sensing, one's own voice, rhythm, space, the listener's share, spectrum of vitality and shared resonance sphere.

I recorded, composed, and published the shared voices of the sessions as a series of research artworks called *Hospital Symphonies* in co-operation with artistic working groups. The site- and situation sensitive works were then shared in the psychiatric hospital space (*Laulunpesä/Vocal Nest*, 2015), in a concert hall (*Hospital Symphonies*, 2018) and via radio (*Sairaalasinfonia 3.0*). I have investigated the effects of shared vocalizing through artistic and qualitative means, and by collecting questionnaires from the participants and listeners. Based on the ethically sensitive research material and three artistic components, my research shows that shared vocal and sensorial attunement can foster affective connection between people, in situations in which verbal communication breaks down. Non-verbal encountering developed strong interoceptive experiences for participants and listeners that enabled them to experience vitalization of the connection between self, others, and the surrounding world. The non-verbal encountering affirmed the participants' involvement and agency and widened the spectrum of becoming heard and understood. The resonance sphere, experienced bodily, decreased the participants' sense of petrification and enabled existential and mutual experiences of being alive, which are difficult to achieve otherwise.

Working as an artist-researcher in the challenging environment increased my skill of sensorial attunement. The ethics of sensorial attunement become crucial for enabling the vulnerable encounter-events between participants. The shared attunement regulates the connections between people by enlivening the participants own abilities for attunement which has transformational potentiality for the recovery of the participants. It can also be helpful for the psychiatric healthcare to foster situations in which language-based connection is not feasible.

In the shared resonance sphere social cohesion can be experienced without the institutional and functional roles between people which can enhance social recognition and human dignity. By creating connections for affective interaction, the skill of vocal attunement destabilizes the structures of ordinary interaction and shows the psychiatric environment in a new light.

KIITOKSET

VÄITÖSTUTKIMUKSENI aikana olen saanut mahdollisuuden tarkastella tutkimukseni ydin-teemaa, ihmisten välistä kohtaamista, monista näkökulmista ja tietämisen tavoista käsin yhteistyössä eri alojen asiantuntijoiden kanssa. Olen kiitollinen kaikista antoisista, rikkaista ja uusia näkymiä avanneista kohtaamisista, jotka ovat tuoneet oman kulmansa väitöskirjan kokonaisuuteen.

Ensimmäisenä haluan kiittää lämpimästi Aalto-yliopistossa tutkimuksestani vastaavaa professoria Paula Hohtia ja ohjaajaani dosentti Tere Vadénia tuesta, rohkaisusta ja näkemyksellisyydestä. Jo ensimmäisessä ohjauskeskustelussamme Tere auttoi minua tavoittamaan virittämisen merkitystä tutkimukselleni, ja hänen kykynsä auttaa hahmottamaan kiinnepisteitä ja suuntaviivoja laajasta tutkimusaineistosta on ollut korvaamaton. On ollut etuoikeus saattaa työ valmiiksi Paula Hohdin myötätuntoisessa ja jämakässä ohjauksessa, jonka avulla olen voinut tutkijana kasvaa.

Professori Mira Kallio-Tavinia kiitän lämpimästi mahdollisuudesta viedä työ loppuun Aalto-yliopiston tohtorikoulutettavana. Kiitän myös tuestasi sekä yhteistyöstä taiteen ja tieteen välisten yhteyksien pohtimisessa. Kiitos professori Kevin Tavinille sekä koko taiteen ja median laitoksen professori- ja työntekijäkunnalle kannustuksesta ja avusta. Suuri kiitos ohjauksellisesta tuesta myös tutkimukseni ensimmäiselle vastaavalle professorille Juha Vartolle, jonka apu ja luottamus olivat tärkeitä ääneen pohjautuvan tutkimukseni mahdollistumiselle visuaalista taidetta painottavalla taiteen ja median laitoksella. Kiitän myös ensimmäistä ohjaajaani Akseli Virtasta tuesta tutkimukseni alkutaipaleella. Taiteellisten osioiden ohjaajaani musiikin tohtori Aija Puurtista kiitän syvällisen ja laajan ammattitaidon tarjoamisesta taiteellisten prosessien palvelukseen. Erityiskiitos Aijalle myös kallisarvoisesta mahdollisuudesta tutkia omaa ääntäni uudella tavalla, sekä ystävydestäsi. Lisäksi osoitan lämpimät kiitokseni Aalto ARTS Booksin kustannustoimittaja Sanna

Tyyrille ja graafiselle suunnittelijalle Tuomas Kortteiselle, joiden taitavissa käsissä massiivinen väitöskirjakäsikirjoitukseni sai hengittävän ja rytmisen ilmeen.

Mitä nöyrimmät kiitokseni kuuluvat myös laajalle joukolle HUSin Psykiatrian ammattilaisia. Tampereen yliopiston sosiaali-psykiatrian professoria (entistä HYKS Psykiatrian ylilääkärinä) Sami Pirkolaa kiitän luottamuksesta orastamassa ollut tutkimus-ideaani kohtaan. Sitä ilman tutkimusta ei olisi tässä muodossa syntynyt. Saamani apu tutkimuksen käynnistämiseen, matkan aikana ilmenneiden haasteiden selättämiseen ja kriittisten näkökohtien osoittamiseen on ollut työleni tärkeää. Helsingin yliopiston psykiatrian professori Erkki Isometsää kiitän saamastani luottamuksesta ja mahdollisuudesta tutkimuksen toteuttamiseen. Kiitos tuesta myös HYKSin sairaanhoitoalueen johtaja (entinen HUS Psykiatrian ylilääkäri) Matti Holi. Kiitän lämpimästi myös (entistä) hallinnollista ylilääkärinä Antti Hemmiä uskaliaasta ryhtymisestä tutkimuksestani vastaavaksi lääkäriksi. Samoin kiitän henkilökunnan kyselytutkimuksesta vastannutta hallinnollista ylilääkärinä Kari Raaska saamastani avusta ja tuesta.

Tutkimukselleni kullannarvoista on ollut yhteistyö psykiatrisen sairaanhoitaja, perheterapeutti Heimo Spelmanin kanssa. Olen kiitollinen Spelmanin rohkeudesta hypätä mukaan prosessiin, jonka lopputulemasta ei ollut selvyyttä, sekä ammatillisuuden jakamisesta. TtM, perhe- ja pariterapiakouluttajaa (entinen HUS Riippuvuuspsykiatrian osastonhoitaja) Katja Tenhovirtaa kiitän tuesta ja inhimillisen ymmärryksen tarjoamisesta tutkimuksen käyttöön. Olen voinut heijastaa muodostuvaa tietoa vuoropuhelussa kanssasi. Kiitän myös johtavaa ylihoitajaa Taina Ala-Nikkolaa ja osaston ylilääkäriä Katinka Tuiskua tarjoamastanne avusta ja ammattitaidosta myös vaikealla hetkellä, sekä ylihoitajaa Camilla Ekegreniä ja kaikkia HUSin Psykiatriakeskuksen ammattilaisia, jotka ovat auttaneet eri käänteissä vaativan työnsä ohella.

Esitarkastajiani Leena Rouhiaista, Susanna Välimäkeä ja Taina Saarikiveä kiitän lämpimästi mukaan lähtemisestä ja paneutumisesta. Taiteellisine osineen väitöstutkimukseni on ollut esitarkastajille työläs. Taiteiden tutkimuksen apulaisprofessori Susanna Välimäkeä ja taiteellisen tutkimuksen professori Leena Rouhiaista kiitän syvällisestä perehtymisestä väitöskirjakäsikirjoitukseen. Välimäkeä kiitän rohkaisevista ja kannustavista, ihmisäänen ymmärrystäni syventäneistä kommenteista. Rouhiaista kiitän tarkoista ja kannustavista huomioista, jotka auttoivat työn julkaisuasuun saattamisessa. Kiitän Rouhiaista myös taiteellisia osioita koskeneiden ja tutkimukseni kokonaisuudelle kallisarvoisten taiteellis-tutkimuksellisten näköalojen avaamisesta lausunnoissa. Kiitän lisäksi lupautumisestasi vastaväittäjäkseni. Taiteilija, tutkija Taina Riikosta kiitän taiteellisia osioita koskeneista tarkoista näkökulmista, jotka tukivat taiteellisen ja tutkimuksellisen prosessin kehittämistä.

Suuri kiitokseni kuuluu myös Koneen Säätiön rahoittamalle Vuorovaikutus ja rajankäynti -tutkimusryhmälle, tutkimusryhmän johtaja Joonna Taipaleelle, Jussi Saarille, Sanna Tirkkoselle, Petra Nyman-Saloselle ja Tiia-Mari Hovilalle. On vaikea tiivistää sitä merkitystä, joka yhteisillä seminaareillamme, ajatteluani haastavilla keskusteluillamme — päivällisessioista puhumattakaan — on ollut tutkimukseni muotoutumiselle. Kiitos Joonna vankasta ja jämäkästä ohjauksellisesta tuestasi. Kiitos kaikille turvasta ja ystävydestä.

Täysipäiväisen tutkimustyön taloudellisesta mahdollistamisesta osoitan nöyrimmät kiitokseni Koneen Säätiölle ja sen tiede-johtaja Kalle Korhoselle. Kiitän mahdollisuudesta tutkimuksen hitaaseen kehittymiseen sekä keskusteluista. Tutkimuksen ja siihen kuuluvien teosten saamasta taloudellisesta tuesta kiitän myös Suomen Akatemiaa, Taiteen edistämiskeskuksen Uudenmaan taidetoimikuntaa ja Audiovisuaalisten taiteiden toimikuntaa, Helsingin kaupunkia, Aalto-yliopiston Media Factorya ja Sibeliuksen Akatemiaa. Osoitan kiitollisuuteni myös Suomen Akatemian rahoittamalle ArtsEqual-tutkimusryhmälle

sekä rahoituksen tarjoamisesta että kollegiaalisesta tuesta ja tutkimusyhteistyöstä. Erityiskiitos Kai Lehikoinen, Anu Laukkanen, Liisa Jaakonaho ja Taru Koivisto.

Olen myös kiitollinen taiteellisten työryhmien taitaville ammattilaisille, Thomas Svedströmille, Markus Kärjelle, Mikko Kolehmaiselle, Juha Valkeapäälle ja Sanna Kurki-Suonio–Ruethille, joiden kanssa yhteistyössä teokset ovat saaneet muotonsa. Kiitos Suvi Sinervo ja Juha-Pekka Hotinen arvokkaasta tuestanne, sekä Antti Ikonen, Marianne Decoster-Taivalkoski, Jari Kauppinen, Katja Liuksiala, Milka Alanen, taiteilijakollektiivi Kunst, ja kaikki taiteellisten osioiden valmistamiseen osallistuneet ihmiset.

Aalto-yliopiston taiteen ja median laitoksella kiitän kaikkia jatko-opiskelijakollegoita, joiden kanssa olen voinut tutkimustaivalta jakaa. Erityiskiitos Taneli Tuovinen, Riikka Mäkikoskela, Lisa Erdman, Henrika Ylirisku, Paula Kangasniemi, Mikko Koivisto, Lena Seraphin, Olexandra Suschenko, Juuso Tervo, Bart Vandeput, Tarja Trygg, Saara Pyykkö sekä muut ”Leijona-tilan” tutkijakollegani. Työhuonetoiveriani aivotutkija, emeritaprofessori Riitta Haria kiitän lämpimästi ajatteluni muotoutumista haastaneista ja tukeneista keskusteluista sekä käsikirjoituksen kommentoinnista. Taiteen ja tieteen välisten yhteyksien kypsyttelystä ja yhteistyöstä kiitän myös Tiina Pusaa ja Kirsi Heimosta. Future Art Base -tutkimusryhmää, Akseli Virtasta, Tero Nauhaa, Karolina Kuciaa, Ana Fradiqueta ja Elina Latvaa kiitän ravitsevan maaperän tarjoamisesta iduillaan olevan tutkimusidean kypsyttelylle.

Lisäksi kiitos seuraaville ihmisille ajatteluni rikastuttavasta tuesta ja inspiraatiosta vuosien aikana: Parantavan rituaalin työryhmä, Markus Sundblom, Iiris Raipala, Satu Rekola, Nicolas Rehn, Teija Turtio, Unna Kittu, Marja-Liisa Honkasalo, Mikko Sams, Tuukka Raij, Mikke Tavast, kiitos mahdollisuudesta kokeilla taiteen parantavaa voimaa yhdessä. Kiitos myös Milla Tiainen ja Taru Leppänen äänen kehollisen materiaalisuuden tutkimisesta, Pekka Nikander, Pia Nikander ja Sampsa Fabritius keskusteluista, Anne Julie Arnfred ja Marie

Meier taiteellis-tutkimuksellisesta yhteistyöstä, sekä Kai Alhanen avusta ja innoituksesta.

Ystävydestä, rohkaisusta ja tuesta vuosien aikana haluan kiittää lisäksi seuraavia ihmisiä: Anu Kiiskinen, Hanna Kauste, Samppa Honkavaara, Kimmo Antikainen, Esa Kuloniemi, Mikko Mäkelä, Nanne Isokuortti, Heikki Haara. Ystäviäni Sofia Koskea, Kaari Mattilaa ja Elina Siposta kiitän lisäksi elämän koko kirjon jakamisesta, lämmöstä, huumorista ja vastavoiman tarjoamisesta. Se on ollut korvaamatonta. Jaakko Haara, kiitollisena kaikesta kallisarvoisesta tuestasi matkan varrella.

Lopuksi osoitan kiitokseni perheelleni. Sukuani kiitän yhteisöllisen tuen tarjoamisesta. Isääni Ari Fastia kiitän niiden iltalaulujen laulamisesta, joiden ympäröivyydessä sain lapsena nukahtaa. Äitiäni Taru Rantamäkeä kiitän

aina saatavilla olevasta tuesta sekä pakastimeni varustamisesta marjoilla. Kiitän äitiäni myös hienovireisestä ymmärryksestä, jonka olet opettanut kehon sisäisen aistimisen ja kehollisten toimintatapojen merkityksestä elämäni aikana. Siskoani Laura Honkavaaraa kiitän joka käännteessä tukena olemisesta, oikolukemisesta sekä mahdollisuudesta kasvaa ihmisenä yhdessä. Rakkaat kiitokseni myös muille sisaruksilleni Joni Fastille, Mia Fastille ja Mandi Fastille, sekä muille perheeni jäsenille Raimo Rantamäelle, Raija Fastille, Leo Laineelle ja Teia Hall-Fastille.

Rakas poikani Milo Mäkelä, olet kasvanut aikuiseksi tämän työn tekemisen aikana ja opettanut, mikä ihmisten välisessä kohtaamisessa on hienointa, riemastuttavinta ja iloisinta. Haluan osoittaa väitöstutkimukseni sinulle.

1

JOHDANTO 19

1.1 SANATONTA YHTEYTTÄ ETSIMÄSSÄ 20

1.2 PSYKIATRIA TUTKIMUKSENI
TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ 26

1.3 RAJATYÖ JA TERMIT RAJATYÖSSÄ
TAITEELLISEN TUTKIMUKSEN JA
PSYKIATRIAN VÄLILLÄ 27

1.4 HAAVOITTUVUUS TUTKIMUKSEN
TEKOA SUUNTAAMASSA 31

2

ÄÄNELLISEEN, AISTIMELLISEEN JA VUOROVAIKUTTEISEEN TUTKIMUSALUEESEEN PAIKANTUMINEN 35

2.1 KYTKEYTYMINEN AIELMÄÄN TUTKIMUKSEEN 36

2.1.1 Taiteelliseen kokemuksen tutkimukseen paikantuminen 36

2.1.2 Näkökulmia laulamisen kehollisuuteen ja vuorovaikutteisuuteen 38

2.1.3 Aiempia havaintoja äänen hyvinvointivaikutuksista 40

2.2 KESKEISET KÄSITTEET 43

2.2.1 Ihmisääni 43

2.2.1.1 Sanaton ihmisääni 46

2.2.2 Kokemuksellinen rajautuminen 47

2.2.3 Äänen affektiivisuus 49

2.2.4 Äänellinen atmosfaari 52

2.2.5 Virittäytyminen 53

2.2.6 Sensibiliteetti 54

2.3 HAAVOITTUVUUS-SENSITIIVISEN
TUTKIJAJAPOSITION MÄÄRITTÄMISTÄ 58

3

TUTKIMUS- METODOLOGIA 63

3.1 TUTKIMUSKYSYMYKSET 64

3.1.1 Tutkimuksen tavoitteet 64

3.2 YLIALAINEN TUTKIMUSASETELMA 66

3.3 MUODOLLINEN TUTKIMUSETIIKKA JA
TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEET HENKILÖT 69

3.3.1 Tutkimusluvut ja muodollinen eettinen arviointi 69

3.3.1.1 Tietosuoja ja -turva 70

3.3.2 Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden valikoituminen 72

3.3.2.1 Mukaanottokriteerit 73

3.3.2.2 Poissulkukriteerit 74

3.3.2.3 Tutkimuksen osallistujat 75

3.4

TUTKIMUSMENETELMÄT 77

- 3.4.1 Äänityön menetelmä taiteellisena tutkimusmenetelmänä 77
 - 3.4.1.1 Äänityön menetelmän taustaa 77
 - 3.4.1.1.1 Kohti ei-esittävää äänenkäyttämisen tapaa 78
 - 3.4.1.1.2 Herkistymisen ”toisenlaiselle” vuorovaikutukselle 79
 - 3.4.1.1.3 Yhdessä ääntelystä sensibiliateettiin 81
 - 3.4.1.2 Äänityön suhde taiteellisten ja hoidollisten menetelmien kenttään 82
 - 3.4.1.3 Äänityön menetelmä tutkimuksellisenä työkaluna 84
 - 3.4.1.3.1 Äänellis-affektiivinen virittäytyminen 85
 - 3.4.1.3.2 Kompositiointi 86
 - 3.4.1.3.3 Kuuntelemaan virittäytyminen 88
- 3.4.2 Laadulliset tutkimusmenetelmät 89
 - 3.4.2.1 Kokemuksen tarkastelu ja sanallistaminen 89
 - 3.4.2.2 Osallistujien ja psykiatrian ammattilaisten haastattelu 90
 - 3.4.2.3 Kuulijapalautteiden kerääminen 93
- 3.4.3 Psykiatrian kyselykaavakkeet 94
 - 3.4.3.1 EQ-5D VAS -elämänlaatumittari 95
 - 3.4.3.2 Lyhyt henkisen hyvinvoinnin Warwick-Edinburgh-asteikko (SWEMWBS) 95
- 3.4.4 Laadullisen ja kyselyaineiston analyysi ja tulkinta 96

4

LAULUNPESÄ 101

UUDENLAISIA SENSIBILITEETTEJÄ VIRITTÄMÄSSÄ

4.1

LAULUNPESÄ 102

- 4.1.1 Sanaton äänityöskentely HUS Psykiatriakeskuksen osastoilla 103
- 4.1.2 Lauluinstallaation kompositioprosessi 105
- 4.1.3 Laulunpesän kuuntelutilanteet ja kuulijapalautteet 109

5

ÄÄNITYÖ OSALLISTUJIEN KANSSA 113

5.1

AHDINGON JA KYTKEYTYMÄTTÖMYYDEN KOKEMUKSET ÄÄNITYÖN ALKUTILANTEENA 114

5.2

TAPAAMISTEN VALMISTELUTYÖ 117

- 5.2.1 Äänityön rakenne 117
- 5.2.2 Tila 118
- 5.2.3 Äänitys 119

5.3

YHTEINEN ÄÄNITYÖ 120

- 5.3.1 1. tapaaminen, *läikkyvä ääni* 120
- 5.3.2 2. tapaaminen, *hyrisevää taajuutta etsimässä* 123
- 5.3.3 3. tapaaminen, *sekavasta olostä yhdessä äänitelemiseen* 125
- 5.3.4 4. tapaaminen, *muriseva ääni* 129
- 5.3.5 5. tapaaminen, *tuskaisasta tunnelmasta uneen* 131
- 5.3.6 6. tapaaminen, *alkoholin hajun jähmettämä tunneilmapiiri* 133
- 5.3.7 7. tapaaminen, *totuttautuva toisto* 135
- 5.3.8 8. tapaaminen, *vapauttava valitus* 137
- 5.3.9 Väliyhteen veto 139
- 5.3.10 9. tapaaminen, *vaivuttava ääni* 140
- 5.3.11 10. tapaaminen, *virtaava ääni* 142
- 5.3.12 11. tapaaminen, *negatiivinen energia* 144
- 5.3.13 12. tapaaminen, *itsekriittisyydestä ja toisen kuuntelemisesta* 147
- 5.3.14 13. tapaaminen, *nopeasti vaihteleva elämän ylös-alas-liike* 149
- 5.3.15 14. tapaaminen, *taakoittuvasta mielestä levittäytyvään resonanssiin* 152
- 5.3.16 15. tapaaminen, *manaava voima* 154

5.4

YHTEENVETO OSALLISTUJIEN KOKEMUKSISTA 158

- 5.4.1 Henkilökohtaisten tavoitteiden toteutuminen 158
- 5.4.2 Tiivistelmä jaetuista kokemuksista 163

6

HOSPITAL SYMPHONIES 165

TUTKIMUSTEOKSET
AINEISTON ANALYSOINNIN JA TIEDON
JULKAISEMISEN MUOTOINA

6.1

HOSPITAL SYMPHONIES – AFFEKTIIVISIIN SUHTEISIIN VIRITTYMÄSSÄ 168

6.1.1 Konsertti-installaation kompositioimisen prosessi 170

6.1.1.1 Kompositioprosessin eteneminen taiteellisessa yhteistoiminnassa 172

6.1.1.2 Äänen tilalliset suhteet eri esitystiloissa 174

6.1.1.3 Äänen atmosfäärysten tilojen ja liikesuuntien esityskompositio 175

6.1.2 Virittäytyvän taiteen tekemisen tavan haasteet 179

6.1.3 Hospital Symphonies -kuulijapalautteet 181

6.2

SAIRAALASINFONIA 3.0 – YHTEYTTÄ ETSIMÄSSÄ 184

6.2.1 Radioesseen kompositioimisen prosessi 185

6.2.1.1 Äänikollaasin dramaturginen eteneminen 188

6.2.2 Taiteellis-tutkimuksellisen työskentelyn eettiset haasteet 192

6.2.3 Sairaalasinfonia 3.0:n kuulijapalautteet 193

7

ÄÄNELLISEN KOHTAAMISEN ANATOMIA 197

7.1

ÄÄNELLISEN KOHTAAMISEN ANATOMIA I 199

7.1.1. Hiljaisuus 199

7.1.1.1 Eristävä hiljaisuus 200

7.1.1.2 Yhteisesti jaettu hiljaisuus 202

7.1.1.3 Kuuntelemaan antautumisen hiljaisuus 204

7.1.1.4 Hiljainen kohtaamishetki 206

7.1.2. Murtuneet yhteydet 207

7.1.2.1 Salpautuneen äänen kokemus 209

7.1.2.2 Jähmettävä häpeä 211

7.1.2.3 Heittäytymisen pelko 213

7.1.2.4 Haavoittuvaiseksi altistumisen edellytykset eli turvallisuuden rakenteesta 216

7.1.3 Kohtaamisen kehoastisuus 219

7.1.3.1 Hengitys 220

7.1.3.2 Kehollisuuteen maadoittuminen 221

7.1.3.3 Silmät kiinni toimiminen 223

7.1.3.4 Kohtaamisen kehollinen ulottuvuus psykiatriassa 225

7.1.4 Oma ääni 226

7.1.4.1 Sanattoman äänen kehollinen värähtely 227

7.1.4.2 Sallittu ääni 230

7.1.4.3 ”Jotain lähtee itessä liikkeelle” eli vapautuvasta äänestä 233

7.1.4.4 Ihmisen ääni 237

7.1.5 Rytmi ja ajallinen jatkuvuus 238

7.1.5.1 Yhteisrytmittyminen 239

7.1.5.1.1 Lopettamishetkien samanaikaisuuden synkronia 240

7.1.5.1.2 Ääntelyn aikainen vuorottaisuuden ja samanaikaisuuden synkronia 242

7.1.5.2 Loppuun tuleminen 244

7.1.6 Tila 248

7.1.6.1 Psykiatrinen sairaalatila 249

7.1.6.2 Äänitaideteos psykiatrisessa sairaalatilassa 251

7.1.6.3 Kenen tila sairaalatila on? 252

7.1.7 Kuulijan osuus 254

7.1.7.1 Kuulluksi tuleminen ääntelytilanteessa 255

7.1.7.2 Teosten kuuntelutilanteet ja kuulijapalautteet 256

7.1.7.2.1 Outo, kaamea äänemme 258

7.1.7.2.2 Koskettava, liikauttava ääni 261

7.1.7.3 Virittäytyvän kuuntelemisen taito 265

7.2	ÄÄNELLISEN KOHTAAMISEN ANATOMIA II	267
7.2.1.	Elossaolon tunteet	267
7.2.1.1	Virittyvyyden kirjo eli kiihtyvyydestä ja rauhoittumisesta	268
7.2.1.2	Tunnekirjon laajentuminen eli emotionaaliset valenssit	272
7.2.1.3	Ajan- ja paikantajun kadottamisen kokemuksesta eli virtaavuustilasta	275
7.2.2	Resonanssitila	277
7.2.2.1	Resonanssitilan kannattelevuudesta ja säiliöisyydestä	279
7.2.2.2	Yhteys itseen yhteisessä resonanssitilassa	281
7.2.2.3	Itsen ja toisen välisen rajan uudelleen muotoutumisesta eli ”yhteismölinästä”	284
7.2.2.4	Sanaton yhteys auttaa sanoittamaan	286
7.2.2.5	Haavoittuvuus ja yhteys	288

LÄHTEET	318
Tutkimusaineisto	318
Tutkimuksen taiteelliset osiot	318
Tutkimuspäiväkirja	318
Haastatteluaineisto	318
HUS Psykiatriakeskuksen henkilökunnan kyselytutkimusaineisto	319
Kuulijapalauteaineisto	319
Tutkimuslähteet	319

LIITTEET	328
----------	-----

8

VIRITTÄYTYMISEN TAITO JA ETIIKKA 291

ELI ”MITEN ME OSATTAIS OTTAA
SITÄ SILLEEN VASTAAN, ETTÄ SE
OLIS OIKEESTI HOITAVAA?”

8.1	VIRITTÄYTYMINEN AISTIMELLISENA TAITONA	294
-----	--	-----

8.2	TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSET	298
8.2.1	Äänellisen kohtaamisen vaikuttavuus	298
8.2.1.1	Kehon sisäisesti koetun atmosfäärin yhteyden vaikutus osallistujiin	300
8.2.1.2	Kehon sisäisesti koetun atmosfäärin yhteyden vaikutus kuulijoihin	304
8.2.2	Taiteen omasta todistusvoimasta ja taiteen hyvinvointivaikutuksista	308

8.3	VIRITTÄYTYMISEN ETIIKKA	311
-----	-------------------------	-----

8.4	ÄÄNI JA IHMISYYS	315
-----	------------------	-----

8.5	LOPUKSI	317
-----	---------	-----

1

JOHDANTO

SANATONTA YHTEYTTÄ ETSIMÄSSÄ

TÄMÄ väitöstutkimus on syntynyt halusta ymmärtää, miten ihmisten välille voidaan luoda affektiivinen yhteys tilanteissa, joissa verbaalinen vuorovaikutus ei ole mahdollista. Ihmisten epätoivon, kärsimyksen ja kaaoksen kokemukset ilmenevät usein puhumattomuutena: haluttomuutena tai kyvyttömyytenä kielelliseen vuorovaikutukseen, kotien ja osastojen seinillä vaeltavana hiljaisuutena, josta kärsimystä kohtaavan ihmisen itsensä, hänen läheistensä sekä häntä hoitavan henkilökunnan voi olla vaikea saada otetta. Verbaalisen vuorovaikutuksen haasteet huomioidaan Maailman terveysjärjestö WHO:n Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden suomalaisen ICD-10 tautiluokituksen liittyvässä Psykiatrian luokituskäsikirjassa. Sen mukaan erilaiset vuorovaikutustilanteet, joissa henkilöön ei esimerkiksi ”saada kontaktia tavanomaisella keskustelulla”, ovat eräiden psykiatristen häiriöiden diagnostisia kriteereitä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012, s. 140; ks. myös s. 106–107, 116–117, 119, 130, 138–139, 144, 149, 156–158, 178, 188, 190–191).

Kohtasin tämänkaltaista hiljaisuutta noin 14 vuotta sitten, kun vierailin omaisena psykiatrisella osastolla. Osastolla vallinnut syvä hiljaisuus ja erityinen tunneilmapiiri jäivät mieleeni. Hiljaisuus tuntui kehollisesti puristavalta ja sitä oli hyvin vaikea pukea sanoiksi. Tämä sisääni jähmettynyt hiljaisuuden kokemus jäi häiritsemään minua ja kulki mukanani vuosia. Samalla kokemus ilmeni varsin hahmottomana. Oli vaikea saada kiinni, minkälaisesta ilmiöstä on kyse ja kuinka sitä lähestyä. Oliko kyse potilaiden — ja läheiseni — ahdistuksesta, kivun ja kärsimyksen tai toivottomuuden tunteista, jotka *siirtyivät* minuun? Vai oliko hiljaisuuden tunneilmapiiri myös toivottu, jopa tarpeellinen kärsimyksen

hetkellä? Miksi siitä oli niin vaikea saada otetta? Oliko hiljaisuus yhteisesti jaettua, vai enemmän eristävää, pakottavaa, sanoja pakenevaa, yhteyden murtumisen luomaa yksinäisyyden kauhua? Hiljalleen kokemus sai minut ymmärtämään, että tietyt ulottuvuudet inhimillisen kärsimyksen kokemuksessa ilmenevät osin käsittämättömäksi jäävällä ja kehollisesti tuntuvalta tasolla, joka ei helposti — tai ehkä ollenkaan — taivu sanallisen selittämisen piiriin.

Aloin kehitellä ajatusta, mitä tapahtuisi, jos tämän kaltaiseen kipeään, herkkävireiseen, haavoittuvaiseen ja akuuttiin tilanteeseen avautuisi mahdollisuus sanattomaan, äänelliseen kanssakäymiseen (Fast, 2017). Kysymyksen esittäminen tuntui tärkeältä ottaen huomioon, että ihmisäänen ja ääntelyn sanattomat ulottuvuudet koetaan sosiaalisesti normitetun aikuiselämän piirissä helposti oudoiksi ja työnnetään vuorovaikutuksellisen ja yhteiskunnallisen todellisuutemme laitamille.

Olen taustaltani laulaja ja esitystaiteilija. Laulaminen ja oman ääneni käyttäminen ovat merkittävä osa sitä, kuinka toimin maailmassa. Samoihin aikoihin psykiatrisessa sairaalassa vierailemisen kanssa koin muutaman vuoden ajan omassa äänenkäytössäni haasteita, jotka johtuivat fyysisestä reaktiosta silloisen kotimme sisäilmaan. Tämä ajoittaisten äänenmenetyksen värittävä vaihe pakotti minut siirtymään laulamisesta toisenlaisen äänellisen ilmaisun ja estetiikan piiriin. Aloin kokeilla ja leikkiä ääneni kehollisesti tuntuville ja tunnepitoisilla ulottuvuuksilla. Tämä äänenkäytön tapa ei pohjannut esittävyteen, vaan liittyi enemmän välittömään virittäytymiseen ympäröivän akustisen tilan ja sosiaalisen tilanteen kanssa. Vähitellen aloin kutsua myös muita ihmisiä mukaan. Vuosien 2006–2011 aikana toteutin sarjan

osallistavia laulukävelyitä erilaisiin julkisiin tiloihin Suomessa ja Saksassa¹. Näiden osallistavien kokeilujen kautta aavistin, että sanattoman yhteisen ääntelyn myötä saatoimme tulla kosketuksiin kehollisempien yhdessä olemisen muotojen kanssa. Tutkimukseni lähtökohta alkoi muodostua.

Taiteellisessa väitöstutkimuksessani selvitän sanattoman äänellisen kohtaamisen merkitystä ja seurauksia psykiatrisessa sairaalayhteisössä. Taiteen tekemisen avulla tutkin, mitä ihmisäänen avulla avautuva kehollisen kohtaamisen mahdollisuus merkitsee psyykkistä kärsimystä kohtaavalle ihmiselle. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (HUS) Psykiatrian (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, 2021a) ja erityisesti Helsingin yliopistollisen keskussairaalan Psykiatriakeskuksen (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, 2021b) sekä sairaanhoitopiirissä psykiatrista hoitoa saaneiden ihmisten kanssa. Tutkimuksellani on Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiriin (HUS) Naisten, lasten ja psykiatrian eettisen toimikunnan (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, 2021c) puolto 12.6.2014 sekä HUSin tutkimuslupa (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, 2021d) 5.12.2016, jotka myönnettiin tietojeni mukaan ensimmäistä kertaa Suomessa taiteelliselle tutkimukselle.

Kun ihmisen mielenterveys horjuu, tuntevat sen vaikutukset monilla eri elämänalueilla. Tunteiden kokeminen ja niiden elävyys voi latisua, ahdistuksen ja epävarmuuden kokemukset lisääntyä, sosiaalinen vuorovaikutus vähentyä ja leimautumisen pelko kasvaa. Vakavimmillaan ihminen voi kadottaa kykynsä arvioida, mikä kuuluu yhteisesti jaettuun, ympäröivään todellisuuteen ja sen ärsykkeisiin, ja mikä yksilön sisäiseen kokemukseen. (Hari ym., 2015, s. 140–141). Mikään oire itsessään ei kuitenkaan ole vielä häiriön merkki. Harin (ym., 2015, s. 167) mukaan ”normaalista poikkeava mielen toiminta luokitellaan psykiatriassa häiriöksi

vain, jos poikkeavuudesta aiheutuu potilaalle selvää haittaa tai kärsimystä.”

Mielenterveyden häiriöt voivat myös johtua monista eri syistä, jotka voivat liittyä esimerkiksi perimään, aivotoimintaan, ympäristön kuormittavuuteen, kehitysaikaisiin psykososiaalisiin ongelmiin, erilaisiin traumaattisiin kokemuksiin ja tulehdustiloihin. Psykiatrisen diagnostiikan lähtökohtana ovat yksilön oireet ja hänen kokemansa haitta. Hoidon tavoitteena on vähentää inhimillistä kärsimystä ja auttaa ihmistä palaamaan täysipainoiseen elämään ja vuorovaikutukseen toisten kanssa. (Hari ym., 2015, s. 143–144, 150)

Tutkimuksessani lähestyn ihmistä vähemmän yksilökeskeisellä tavalla. Lähtökohtana eivät ole potilaiden henkilökohtaiset sairaudet, vaan tilanne, jossa yhteys toisiin ja itseen horjuu. Tarkastelen, miten sanaton ääntely ja äänen yhteisyydessä virittäytyminen muuntavat ihmisten välistä kytkeytymistä suhteessa toisiin ja itseen. Selvitän, kuinka ihmisten välinen affektiivinen sidos pystyy toimimaan silloinkin, kun sanallinen vuorovaikutus voi olla erilaisista vaikeista syistä häiriintynyt. Tavoitteenani on tuoda taiteellisin keinoin esiin, että ihmisten välille voidaan luoda affektiivisia, aistimellisen tason ja tunnetason yhteyksiä, kun sanallinen, tiedollisesti painottuva kommunikaatio murtuu.

Kysymys ihmisten välisestä yhteydestä kytkeytyy ajatukseen inhimillisen sensibiliateetin kehittämisestä taiteellisessa toiminnassa². Se tähtää käytännön tavoitteisiin psyykkistä hätää kohdanneiden ihmisten kokemuksissa, psykiatrisen hoidon toimintaympäristössä. Sensibiliateetillä tarkoitan inhimillistä kykyä ja herkkyyttä tuntea yhdessä sekä kykyä avautua kokemuksen affektiiviselle ja aistimellisesti ilmenevälle ulottuvuudelle. Lähtöoletuksena on silloin, että osa vuorovaikutuksen laajasta skaalasta tapahtuu sanoin kuvaamattomaksi jäävällä, kehollisesti tuntuvalta tasolla. Sensibiliateettiin liittyy tällöin sekä haavoittuvaisuuden että yhteyden elementtejä: se on inhimillistä kykyä

1 Iitalauluaktio (2005), Talonlauluaktio (2006), Iitalaulukävely (2010), Reattuning Choir (2011), Morning Song Walk (2011), Night Song Walk (2011). Ks. tarkemmin luku 3.4.1.1.2.

2 Vertaa J.A. Hollon ”Mielikuvitus ja sen kasvattaminen” vuodelta 1918.

herkistyä ymmärtämään sanojen tuolla — tai tällä — puolen ilmeneviä merkityksiä itse-säädellyn haavoittuvaiseksi altistumisen avulla.

Voidakseni tutkia ihmisten välisen yhteyden sanatonta ja affektiivista ulottuvuutta olen kehittänyt taiteellisen tutkimusprosessin avulla äänityön taiteellisen menetelmän. Kysymys yhteydestä hahmottuu kahtalaisesti: toisaalta selvitan, kuinka äänellistä yhteyttä voidaan luoda ilman sanoja, ja toisaalta selvitan, kuinka yhteys omaan ääneen syntyy. Äänellisen työskentelyn avulla pyrin syvälle kysymykseen siitä, miten päästä kosketuksiin niihin kehollisiin tuntemuksiin, jotka ovat yleensä tietois- en ajattelun ulottumattomissa. Menetelmä on muotoutunut tutkimukseni menetelmäl- liseksi työkaluksi, joka mahdollistaa siirtymän tiedollisesti painottuvasta sanallisesta vuoro- vaikutuksesta kehollisesti tuntuvan kokemuk- sen alueelle. Äänityössä osallistujat käyttävät aktiivisesti omaa ääntään yhdessä. Keskiössä ei ole äänenkäytön tekniikka. Huomio suun- nataan siihen, miltä oma ja toisten ympäröivä ääni tuntuu kehollisesti, ja minkälaisen kehollisen resonanssin eli kokemuksellisen vasteen se herättää (Fast, 2019b). Menetelmä tekee mahdolliseksi sen, ettei kanssakäyminen perustu sanallistamiseen. Yhteisen ääntelyn avulla pyritään syvälle siihen, *miten voisitulla kuulluksi ja hyväksytyksi tällaisenani, mitä ääneni ilmaisee ja minkälaista yhteyttä äänen avulla voidaan luoda toisiin ihmisiin.*

Tutkimus on toteutunut osana moni- tieteistä ja -taiteista *Vuorovaikutus ja rajan- käynti* -tutkimushanketta, jossa tutkimme minän ja toisen kokemuksellista rajautumista (Jyväskylän yliopisto, n.d.). Hanketta johtaa filosofian dosentti Joonas Taipale. Monivuoti- sessa hankkeessa työskentelevät lisäksi filoso- fian tohtorit Jussi Saarinen ja Sanna Tirkkonen, psykologian lisensiaatti Petra Nyman-Salonen sekä filosofian tohtorikoulutettava Tiia-Mari Hovila. Kokemuksellinen rajautuminen tarkoittaa minän ja toisen välisen rajan perustamista, tunnistamista, suojelemista ja myös rajan hälve- nemisen kokemuksia. Tutkimuksessani tarkas- telen minän ja toisen välisen kokemuksellisen rajautumisen affektiivista perustaa: miten yksi-

löt kokevat rajautumisen toisiinsa ja yhteiseen äänikokemukseen nähden. Hankkeemme kes- keinen hypoteesi on, että ihmisten väliset elin- tärkeät rajat muotoutuvat ja niitä pidetään yllä ennen muuta kehollisessa ja tunteiden tasolla tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Tässä hank- keemme haastaa tietopainotteisen paradigman ja korostaa, että rajautuminen tapahtuu saman- aikaisesti useilla kokemustasoilla. Ihmisten välisen vuorovaikutuksen tiedollisella painot- tumisella viitataan esimerkiksi kognitiotieteessä vallalla olevaan käsitykseen vuorovaikutuksesta, jossa yksilöt käsitetään tarkkarajaisesti toisis- taan erottuvina (Saarinen & Taipale, 2019).

Käytännössä tämä tarkoittaa, että tiedol- lisenä toimijana tiedän — tai ainakin kuvit- telen tietäväni — omat rajani, mutta samalla minun ja toisen välinen rajautuminen tapahtuu myös kehollisten aistimusten, tunteiden ja halu- jen välityksellä, jotka voivat olla ristiriidassa keskenään. Rajat suojelevat minun ja toisen erillisyyttä, mutta niiden joustavuus ja läpäise- vyys myös mahdollistaa sellaisia vuorovaikutuk- sen muotoja, jotka eivät olisi mahdollisia, jos jäsentäisimme itseämme selkeärajaisina yksi- löinä. Tutkimuksellani pyrin osoittamaan, että kun tarkastelemme ihmisten välistä rajautu- mista ääniaistimusten synnyttämän kehollisen resonanssin kautta, rajat välillämme tuntuvat läpäisevämmiltä ja olemme kokemuksellisella tasolla enemmän kosketuksissa toistemme kanssa kuin tiedollisesti painottuvassa vuoro- vaikutuksessa olemme tottuneet ajattelemaan.

Tutkimus sisältää taiteellisia, empiirisiä ja teoreettisia osuuksia. Kolmessa taiteellisessa osiossani olen analysoinut aistimellisella tasolla äänityössä syntyneen yhteisen äänellisyyden muotoja ja tasoja sekä luonut taiteellisia muo- toja aistimellisen tiedon julkaisemiselle. Taiteel- liset osiot perustuvat kahteen osallistavan äänityöskentelyn jaksoon psykiatristen poti- laiden kanssa. Tutkimuksen ensimmäiseen, taiteellista tutkimustoimintaa alustavaan vai- heeseen osallistui 25 vakavista mielenterveyden häiriöistä, kuten psykooseista, kärsivää vapaa- ehtoista HUSin Psykiatriakeskuksen suljetuilla osastoilla hoitoa saanutta aikuista sekä neljä sairaalan työntekijää. Toteutin kertaluontei-

set yhteisen ääntelyn hetket, joita kutsuin avoi- miksi konserteiksi, neljällä suljetulla osastolla vuonna 2014 helmi- ja toukokuun välisenä aikana yhteistyössä henkilökunnan kanssa.

Tutkimuksen toiseen ja varsinaiseen taiteellisen äänityöskentelyn tutkimusjaksoon osallistui yhteensä kahdeksan HUSin riippu- vuuspsykiatrian poliklinikalla, mielialahäiriö- poliklinikalla sekä konsultaatiopoliklinikalla syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana hoitoa saa- nutta 20–70-vuotiasta henkilöä. Tapasimme yhteensä 15 kertaa HUSin Psykiatriakeskuksen tiloissa, tunnin kerrallaan. HUS Psykiatria- keskuksen sairaanhoitaja, perheterapeutti Heimo Spelman oli mukana tutkimustapaami- sissa minun lisäksi. Tähän varsinaiseen tut- kimukselliseen jaksoon osallistuneet ihmiset allekirjoittivat osallistumiselleen tietois- tumuksen. Äänellinen työskentely äänitettiin. Äänityön aikana tallentunut sanaton ääni- aineisto sekä osallistujien tavat sanallistaa koke- maansa ovat tutkimukseni tärkein aineisto.

Äänityön tallenteiden pohjalta olen luonut kolmeosaisen *Hospital Symphonies* -teossarjan, joka on samalla tutkimukseni vaiheittaisen jul- kaisun muoto (Fast, 2019b). Sarjan ensimmäi- nen osa *Laulunpesä*³ toteutettiin osallistavana, paikka- ja tilannesidonnaisena lauluinstallaa- tion 3.6.–10.7.2015 Psykiatriakeskuksen 10-kerroksiseen porrastilaan. Teoksessa laului lisäksi yhteensä 25 sairaalan suljetuilla osas- toilla keväällä 2014 hoitoa saanutta potilasta sekä neljä hoitohenkilökunnan jäsentä. Teoksen kuulijat olivat eri henkilöitä kuin sen tuotta- miseen osallistuneet ihmiset. Sarjan toinen osa *Hospital Symphonies* oli sanattomaan ääneen perustuva konsertti-installaatio, jonka kantaesi- tys oli Helsingin Musiikkitalon Black Boxissa 12.1.2018. Teoksessa kuultavan äänen tuotti lisäksi kahdeksan HUSin Psykiatrian polik- linnkatoiminnan piirissä vuosien 2016–2017 aikana hoitoa saanutta henkilöä, sairaanhoi- taja Heimo Spelman sekä äänitaiteilijat Sanna Kurki-Suonio–Rueth ja Juha Valkeapää. Loppu-

tuloksena syntyi äänitettyä ja elävää ihmisääntä yhdistävä 8-kanavainen konsertti-installaatio. Sarjan kolmas osa, *Sairaalasinfonya 3.0*⁴, perus- tuu näiden kahdeksan osallistujan, itseni sekä sairaanhoitaja Spelmanin kanssa äänitettyihin aineistoihin. Teoksessa kuullaan sanattoman äänen lisäksi potilaiden anonyymejä sanal- listettuja kokemuksia esiintyjien lukemina, sekä psykiatrian asiantuntijoiden Spelmanin, HUS Psykiatrian entisen osastonhoitaja, TtM, perhe- ja pariterapiakouluttaja Katja Tenhovirran ja Tampereen yliopiston sosiaalipsykiatrian profes- sori Sami Pirkolan haastatteluja. Teos julkaistiin YLE Radio 1:ssä Radio Variaation ohjelma- paikalla radioesseenä 17.2.2019 ja se on kuul- tavissa YLE Areenassa toistaiseksi.

Tutkimusteokset ovat syntyneet viritty- mällä tutkittavien henkilöiden kanssa yhdessä tuotetun sanattoman äänen resonanssiin. Kiin- nostukseni on äänessä muodostuneen aisti- mellisen resonanssitilan kokonaisuudessa, joka syntyi erityisistä äänistä, ihmisistä ja tilanteista, kehollisesti tuntuvasta äänen värähtelystä ja sanattomista ilmauksista; siitä, kuinka tutki- mukseen osallistuneet ihmiset jäsentävät omaa todellisuuttaan äänissään sekä miten heidän äänellinen ilmaisunsa avautuu tunnettavaksi ja kuultavaksi. Myös kuulijoiden tulkinnat ja kuuntelemaan antautuminen vaikuttivat reso- nanssitilan kokonaisuuden muodostumiseen. Lisäksi yhteisen resonanssitilan muotoutumi- seen vaikuttivat siihen osallistuneiden ihmisten subjektiiviset ja jaetut kokemukset, psykiatrian toimintaympäristö, taidekäsitteet, käsityk- semme sairauden ja terveyden rajautumisesta sekä kulttuurisesti vakiintuneet tapamme käyttää omaa ääntämme.

Taiteilijana olen etsinyt uudenlaista suhteessa olemisen tapaa tähän yhteiseen ääneen virittäytymällä sen moniäänisiin soin- teihin omalla äänelläni jälkikäteen ja kompo- sitioimalla tallennetuista äänimateriaaleista tutkimusteoksia. Taiteellisin menetelmin olen pyrkinyt tunnistamaan aineistosta sitä ainut-

3 Otteita *Laulunpesä*-teoksesta voi kuunnella tutkimusartikkelini ”Vocal Nest: Non-verbal atmospheres that matter” -julkaisun yhteydessä, ks. tarkemmin Fast (2018).

4 *Sairaalasinfonya 3.0* -teos on kuultavissa YLE Areenassa, ks. tarkemmin Fast, (2019a).

kertaisuutta ja herkkyyttä, joka juuri potilaana olemisen kautta aukeaa tutkimuskohteeseen, sekä sitoutumaan näihin tavoitteisiini eettisesti ja esteettisesti. Oma kokemukseni omaisena, ihmisenä psykiatrisessa sairaalassa, on taustamateriaalia, jota vasten tutkimukseni on muotoutunut. Tästä kokemuksesta käsin myös tutkimukseen kuuluvat taiteelliset teokset ja niiden tunneilmapiirit ovat lähteneet muodostumaan. Äänelliset resonanssitilat tulevat osaksi tutkimustani sekä aistimellisesti ilmenevinä että sanoitettuin kokemuksina, mutta myös tiedonmuodostumisen tasolla, sillä ne ovat läsnä osallistujien ja kuulijoiden kokemuksissa ja niiden vaikutuspiirissä tutkimustieto on syntynyt.

Äänellisten resonanssitilojen välityksellä väitöstutkimukseni luo uutta tietoa sellaisista kokemuksellisen yhteyden muodoista, joita ei voida tyhjentävästi kuvata ainoastaan yksilön kautta. Tutkimuksessa keräämäni ja taiteellisesti työstämäni äänellisen, kokemuksellisen ja määrällisen aineiston avulla käsittelen yhteyden kokemisen affektiivisuutta ja niitä tekijöitä, jotka vitalisoivat äänellisen kohtaamisen kokemuksia tai toisaalta estivät niiden syntyä.

Lähdin liikkeelle tarkastelemalla äänityön taiteellisen toimintatavan seurauksia työskentelyyn osallistuneiden ihmisten kytkeytymisen ja hyvinvoinnin kokemusten kannalta. Ensimmäisten intiimien ja kesyttömien äänten levittäytyttyä psykiatriseen sairaalatilaan päädyin kuitenkin myös kysymään, miksi näiden äänten kuunteleminen herätti niin voimakkaita ja vieroksuttuja kokemuksia. Kaikkiaan kolmesta tutkimusteoksesta saamani yhteensä 121:n kirjallisen sekä lukuisten spontaanien sanallisten palautteiden mukaan kuulijoiden kesken ei vallinnut yhtä näkemystä siitä, miten näitä ääniä tulisi lähestyä ja miten niiden merkitystä ymmärtää. Syntyi karkeasti jaoteltuna kahdenlaisia näkemyksiä, joista suuressa osassa painottuivat hyvin myönteiset, ja osassa varsin kielteiset sekä oudoksuvat tulkinnot.

Suomen kielessä ääntelylle, jota ei voida ainakaan yksioikoisesti jäsentää verbaalisena keskusteluna, on lukuisia termejä, joiden sävy voidaan tulkita verrattain negatiivisesti.

Kun ihminen ähkii, huokailee, vaikeroi, voihtii, nurisee, murisee, urisee, älisee, örisee, röhkii, itkee, ulvoo tai huutaa, sitä voi olla vaikea sietää. Kulttuurissamme on vähemmän tai ei ollenkaan sanoja sanattoman äänen lempeämmille taajuuksille, kuten ihmisen kutsuäänille tai rakkaudellisille ääntelyille. Käyttämämme sanat ovat suhteessa kulttuurisiin käsityksiin siitä, mitä pidetään normaalina ja toivottavana, tai toisaalta epänormaalina, epämukavana ja outona. Sanallista vuorovaikutusta pidetään myös yleisesti edellytyksenä kognitiivisen ja tiedollisen ajattelun kehittymiselle (Sidnell, 2001). Sanallinen ilmaisu sisältää kuitenkin aina myös sanattomia ulottuvuuksia. Saatamme sanoa sanoin yhtä ja viestiä äänen sävyjen, rytmin, hiljaisuuden ja voimakkuuden säätelyn avulla toista. Paradoksaalisesti sanallisen vuorovaikutuksen tilanteissa sanaton ilmaisu saattaa olla sanallista muotoa totuudellisempi — sitä on vaikeampaa peittää (Piha & Jauhiainen, 1993).

Ilmiönä ääni on yhtä vanha kuin kosmos, ja sen kulttuuriset ja empiiriset vaikutukset ovat laajoja. Musiikin ja äänen ikaikainen voima on tunnistettu aina. Temppeleiden pyhään tunnelmaan on kautta aikain viritytty omalla äänellä. Erilaisia mantroja on käytetty tuhansia vuosia mielen hiljentämiseksi ja rauhoittamiseksi. Mongolialaisen yläsävellaulun avulla etsitään yhä tänä päivänä seremoniaalista yhteyttä omaan, kadotettuun ääneen sekä esi-isien kulttuurisiin kerrostumiin (ks. Purce, n.d.). Myös suomalaisen ja inkeriläisen kansanperinteen surulauluista ja itkuvirsistä tunnetaan yleisesti laulamisen suoma mahdollisuus eheyttää kärsimystä ja tunteiloja osaksi itsekokemusta ja ilmaista niitä (Siltala 2009; Timonen 2004). Tutkimukseni voi nähdä ammentavan ja ketjuuntuvan tästä äänen parantavaan voimaan kytkeytyvästä tuhatvuotisesta, ritualistisesta historiasta.

Kansainvälisellä kentällä myös esimerkiksi edesmennyt Roy Hart, ja hänen jälkeensä nimetty Centre Artistique International Roy Hart (CAIRH), on kehittänyt ihmisääneen liittyvää laaja-alaista tutkimusta, praktiikkaa ja taidetta jo yli 80 vuotta. Hartin äänitaiteellinen menetelmä kytkeytyy EVT-lauluun (extended

vocal technique), jossa ääni, hengitys, liike, identiteetti ja elämä yhdistyvät erilaisissa esitystaiteen muodoissa. Tutkimukselleni kiinnostava on tapa, jolla Hart kytkee äänitaiteellisen menetelmänsä esitystaiteen ritualistisille ja spiritualistisille juurille sekä psykologisen toimimisen mahdollisuuteen. Hartin mukaan psykologisen individuaation prosessi voi olla mahdollista tavoittaa myös taiteellisin ja akustisin keinoin laulamisen avulla. (Centre Artistique International Roy Hart, n.d.) Myös Kristin Linklaterin vapaaseen hengitykseen ja emotionaalisuuteen liittyvä äänitaiteellinen menetelmä on sanattomaan äänellisyyteen pohjautuvalle tutkimukselleni kiehtova. Linklaterin kollektiivisesti suuntautuvassa menetelmässä pyritään purkamaan verbaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä tapoja, jolloin ihmisään luontainen ala ja kyvykkyys voi paljastua. (Linklater Voice, 2022)

Pyrin tutkimuksellani lisäämään ymmärrystä ihmisään merkityksestä vuorovaikutuksessa. Tuon esiin tarpeen vivahteikkaammalle ajattelulle ja ymmärrykselle ihmisäänien ja äänellisen kohtaamisen moninaisuudesta sekä kohtaamisen kehollisuuteen ja aistisuuteen kytkeytyvästä virittäytymisen taidosta.

Tutkimukseni kuuluu taiteellisen tutkimuksen alaan, erityisesti siihen taiteellisen tutkimuksen metodologiseen viitekehykseen, jossa taiteellista käytäntöä pidetään tiedontuottamisen ensisijaisena muotona (Varto, 2017; Kirkkopelto, 2015; Hannula ym., 2014; Borgdorff, 2012). Taiteen tekemiseen ja kokemuksellisu-

teen perustuva hanke kytkeytyy äänitaiteen, laulun ja nykymusiikin, osallistavan taiteen sekä terveydenhuollon risteyskohtaan. Tutkimus tuo esiin uutta tietoa ihmisten ääntelystä, vuorovaikutussuhteista ja inhimillisestä kärsimyksestä. Tutkimuksessa syntyvä tieto nojaa ensisijaisesti taiteelliseen ja empiiriseen aineistoon, joka saattaa affektiivista ja aistimellista, vaikeammin eksplikoituvaa tietoa esiin.

Tutkimukseni kohde on kuitenkin niin monimutkainen ja yllämainen, ettei siitä ole mahdollista saada riittävästi tietoa ainoastaan taiteellisin keinoin. Metodologisesti tutkimus rakentuu taiteellisen, laadullisen ja määrällisen tutkimuksen välisessä hitaassa vuoropuhelussa psykiatrisen lääketieteellisen tutkimuksen kanssa. Lääketieteellisellä tutkimuksella tarkoitetaan laissa ”sellaista tutkimusta, jossa puututaan ihmisen tai ihmisen alkion taikka sikiön koskemattomuuteen ja jonka tarkoituksena on lisätä tietoa terveydestä, sairauksien syistä, oireista, diagnostiikasta, hoidosta, ehkäisystä tai tautien olemuksesta yleensä” (Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta 9.4.1999/488 §2). Reflektoiden empiirisiä ja taiteellisia aineistoja kriittisesti ajankohtaisen psykiatrian, aivotutkimuksen, tunteiden filosofian, taiteen ja hyvinvoinnin tutkimuksen sekä taiteellisen tutkimuksen valossa pyrin näyttämään, miten äänityön menetelmä on tarjonnut mahdollisuuden olla ymmärtävässä vuorovaikutuksessa toisen kanssa tilanteissa, joissa tunteuksille ja kokemuksille ei erilaisista haastavista syistä johtuen löydy riittävästi sanoja.

PSYKIATRIA TUTKIMUKSENI TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

PSYKIATRIA on tutkimukseni kokonaisu ympäristö, jonka kontekstissa ja toiminnallisessa viitekehityksessä se toteutuu ja saa merkityksiä. Lääketieteellisellä psykiatrian erikoisalla tutkimukseni sijoittuu erityisesti HUSin Psykiatrian toimintaympäristöön. Vuoden 2016 tietojen mukaan (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, 2016, s.3) HUS Psykiatriassa tutkitaan, hoidetaan ja kuntoutetaan vuosittain 27 000:a mielenterveyden häiriöistä kärsivää potilasta ja näistä yli 2 000:a hoidetaan nettiterapian keinoin, mutta tämän jälkeen luvut ovat moninkertaistuneet. HUSin Psykiatrian hoitojärjestelmä on parhaillaan suuren rakennemuutoksen keskellä, minkä seurauksena osastohoito vähenee ja keskittyä, ja avohoito lisääntyy. Noin yhdeksän kymmenestä HUSin Psykiatrian potilaasta hoidetaan avohoidossa. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, 2016, s.3.) Toiminta nivoutuu osaksi suurta mielenterveystyötä tekevien tahojen verkostoa. Lisäksi Mielenterveystalo.fi-sivuston kautta HUSin Psykiatria tarjosi valtakunnallista palveluohjausta, tiedonjakoa ja itsehoito-ohjeistusta vuonna 2019 yli 1,6 miljoonalle suomalaiselle. Koronavirusepidemian takia nettiterapian kasvu on myös vuonna 2020 lisääntynyt voimakkaasti. (Saarni, 2020)

HUSin Psykiatrian toiminta on organisoitunut kuuden eri potilasryhmän tarpeiden ympärille. Nämä ovat 1. akuutti- ja konsultaatio-psykiatria, 2. mielialahäiriöt, 3. psykoosit ja oikeuspsykiatria, 4. gero-, neuro- ja riippuvuus-

psykiatria, 5. IT-psykiatria ja psykososiaaliset hoidot sekä 6. nuorisopsykiatria. Palveluiden kehittämisessä käytetään avuksi uusinta näyttöön perustuvaa tieteellistä tietoa sekä potilaiden kokemuksia. Näyttöön perustuva hoito tarkoittaa muun muassa psykiatriseen diagnoosiin perustuvia lääkehoitoja, psykoterapioita ja muita psykososiaalisia hoito-ohjelmia, sähkö- ja neuromodulaatiohoitoja sekä valoon tai liikumiseen liittyviä interventioita (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, 2016). Näyttöön perustuvia hoitoja voidaan täydentää muilla hoitoa tukevilla elementeillä. Hoidot ovat sekä yksilö- että ryhmämuotoisia mutta painottuvat yksilölähtöisesti. HUSin Psykiatrian viimeaikaiset toteutuneet tavoitteet koskevat mm. osastojen käytön vähenemistä ja avohoidon lisäämistä, terapiapalveluiden (ja mm. nettiterapian) käytön lisäämistä, pakkotoimien vähentämiseen tähtäävien projektien jatkumista, hoidettavien potilaiden määrän lisääntymistä sekä etenkin oirehdinnan alkuvaiheeseen suunnattujen kevyiden hoitojen lisäämistä. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri, 2016, s. 3–4)

Käsitän mielenterveyden ja sairauden tutkimuksessani monen eri tekijän vaikutuksessa muotoutuviksi. Asiaan voivat vaikuttaa monenlaiset yksilön sisäiset, ihmisten väliset sekä yhteiskunnalliset prosessit. Lähestyn mielenterveyttä erityisesti suhteiden ja kehollisen kokemuksen näkökulmasta, koska sen alueella taiteen mahdollisuudet ovat tutkimukseni kontekstissa nähdäkseni suurimmillaan.

RAJATYÖ JA TERMIT RAJATYÖSSÄ TAITEELLISEN TUTKIMUKSEN JA PSYKIATRIAN VÄLILLÄ

TUTKIMUKSENI voi hahmottaa taiteellisen tutkimuksen ja psykiatrian välisenä rajatyönä. Tarkoitukseni on rakentaa yhteisymmärrystä erilaisten epistemologisten ja tutkimusmetodologisten näkökulmien välille tutustumalla itselleni vieraaseen tutkimusperinteeseen sekä pyrkimällä kunnioittamaan vuoropuheluun sen kanssa. Käsite rajatyö (”boundary work”) on lähtöisin organisaatioteoriasta, ja termiä on perinteisesti käytetty korostamaan eri tutkimusalojen välisiä konflikteja (Gieryn, 1999). Viime aikoina käsitteen merkitys on erityisesti taiteen ja hyvinvoinnin diskursseissa kuitenkin siirtynyt painottamaan pikemminkin yhteistyön mahdollisuuksia. Rajatyö tarkoittaa eri ryhmien ja alojen yhdistämiseen, vastakkainasettelujen ylittämiseen ja uudenlaisen, yhteisiä ongelmia koskevan ajattelun vaalimiseen liittyvää haastavaa työtä, jonka piirissä myös marginaaliset äännet voivat tulla kuuluviin. (Daykin, 2019; Laukkanen ym., 2021) Toisaalta sen avulla voidaan hahmottaa myös eriävyyksiä, joita pyrin myös tutkimuksessa nimeämään.

Rajatyötä taiteellisen tutkimuksen ja psykiatrian välillä voidaan tutkimuksessani tunnistaa käsitteellisillä ja diskursiivisilla sekä käytännön metodologisilla ja totunnaisiin toimintatapoihin liittyvillä alueilla, joiden piirissä taiteelliset, lääketieteelliset sekä muutokseen liittyvät tavoitteet ja arvot toteutuvat (Laukkanen ym., 2021). Olen työskennellyt taiteellisen tutkimuksen ja psykiatrian erilaisten sosiaalisten ja materiaalistien todellisuuksien, epistemologisten oletusten ja tutkimuseettisten velvoitteiden kanssa, ja niiden kimpussa painiminen on muovannut voimakkaasti väitöstutkimukseni maastoa. Rajoilla

työskentelyn takia olen joutunut ottamaan haltuun myös taiteelliselle tutkimukselle vieraita tutkimusmetodologiakäytäntöjä, joita kuvaan metodologialuvussa (luku 3) tarkemmin. Nämä tarjoavat erilaisia keinoja lähestyä yhteisen ääntelyn vaikuttavuutta ja äänessä virittäytymisen seurauksia. Vaikuttavuudella tarkoitan myös myönteisiä heijastusvaikutuksia.

Käytännössä taiteellinen ja tutkimuksellinen ajattelu on heijastunut vasten käytännön kiireistä psykiatrista työtä, vasten lääketieteellisen tutkimuksen eettistä säätelyä, vasten erilaisia diskursseja sekä metodologisia lähtökohtia. Työ on edellyttänyt kykyä liikkua edestakaisin erilaisten taiteellisten ja tieteellisten ymmärrysten välillä sekä sitoutumista sekä omaan taiteelliseen asiantuntijuuteen että pyrkimykseen pysyä avoimena psykiatrisen työn realiteeteille ja vaatimuksille. Toisaalta haastava raja-alueilla tapahtuva työ on edellyttänyt myös psykiatrian ammattilaisten taholta avoimuutta uudenlaiselle tutkimusasetelmalle ja menetelmille sekä halukkuutta ja aikaa yhteistyöhön. Psykiatrisen sairaala on haastava ympäristö taiteellisen tutkimuksen tekemiselle, koska toimitaan tiettyjen sääntöjen ja rajoitteiden puitteissa, ja tilanteet elävät ja muuttuvat välillä hyvin yllättävillä tavoilla.

Kun tehdään rajatyötä, on huomattava, että samoilla sanoilla voi eri tutkimusaloilla olla eri merkitys. Yksi esimerkki tästä on termi ”affekti”, joka tarkoittaa psykiatrian kirjallisuudessa hyvin eri asiaa kuin esimerkiksi massumilaisessa kirjallisuudessa (ks. esim. Massumi, 2015). Tutkimuksessa viitataan affektilla Massumin (2015) tarkoittamalla tavalla suhteissa tapahtuviin laajempiin kokemuksellisiin vai-

kutuksiin, mutta lääketieteen kontekstissa käsite saa pikemminkin sairaustilaan viittaavia merkitysyhteyksiä, jonka takia käsitteellinen selvennys on työssä välttämätöntä.

Erityisen tärkeäksi käsitteiden eri merkitysyhteyksien välinen tarkkuus tulee vaikutavuuden käsitteessä. Kun käytän termiä ”vaikuttavuus” tässä työssä, tarkoitan yleensä laajemmin niitä vaikutuksia, joita sanattomalla äänityöllä voi olla. Vaikutukset voivat koskea kokemusta, merkitystä, toimintaa ja niin edelleen, ja ne voivat olla niin kielteisiä kuin myönteisiäkin. Tällaisena käsite ”vaikuttavuus” on paljon laajempi kuin psykiatriassa. Psykiatrian kontekstissa ”vaikuttavuus” viittaa näyttöön perustuvaan tieteelliseen tietoon. Jotta jokin uusi menetelmä voidaan ottaa hoitomenetelmien piiriin, pitää sen vaikuttavuus pystyä todentamaan. Tutkimuksellani en pyri osoittamaan tällaisia psykiatrian piirissä todennettavia hoitovaikutuksia, mutta kun teen tutkimuksen psykiatrian kontekstissa, olen sidottu sen tavoitteisiin, ja työskentelyn tulee tähdätä myönteisiin heijastevaikutuksiin.

Psykiatrisen työn yhteydessä toteutettuna työni ei siis ole voinut olla täysin esioletuksetonta sen suhteen, millainen vaikuttavuus (laajassa mielessä) äänityöllä potilaiden kanssa on. Tutkimusasetelma siis luo puitteet, joissa minulla ei ole voinut olla esioletusta siitä, että en osaisi arvioida tai olettaa ennalta, mitä äänityö voi tarkoittaa siihen osallistuneiden potilaiden kannalta: tutkimusluvut ja tutkimusasetelma tarkoittavat, että äänityöllä on oletettava olevan potilaiden kannalta myönteistä ”vaikuttavuutta” (laajemmassa mielessä), esimerkiksi myönteisiä heijastusvaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin, vaikka hoidollista ”vaikuttavuutta” (kapeammassa psykiatrisessa mielessä) ei edes tutkita. Muuten olisi pitänyt olettaa, että työskentely olisi voinut olla potilaiden kannalta haitallista ja siten epäeettistä. Institutionaalinen tavoite vaikuttaa näin tutkimusintressiini ja lopulta myös sisältyy aiempaan esiympärykseeni, koska jo tutkimuslupaa hakiessani minulla on pitänyt olla riittävä luottamus siihen, että työskentelyllä voi olla positiivisia heijastusvaikutuksia. Esiympärykseen liittyy siis myös

se, että aiemman taiteellisessa ja pedagogisessa työskentelyssäni muodostuneen kokemuksen perusteella pystyin luottamaan siihen, että työskentely on linjassa sairaalainstituution tavoitteiden kanssa. Sikäli aiempi kokemukseni on esiympärystä, josta oletukseni nousevat.

Kutsun siis samalla vaikuttavuus-sanalla kahta eri asiaa. Käytän termiä myös siksi, että kysymys erilaisten psykososiaalisten hoitomuotojen ja taiteellisten toimintatapojen vaikuttavuudesta on vaikea ja ajankohtainen, ja oman jatkotutkimuksensa aihe. Termin ”vaikuttavuus” on tarkoitus mahdollistaa keskusteluyhteys taiteellisen tutkimuksen ja psykiatrisen tarkastelutavan välille, kunhan tutkimusasetelmien erilaiset lähtökohdat ja kriteerit pidetään mielessä. Tämä tutkimus ei pysty täyttämään tilastotieteelliseen näyttöön perustuvia kriteereitä, mutta toisaalta lähestyy niitä, koska tutkimustavalla on joitain piirteitä sen tyyppisestä todentamisesta. Pyrin esimerkiksi esittämään joitain määrällisiä arvioita siitä, kuinka monilla oli minkäkinlaisia kokemuksia (ks. esim. luku 3.4.4, s.96–98). Toisenlaisella tutkimusasetelmalla olisin voinut saada myös hoitovalidointiin liittyvää aineistoa, mutta jatkossa käyttäessäni ”vaikuttavuus”-sanaa en kuitenkaan tarkoita hoitokäytännöiltä vaadittavia vaikuttavuuden kriteerejä — paitsi silloin kun näin esitän.

Psykiatristen potilaiden kanssa sairaalassa äänellisesti työskennellessäni työn tavoite ja oletukset ovat näin siis sidottuja institutionaaliseen tavoitteeseen. Kuitenkin sikäli kun toimin tutkimuksessa teosten tekijänä ja teen taiteellista taitotyötä tuottaakseni tietoa sanattoman vuorovaikutuksen ilmiöstä, oma kehollisuuteni, taitoni ja taiteellinen työskentelyni on esiympärykseni ensisijainen lähde. Näin käyttöön tulee laajempi vaikuttavuuden käsite. Rajatyö näyttäytyy siten paitsi menetelmällisenä myös oman tutkija-taiteilija-positioni sisäisenä eri roolien välisenä ambivalenttina virittämisenä.

Taiteilija-tutkija Leena Valkeapää (2011) tunnistaa tutkimustyössään samankaltaisen dialogisen lähestymistavan, jossa taiteellista ajattelua testataan erilaisia käytännön ja

elämismaailman ulottuvuuksia vasten, jotka Valkeapäällä kytkeytyvät erityisesti Lapin luontoon. Taiteellinen tutkimustyö ei silloin ole omalakista toimintaa, jossa tavoitellaan vain taiteelle itselleen ominaisia päämääriä. Kuten tutkimukseeni kuuluvissa taiteellisen ryhmätyöskentelyn prosesseissa tuli esiin, taiteellisten ja eettisten ulottuvuuksien välillä virittäytyvä työtapo aiheutti myös työskentelyyn erilaisia haasteita. Valkeapään (2011) tavoin en tutki omaa taiteellista prosessiani, vaan tutkin taiteen tekemiselläni äänellisen kohtaamisen ilmiötä ja sen merkityksiä.

Toisaalta en kuitenkaan tutki ilmiötä ainoastaan oman taiteellisen prosessini avulla. Tieto muodostuu vuoropuhelussa äänityön osallistujien kertomien kokemusten ja kyselykaavakkeiden tuottaman tiedon sekä psykiatrian ammattilaisten haastatteluaineiston ja teosten kuulijoilta saamani palautteen kanssa. Tutkin siis äänellisen kohtaamisen ilmiötä taiteellisen äänityön ja ylialaisen ajattelun avulla (taiteellisesta ajattelusta ks. Varto, 2017, s. 28–39 ja Valkeapää, 2011, s.93–96). Tutkimustyö perustuu silloin oletukseen, että taiteellisen tutkimuksen avulla voidaan saada sellaista tietoa maailmasta, jota ei voida saavuttaa millään muilla, esimerkiksi lääketieteellisillä menetelmillä (ks. myös Varto, 2017).

Tavoitteena on myös osallistua mielen-terveystyön laatu järjestelmän kehittämiseen taiteellisen tutkimuksen tulkintakehyksen mahdollistamin keinoin. Se ei kuitenkaan ole ongelmatonta. Taiteellisen ja lääketieteellisen tutkimuksen kenties ratkaisevin eroavuus liittyy ainutkertaisen ja yleistettävän, kumuloituvan tiedon väliseen jännitteeseen. Kun taiteellinen tutkimus pyrkii ottamaan vakavasti taiteellisiin prosesseihin elimellisesti sisältyvän ainutkertaisen kokemuksen ulottuvuuden ja tarkastelemaan tutkittavaa ilmiötä aistimellisesti havaittavista, affektiivisista, kehollisista ja paikallisista havainnoista käsin, on yksittäinen kokemus lääketieteelliselle tutkimukselle lähtökohtaisesti riittämätön, koska sen avulla ei voida lääketieteen viitekehyksessä luotettavasti

esittää uutta tietoa, ellei tutkimustuloksia ole pyritty jollain tavoin yleistämään tai testaamaan laajemmin⁵.

Ainutkertaisuuden ulottuvuutta ei kuitenkaan voi taiteellisessa tutkimuksessani ohittaa: äänityön taiteellinen prosessi toteutettiin juuri tiettyssä psykiatrisessa sairaalassa, tiettyjen potilaiden ja henkilökunnan jäsenten kanssa, ja esimerkiksi tutkimukseeni sisältyvä ensimmäinen teos, *Laulunpesä*, toteutettiin juuri tähän erityiseen HUSin Psykiatriakeskuksen Välskärinkatu 12:ssa, Helsingin Töölössä sijaitsevaan rappuun, suhteessa tälle rapulle ominaisiin arkkitehtonisiin, akustisiin, sosiaalisiin ja diskursiivisiin erityispiirteisiin. Silloin teoksessa kuultavat äänet, sävyt ja rytmit — ja niiden pohjalta ilmenevä aistimellisesti havaittava ja tulkittava tieto — sitoutuvat erottamattomalla tavalla juuri tähän rappuun ja tiettyyn tilannesidonnaiseen ajanhetkeen. Samalla kuitenkin esimerkiksi tutkimuksen taiteellisista osioista saamistani 121:ta kuulijapalautteesta ja niissä toistuneista samankaltaisista merkityksenannoista voidaan jäsentää myös yleistettävempiä piirteitä, joiden pohjalta voidaan tehdä johtopäätöksiä, joita tutkimuksessani tarkastelen. Eroavaisuuksista huolimatta taiteellisen ja psykiatrisen lähestymistavan välillä voidaan siis tavoittaa aloja yhdistäviä tavoitteita, kuten pyrkimys lieventää inhimillistä kärsimystä ja lisätä tietoa ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta. Nämä yhteiset tavoitteet luovat yhteistyön pohjan ja tärkeän osan tutkimusintressiäni.

Käsitän taiteellisten, laadullisten ja määrällisten tiedonmuotojen rinnakkaisuuden merkityksellisenä osana taiteen ja tieteen tekemisen välimaastossa liikkuvaa tutkimustani, jonka pohjalta myös pyrin arvioimaan erilaisia tiedontuottamisen muotoja kriittisesti tutkimuskohteeni kannalta. Toisaalta raja-alueilla liikkuminen voi myös lisätä virhetulkintojen mahdollisuuksia. Siksi avoimuuden ja kriittisyyden tavoitteet ovat tutkimustulosten luotettavuuden kannalta tärkeitä. Vaikka en voi väitöstutkimuksellani tarjota ratkaisua suuriin, tiedon luonteeseen tai evidenssiin liit-

5 Taiteen ja neurotieteen vuoropuhelun mahdollisuuksista, ks. tarkemmin Hari (2021b, s. 153–170).

tyviin kysymyksiin, pyrin rakentamaan edellytyksiä ja käytännön ehdotuksia sille, miten taiteellinen tutkimus ja psykiatria voisivat toimia yhdessä luoden uutta ymmärrystä. Tämä edellyttää, että otan vakavasti paitsi taiteelliseen ja empiiriseen haastatteluaiaineistoon liittyvän aistimellisesti havaittavan ja tunteisiin kytkeytyvän kokemustiedon, myös inhimilliseen vuorovaikutukseen ja ihmisääneen liittyviä biologisia prosesseja koskevan ajankohtaisen tiedon sekä pyrin rinnastamaan näitä tiedonmuotoja toisiinsa. Aiemmassa

tutkimuksessa tämä ei ole ollut taiteelliselle tutkimukselle kovin tyypillistä.

Tämän tyyppisessä taiteen ja terveydenhuollon alueita yhdistämään pyrkivässä työssä ollaan raja-alueilla, mutta myös pyritään luomaan uudenlaisia raja-alueita, joilla taiteellinen tutkimus ja psykiatria voisivat toimia yhdessä. Uudenlaisten raja-alueiden muotoutuminen on kuitenkin yhtä väitöskirjaprojektia laajempi projekti, jonka perustoja, haasteita, jännitteitä ja mahdollisuuksia tutkimuksessani avaan ja jonka toivon jatkuvan väitöskirjaprojektini jälkeen.

HAAVOITTUVUUS TUTKIMUKSEN TEKOA SUUNTAAMASSA

UUDENLAISEN raja-alueen muodostumisen tavoite kiteytyy oleellisesti myös tutkimukseni keskeisiin eettisiin kysymyksiin. Tutkimusasetelma sisältää hienovireisiä ja vaikeita eettisiä haasteita, sillä työskentelen psykiatristen potilaiden kanssa taiteilija-tutkijan ammatinkuvan määrittämistä puitteista käsin ja liitän heidän anonyymejä ääniään tutkimukseen sisältyviin taideteoksiin eli tutkimusjulkaisuihin (Fast, 2019b). Psykiatrian alalla vaikeat inhimillistä kärsimystä ja ihmiselämää koskevat eettiset haasteet, kuten itsemurha, voivat tulla päivittäin eteen. Siksi tutkimuseettisten säästöjen noudattamisen tärkeys korostuu psykiatristen potilaiden kanssa toteutettavassa tutkimuksessa.

Ennen kun sain tavata potilaita, kävin läpi vaativan ja välttämättömän, pitkäksi venyneen HUSin eettisen toimikunnan puoltoon sekä HUSin tutkimuslupaan liittyvän lupaprosessin. Prosessissa käsittelin muun muassa turvallisuuden, mahdollisiin riskeihin, tietosuojaan, vaikuttavuuteen sekä tutkimusaineiston käsittelyyn liittyviä keskeisiä kysymyksiä HUSin Psykiatrian asiantuntijoiden avustuksella. (Fast, 2019b) Kuvaan metodologialuvussa (ks. luku 3.3) tarkemmin näitä muodolliseen tutkimusetiikkaan liittyviä ulottuvuuksia, jotka ovat lääketieteelliselle tutkimukselle tavanomaisia, mutta taiteelliselle tutkimuskäytännölle edelleen osin vieraampia. Tarkastelen läpi väitöskirjani lisäksi muodollisiin tutkimuseettisiin velvoitteisiin usein erottamattomasti kytkeytyviä laajempia eettisiä pulmia, jotka liittyvät erilaisiin metodologisiin ja taiteellisiin valintoihin, valtasuhteisiin sekä tutkimuksessani syntyvän tiedon muotoihin ja epistemologisiin oletuksiin.

Terveydenhuollon näkökulmista äänityö ei ole psykiatrista hoitoa tai terapiaa, vaan

poikkeava näkökulma ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Se ei siis pyri sairauden parantamiseen vaan uudenlaisten yhteyksien vilkastuttamiseen ja elävöitymiseen ohi puheen, hengityksessä, rytmeissä, äänensävyissä: ihminen ihmiselle. Tällainen suhteisiin suuntautuva taiteellinen toiminta voidaan kuitenkin kokea hoitavana tai parantavana. Vaikka potilaiden hyvinvointi on merkittävä osa eettisesti suuntautunutta tutkimusprosessiani, sanatomassa äänityöskentelyssä ihmisten välinen tasa-arvoisuus ja inhimillinen samankaltaisuus korostuvat. Äänityön merkitys osallistujien hyvinvointiin suuntautuvien heijastusvaikutusten sekä laajemmin ihmisenä olemisen kannalta liittyy siihen, mitä ääni saattaa tehdä kuuluvaksi, tunnettavaksi ja tiedetyksi. Samalla se liittyy myös taiteellisen toiminnan kykyyn tuoda näkyväksi niitä monitahoisia suhteiden verkostoja, jotka luovat hyvinvoinnille edellytyksiä.

Terveydenhuoltohenkilöstön ulkopuolisena tutkijana minulla ei ole ollut pääsyä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin potilastietojärjestelmään. Tiedän tutkimukseen osallistuneista henkilöistä, missä ja keiden toimesta he saivat hoitoa. Heidän elämäntarinoistaan tiedän sen, mitä he itse ovat halunneet minulle kertoa. Tutkijana minua sitoo salassapitovelvollisuus. Kaikki tutkimuksessa kerätty ja väitöskirjassa esitettävä tieto on anonymisoitu. Aineistosta ja sen analyysistä ei voi tunnistaa äänityöhön osallistuneita ihmisiä tai tutkimusteosten kuulijoita. Yksityisyyden suojan takia en voi tutkimuksessani käyttää osallistujien nimiä, vaikka tahtoisin nimetä heidät kunnioittaakseni heidän arvokkaita kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Pyrin kuitenkin tuomaan esiin heidän ainutlaatuiset tapansa sanallis-

taa kokemaansa suorien lainausten muodossa niiltä osin kuin se on anonymiteetin säilymisen kannalta mahdollista. Tutkittavien henkilöiden läsnäolo kuuluu lisäksi tutkimuksen taiteellisissa osioissa heidän äänissään, hengityksensä, liikkahduksissaan ja naurahduksissaan sekä yhteisesti jaetussa hiljaisuudessa.

Koska käytän osallistujien tuottamaa ja kertomaa kokemuksellista tietoa heidän tuottaminaan ääninä sekä sanoittaminaan suorina lainauksina, kysymykset toiseudesta, toiseuttamisesta ja vallasta nousevat esiin. Pysin näyttämään ja tuomaan äänityöhön osallistuneiden ihmisten elämän moninaisuuden ja tutkimuksen ajallisen ulottuvuuden aistimellisesti havaittavaksi: kuinka osallistujat juuri tässä kyseisessä ajan hetkessä (vaihtelevina aikoina vuosien 2014–2017 välillä) olivat potilaina, ja kuinka heidän elämänsä muut alueet eivät tietosuojasyistäkään tule tutkimuksessa koko laajuudessaan esiin. Pysin myös korostamaan, kuinka potilaiden elämän ja heidän vaikeasti sanallistettaviksi tulevien kokemustensa ”kääntäminen” eksplikoitavissa olevalle kielelle, joka yrittää selittää osin käsittämättömäksi jäävän kokemuksen ymmärrettäväksi, on potentiaalisesti ongelmallista. Ongelmana on, että sanallinen täsmentäminen ja määrittely on jo valmiiksi teoreettisesti väritynyttä ja kantaa sisällään sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti ladattuja valtarakennelmia.

Pysin ottamaan tutkittavien, psykiatrisista häiriöistä kärsineiden ihmisten kokemusten koko äänityössä ilmenevän kirjon vakavasti ja virittäytymään siihen. Asetun kohdakkain sellaisen affektiivisen vuorovaikutuksellisen kentän kanssa, jota ei pysty välttämättä kaikilta osin selittämään sanoin ja jonka äärelle virittyminen vaatii aistimellista ja taiteellista taitoa sekä toimintaa. En pyri niinkään selittämään osallistujien mielenmaisemaa, vaan asettumaan vuoropuheluun heidän kanssaan sanoin ja sanoitta pyrkimyksenäni laajentaa omaa esiymmärrystäni. Etsin sitä olemisen ja yhteyden ominaislaatua, joka äänikohtaamisissa syntyi. Haluan antaa jotain takaisin näille ihmisille, jotka rohkeasti osallistuivat tutkimukseeni. Toivon voivani tutkimuksellani lisätä ymmärrystä

sanattoman äänellisen kohtaamisen merkityksestä psykiatristen potilaiden hoidossa myös psykiatrian ammattilaisille merkityksellisellä tavalla, joka voi tukea heidän työtään.

Psykiatriset häiriöt, mielen sairaus tai hulluus eivät kuitenkaan ole tutkimukseni varsinainen kohde. Tarkastelen tutkimukseen osallistuneiden ihmisten yksilöllisiä ja yhteisiä sanoitettuja sekä sanattomia äänellisiä kokemuksia, jotka ovat tapahtuneet psyykkisen kuormituksen tilanteessa. Psykiatrinen häiriö ja psyykkinen kärsimys on konteksti, yksi osallistuneiden ihmisten elämän senhetkisistä olosuhteista ja osallistujia yhdistävä tekijä, jonka hetkellä äänellisen kohtaamisen tilanteet ovat syntyneet ja josta käsin niitä tarkastellaan. Osallistuneet ihmiset ovat eri tavoin sidoksissa kärsimyksen kokemukseen, ja siksi kärsimyksen ja ahdingon ilmaukset tulevat esiin heidän puheessaan ja äänissään. Heidän elämänsä ei voi kuitenkaan selittää ainoastaan kärsimyksen kautta. Sanattomissa ja sanallisissa ilmauksissa soivat vahvasti myös toivo, läsnäolo, rohkeus ja yhteys: yhteinen ihmisyyys.

Kirjoitan tutkimuksen omalla äidinkielelläni, koska tutkimukseni ydin on sanattoman kanssakäymisen alue ja äänen suhde kieleen. Tarvitsen oman äidinkieleni vivahteita voidakseni kuvata näitä hienovaraisia siirtymiä hiljaisuuden, äänen ja kielen välillä kokemuksellisesti mahdollisimman tarkasti niin oman kokemukseni kuin tutkimukseen osallistuneiden potilaiden, henkilökunnan sekä tutkimusteosten kuulijoiden kokemusten valossa. Tarvitsen myös omakohtaista kehollista ymmärrystä ajatusten ja kokemusten taipumisesta tai taipumattomuudesta sanoiksi suomen kielellä. Hahmottelen kirjoittamisen tapaa, joka olisi uskollinen sensibileetin sanattoman, haavoittuvuuteen ja yhteyteen kytkeytyvän ymmärryksen tasolle. Pyrkimykseni on kirjoittaa tavalla, joka kulkisi mahdollisimman lähellä kehollista, aistimellista kokemusta, mutta avaisi tämän kokemuksellisen ulottuvuuden yhteisesti pohdittavaksi ja arvioitavaksi mahdollisimman tarkasti. Olen pyrkinyt kirjoittamaan tutkimukseni kielellä, joka avautuu mahdollisimman laajalle lukijakunnalle.

2

ÄÄNELLISEEN, AISTIMELLISEEN JA VUOROVAIKUTTEISEEN TUTKIMUSALUEESEEN PAIKANTUMINEN

TÄSSÄ luvussa muodostan viitekehyksen, jonka avulla on mahdollista lähestyä psykistä apua tarvinneiden ihmisten kanssa yhdessä, vaativissa olosuhteissa tehdyn äänellisen, taiteellisen tutkimuksen erityislaatuja. Olen jäsentänyt kehystä, jonka avulla yhdistän kehittämäni sanattomaan ääneen liittyvän työskentelymenetelmän ja sen pohjalta syntyneiden taideteosten tarkastelun sanattoman äänen ja eettisesti suuntautuvan kohtaamisen analyysiin.

Jäsennän luvussa myös taiteellis-tutkimuksellisesta otteestani juontuvia käsitteitä, joiden varassa kehkeytyvää ymmärrystä ja tietoa äänellisen kohtaamisen luonteesta tässä erityislaatuisessa tutkimusympäristössä voisi kehittää. Voidakseni suunnata huomiota äänellisiin suhteisiin ja vuorovaikutukseen yksilökohtaisen näkökulman sijaan ja sen rinnalla, tarvitsen ihmisäänen ja sen sanattoman ulottuvuuden, kokemuksellisen rajautumisen, äänen affektiivisuuden, atmosfäärin, virittäytymisen ja sensibilitietin käsitteitä. Näiden käsitteiden avulla pyrin tarkastelemaan, millä tavoin ihmisenä oleminen, inhimillinen kärsimys ja yhteyden mahdollisuus avautuvat tutkimukseni taiteellis-tutkimuksellisesta tulokulmasta käsin.

KYTKEYTYMINEN AIEMPAAN TUTKIMUKSEEN

ALOITAN paikantamalla tutkimukseni siihen, millä tavoin ihmisääntä ja taiteelliseen toimintaan pohjaavia aistimellisiä käytäntöjä on lähestytty aikaisemmissa tutkimuksissa. Vaikka esimerkiksi taiteellisen tutkimuksen, ihmisäänen ja laulututkimuksen sekä taiteen ja hyvinvoinnin suhteita tarkastelevan tutkimuksen piirissä on tehty viime aikoina paljon kiinnostavaa ja uusia ymmärryksiä avavaa tutkimusta, viitekehysten laatiminen vaatii näiden lisäksi myös ainakin psykiatrian ymmärryksen ja eettisten ulottuvuuksien vakavasti ottamista sekä esimerkiksi tunteiden filosofista näkökulmaa, joista jälkimmäisten osuutta tutkimukselleni avaavan tarkemmin keskeisiä käsitteitä kuvatessani (ks. luku 2.2).

Paikannan tutkimustani ensin taiteellisen tutkimuksen alaan, jonka viitekehukseen se ensisijaisesti kuuluu. Asemoin kiinnostustani erityisesti suhteessa sellaisiin tutkimuksellisiin käytäntöihin, joita kokemuksellisuus ja aistimelliset käytännöt määrittävät. Suhtautan sen jälkeen tutkimustani ajankohtaiseen laulun- ja äänentutkimuksen kenttään keskittyen erityisesti laulamisen kehollisuutta ja vuorovaikutuksellista suhdetta tarkasteleviin tutkimusotteisiin. Inhimillisen kärsimyksen, toipumisen ja yhteyden teemat kytkevät tutkimustani myös taiteen ja hyvinvoinnin suhteita käsittelevään monitieteiseen tutkimusalaan, jonka tuoreita löydöksiä käsittelen lopuksi.

TAITEELLISEEN KOKEMUKSEN TUTKIMUKSEEN PAIKANTUMINEN

VÄITÖSTUTKIMUKSENI kuuluu taiteellisen tutkimuksen alaan, jonka perinteestä ja toimintatavoista käsin asetun poikkialaiseen suhteeseen muiden ymmärryksen ja tietämisen tapojen kanssa. Taiteellinen tutkimusmenetelmä perustuu taiteelliseen toimintaan. Keskeisiä tutkimusalan määritelmiä niin ikään on, että taiteellinen tutkimus ei tutki taidetta, vaan pyrkii lisäämään tietoa maailmasta menetelmillä, jotka ovat peräisin taiteellisesta toiminnasta. Tutkimusala on tätä nykyä akateeminen ja institutionaalisesti tuettu tutkimustraditio, joskin paradigman ehtojen ja toimintatapojen kartoitustyö on edelleen käynnissä (Mäkikoskela & Tuovinen, 2018, s. 227; Kirkkopelto, 2015; Varto, 2017; Hannula ym., 2014; Borgdorff, 2012). Akateeminen taiteellinen tutkimus edellyttää kokeilevan ja tutkivan asenteen lisäksi huomion kiinnittämistä tiedon kritiikkiin, tutkimusmenetelmien perusteisiin,

tutkimuksesta käytävään julkiseen keskusteluun sekä tutkimuksen arvoperustaan eli etiikkaan (Varto, 2017, s. 2).

Taiteellisessa toiminnassa tutkittava ilmiö avautuu tutkijalle ensisijaisesti kehollisin ja aistimellisin keinoin (Mäkikoskela & Tuovinen, 2018, s. 239). Esimerkiksi ympäristötaiteilija, tutkija Leena Valkeapää (2011, s. 95) tarkastelee taiteellisessa tutkimuksessaan tapahtumia ”oman läsnäolon kautta, kokemuksessa pysyen.” Taiteelliseen toimintatapaan, kuten esittämiseen, laulamiseen tai kirjoittamiseen, pohjautuva tutkimus tarkoittaaakin kuvataiteilija Riikka Mäkikoskelan ja Taneli Tuovisen (2018) mukaan ”ensisijaisesti kehollista suhdetta maailmaan, jossa keho on tekijälle itselleen paikka taidon ja tiedon tunnistamiselle” (2018, s. 239). Vaikka suhteemme ympäröivään maailmaan tapahtuu toisaalta

aina kehollisen aistimisen ja toiminnan kautta, korostuu taiteellisessa tutkimuksessa tutkijan omaan taiteelliseen ammattitaitoon kytkeytyvä kehollinen herkkyyks.

Tämänkaltainen taiteellinen tutkiminen siis edellyttää, että olen itse taiteilija ja taidan taiteellisen instrumenttini, eli tässä tapauksessa ihmisääneen sekä yhteisöllisyyteen ja monitaiteisuuteen kytkeytyvän taiteen tekemisen tavan. Taitaminen viittaa kasvamiiseen osaksi kulttuurista ja sosiaalisesti jaettua perinnettä, sekä niihin henkilöhistoriallisia suhteita laajempiin merkitysyhteyksiin, joihin taiteilija kytkeytyy (Mäkikoskela & Tuovinen, 2018, s. 229–230; Rouhiainen, 2015a, s. 111). Juuri taiteellisen ammattitaidon harjoittaminen erottaa tutkimusalan muista taiteisiin liittyvistä kulttuuritutkimuksen ja kasvatus-, hoito- sekä terveystutkimuksen parissa yleisistä käytäntöperustaisista tutkimuksista (practice-based research). Samoin perustein taiteellinen tutkimus eroaa myös teoreettisesta taiteen ja esimerkiksi laulun tai ihmisäänen tutkimuksesta (ks. Mäkikoskela & Tuovinen, 2018, s. 229–230).

Pyrkimykseni ei tässä kuitenkaan ole määritellä taiteellista tutkimusalaan yleisesti, vaan kytken tutkimukseni siihen, mitä ja millä tavoin aiemmin on tutkittu. Käyn seuraavaksi läpi lyhyesti muutamia tutkimukseni kannalta merkityksellisiä, taannoin toteutettuja taiteellisia tutkimuksia. Tutkimukseni voi nähdä liittyvän siihen laajenevaan taiteellisten tutkimuskäytäntöjen jatkumoon, joka käyttää kokemusta tutkimuksellisenä asenteena (Mäkikoskela & Tuovinen, 2018, s. 228; ks. myös Heimonen, 2009; Mäkikoskela, 2015; Nevanperä, 2017; Rouhiainen, 2015a; Tuovinen, 2016; Valkeapää, 2011). Tarkemmin se ottaa osaa siihen metodologisesti moninaisten hankkeiden kirjoon, jotka pyrkivät muuntamaan olemassa olevia aistisia tai sosiaalisia käytäntöjä — niitä tapoja, joilla näemme ja kuulemme maailmaa — sekä tuottamaan tietoa maailmasta aistimellisista kokemuksista käsin (ks. mm. Heimonen, 2009; Kokkonen, 2017; Kirkkopelto, 2015). Samankaltaiset tavoitteet voivat toisaalta olla tyypillisiä myös tieteelliselle tutkimukselle.

Aistittavaksi saattaminen, kokemuksellinen vastus ja erilaisten toimijoiden, kokemusten ja tiedonmuotojen väliset suhteet ovat esimerkkejä aiemmin tarkastelluista, tutkimustani koskettavista metodologisista teemoista. Muun muassa Taneli Tuovinen (2016, s. 18, 57) tarkastelee taiteellisen tutkimuksen väitöskirjassaan visuaalista ajattelua näkyväksi tulemisen kysymyksen kautta. Keholliseen kokemukseen kytkeytyvä visuaalinen tarkoittaa Tuovisen (2016, s. 57) mukaan ”näkyväksi tulemista, tekemistä ja näkyvänä olemista.” Aistittavaksi ja kuuluvaksi tekemisen kysymykset ovat myös vahvasti läsnä niissä jaetuissa merkityksissä, joita tutkimuksessani sanattomalle äänelliselle työskentelylle voidaan antaa.

Myös muut taiteellisen tutkimuksen tekijät ovat korostaneet tämänkaltaisen aistimellisen kokemuksen sekä siihen kytkeytyvän kokemuksellisen vastuksen merkitystä taiteellisessa toiminnassaan (Mäkikoskela & Tuovinen, 2018, s. 240; Mäkikoskela, 2015; Tuovinen, 2016). Esimerkiksi Mäkikoskela (2015, s. 247–248) kuvaa kolmiulotteiselle kuvataiteelliselle työskentelylleen keskeistä ”kokemuksen vastusta”, joka kutsuu tutkijaa kehollisen ja materiaalian ajattelemisen pariin (Mäkikoskela, 2015, s. 249; Mäkikoskela & Tuovinen, 2018, s. 241). Myös tanssija-tutkija Kirsi Heimoselle (2016) äärimmäisen hitaan kävelyn kiihdyttämät kokonaisvaltaiset keholliset kivun tai uupumuksen tuntemukset terästävät hänen havaintoiaan maailmasta sekä herkistävät ympäröivälle. Taiteilija-tutkija Tiina Nevanperä (2017, s. 298) puolestaan on tutkinut aistimelliseen kokemukseen kytkeytyvää herkkyyttä inhimillisessä kanssakäymisessä ja päätöksenteossa korostaen epätäydellisyyden ja keskeneräisyyden kokemusten merkitystä taiteellisessa toiminnassa. Myös äänellisen kytkeytymisen ilmiö liittyy monilla oleellisilla tavoilla ihmisten väliselle keholliselle kokemukselle herkistymiseen, jota ilman ilmiöstä ei saada riittävästi tietoa.

Kanssakäyminen eri eliölajien ja kokemusten välillä on myös kiinnostanut aiempia tutkijoita. Väitöskirjassaan taiteellisen tutkimuksen professori Tuija Kokkonen (2017) tutkii suhdettamme ei-inhimilliseen esitysta-

pahtumassa. Tutkimuksen keskeinen pyrkimys on rakentaa uudenlaisia kommunikaation alueita ja välineitä ekokriisin aikakaudella sekä reflektoida niiden seurauksia. Työskennellen eläinten, kasvien ja sään kanssa Kokkonen (2017, s.85) on kehittänyt heikon toiminnan menetelmän, joka on ”eettinen ja ajallinen asenne, jolla voi kuunnella heikkoja ääniä ja signaaleja (ympäristössä ja itsessä).” Taiteilija-tutkija Leena Valkeapää (2011, s.22, 84) tarkastelee luonnon ja ihmisen resonanssia Käsivarren Lapissa erilaisten kokemusten välisessä vuoropuhelussa. Koreografi-tutkija Kirsi

Törmi (2016, s.165–166) puolestaan tutkii koreografisen prosessin vuorovaikutteisuutta suhteessa hyvinvointiin ja kärsimykseen sekä niihin kytkeytyviin eettisiin ja moraalisiin kysymyksiin. Esitystaiteen professori Tero Nauha (2016, s.9) sitä vastoin tarkastelee väitöstutkimuksessaan kriittisesti vuorovaikutteisuuden käsitettä suhteessa immateriaaliseen työhön. Nämä ihmisten- ja lajienvälisyyteen sekä kokemuksellisuuteen ja dialogisuuteen kiinnittyvät tutkimusotteet ovat innoittaneet kenties hyvinkin erilaisten kokijoiden ja tiedonmuotojen kietoutuneisuudessa syntyvää väitöstutkimustani.

2.1.2

NÄKÖKULMIA LAULAMISEN KEHOLLISUUTEEN JA VUOROVAIKUTTEISUUTEEN

IHMISÄÄNEEN pohjaava taiteellinen tutkimuskäytäntöni kytkeytyy myös ihmisäänen ja laulamisen muotoja sekä kulttuurisia käytäntöjä tarkastelemaan tutkimusalaan. Laulututkimuksen kenttä on laaja ja sisältörikas (ks. mm. Laulututkimus, 2021). Alalla tutkitaan lauluääneen, laulamiseen ja esimerkiksi maailmassa oleviin musiikkikappaleisiin ja niiden kuuntelemiseen liittyviä ilmiöitä. Lisäksi alalla tutkitaan erilaisia ihmisäänen ja sen kulttuurisiin konteksteihin liittyviä ilmiöitä, jotka eivät kytkeydy musiikkiin taidemuotona. Tutkimusta tehdään muun muassa musiikkitieteen, musiikkietnologian, musiikkipedagogiikan ja taiteellisen tutkimuksen keinoin.⁶ Aikaisemmassa tutkimuksessa ihmisääntä on tarkasteltu myös muun muassa fysiologisen äänentutkimuksen, aivotutkimuksen, lääketieteen, psykologian, kognitiotieteen ja filosofian menetelmin. Vaikka esimerkiksi foniatrian tietämys äänen, puheen ja kielen häiriöistä voisi tuoda antoisaa näkökulmaa äänellisen vuorovaikutuksen haasteiden ymmärtämiseen tutkimuksessani, äänihäiriöt eivät ole tutkimukseni kohteena.

Avaan seuraavaksi joitakin kiinnostukselteni keskeisimpiä, aiempia ihmisäänen suuntautuvia tutkimuksia. Laulututkimuksen alalla tutkimukselleni merkityksellisiä ovat erityisesti tutkimukset, joissa ihmisääntä on tarkasteltu keholliseen kokemukseen, äänen ja ympäristön väliseen vuorovaikutukseen sekä erilaisiin kehollisiin käytäntöihin ja niiden sovellutuksiin kytkeytyvänä (ks. mm. Tarvainen, 2021; Tiainen, 2012; Belgrano, 2018; Siljamäki, 2021; Järviö, 2011). Lähestymistapani ottaa vaikutteita myös äänen aistimisen biologisten lainalaisuuksien nykytutkimuksesta. Myös esimerkiksi psykoanalyttisessä viitekehityksessä on tarkasteltu tutkimukselleni keskeistä ihmisäänen sanatonta, musiikillista kokemustasoa.

Ihmisiäni sitoutuu keholliseen kokemukseen erottamattomalla tavalla. Viimeaikaiselle laulututkimukselle juuri kehoistisuuteen ja äänen vuorovaikutteiseen luonteeseen kytkeytyvät tutkimusotteet ovat olleet keskeinen teema. Esimerkiksi laulaja, laulututkija, etnomusiikologi Anne Tarvainen (2021, s.13; ks. myös 2016, s.13) tarkastelee kehotietoisuuteen kyt-

keytyviä tapoja, joilla ihmisen on mahdollista aistisesti, esteettisesti ja vokaalisesti yhdistyä toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Tutkimus edustaa vokaalisen somaestetiikan alaa, jonka Tarvainen (2021; 2016) on kehittänyt filosofi Richard Shustermanin filosofis-käytännöllisen somaestetiikan tutkimussuuntauksen innoittamana. Termi ”soma” viittaa keholähtöisyyteen. Äänen tuottamisen ja kuuntelemisen kokemuksissa korostuvat Tarvaisen (2016, s.3, 15–18, 30–31) mukaan kehoistiset, erityisesti proprioseptiset eli kehon liikkeisiin ja asentoihin liittyvät aistimukset, jotka tuottavat tietoa kehon suhteesta sitä ympäröivään maailmaan. Myös laulututkija Milla Tiainen (2012, s.131⁷; ks. myös Tarvainen 2021, s.27–28) on kirjoittanut proprioseptiivisen sensibilitetien merkityksestä laulavalle keholle. Kehon sisäosia koskeva aistimellinen herkkyyden kehittäminen Tiaisen (2012, s.131–132) mukaan laulavan kehon kykyä aistia äänen värähtelyn tuottamaa liikettä ja muuntuva suhdetta itseä ympäröivään. Sanatoman äänellisen työskentelyn lähestymistapani kytkeytyy myös keskeisesti kehoistiseen havaintoon, joka pohjustaa tutkimuksessani muodostuvaa tietoa.

Aiemmassa tutkimuksessa on tarkasteltu myös äänen ja ympäröivän välisen yhteismuotoutumisen teemaa (ks. esim. Leppänen, 2018; Tarvainen, 2021). Näkökulmassa korostuvat äänen liikkeeseen sysäävät, virtaavat ja energeettiset ulottuvuudet. Esimerkiksi laulututkija Nina Sun Eidsheim (2015, s.9–10, 139, 156) tarkastelee laulamisen ja kuuntelemisen tapahtumia avoimena, vuorovaikutuksellina ja ”värähteisinä” (vibrational, suom. Tarvainen, ks. 2021, s.29) käytäntöinä: energettisinä siirtyminä laulavan ja kuuntelevan kehon ja maailman välillä. Myös Tarvainen (2021, s.15) kirjoittaa kehon ja äänen materiaalisen yhteismuotoutumisen kokemuksista, joissa kehon materiaa ei voi erottaa ympäristön muista materiaista, kuten läsnä olevista kehoista tai tilasta. Usmaterialistisesti suuntautuneessa laulututkimuksessa on pohdittu äänen kehollisen kokemuksen lisäksi myös posthumanistisia,

ihmiskokemukseen keskittyntä äänentutkimusta laajentavia ulottuvuuksia tarkastelemalla sitä, miten äänen värähtelyt muodostuvat ihmiskehojen ja muiden olentojen välisissä suhteissa (Neumark, 2017; Tiainen, 2013). Näissä näkökulmissa on myös korostettu äänen yhteismuotoutumisen prosessuaalista perustavanlaatuisuutta. Erilliset identiteetit, kehot tai suhteet on nähty pikemminkin ilmiöinä, jotka vasta muodostuvat yhteismuotoutumisen prosesseissa (ks. mm. Leppänen, 2018, s.109; Fast & Tiainen, 2018; Tarvainen, 2021, s.18).

Tutkimuksessani lähestyn äänen ja ympäröivän välistä suhteeseen asettumista eri kanalta. Vaikka tulokulmassani keskeistä on huomion suuntaaminen tapoihin, joilla itsen, toisen ja maailman välinen suhde muuntuu aistimellisen kokemuksen tasolla yhteisen äänenkäytön tapahtumissa, kiinnostukseni on siinä, miten äänen tuottamisen ja kuuntelemisen tilanteet muotoutuvat ja saavat merkityksiä psykologisen kärsimyksen kontekstissa. Näkökulma nostaa esiin merkittäviä eettisiä kysymyksiä, joiden huomioiminen edellyttää myös erilaisten identiteettien, toimintamahdollisuuksien ja valtasuhteiden huomioimista taiteellistutkimuksellista toimintaa suuntaavina tekijöinä. Ihmisäänen ja äänellisen vuorovaikutuksen eettisiä ulottuvuuksia ei ole tarkasteltu aiemmassa laulututkimuksessa kovin paljon (ks. mm. Fast, 2017; 2018b; Eidsheim, 2015), mutta erilaisten sukupuolitettujen, rodullistettujen tai muutoin sosiaalisesti ehdollistettujen identiteettien ilmenemistä äänellisissä käytännöissä on käsitelty suhteessa erilaisiin kulttuurisiin tekijöihin kulttuurisen musiikin tutkimuksen keinoin (Leppänen & Tiainen, 2018; Välimäki, 2015; Eidsheim, 2014).

Äänellisiä ja laullisia käytäntöjä on tutkittu myös taiteellisten tutkimusprosessien avulla. Esimerkiksi laulaja ja laulopedagogi Aija Puurtinen (2010) tarkastelee taiteellisessa väitöstutkimuksessaan opinnäytekonserpteissaan käyttämiensä laulamisen efektien suhdetta taiteellisen ilmaisun emotionaaliseen merkitykseen (ks. myös Valtasaari, 2017, 96). Huomiot

6 Poikkitieteisen alan määrittämisestä käydään parhaillaan Suomessa myös yliopistopolitiikkaan kytkeytyvää keskustelua, jossa pohditaan muun muassa musiikin ja laulututkimuksen tieteellisten ja taiteellisten tutkimusotteiden välisiä eroja. Tarkempia näkökulmia ajankohtaiseen keskusteluun voi lukea esimerkiksi Musiikki-lehden 1/2021 pääkirjoituksesta (Ranta-Meyer ym., 2021).

7 Massumi (2002) on tarkastellut proprioception merkitystä tanssin ja liikkeen kannalta.

esimerkiksi surun tai pelokkuuden tunteiden ilmaisuun kytkeytyvistä efekteistä ovat tutkimukseni taiteelliselle osuudelle kiintoisia. Laulaja Anna-Kaisa Liedes (2005) kirjoittaa taiteellisessa väitöstutkimuksessaan sanattoman ihmisäänen ilmaisurikkaudesta. Laulaja Elisabeth Belgrano (2018) puolestaan kuvailee taiteellisessa tutkimuksessaan laulamisen avointa, jaettavaa, huolta pitävää, koskettavaa ja nostattavaa, mutta samaan aikaan myös sotkuista ja irrationaalista toimintaa. Kuvailu koskettaa osuvasti myös tutkimuksessani psyykkistä apua tarvinneiden ihmisten kanssa yhdessä toteuttamani äänellistä työskentelyä.

Lisäksi äänenkäytön praktiikkaan kiinnittyvät ajankohtaiset tutkimusotteet, joissa laulamisen keskiössä ei ole äänen kulttuurisesti hyväksytty esteettinen laatu, tulevat lähelle tutkimukseni tulokulmaa. Musiikin tohtori, psykoterapeutti ja laulunopettaja Ava Numminen on tehnyt pioneiritutkimusta

laulusta hyvinvoinnin lisääjänä ja voimaantajana laulutaidottomien laulutaitoa kehittävässä tutkimuksessaan (Numminen, 2005; ks. myös Särkämö ym., 2012). Tarvainen on tarkastellut ääniongelmien, kuten refluksin, vaikutuksia laulajien kehollisissa kokemuksissa kiinnittäen huomiota esteettisen kokemuksen mahdollisuuteen laulukulttuurin esteettisten ihanteiden sijaan (Tarvainen, 2021, s. 12, 16–17, 37). Musiikkipedagogi, laulaja Eeva Siljamäki (2021) laajentaa improvisaation monimuotoisuutta ja yhteistoiminnallisuutta koskevassa väitöstutkimuksessaan huomiota laulamisen musiikillisesta laadusta sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuksiin jännityksestä kärsivien opiskelijoiden itsetuntemuksen kehittämisessä. Näissä lähestymistavoissa rajapinnat laulututkimuksen sekä äänen voimistavien, elävöittävien ja hyvinvointiin kytkeytyvien vaikutusten välillä alkavat hämärtyä.

2.1.3

AIEMPIA HAVAINTOJA ÄÄNEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

KIINNOSTUS yhteisessä äänessä olemisen vaikutuksia kohtaan sekä tavoite kärsimyksen vähentämiseen ja toipumisen edistämiseen kytkevät tutkimustani myös eri alojen rajapinnoilla toteutuvaan taiteen hyvinvointivaikutusten tutkimukseen. Taiteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu systemaattisesti 30–40 vuotta, ja kansainvälinen kiinnostus taiteen vaikuttavuutta kohtaan on kasvanut erityisesti viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Olen toiminut osana tätä keskustelua muun muassa työskennellessäni Taideyliopiston koordinoimassa monitieteisessä ArtsEqual-tutkimushankkeessa osana professori Kai Lehikoisen vetämää Arts in Health, Welfare and Care -tutkimusryhmää (Artsequal, 2022a). Hankkeen tavoitteena on kehittää taiteellisia toimintatapoja julkisena palveluna osana sosiaali- ja terveyssektorin toimintaa sekä tutkia, kuinka taide näin toimissaan voi lisätä yhteiskunnallista tasa-arvoa ja hyvinvointia.

Ajankohtainen tutkimusnäyttö taiteen terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta on yhä vankempaa (ks. mm. Fancourt & Finn, 2019). Taiteen kytkökset terveyteen ja hyvinvointiin ovat kuitenkin monimutkaisia. Pelkästään taiteen käsite ja rooli suhteessa hoitoon, terveyteen, parantamiseen ja hyvinvointiin ymmärretään eri tieteenalojen tutkimuksissa monin tavoin. Eri taidemuodot myös vaikuttavat monilla tavoilla ja erilaisten kokemuslaatujen ja aistimellisuuden muotojen kautta. Lisäksi taiteelliset kokemukset tuntuvat monin tavoin eri ihmisillä. Myös sillä, lähestytäänkö aihetta yksilökohtaisesti vai suhteisuuden kautta, on huomattavaa merkitystä. Keskiöön taiteen ja hyvinvoinnin suhteita selvittävällä tutkimusalalla on noussut myös väitöstutkimustani monella tapaa koskettava kysymys taiteen hyvinvointivaikutusten mitattavuudesta ja näytöstä. Taiteen terveysvaikutuksia pystytään ArtsEqual-toimenpide-

suosituksen (Koivisto ym., 2020) mukaan mittaamaan muiden vaikuttavien hoitokäytäntöjen tavoin tehokkuuslukuina. Esimerkiksi Maailman terveysjärjestön kattavassa, 900 tutkimusartikkelia sisältävässä raportissa aihetta kartoitetaan muun muassa lääketieteellisten, satunnaistettujen kontrolloitujen tutkimusten, laadullisten haastattelututkimusten ja erilaisten prosessiarvioiden avulla. Taiteellisia tutkimusmenetelmiä raportissa ei mainita.

Samalla terveyden ja hyvinvoinnin kulttuuriset ulottuvuudet uhkaavat Koiviston ym. (2020, s. 2) mukaan jäädä paitsioon terveyspalveluita tuottavien organisaatioiden painottaessa toiminnassaan lääketieteellisten hoitojen vaikuttavuutta ja tehokkuutta. Kulttuuristen ulottuvuuksien huomiotta jättäminen on kansainvälisen Lancet-komission mukaan suurimpia terveyden edistämisen esteitä (Napier 2014, viitattu lähteessä Koivisto ym., 2020, s. 2). Viimeaikaisissa keskusteluissa on korostettu myös kulttuurihyvinvoinnin näkökulmaa. Käsitteellä tarkoitetaan yksilön subjektiivista kokemusta tavoista, joilla kulttuuriset käytännöt ovat läsnä ja vaikuttavat ihmisen elämässä sekä lisäävät hänen hyvinvointiaan (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf, 2019; Koivisto ym., 2020). Näkökulman avulla huomio on laajentunut yksilön kokemuksesta myös hoiva-ympäristöihin, sairaalatiloihin sekä toimintaa ylläpitäviin rakenteisiin. Erityisesti tilanteissa, joissa ihmiset ovat pitkäaikaisesti eristettyinä hoitolaitoksiin, toimintaympäristöt ja niiden mahdollistamat toiminnallisuuden muodot korostuvat (Koivisto ym., 2020).

Tarkoitukseni ei tässä kuitenkaan ole käsitellä taiteen terveys- ja hyvinvointivaikutuksia yleisellä tasolla vaan kartoittaa, mitä aiemman tutkimuksen pohjalta tiedetään musiikin ja äänenkäytön vaikutuksista erityisesti mielen-terveyden tukemisen ja vakavampien psykiatristen häiriöiden hoitamisessa. Musiikin ja äänen parantavat ja hyvinvointia lisäävät vaikutukset ovat olleet laajalti aiemman tutkimuksen kiinnostuksen kohteena. Eikä suotta. Musiikin ja äänen ikiaikainen voima on tunnistettu tuhansia vuosia. Pelkästään systemaattisia, kliinisiä tutkimuksia musiikin käytöstä sairauksien ja

niiden oireiden hoidossa on tehty tuhansia, ja niistä valtaosa kytkeytyy suoraan tai välillisesti mielenterveyteen (Ukkola-Vuoti, 2019). Tutkimukseni voi nähdä koskettavan erityisesti niitä aiempia tutkimuksia, joissa musiikin ja oman äänen käyttämisen yhteyksiä tarkastellaan suhteessa sosiaaliseen kytkeytymiseen, mielialan parantumiseen, yleiseen hyvinvointiin, keholliseen rentoutumiseen ja autonomisen hermoston toimintaan.

Musiikin roolista sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämässä ihmisen lajinkehityksen ja yksilön kehityksen kannalta on olemassa laajalti kirjallisuutta (Fancourt & Finn, 2019; Freeman, 2000). Erilaisten laulusessioiden on esimerkiksi todettu lisäävän yksilön sosiaalista käytöstä ja kykyä havaita sosiaalista liittymistä (Fancourt & Finn, 2019). Erityisesti kuorolaulaminen on ollut aiemman kiinnostuksen kohteena. Eri tutkimuksissa kuorolaulaminen on liitetty lievemmistä psykiatrisista häiriöistä kärsivien ihmisten psyykkisen kärsimyksen, masennuksen, ahdistuksen ja kytkeytymättömyyden kokemusten vähentymiseen (Fancourt & Finn 2019, s. 30; Clift & Morrison, 2011). Näissä tutkimuksissa laulamisen vaikutuksia on tarkasteltu vapaamman äänenkäytön vaikuttavuutta enemmän.

Aiemmassa tutkimuksessa on kiinnitetty myös huomiota laulamisen vaikutuksiin autonomisen hermoston kannalta. Yhdessä laulamisen on havaittu esimerkiksi hidastavan hengitysrytmiä ja synkronisoivan laulajien sydänten sykkeet erityisesti hyräiltäessä sanatonta, kollektiivista ja yhdessä sävelessä pysyttyä ääntä sekä lauletaessa yksinkertaista mantraa (Vickhoff ym., 2013; Muller & Lindenberg, 2011). Laulaminen stimuloi niin ikään parasympaattisen vagus- eli kiertäjähermon aktiivisuutta, minkä vaikutukset ovat olleet myös traumaterapeutin työskentelyn lisäantyneen kiinnostuksen kohteena. Tutkimukselleni kiehtovaksi nousee myös havainto, jonka mukaan parasympaattisen hermoston aktivoituminen voidaan kuulla äänenväriin muutoksena (Vickhoff ym., 2013).

Kaiken kaikkiaan musiikin tiedetään stimuloivan aivoja poikkeuksellisen monen-

laisilla tavoilla. Kognitiivisen ja tietoisien prosessoinnin ohella aivot reagoivat musiikkiin myös arkaaisella tasolla herättäen voimakkaita, jopa primitiivisiä tunne-elämyksiä, jotka aktivoivat limbistä järjestelmää eli ns. tunneaivojen keskuksia. (Huotilainen & Felman, 2009; Levitin, 2010) Suomalainen musiikkiterapia-tutkimus on toiminut yhtenä alan pioneereista. Esimerkiksi improvisaatioon perustuvan musiikkiterapian on todettu ehkäisevän tehokkaasti masennuksen oireita (Punkanen, 2011). Musiikin on todettu vaikuttavan merkittäväillä tavoilla myös muistisairaiden kuntoutumiseen (Särkämö ym., 2012) ja neurologisista häiriöistä toipumiseen (Särkämö ym., 2010).

Musiikki, laulu ja äänen käyttäminen ovat siis monin tavoin merkityksellisiä keuhollisen kokemuksemme ja terveytemme kannalta, muun muassa siksi, että musiikin rytmiset elementit kytkeytyvät biologisiin prosesseihimme, kuten sydämen sykkeeseen ja hermostollisiin prosesseihin, niitä muuntaen. Liisa Ukkola-Vuodin (2019, s.1349) mukaan ”musiikin terveysvaikutukset perustuvat musiikin vastaanottamisesta automaattisesti seuraavaan tunnereaktioon.” Musiikin tuottaminen ja vastaanottaminen stimuloi niin ikään dopamiinin ja endorfiinien erittymistä hermo-soluissa, mikä saa aikaan mielihyvän tunteen. (Ukkola-Vuoti, 2019, 1349) Neurobiologisten teorioiden valossa näyttää siltä, että vaikutukset liittyvät myös aivovälittäjäaineiden, kuten serotoniinin, erittymiseen sekä stressihormoni kortisolien ja erilaisten tulehdusellisten vasteiden vähentymiseen (Fancour, 2019, 31). Myös musiikin nopea vaikutus on tuotu ilmi monissa tutkimuksissa, mutta pitkäaikaisia terveys-tieteelliseen näyttöön pohjaavia vaikutuksia ei juurikaan ole vielä osoitettu. Ukkola-Vuoti (2019) toteaaakin, että musiikin vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin on kaiken kaikkiaan vaikea mitata. (Ukkola-Vuoti 2019, s.1349)

Viimeaikaisessa taiteen hyvinvointi-tutkimuksessa on kiinnitetty huomiota myös taiteellisen kokemuksen arvon ja merkityksen arvioimiseen sekä esitetty kritiikkiä kliinisten tutkimusten soveltuvuudesta ja kyvystä tavoittaa taiteellis-tutkimuksellisten prosessien aikana tapahtuvia muutoksia (Ks. esim. Crossick & Kaszynska, 2016; Lehikoinen & Rautiainen, 2016; Fast 2017; Laitinen 2017; Tarvainen 2021; Siljamäki 2021). Kansainvälinen Lancet-komissio korostaa, että terveyttä tulee tarkastella kliinisen hoidon standardisoi-tujen mittareiden lisäksi myös paikallisen tiedon ja kulttuuristen käsitteiden näkökulmista (Koivisto ym., 2020, s.3).

Tiivistäen voi todeta, että tähänastinen tutkimus on painottunut menetelmiin, jotka tuottavat tietoa musiikin terveys- ja hyvinvointivaikutuksista varsin yksilökeskeisestä biologisista, fysiologisista ja psykologisista vaikutuksista korostavasta näkökulmasta. Vaikka aiemat äänen ja hyvinvoinnin suhteita käsittelevät tutkimukset luovat tutkimukselleni merkittävää pohjaa, ne eivät ainakaan pääosin lähesty äänen vaikuttavuuden kysymystä yhteyden kysymyksen ja suhteisuuden kautta. Vaikka yhteisessä äänessä virittäytymisen biologisten seurauksien selvittäminen olisi myös kiinnostavaa, sitä ei ole tämän tutkimuksen puitteissa mahdollista tehdä. Tavoittelen uudenlaista tietoa ihmisten välisen kytkeytymisen muutoksista ja seurauksista psykiatrian toimintaympäristössä sekä laajemmin vuorovaikutusta ylläpitävien rakenteiden tasolla erityisesti aistimusten ja tunteiden affektiivisessa kokemusrekisterissä, mikä jää monien edellä tarkasteltujen tutkimusten ulkopuolelle. Tavoitteeni on ottaa osaa vaikuttavuuskeskusteluun taiteellisen tutkimuksen keuhollisen ja affektiivisen työskentelymenetelmän avulla jäsentäen käsitteitä ja keinoja, jotka kykenisivät tuomaan esiin suhteiden verkostot ja virittymisen eri systeemien välillä.

2.2

KESKEISET KÄSITTEET

PYRIN seuraavaksi muodostamaan teoreettis-taiteellisen viitekehyksen ihmisäänen keuhollisena kohtaamisena, mitä ei sellaisenaan ole ollut aikaisemmin olemassa. Tulen ilmiön äärelle aistimellista kokemusta pitkin, ääni-taiteellisesta työskentelystä käsin. Teoreettinen viitekehys auttaa täsmentämään kokemuksellista ilmiötä. Aloitan ihmisäänen ja sen sanattoman ulottuvuuden peruskäsitteillä, joista käsin laajentuvat kokemuksellisen rajautumisen, äänen affektiivisuuden, äänellisen

atmosfääriin, virittäytymisen ja sensibiliateetin käsitteelliset ja taiteellis-toiminnalliset ulottuvuudet. Käsitteet tulevat osittain lähelle toisiaan ja lomittuvat toisiinsa. Eri käsitteiden välinen erottelu on kuitenkin tärkeää tutkimukseni ylläläisessä kontekstissa, koska käsitteet avautuvat eri konteksteissa eri suuntiin. Valitseni käsitteiden avulla voin tarkastella yhteyden muodostumisen mahdollisuutta inhimillisen kärsimyksen ja eettisesti herkkävireisen tutkimusympäristöni huomioon ottaen.

2.2.1

IHMISÄÄNI

TUTKIMUKSENI perustuu yhteisessä äänessä olemisen kokemukseen. Taiteellisen toiminnan tasolla yhteinen äänellinen kokemus muodostuu oman äänen aktiivisen käyttämisen ja ihmisäänen kuuntelemisen keuhollisista käytännöistä. Lähestyn ihmisääntä näin ensi sijassa äänitaiteellisesta toiminnastani käsin. Tulokulmani nousee äänen jaetusta, aistimellisesta, rikkaasta, kompleksisesta ja haavoittuvuuden tasolla avautuvasta maailmassa olemisen kokemuksesta (Fast, 2017)⁸. Tutkimukseni erityinen toimintaympäristö luo puitteet, joissa ihmisääni saa merkityksiä. En siis tarkastele niinkään ihmisääntä yleisesti, vaan näkökulma avautuu yhteyden kysymyksestä käsin. Selvitän, minkälaista yhteyttä sanattoman ihmisäänen avulla on mahdollista luoda psykiatrisen hoidon viitekehyksessä tutkimukseni erityisissä tilannesidonnoissa puitteissa.

Tarkemmin ottaen luon tarkastelukulman ihmisäänen sanattomana keuhollisena kohtaamisena. Taiteellisessa tarkastelukulmassani korostuvat äänen tuottamisen ja kuuntelemisen fysiologiset, kehoaistiset, tilannesidonno-

set, eettiset ja toiminnalliset ulottuvuudet, joita avaan tiiviisti seuraavaksi. Lopulta tarkastelukulma ihmisäänen avautuu erityisesti äänen sanattoman ulottuvuuden tasolla, jota hahmotelen omassa alaluvussaan.

Tarkastelukulman pohjalla on, miten ääni syttyy fysiologisesti ja miten kuulija tulee äänen vaikutuspiiriin, jonka hahmottamiseen käytän apuna neurofysiologista viitekehystä. Fysiologisesti tarkasteltuna ihmisääni syntyy psykofyysisen refleksitoiminnan lopputuloksena, kun ilmaa puhalletaan keuhkoputken kautta kurkunpäässä sijaitsevien äänihuulten läpi hallitulla tavalla. Ilma kulkee tiettyjä taajuuksia korostavien ja toisia vaimentavien suun ja nenän onkaloiden kautta ulos, minkä seurauksena syntyy jokaiselle ihmiselle ominainen äänenväri. Tämä ainutkertainen äänenväri tuo kuuluviin intiimiä ja aistimellisesti välittyvää tietoa ääntelijän tunteista, tunnelmasta, ajankohtaisesta tilanteesta, sukupuolesta, vitalisuudesta sekä keuhollisesta vireestä. Ääni tavoittaa kuulijan korvat (esimerkiksi) ilmassa etenevinä molekyylien tii-

8 Ks. myös Varto (2017, s.68–69), joka kirjoittaa taiteellisen epistemen lähtökohtana olevasta ihmisen maailmassa olemisen kompleksisesta, kokemuksellisesta rikkaudesta.

vistymisten ja painautumisten muodostamina ääniaaltoina, mutta erityisesti matalataajuiset äänet (100–200 Hz) voidaan myös tuntea kehollisesti toisten kehojen tai tilallisten pintojen kautta välittyvinä värähtelyinä (Kallio-Tavin ym., 2021).

Aistimus ei kuitenkaan riipu pelkästä aistimellisen ärsykkeen (tässä ihmisäänen) kokemisesta ja laadusta, vaan myös kuuntelijan ennakkotiedosta ja -odotuksista. Tämä ihmisen havaintoa ja kokemusta koskeva, neurotieteessä yleisesti tunnustettu peruserä perustuu Harin (2021a, s. 259–261) mukaan ”ennakoivaan koodaukseen”. Ennakoiva koodaus tarkoittaa, että ennakkotiedot ja aikaisemmat kokemukset vaikuttavat aistimellisiin kokemuksiimme. Harin (2021b, s. 283) mukaan ennakoivan koodauksen periaate voidaan rinnastaa myös erityisesti visuaalisen taiteen ja neurobiologian aloilla esiin tuodun ”katsojan osuuden” (”beholder’s share”) käsitteeseen⁹. Katsojan osuudella tarkoitetaan, että taideteos tulee valmiiksi vasta katsojan tai kuulijan otettua siihen emotionaalisesti ja aistimellisesti osaa (Hari, 2021b, s. 283; Kallio-Tavin ym., 2021, s. 129). Tarkastelukulma kuljettaa myös kuulijan äänellisen vuorovaikutuksen keskiöön.

Sekä kuuntelemisen että äänen tuottamisen kokemuksissa myös kehoistisuuden merkitys on keskeinen, mihin myös ennakoivan koodaamisen ja katsojan osuuden periaatteet kytkeytyvät (Hari, 2021a, s. 261). Kuvasin edellä, kuinka aistien tasolla tällaisissa äänen tuottamisen ja kuuntelemisen kokemuksissa ollaan tekemisissä erityisesti kehollisia liikkeitä ja asentoja aistivan proprioception sekä kehon sisältä tulevan tiedon aistimisen eli interoception kanssa; näistä erityisesti ensimmäinen on ollut aiemman laulututkimuksen kohteena (ks. mm. Tarvainen 2021; 2016 ja Tiainen, 2012). Äänen tuottamista kontrolloidaan sekä kehoistisuuden että kehon sisältä ja ulkoa tulevan kuuloaistimuksen avulla. Keho-

aistinen (interoseptiivinen ja proprioseptiivinen) palaute on pääosin tiedostamatonta (Hari, 2021b, s. 282), mutta aiemmassa tutkimuksessa on kiinnitetty huomiota, miten proprioseptiivistä aistimista voidaan harjoitella ja vahvistaa äänenkäytön, ja myös tanssin ja liikunnan avulla (ks. mm. Tarvainen, 2021; Tiainen, 2012, s. 131; Heimonen, 2016; Massumi, 2002, s. 58).

Vähemmän on toistaiseksi tarkasteltu interoseptiivisen, kehon sisätilaa ja sisäelimiä koskevan aistimisellisen herkkyyden osuutta äänen tuottamisen ja kuuntelemisen kokemuksissa¹⁰. Interoseptio kytkeytyy esimerkiksi kehon väsymystä, vireyttä ja vitaliteettia koskevaan kehotietoisuuteen. Viimeaikaisessa suomalaisessa aivotutkimuksessa on nostettu myös esiin interoseptiivisen palautteen merkitys tietoisissa tunnekokemuksissa (Volynets ym., 2020), mikä on tutkimukselleni kiinnostavaa. Äänen ja hengityksen liikkeet tuntuvat interoseptiivisesti koettuina viskeraalisella tasolla niin ääntä tuottavan kuin sitä kuuntelevan luissa ja ytimissä. Vaikka interoseptiivista ja proprioseptiivistä aistimista on käytännön tasolla vaikea erottaa toisistaan, mahdollisuus tällaisten kehon sisäisiä tunteuksia koskettavien ja elävöittävien äänikokemusten synnyttämiseksi ja harjoittamiselle on taiteellismetodologiselle käytännölleni keskeinen.

Edellä toin myös esiin, kuinka keholisena värähtelynä ihmisääni ei koskaan ole täysin omavarainen, ympäristöstään riippumaton ja eriytynyt. Tämä ympäristöriippuvuus on totta mille tahansa muullekin äänelle, mutta soivalle ihmisäänelle erityistä on kuvaamillani tavoin kehon merkitys äänen tuotossa: oma ääneni ei jää vain kehoni sisäiseksi, vaan koskettaa myös muita läsnä olevia tai ääntä kuuntelevia kehoja. Ajattelen, että ääni avaa ihmiskehon aistisuuden resonoimalla samanaikaisesti kehon sisäisessä ja ulkoisessa tilassa. Aistimellisen avoimuuden voi nähdä yhteyteen kutsuvana. Tämä kiinnostukselleni keskeinen, ihmisen ja

ihmistä ympäröivän välillä avautuva aistisuuden taso kytkeytyy myös inhimilliseen sensibiiteettiin (ks. tarkemmin s. 54–57).

Aistimellinen ja fysiologinen tarkastelukulma luo puitteet, joissa ihmisääni tuottuu ja kuullaan, mutta äänellinen vuorovaikutus sisältää tutkimuksessani myös monenlaisia haasteita ja hankaavuutta, joiden ymmärtämiseen tarvitaan eettisten näkökohtien ja tilansidonnaisuuden huomioimista. Erityisesti kun tullaan kohdakkain äänelliseen vuorovaikutukseen liittyvien pelkojen, altistumisen tai psyykkisen hädän kokemusten kanssa, eettiset kysymykset nousevat ohittamattomiksi. Keholliselle kokemukselle pohjautuvat sanattomat vuorovaikutuskokemukset sisältävät eettisiä ulottuvuuksia jo sikäli, että yhteys ei niissä välttämättä perustu tietoisesta ajattelun alueelle. Äänen ainutkertainen sointi on yhtä tunnusomainen ihmiselle kuin tämän kasvot. Filosofi Emmanuel Levinasille (1984/1996) ”kasvot” (ransk. ”visage”) ovat filosofinen käsite, jolla hän tarkoittaa sen mysteerin kohtaamista, joka toisessa ihmisessä on keholisesti ilmaisevaa. Toisen äänen aistiminen oman kehomme sisätilassa pikemminkin kuin kehon pinnalla, kasvoilla, sitoo eettisen ulottuvuuden myös kuulijan tulokulmaan. Eettinen velvoitavuus liittyy tällöin siihen, että toista ei koskaan voi täysin tietää vaan tämä säilyy joiltain osin tuntemattomana, koskemattomana (ks. myös Levinas, 1984/1996, s. 79, 113). Vaikka epistemologisesti haastava ainutkertaisuuden ilmiö ei sinänsä ole tutkimukseni kohteena, on näkökulma olennainen, koska tutkin yhteisessä äänessä muodostuvia vuorovaikutuskokemuksia ainutkertaisen ilmiön eli ihmisäänen avulla.

Äänellisen vuorovaikutuksen ainutkertaisuuteen tutkimusympäristössäni liittyvät akuutit kysymykset kietoutuvat erottamattomasti myös tilansidonnaisuuteen. Tarvainen (2021, s. 19) tarkastelee laulamisen esteettistä tuntua ääniongelmien kokemuksissa musii-

kin tutkija Mark Rimmerin innoittamana transaktionaalisen musiikintutkimuksen näkökulmasta, jonka avulla voidaan selvittää, ”miten jokin ilmaantuu musiikkina tiettyssä situationaalisessa kontekstissa.” Transaktionaalinen lähestymistapa vapauttaa Tarvaisen (2021, s. 19) mukaan etukäteisoletuksilta siitä, mitä musiikki eri tilanteissa on.

Tutkimuksessani en kuuntele yhdessä tuotettua ääntä ensi sijassa musiikkina, vaan kiinnostukseni on siinä, miten yhteinen ääni toimii; mitä se tekee osallistujille ja kuulijoille. Kuuntelen osallistuneita ihmisiä heidän omien ja yhteisen äänen koko kirjossa. Situationaalisuuden periaate on tutkimukselleni välttämätön, jotta ihmisääntä voi riittävällä tarkkuudella ymmärtää erilaisten ihmisten, ympäristöjen sekä myös tiedollisten ymmärrysten välisenä yhteissointina ja muotoutumisena. Vaikka tutkimukseni taiteellisissa osioissa myös yhteisen äänen musiikilliset ja akusmaattiset¹¹ ulottuvuudet korostuvat, eivät niiden näkökulmat ole riittäviä, jos samalla ei oteta huomioon, kuka, minkälaisessa tilanteessa ja minkälaisista lähtökohdista käsin ääntä tuottaa ja sitä kuuntelee. Ihmisääneen suuntautuvat eettiset ulottuvuudet ovat kaikkiaan tutkimuksessani laaja-alaisia ja monille eri tutkimuksen teon, taiteellisen toiminnan ja kohtaamisen tasoille ulottuvia, ja palaan niihin läpi väitöstutkimukseni.

Koska en taiteelliselle tutkimukselle luonteenomaisesti pyri ainoastaan analysoimaan, vaan myös luomaan kestollisia, jaettuina resonanssitiloja, ei lähestymistapaani voi erottaa taiteellisen yhteistoiminnan käytännöstä. Lähestymällä äänen tuottamisen ja kuuntelemisen samanaikaisia ja toisiinsa kietoutuvia ulottuvuuksia taiteellisesti ja eettisesti suuntautuneesta toimintatavasta käsin, voidaan luoda mahdollisuuksia läheisyyden kokemiselle ilman sanojen kommunikatiivista, informaatiota välittävää tasoa.

9 Käsitteen on tehnyt tunnetuksi taidehistorioitsija Ernst Gombrich (1909–2001).

10 Kuitenkin esimerkiksi Valtasaari (2017, s. 100) pohtii väitöskirjassaan interoception merkitystä lauluilmäisyyden kannalta. Myös Tarvainen (ks. esim. 2021) on tarkastellut interoseptiivisen aistimisen merkitystä ja kehotietoisuuden kehittämistä laulamissa.

11 Termi akusmaattinen tulee kreikan kielen sanasta ”akousma” ja tarkoittaa ”kuultua asiaa”. Akusmaattinen äänikokemus voidaan käsittää äänen tuottamisen tavasta, tilanteesta ja ympäristöstä erilliseksi ilmiöksi, jossa kuulijaa kutsutaan tarkastelemaan kuulemaansa ei niinkään äänilähteen vaan erityisesti sen perusteella, minkälaisia äänen laatuomaisuuksia tämä kuulee. (Atkinson, 2007)

SANATON ääni on se taiteellisen toiminnan muoto, johon sitoutuvat myös tutkimukseni teoreettiset lähtökohdat (Fast, 2017). Usein ajatellaan, että psyykinen kärsimys lievittyä, kun vaikeita tai traumaattisia kokemuksia sanoitetaan. Tavoite on elintärkeä, mutta ei aina ja kaikissa tilanteissa mahdollinen. Tarvitsen ihmisäänen sanattoman ulottuvuuden ymmärrystä voidakseni toimia taiteellisesti, tutkimuksellisesti ja eettisesti tilanteissa, joissa kytkeytyminen toiseen on sanallisen vuorovaikutuksen keinoin haastavaa. Vaikka esikielellistä, sanatonta kokemistasoa on käsitelty aiemmassa tutkimuksessa muun muassa psykoanalyttisen (mm. Kristeva 1987/1998, 1993; Välimäki 2005) ja neurofysiologisen tutkimuksen keinoin, ei sanattomasta äänestä ole olemassa selkeää teoreettista viitekehystä, jonka avulla olisi mahdollista huomioida edellä mainitsemiani ihmisäänen fysiologisia, kehoaistisia, vuorovaikutteisia ja eettis-taiteellisia ulottuvuuksia.

Avaan ensin, kuinka esikielellistä kokemistasoa on lähestytty psykoanalyttisessä keskustelussa. Psykoanalyttikko Julia Kristeva (1993) on teoretisoinut kielen semioottista ja symbolista merkitysulottuvuutta. Kristeva tarkastelee kielen esikielellistä, materiaalista ruumiillisuutta semioottisen ”khoran” ilmentymänä ja korostaa symbolisen kielen merkitystä inhimillisen muotoutumisessa eli subjektivaation prosessissa. (Kristeva 1993, s. 118–119, 121–122, 354; ks. myös Välimäki 1998, s. 371; Wahlfors 2013, s. 68) Kristeva painottaa verbaalisen ja loogisesti jäsentyvän vuorovaikutuksen merkitystä esimerkiksi masentuneen ihmisen toipumisen kannalta: parantavan vuoropuhelun ehto hänelle on, että subjekti kykenee tiedollisella tasolla erottamaan itsensä toisista (Kristeva 1987/1998, s. 52–53, 56, 80; 1993, 172–173; ks. myös Fast, 2017).

Kristevan tulkinta auttaa selittämään esikielellisen äänellisen vuorovaikutuksen suhdetta psykopatologioihin. Vaikka tutkimukseni toteutuu psykiatrisen sairaalan toiminta-

ympäristössä, lähestymistapani poikkeaa psykopatologisesta sanattoman äänen ymmärryksestä, koska sen avulla ei ole nähdäkseen mahdollista tarkastella sanatonta, esikielellistä toimintaa siltä kannalta, miten yhdessä äänteleminen ja siinä virittyminen toimii affektiivisena ja jaettuna kokemuksena.

Musiikintutkija Susanna Välimäki (1998) puolestaan tarkastelee musiikin kielellistä ja ei-kielellistä merkityksenantoa musiikintutkimuksen kontekstissa. Välimäki kutsuu arkaaisiksi ajatteluksi merkityksenmuodostusta, jossa sanaton komponentti on rationaalista suurempi. (Välimäki, 1998, s. 371–372; ks. myös Fast, 2017) Väitöskirjassaan Välimäki (2005, s. 353–354) tarkastelee musiikillista merkityksenantoa semioottis-psykoanalyttisen viitekehysten läpi Kristevaa uudelleenlukien ja kuuntelee tutkimukseen valikoitunutta musiikkia horjuvan subjektivaatioprosessin, kuten melankolian, auditiivisena tapahtumapaikkana. Välimäen (2015, s. 276) tarkastelussa korostuu musiikin mahdollisuus minuuden muotoutumisen kannalta, sekä minuuden avoin ja muuttuva, erilaisissa ympäristöissä, kulttuurisissa ja yhteiskunnallisissa suhteissa kehkeytyvä olemus.

Musiikin muuntavaa potentiaalia korostava tarkastelutapa on läheinen myös taiteellisen tutkimuksen otteelleni, jossa sanattoman äänellisyyden välittömät affektiiviset ja aistimelliset vaikutukset korostuvat, jolloin käsitys itse ihmisäänen potentiaalista synnyttää, keholisesti tuntuva ja uudenlaisia yhteyksiä vilkastuttava vuoropuhelua painottuu.

Äänen sanatonta ulottuvuutta on käsitelty myös ihmisäänen aistimisen nykytutkimuksessa tarkastelemalla niitä aistimuksellisia ja hermostollisia mekanismeja, joihin äänen sanattoman informaation prosessointi perustuu (Frühholz & Belin, 2019). Kreiman & Sidtisin (2011, viitattu lähteessä Frühholz & Belin, 2019, s. 3–4) mukaan ihmiskuuntelijoilla on hienostuneita havaintomekanismeja, joiden avulla kaikenlainen sanaton ja sanallinen ääni-informaatio voidaan erottaa paljon suuremmalla

tarkkuudella kuin muunlaiset äänilähteet, mikä nostaa esiin nimenomaan ihmisäänten aistimisen tärkeyttä evoluutiossa ihmiskokemuksen kannalta. Toisaalta ääntelyllä on erityinen merkitys laajemminkin eri nisäkäslajien sosiaalisessa kanssakäymisessä, ja toisin kuin puheen, sanattoman äänellisen vuorovaikutuksen perusmekanismit ovat yhteisiä monien muiden lajien kanssa. Luultavasti tästä lajeja yhdistävästä syystä sanatonta ääntelyä pidetään nykytutkimuksen valossa puhetta voimallisempänä, rehellisempänä ja luotettavampana sosiaalisen vuorovaikutuksen kanavana, jonka signaaleja ei voi helposti tietoisesti muokata. (Frühholz ja Belin 2019, s. 4) Vaikka ihmiskokemuksen ylittävät näkökulmat ovat ekokriisin aikakaudella tärkeitä, rajaan tarkasteluni ihmisääneen.

Sanallisen ja sanattoman vuorovaikutuksen ero ei kuitenkaan ole jäykkä. Pikemminkin kyse on äänen, puheen ja kielen välisestä skaalasta, jonka resonoivampaan ja sanoin kuvaamattomampaan reunaan äänityön avulla siirrytään. Skaalautuvuutta voi tarkastella myös kielen eri tasojen avulla: jos Habermasille (1994) kielen merkitys liittyy rationaalisen argumentoinnin avulla saavutettavaan yhteisymmärrykseen ja Wittgensteinilla (1953/1981) kieli saa merkityksen toimintatavan mukaisesti, avautuu sanaton ”kieli” ja ilmaisu pikemminkin affektiivisuutena, joka tuntuu ja koetaan yksilöiden sisäisissä ja välisissä tiloissa. Tällöin tulee paremmin näkyville se, että kielen ja ihmisäänen, kielen ja kehon sekä kielen ja mielen väliset rajat eivät piirry selkeinä. (Fast, 2017)

Sanattoman ja sanallisen vuorovaikutuksen eroja ja yhtäläisyyksiä voi tarkastella

myös rytmien ja kestoisuuksien sekä vuorottelun ja samanaikaisuuden ulottuvuuksien avulla. Sekä sanallisessa että sanattomassa vuorovaikutuksessa ihmiset kytkeytyvät toisiinsa erilaisin rytmisin, liikkeellisin ja käyttäytymistä koskevin tavoin. Keskustelun lailla myös ihmisten sanaton ääntely on spontaania, luontaista ja perustavaa inhimillistä toimintaa: ilmaisuväylä keholliselle tunnustelulle, kuuntelemiselle, yhdessä tekemiselle ja kokemiselle. Jo vastasyntynyt lapsi itkee erilaisin sävyin ilmaistakseen tarpeitaan (Liukkonen & Kunnari, 2013). Myönteisten vuorovaikutuskokemusten myötä ääntelyskaala laajenee vähitellen erilaisten äänen ominaisuuksien kokeiluun ennen aikuispuheen kehittymistä. (Liukkonen & Kunnari, 2013, s. 3–4) Aikuisten ihmisten sanattomalle ääntelylle annetaan kulttuurissamme hyvin erilaisia merkityksiä, ja sanatonta ääntelyä (kuten vaikkapa itkua) myös säädellään erilaisten normien avulla. Silti spontaani tarve ääntelyyn säilyy verbaalisen vuorovaikutuksen rinnalla läpi elämän.

Sanattoman äänellisen vuorovaikutuksen merkitys tutkimuksessani jäsentyy oletukseen, jonka mukaan osa vuorovaikutuksen laajasta skaalasta tapahtuu sanoin kuvaamattomaksi, ehkä käsittämättömäksi jäävällä aistimellisesti tuntuvalta tasolla. Pyrin luomaan reittiä aistimellisen kokemuksen sanoin kuvaamattomuuteen ennen muuta taiteellisen prosessin avulla kehittämällä sanattoman äänityön menetelmän. Tarvitsen kuitenkin myös tarkempaa ymmärrystä tavoista ja muodoista, joilla kokemuksellisesti asetumme ja rajaudumme suhteessa toisiimme.

KOKEMUKSELLINEN rajautuminen tarkoittaa minän ja toisen välisen rajan tuntemista, tunnistamista, suojelemista ja myös rajan kyseenalaistumista. Tarkastelen yhteisessä äänikokemuksessa tapahtuvan minän ja toisen välisen kokemuksellisen rajautumisen affektiivista, kehollisesti tuntuva perustaa. (Jyväskylän yli-

opisto, n.d.) Kiinnostukseni on tavoissa, joilla äänityön osallistujat ja kuulijat kokevat rajautumisen toisiinsa ja ympärille laajentuvaan äänelliseen kokemukseen nähden.

Kokemuksellinen rajautuminen on monimutkainen ilmiö, jota tapahtuu jokapäiväisessä kanssakäymisessä monilla eri fysiologisen,

psykkisen ja sosiaalisen kokemuksen tasoilla. Rajaa itsen ja toisen välillä voidaan lähestyä esimerkiksi subjektiivisena kokemuksena tai objektiivisena tosiasiana, joista molemmilla on monenlaisia suojelevia ja rajoittavia tehtäviä. Rajat turvaavat kokemustamme erillisyydestä ja itsenäisyydestä sekä edistävät sujuvaa kanssakäymistä toisten ihmisten kanssa. Toisaalta jäykät itsen ja toisen väliset rajat voivat myös estää ja kaventaa vuorovaikutusta. (Saari- nen & Taipale, 2019) Jäsennämme rajojamme myös laajemmin suhteessa ympäröivään maailmaan, ympäristöihin ja ihmisryhmiin, ja suhteessa esineisiin kuten omiin vaatteisiimme, tietokoneisiin tai taideteoksiin. Myös lääketiede hyödyntää erilaisia teknisiä sovellutuksia hoitaakseen ihmistä ja tukeakseen tämän toimintakykyä vaikkapa sydäntahdistimen avulla. Silloin koneen ja ihmisen väliset rajat muuttuvat häilyvämmiksi.

Itsen ja toisen välisiä rajoja voidaan varjella ja kunnioittaa, mutta myös loukata ja väkivalloin rikkoa moninaisin tavoin. Usein kokemus omista rajoistamme tulee selkeästi näkyväksi silloin, kun rajojamme ylitetään ja altistumme haavoittavalle ja satuttavalle kohtelulle. Pulmallisena voidaan myös pitää kokemusta, jossa emme erota, ovatko tuntemamme tunteet omiamme vai lähtöisin toisista ihmisistä. Tällöin tunteet nähdään enemmän yksilön sisäpuolisina yksilöiden välisen muodos- tumisen sijaan. Kokemuksellisen rajautumisen voi silloin käsittää painottuvan tiedollisesti.

Tiedollisesti painottuvalla kokemuksellisella rajautumisella tarkoitan filosofisessa ja monitieteisessä, kuten kognitiotieteellisessä tutkimuksessa vallalla olevaa käsitystä vuoro- vaikutuksesta, empatiasta ja sosiaalisesta kogni- tiosta, jossa yksilöt käsitetään selkeärajaisina yksilösubjekteina ja -toimijoina (Saari- nen & Taipale, 2019). Kognitio viittaa ihmisen tiedon- käsittelyyn liittyviin toimintoihin, kuten havaitsemiseen, muistiin, tiedolliseen ajatteluun ja kieleen. Esimerkiksi eksplikoitavuuteen tähtää- vää verbaalista vuorovaikutusta voi pitää tiedol- lisesti painottuvana. Käsitys siitä, missä toinen loppuu ja minä alan, jäsentyy kuitenkin myös kehollisten aistimusten, uskomusten, ennako-

käsitysten, tunteiden ja halujen välityksellä. Tarkoituksena ei ole haastaa käsitystä ihmi- sistä tiedollisina toimijoina, vaan korostaa, että rajanmuodostusta tapahtuu samanaikaisesti monella eri tasolla, jotka saattavat olla myös keskenään ristiriitaisia.

Vaikka rajojen ylittämällä voi epäkun- nioittavissa ja turvattomissa olosuhteissa olla monia kielteisiä, hirvittäviäkin seuraamuk- sia, voivat joustavammat ja läpäisevämmät rajat mahdollistaa sellaisia kanssakäymisen muotoja itsen ja maailman välillä, jotka eivät olisi mahdollisia, kun käsitämme itsemme tie- dollisella tasolla toisistamme selkeästi erilli- sinä (Saari- nen & Taipale, 2019). Taiteellisen toiminnan parissa kokemukset yksilöllisten rajojen hetkellisestä liukenemisestä ovat verrat- tain yleisiä. Esimerkiksi tietynlaisten liikkei- den aikana oman kehon rajat saattavat tuntua hämärtyneiltä. Koreografi ja tutkija Kirsi Hei- monen (2016) on kiinnittänyt taiteellisessa tut- kimuksessaan huomiota ihmisen ja ympäröivän maailman välisten rajojen liukenemisen koke- mukseen äärimmäisen hitaassa kävelyssä. Myös paritanssia on usein käytetty esimerkkinä kah- den ihmisen välisten rajojen hämärtyminen kokemuksesta (Saari- nen & Taipale, 2019). Aivo- tutkimuksen piirissä tunnettu ns. ”rubber-hand illusion” (Botvinick & Cohen 1998) osoittaa, että ihmisen kokemia rajoja voidaan muuttaa myös multimodaalisella (tunto ja näkö) infor- maatiolla, kun visuaalinen informaatio yhdis- tetään ihon siveelyyn.

Myös äänellisissä kokemuksissa rajat ihmisen ja hänen ympäristönsä sekä sisä- ja ulkopuolen välillä kietoutuvat kehoaistisen koke- muksen tasolla läpikotaisin toisiinsa. Kehon ja kehoa ympäröivän välisten rajojen hämärty- misen ilmiöön on kiinnitetty huomiota myös aiemmassa laulututkimuksessa (mm. Tarvai- nen, 2021, s. 30; 2016, s. 20; Neumark, 2010, s. 32–33; Fast, 2020; 2018b; 2017; 2008, s. 348). Tutkimuksessani lähestyn tällaista kytkeyty- misen kokemuksesta erityisesti affektiivisuuteen perustuvana ilmiönä. Tarkastelen tapoja, joilla kehollinen ja affektiivinen taso säätelee yhteyttä ääntä tuottavien ja kuuntelevien ihmisten välillä. Ilmiön merkitys liittyy silloin tapoihin, joilla

voimme äänen avulla kokea läheisyyttä toi- siimme ilman sanojen välittävää tasoa. Kytkey- tyminen kuvaa myös laajemmin tutkimukseni läpäisevää orientaatiota, jossa lähestyn ihmistä suhteissa ilmenevänä. Lähestymistapa ei sulje yksilöllistä, subjektiivisen kokemuksen ja tiedol- listen prosessien näkökulmaa pois, mutta kuljet- taa sen rinnalla aistimellisesti ja affektiivisesti ilmenevää jaetun kokemuksen tasoa.

Sanattomassa äänellisessä kokemuksessa ihmisten väliset elintärkeät rajat muotoutu-

vat siis ennen muuta aistimusten ja tunteiden tasolla tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Kun ihmisten välisen rajautumisen ilmiötä lähesty- tään ääniaistimusten synnyttämän resonans- sin kautta, tuntuvat rajat läpäisevämmiltä ja on mahdollista tuntea olevansa kokemuksellisella tasolla läheisemmin kosketuksissa toisiin kuin tiedollisesti painottuvassa vuorovaikutuksessa tavanomaisesti ajattelemme. Pysin luomaan täl- laiselle affektiiviselle virittäytymiselle taiteelli- sia edellytyksiä.

2.2.3

ÄÄNEN AFFEKTIIVISUUS

SEURAAVAT kaksi käsitettä, äänen affektiivis-uus ja äänellinen atmosfääri, olisi ollut toi- sessa tutkimusympäristössä mahdollista käsitellä myös saman käsitteen — esimerkiksi ”affektiivinen atmosfääri” (ks. esim. Ander- son, 2009) — alla. Käsitteiden välinen suhde liittyy siihen, että niiden avulla voi olla mah- dollista käsitellä ylikäsitteellisiä, jaettuja koke- muksia. Käsitteiden affektin ja atmosfäärin kuitenkin erikseen, koska ne tuovat esiin myös eri asioita. Tutkimukseni yllälaissa kontek- stissa affektiivisuuden käsite on lisäksi välttä- mätöntä käsitellä erikseen, koska lääketieteen suuntaan avautuessaan se saa hyvin erilaisia merkityksiä¹².

Tutkimukseni korostaa affektiivisuu- den kehollista ja aistimellisesti tunnettavaa perustaa. Termillä affekti on kuitenkin lukui- sia merkitysyhteyksiä. Riippuen tulkintata- vasta se viittaa paitsi tuntemiseen, tunteeseen, tuntemuksiin, tunnelmaan, tunnekokemuk- seen, kokemuksesta puhumiseen, erityiseen energiaan ja vireeseen, myös liikkeeseen, lii- kahtamiseen, liikuttamiseen, muuntumiseen, muutokseen, vaikuttamiseen sekä vaikuttu- miseen (eri tulkinnoista ks. esim. Massumi, 2015; Stern, 1985/1998; Heidegger, 1983/1995). Lisäksi affektiivisuus kytkeytyy monissa nyky- tulkinnoissa vahvasti aistimellisuuteen, kehol-

lisuuteen ja ihmisten sekä ilmiöiden välisyyteen (ks. mm. Fuchs & Koch, 2014). Taiteellisen tut- kimuksen piirissä puhutaan paljon kehollisen erityisestä merkityksestä taiteellisen toiminnan ja tutkimuksen kannalta (ks. mm. Varto, 2017, s. 90–91). Tarkoituksena on korostaa tutkitta- vien ilmiöiden kokemuksellista luonnetta sekä tiedon rakentumista välittömässä suhteessa materiaalisena maailman ilmiöiden kanssa. Kehollisuuden korostamisen varjopuolena saat- taa olla, että kehon ja mielen välinen erot- telu voi tarkoittamatta kasvaa kohti dualismia. Lainasanana ”affekti”, kuten sen tutkimuksessani ymmärrän, hyvä puoli on, että sen avulla voi- daan käsitellä kehon ja mielen yhteenkietoutu- neisuudessa avautuvia ilmiöitä, koska käsite ei lähtökohtaisesti tee eroa kehollisen ja mielel- lisen kokemuksen välille.

Kiinnostukseni affektiin liittyy kysymyk- seen tuntemisen, toiminnan ja havaitsemi- sen skaalan laajentumisesta ja vilkastumisesta yhteisessä äänityössä. Tarvitsen käsitettä myös voidakseni käsitellä kokemuksellisuuden näkö- kulmasta laajemmin sellaisia yhteisen äänte- lyn vaikuttumisen ja vaikuttamisen muotoja, joita ei nähdäkseni voi tavoittaa tilastolliseen näyttöön perustuvan vaikuttavuuden alalajin avulla. Affektiivisuuskäsitykseni on lähtöisin filosofi Brian Massumin ja psykologi Daniel

¹² Atmosfäärin käsite puolestaan ei ymmärrykseni mukaan ole juuri käytössä lääketieteen tutkimusperinteessä.

Sternin affektiteorioiden sekä psykiatrian filosofi Thomas Fuchsin käsityksistä, joita tulkitsen äänellisen kokemusulottuvuuden kautta. Massumi (2015) ymmärtää affektin filosofien Benedictus Spinozan ja Gilles Deleuzen ajattelua jatkaen kehollisena ja emotionaalisen avoimuutena vaikuttumiselle ja liikahtamiselle — valmiutena jonkin muotoutumiselle. Tällainen affektiivinen avoimuus ei ole Massumin mukaan yksilökohtaista vaan yksilöitä läpäisevä: se suuntautuu suoraan suhteisiin ja suhteissa tapahtuvaan kehollisen intensiteetin voimistumiseen.

Affekti ei Massumin mukaan viittaa sen paremmin positiiviseen kuin negatiiviseenkaan tunteeseen tai vaikutukseen. Käsite tarkoittaa pikemminkin sitä intensiteetin tasoa, jolla affektiivinen kohtaaminen lisää tilanteeseen osallisena olleiden kykyä tuntea, toimia ja havaita. (Massumi 2015, s. 205, 208) Tällaisen affektiivisesti painottuvan vaikutuksen näkökulmasta katsottaessa voivat sanattoman ääntelyn ”vaikutuksia” siis olla mitkä tahansa seuraukset, niin ”hyvät” kuin ”pahat”, eikä sanan merkitys niinkään viittaa myönteisiin terapeuttisiin muutoksiin, vaikka niistäkin voi olla kyse. Affektiiviset vaikutukset viittaavat silloin pikemminkin niihin esi- ja ylipersonalisiin intensiteetteihin, voimiin ja seurauksiin, joita kehollisesti välittyvissä kohtaamisissa voi muodostua (Anderson, 2009, s. 78). Affektiivisuuden läpeensä sosiaalisen ulottuvuuden kautta käsitteellä on myös välittömiä poliittisia seurauksia. Sosiaalinen ulottuvuus kytkeytyy lisäksi tunteiden syntyperään: tunteet tai ainakin osa niistä ovat ilmeisesti myös kehittyneet näyttämään muille omaa tilaa (esimerkiksi pelkoa, jolloin muiden kannattaa olla varuillaan) (ks. mm. Fuchs ja Koch, 2014, s. 4).

Massumin affektiivisuus -tulkinnassa kiinnostukselleni keskeistä on kehollisuuden tuominen tutkimukseen mukaan: kehon sisäisen interoseptiivisen ja proprioseptiivi-

sen palautteen, autonomisen hermoston ja kehon liikkeiden ajattelun vakavasti ottaminen. Tällöin ajattelu laajenee tietoisesta ajattelun alueelta myös kehollisessa ja kehojen välisessä toiminnassa tapahtuvaksi affektiivisesti sävyttyneeksi ajatteluksi. (Massumi 2015, s. 211; 2002) Fenomenologinen ja enaktiivinen lähestymistapa korostavat myös kehojen välisen affektiivisuuden ulottuvuuksia. Thomas Fuchs ja Sabine Koch (2014, s. 5) tuovat esiin kehollisen ”inter-affektiivisuuden”, eli kehojen välisen resonanssin merkityksen vuorovaikutuksessa, mitä tulkitsen myös äänellisessä kanssakäymisessä muotoutuvien resonanssitilojen kautta. Inter-affektiivisuus tarkoittaa Fuchsin ja Kochin mukaan sitä, että tunteet voidaan ymmärtää ei vain yksilön sisäiseksi prosesseiksi vaan pikemminkin vuorovaikutuskumppaneiden väliseksi keholliseksi ilmiöksi. (Fuchs & Koch, 2014, s. 5)

Myös affekti, kehollisuus ja ihmisääni kytkeytyvät monin tavoin toisiinsa. Stern (1985/1998, s. 53–56) käyttää käsitettä ”vitaaliaffekti” kuvaamaan keholliseen toimintaan, kuten koskettamiseen, liikkumiseen tai äänenkäyttämiseen kytkeytyvän kokemuksen dynaamisia ja kineettisiä eli liikettä koskevia laatuja. Vitaaliaffektit voivat tuntua esimerkiksi ”kuohuntana”, ”voimistumisena”, ”räjähtävyytenä”, ”häivyttymisenä” tai ”haihtumisena” (Stern, 1985/1998, s. 54). Vitaaliaffektien ilmaisevuus vertautuu Sternin mukaan juuri musiikin tai tanssin kuuntelemiseen ja katsomiseen, jossa ääni ja liike paljastavat kuulijalle tai katsojalle liudan vitaaliaffekteja turvautumatta juoneen tai muuhun sanallisen selittämisen ulottuvuuteen. (Stern, 1985/1998, s. 56) Vitaaliaffektia on tarkasteltu myös laajalti aiemmassa musiikintutkimuksessa (ks. esim. Tarvainen, 2016, s. 25; Välimäki, 2005, s. 183–187). Tulkittuna kehojen välisen affektiivisuuden kautta vitaaliaffektin käsite auttaa ymmärtämään sanattoman ääntelyn affektiivista potentiaalia erilaisten tunneilmapiirien virittämisessä.¹³

13 Germot Böhme (2014) käsittää ihmisäänen yksilön atmosfäärin läsnäolon muotona. Böhmen mukaan ihmisen ääni tekee tuottajansa koko kehollisuutensa ainutkertaisissa piirteissään aistimellisesti muille havaittavaksi. Äänen kuuntelemisen affektiivinen vaikutus liittyy Böhmen mukaan silloin tapoihin, joilla kuuntelemamme äänet voivat muuntaa omaa kehollista ja tilallista olemassaoloamme. (Böhme, 2014, s. 60–61; ks. myös Fast, 2018b).

Massumi (2015, s. 212) kuitenkin huomauttaa, että vaikka affektiivisuus viittaa esikielelliseen, sanattomaan kokemisen tapaan, ei se tarkoita vastakohtaa kielelle. Tutkimuksessani tämä tarkoittaa, että vaikka tarkasteleminen kokemuksen sanatonta seutua, myös äänen sävyt, rytmit, vitaaliset laadut ja värähtelyjen aiheuttamat vaikutukset sisältävät lähtökohtaisesti äänellisen vuorovaikutuksen koko kirjon. Kokemusjatkumoa voisi rinnastaa kuoroon, jossa vaihdellen yksi äänialoista¹⁴ korostuu ja vetää sointiväriin mukaan muut äänialat. Vastaavalla tavalla kokemistapa ihmisääneen voi vaihdella riippuen siitä, kuinka affektiivisesti tai tiedollisesti painottuen ääntä tuottaa ja tarkastelee. Affektiiviset ja tiedollisemmin painottuvat ulottuvuudet ilmenevät pikemminkin päällekkäisyyksinä, joissa olosuhteista ja kontekstista riippuen toinen piirtyy paremmin esiin kuin toinen. Tästä ei kuitenkaan seuraa, että affektiivisesti painottuvat äänellisen kokemuksen ilmiöt voisi tutkimuksessani nähdä ainoastaan kielen kautta. Äänen affektiivisuus on pikemminkin jatkumo, jonka laadullisen asteikon toisessa päässä on tiedollisesti painottuva verbaalinen viestintä subjektien välillä ja toisessa saavutaan parhaimmillaan — tietyn laadullisen kynnyksen jälkeen — äänen kanallihalle nostattavan lumovoiman vaikutuspiiriin. Tällainen äänen affektiivinen, joskus maaginenkin kokemuslaatu ei hahmotu kuin sointivärien ja dynamiikan muutosten auditiivisessa muodossa (ks. Torvinen, 2007, s. 64).

Psykoanalyttikko, kuvataiteilija Bracha Ettinger käyttää ”lumovoiman” (fascinace) käsitettä kuvaamaan taiteen parantavaa ja muutosvoimaista potentiaalia (Virtanen, 2009, s. 22–23)¹⁵. Tällainen ihmisäänen liikauttava voima ”soittaa tunteiden eri rekistereitä” kytkeytyy Massumin (2005, s. 206) mukaan voimakkaasti paitsi affektiin, myös kärsimykseen. Historian saatossa äänen tunteisiin vetoava ja

arvaamaton voima onkin koettu myös vaarallisena. Esimerkiksi filosofia on luokitellut musiikkia ja ääntä viimeisten vuosituhansien aikana joko rationaalisuutta, käsitteellisyttä, jumalallisuutta ja logosta korostavana järjestyksenä tai sitä vastoin järjestystä uhkaavana affektiivisena, aistisena (aisthesis), eläimellisenä, eikäsitteellisenä ja kehollisena ilmiönä (Torvinen, 2007, s. 1–2). Torvisen (2007, s. 2) mukaan juuri musiikin ja äänen hallitsematon, järjen kontrollin tuolle puolen viittaava ”vetovoima” on herättänyt kautta aikain hämmennystä ja epäluuloa, koska sitä vastaan ei ole voinut järkeillä.

Lääketieteellisessä tulkintamallissa affektiivisesti virittyneet kokemuslaadut voivat saada epätoivottavia ja negatiivisia sävyjä, koska vaikeasti sairaat, tajunnanhäiriöiset tai kovin kivulloset potilaat eivät pysty verbaaliseen kommunikaatioon vaan esimerkiksi valittavat. Termin ”affekti” konnotaatio onkin lääketieteessä usein negatiivinen. Esimerkiksi psykiatriassa affekti voi viitata erilaisiin mielialaa koskeviin oireisiin, kuten mielialan epävakaisuuteen tai mielihyvän menetykseen. Tällöin affektiivisuus käsitetään esimerkiksi voimakkaana tunnetilana, kiihtymyksenä, mielenliikutuksena tai tunteenpurkauksena (Duodecim terveyskirjasto, 2016). Diagnostisella tasolla termi esiintyy muun muassa mielialahäiriöiden [affektiiviset häiriöt] (F30–F39) ja skitsoaffektiivisen häiriön (F25) psykiatrisissa tautiluokituksissa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2012, s. 130–134, 136–160). Vaikka pyrkimys lieventää liiallisesta affektiivisuudesta juontuvaa kärsimystä on tutkimukseni tavoitteiden mukaista, on psykopatologinen tulkintamalli kuitenkin näkökulmastani turhan kapea, koska se ei katso ihmisääneen liittyvää affektiivisuutta kehollisen kytkeytymisen ja yhteyteen virittäytymisen mahdollisuuden kautta.

14 Ääniala muodostuu sävelkorkeuksista, joita ihmisääni pystyy tuottamaan. Kuorossa äänialat määrittyvät stemmojen mukaan, joita ovat sopraano, altto, tenori ja basso. Ks. tarkemmin Hyvönen ym. (n.d.).
15 Laulun lumova voima, joka tenhoa kuoleman synkeän kauhun, tunnetaan jo Orfeuksen ja Eurydiken traagisesta myytistä. Puolisonsa menettänyt laulaja, Orfeus, matkaa kuoleman valtakuntaan ja pakottaa äänensä mykistävällä teholla manalan hallitsijaparin luovuttamaan Eurydiken (Publius Ovidius Naso [Oksala ja Oksala, 2000, s. 121]).

ÄÄNELLINEN ATMOSFÄÄRI

KOKEMUKSET äänen affektiivisesta laadusta ja äänen resonanssiin kietoutumisesta ovat tunnusomaisia tutkimukseni sanattomille, yhteisesti jaetuille äänitiloille. Ne saattavat atmosfäärin kokemuksen äärelle. (Fast, 2017) Musiikin nykytutkimuksessa atmosfääri ymmärretään jaettuna ympäristöllisenä tunteena, jonka vaikutuspiiriin osalliset voivat kokea kuuluvansa, mutta joka ei kuulu yksin kenellekään (Riedel, 2020, s. 2–4). Käsitteen avulla voidaan laajentaa ymmärrystä tunteesta tietoisien subjektin yksityisenä kokemuksena ja jäsentää tunteita niiden kehollisen ilmenemisen lisäksi myös tilallisesti laajentuvina, kollektiivisina sekä kulttuurisesti ja tilannesidonaisesti suuntautuvina. (Riedel, 2020, s. 4; Vadén & Torvinen, 2014) Andersonin (2009, s. 78) mukaan atmosfääriin voi ymmärtää kollektiivisina affekteina; yhteisesti jaettuna maa-peränä, josta erilaiset yksilön kokemukselliset tilat, tunteet ja tunteet nousevat.

Atmosfääri kääntyy suomeksi termeillä ”tunneilmapiiri”, ”tunnelma” ja ”ilmakehä”. Vaikka sana ”atmosfääri” on suomen kielessä hieman kömpelö, käytän pääosin sitä, koska muut vakiintuneet käännökset eivät riittävällä tavalla kuvaa sitä äänellisen yhteyden kokemuksen tasoa, joka käsitteeseen tutkimuksessani sisältyy.

Tutkimukseni kohtaamisissa atmosfäärinen kokemus voi kehkeytyä aktiivisen äänenkäytön tuloksena tai voidaan kokea kuuntelemaan antautumalla. Kokemuslaatu aistitaan filosofi Tere Vadénin ja musiikintutkija Juha Torvisen (2014) mukaan omalla tavallaan vetoavana, joskus salamannopeana affektiivisena hämmästyksenä. Tällainen tilan, paikan ja yksilöiden välisiä rajoja hämmentävä äänellinen kokemus saattaa Vadénin ja Torvisen mukaan myös raottaa laajempaa vuorovaikutuksellista kenttää, koska se ei koskaan ole ainoastaan yksilön oma vaan kehkeytyy yhteisessä toiminnassa

(Vadén & Torvinen, 2014, s. 213–215; ks. myös Fast, 2017).

Ääntä tuottavien ja/tai kuuntelevien ihmisten välille potentiaalisesti muodostuvaa erityistä atmosfääristä suhdetta voisi kutsua Ettingerin (2006/2011) termein myös myötätuntevaksi resonanssitilaksi. Yksilö asettuu vuorovaikutukseen resonanssientän kanssa, jossa hänen oma äänensä sekoittuu toisten ääniin. Yhteinen kuultavissa ja kehollisesti tunnettavissa oleva ääni on Saarista (2017, s. 2) lainatakseni, ”kokemuksellisesti osa sekä häntä itseään että ulkopuolista”, toisille läsnä oleville ihmisille kuuluvaa¹⁶. Toisaalta jos äänellään samassa tilassa, äänet sekoittuvat toisiinsa joka tapauksessa, oli vuorovaikutusta tai ei. Kuitenkin sillä, koetaanko atmosfäärissä vuorovaikutustilanteessa yhteyttä toisiin vai ei, on tunteen affektiivisen laadun kannalta nähdäkseni ratkaiseva merkitys. Tässä kiinnostukseni on sanattoman äänellisen toimintatavan mahdollisuudessa luoda ympäristöllisinä resonanssitiloina tuntuja jaettuja tunneilmapiirejä, joissa kokemuksellista rajautumista ja kytkeytymistä toisiin voidaan kokea ja muuntaa.

Atmosfäärin käsite voi eri yhteyksissä saada myös kielteisesti sävyttyneitä merkityksiä. Saatamme esimerkiksi kokea oudoksi tai kummaksi tilanteen, jossa jokin ennalta tuttu ympäristö, esine tai ilmaisu koetaan yhtäkkiä uudella tavalla. Tunteiden filosofisessa tulokinnassa oudon atmosfäärin kokemuksen ilmiö on liitetty myös psyykkisen sairastumisen tilaan. (Fuchs 2019). Atmosfäärinen kokemus voi tällöin liittyä Fuchsin (2019, s. 112) mukaan harha-aistimukseen, jossa ihmisen kytkeytyminen ympäröivään tilanteeseen murtuu ja normaalit tilanteet alkavat saada outoja ja pelottavia merkityksiä. Tarkoitukseni ei tässä kuitenkaan ole selittää psyykkisen sairastumisen syntymekanismia, mikä olisi asiantuntij-

juuteni ulkopuolella¹⁷. Esimerkki piirtää esiin yhdenlaisen uhkaavana koetun tunneilmapiirin ja ilmentää, ettei atmosfäärin kokemus ole aina myönteinen tai toivottava.

Tavoittelemani äänellinen atmosfääri muodostuu eri tavoin kuin psykopatologisesta näkökulmasta kuvattu uhkaava tunneilmapiiri. Vaikka äänellistä atmosfääriä voidaan tulkita monenlaisista näkökulmista ja kokemuksista käsin, se ei tutkimuksessani koskaan kehity ainoastaan yksilön mielessä eikä sitä voida tulkita ainoastaan yksilöön kohdistuvana tunneilmapiirinä. Kyse on aina jollakin tavoin yhteisesti jaetusta kokemuksellisesta tilasta. Äänellinen atmosfääri, kuten sitä tutkimuk-

sessä käsittelen, ei myöskään ole kaoottinen, jäsentymätön alkutila vailla mitään järjestystä tai sääntöjä. Se voi muodostua organisoidun taiteellisen toiminnan seurauksena tiettyjen edellytysten vallitessa — joista tärkeimpiä on turvallisuuden kokemus — joita avaan tarkemmin luvuissa 3 ja 5. Kun puhun atmosfääristä tässä tutkimuksessa, tarkoitan äänellistä atmosfääriä, ellei konteksti muuta osoita. Tällainen atmosfäärinen kokemus voi olla myös lohtua herättävä. Se luo kuultavissa olevan ja yhteisesti jaetun kehollisen resonanssin kokemuksen, joka voi pikemminkin virittää kiinni yhteiseen todellisuuteen ja läsnä olevaan hetkeen kuin vieraannuttaa siitä.

VIRITTÄYTYMINEN

VIRITTÄYTYMISEN käsite kuvaa tutkimuksessani keskeistä taiteellista toimintaa jäsentävää työkalua, joka avulla äänellistä kokemusta voi käsitellä — ja muovata — suhteisena sekä ihmisten välisenä. Virittymisen (”Stimmung”) käsite, joka toisinaan käännetään myös atmosfäärinä tai tunneilmapiirinä, on tunnettu muun muassa filosofi Martin Heideggerilta (1983/1995), mutta käsittelen virittämistä enemmän musiikilliselta kannalta. Heideggerille virittyneisyys tarkoittaa tunnetta, jolla ei ole selkeää kohdetta. Ymmärrän virittyneisyyttä Tirkkoson (2019a, s. 187) tapaan eksistentiaalisena, kaiken inhimillisen kokemuksen taustahorisonttina. Virittyneisyyden kautta suhde maailmaan aukeaa jonkin merkityspainotuksen eli affektiivisuuden sävyttämänä. Kenties tunnetuin esimerkki tällaisesta yksilön kokemusta taustoittavasta yleisvireestä on Heideggerilla ahdistus, joka ei kuitenkaan viittaa yksilöpsykologisiin ahdistuksen syihin. Ahdistus tarkoittaa pikemminkin kohteetonta perusvirittyneisyyttä, joka vaikuttaa myös siihen, miten oma itseys ja maailma sekä niiden väli-

nen suhde koetaan. (Tirkkonen, 2019a, s. 187; Heidegger, 1983/1995, s. 67) Virittyneisyys, joka Heideggerin mukaan on kieltä edeltävää, kuljettaa myös huomion yksilöstä vuorovaikutukseen ja suhteisuuteen. Tietty virittyneisyys, kuten ahdistus, tai perimmäisen outouden ja kodittomuuden (Unheimlich) tunne, ei tällöin ainoastaan väritä kokemustamme maailmasta, vaan on se erityinen tapa, jonka kautta suuntaudumme maailmaan ja koemme tai emme koe siihen kuuluvamme (Tirkkonen, 2019a, s. 187; Heidegger, 1983/1995, s. 67).

Tunteiden filosofisessa tulkintakehyksessä tunteita, jotka taustoittavat ihmisen suhdetta ympäristöön ja sen tapahtumiin voi hahmottaa myös Heideggerin ajattelusta vaikuttuneen Matthew Ratcliffen (2008; 2012, viitattu lähteessä Tirkkonen, 2019a, s. 187) tavoin olemassaoloa koskevinä eksistentiaalisina tunteina. Tutkimukselleni keskeinen on myös Sternin (2004, s. 241; 1998) ”affektiivisen virittämisen” käsite, jota hän käyttää kuvaamaan kaikkea kanssa-olemista pohjustavaa kokemusta. Stern tarkoittaa käsitteellä intersubjektiivista, myönteisellä

¹⁶ Saarinen (2017) kuvaa lainauksessa maalaamisessa muodostuvaa, sisäistä ja ulkoista kokemusta limittävää esteettistä resonanssia.

¹⁷ Erilaisten psykoosisairauksien taustalla on hyvin monenlaisia tautimekanismeja, kuten perinnöllisiä tai biologisia tekijöitä, vaikeita tai kuormittavia elämäntilanteita, tai raskauden ja syntymän aikaisia vammoja, eikä edeltävä esimerkki kata niitä. Lisätietoja ks. mm. Mielenterveystalo (n.d.–a).

tavalla virittyvää yhteyttä, jossa toisen ihmisen tunnetiloja voidaan aistia ja niistä saada tietoa ilman kielellistä kommunikaatiota. (Stern, 2004, s.241; 1985/1998; ks. myös Fast, 2017).

Sanattoman äänen affektiivisuudesta ja kehollisissa värähtelyissä kehkeytyvistä tunneilmapiireistä rakentuu yhteys virittäytymiseen (ks. myös Torvinen 2007, s.77). Virittäytyminen on niin ikään vahvasti musiikillisesti painottunut käsite ja siten erityisen osuva termi yhteisen äänellisen kokemuksen tarkastelemiselle. Virittymistä musiikillisen kokemuksen kannalta on aiemmin tutkinut muun muassa musiikin tutkija Juha Torvinen. Väitöskirjassaan Torvinen (2007) tarkastelee musiikkia ahdistuksen taitona Heideggerin filosofian pohjalta. Virittäytymisen käsitteen ”Stimmung” saksankielinen kantasana ”Stimme” tarkoittaa ääntä. Torvinen pohtii äänen arkaaista merkitystä ihmisen olemassaolon kannalta ja esittää, että ihmisen voi näin kulloisessakin mielialassaan mieltää aina ”äänten virittämäksi”. (Torvinen, 2007, s.109)

Kiinnostukselleni oleellista on, että äänen erilaiset sävyt ja kompositiot voivat näin paitsi ilmentää myös luoda erityisiä virittyneisyyden muotoja. Huomioiden virittyneisyyden tunteidenfilosofisen tulkintakehyksen käsitän virittäytymisen eritoten äänityölle keskeisenä taiteellisen toiminnan ulottuvuutena, jossa korostuvat virittymisen aistimukselliset, affektiiviset ja keston liittyvät piirteet. Taiteellisenä toimintana virittyminen kietoo toisiinsa äänityölle keskeiset elementit: sanattoman ihmisäänen, kokemuksellisen rajautumisen, affektiivisuuden, atmosfäärin ja sensibiliateetin. Työskentelen äänellisen virittäytymisen

prosessin kanssa taiteilija-tutkijana voidakseni synnyttää affektiivisia, muutosvoimaisia ja kytkeytymiselle alttiita rajapintoja. Silloin merkitykselliseksi nousee kysymys, minkälaisia resonansseja äänellisen vuorovaikutuksen osapuolien, ääntelijöiden ja kuulijoiden, välille voi sanattoman ääntelyn myötä virittyä (ks. myös Nancy, 2002).

Virittäytymistä minän ja ympäröivän maailman välillä tavoitellaan, ja se voi olla kokemuksellisesti intensiivistä. Minän ja maailman välinen virittäytyminen ei kuitenkaan ole koskaan pysyvää, vaan väijäämättä hiipuvaa. Suotuisissa olosuhteissa tapahtuva äänellinen virittäytyminen ja virittyvä kuunteleminen voidaan kokea myös parantavana. On kuitenkin tärkeää huomioida, ettei virittäytymistä aina tapahdu, tai ettei se poikkeuksetta luo myönteistä ja ravitsevaa yhteyttä ihmisten välille. Sara Ahmed (2014, s.223) käyttää tällaisesta vastakaiuttoman kommunikaation tavasta käsitettä ”virittymättömyys” (non-attunement).

Tutkimukseni viitekehyksessä äänellistä virittäytymistä tapahtuu korostuneen haavoittuvuuden tilassa, minkä takia toiminta vaatii ensisijaisesti turvallisuutta ja vastuunottamista taiteilija-tutkijana. Virittyminen sisältää myös eettisiä sitoumuksia kytkeytyen tapoihin, joilla taiteellista toimintaa ja sen pohjalta toteutettuja teoksia on tutkimuksessani tuotettu. Tulokulmani virittäytymiseen tiivistyy lopulta siihen, minkälaisen äänellisen virittäytymisen käytännön avulla voidaan luoda turvalliset olosuhteet, joissa äänellisen yhteyden kokemus voi tulla mahdolliseksi.

kutuksessa toisen kanssa. Lähestyn sensibiliateettiä tällöin kykynä säädellä omaa herkistymisen kynnystä esimerkiksi siten, että ympäristömme jatkuva aisti- ja tietotulva ei saisi yksilöä informaatiouupumuksen tilaan. Tällaisen uupumuksen — tai pikemminkin aistimellisen yliviretilan — seurauksena ihminen turtuu kokemuksen

aistimelliselle ulottuvuudelle ja affektiivinen vastaamisherkkyyks laskee. Aistimellinen suhde toisiin ihmisiin ja maailmaan muuttuu silloin tunnottomammaksi, minkä seurauksena tarvitaan yhä voimakkaampia kokemuksia tietyn affektiivisen kokemuksen aikaansaamiseksi. Esimerkkinä voidaan ajatella uutistulvaa: esimerkiksi sotaa tai ilmastonmuutosta koskevat uutiset tuntuvat ensin koskettavilta ja haavoittavilta, mutta taukoamattoman ja suodattamattoman uutistulvan jatkuessa niihin voi vähitellen tottua ja turtua, ja affektiivinen vastaamiskynnys nousee näin tältä osin korkeammaksi.

Innoitukseni työskennellä aistimellisen avoimuuden ominaisuuden kanssa (sensibiliateettinä) tulee ranskalaiselta filosofi Gilles Deleuzelta. Deleuze (1968/2001) käyttää ranskan kielen termiä sensibilité viitatessaan siihen, että jokin aistittu tajutaan ja tavoitetaan välittömästi erona intensiivisyydessä. Hän on erityisen kiinnostunut kokemuksista, jotka horjuttavat aistimellisuuden arkista toimintaa. Sensibilité tarkoittaa Deleuzelle sellaista maailman kanssa tapahtuvaa liikauttavaa kohtaamista, joka voidaan ainoastaan aistia. Deleuze korostaa ajattelussaan sensibiliateetin uutta luovia ominaisuuksia vastaanottavuuden sijaan. (Deleuze, 1968/2001)

Sensibiliateetti on myös yhteiskunnallinen ilmiö. Mediateoreetikko, filosofi Franco Berardi (2014) on jatkanut Deleuzen sensibiliateettiä koskevaa ajattelua jäsentäen käsitettä historiallisesti suhteessa nykypäivään sekä on tarkastellut kriittisesti, minkälaista sensibiliateettiä länsimaalainen nyky-yhteiskunta edellyttää ja olettaa. Berardille sensibiliateetti tarkoittaa kykyä prosessoida ja ymmärtää sellaisia merkityksiä ja asioita, joita ei voi verbaalisesti koodata. Joustavana ja muuntautumiskykyisenä herkistymiskynnyksenä sensibiliateetti mahdollistaa Berardin mukaan sen, että voimme asettua empaattisiin suhteisiin toisten kanssa. Berardi jäsentää sensibiliateettiä myös globaalina haavoittuvuutena ja pohtii luonnontilaa, yhteiskuntaa ja yksilötasoa koskettavan ekologisen kriisin seurauksia inhimillisen ja ei-inhimillisen elämän sekä toivon kokemisen kannalta. (Berardi, 2014; ks. myös Fast, 2017)

Englannin kielessä ”sensitivity” tarkoittaa sosiaalista tunnetta ja viittaa herkkyyteen, vastaanottavuuteen, avoimuuteen ja kauneudentajuun. Historiallisesti sosiaalisuuden edellytys on ollut kyky koskettaa ja tulla kosketetuksi. Termi ”insensitivity” eli ”tunteettomuus” taas on viitanut herkkyyden puutteeseen suhteessa toisten kärsimykseen. Vaikka lainasana ”sensibiliateetti” avautuu suomen kielessä moneen suuntaan, päädyin käyttämään sitä, koska esimerkiksi termit ”herkkyyks” tai ”aistimellisuus”, tai pelkkä aistimisen kyky, eivät tavoita riittävän tarkasti aistikynnyksen muuttumista ja joustavuutta.

Kyvystä herkistyä toisen kärsimykselle avautuu näkymä sensibiliateetin ja haavoittuvuuden suhteeseen. Haavoittuvuus tarkoittaa tutkimuksessani tapaa lähestyä ihmistä toisista riippuvaisena, alttiina ja kytkeytymään kykeneväisenä. Lähestyn haavoittuvuutta tällöin suhteisuuden kautta. Ilman suojaa ja tukea olemme alttiita ja haavoittuvaisia yksinäisyydelle, sairauksille, kylmälle, nälälle ja väkivalle (haavoittuvuudesta eksistentiaalisena olosuhteena ks. myös Butler, 2016). Haavoittuvuus on monimerkityksinen käsite, jota käytetään paljon eri yhteyksissä, kuitenkin usein epäselvästi. Mielenterveyskontekstissa puhutaan psyykkisestä haavoittuvuudesta, jolla tarkoitetaan yksilöllistä alttiutta reagoida kuormittaviin tilanteisiin tietyillä psyykkisillä oireilla. Psyykkisen haavoittuvuuden mallissa ajatellaan, että erilaiset haavoittuvuustekijät, kuten biologiset, geneettiset tai psykodynaamiset, lisäävät mahdollisuutta sairastua psyykkisesti (Varje & Väänänen, 2018; ks. myös Mielenterveystalo, n.d.–b). Näkökulma haavoittuvuuteen painottuu silloin yksilölähtöisesti.

Haavoittuvuuden, lat. ”*vulnerabilis*” (WordSense Online Dictionary, n.d.) kantasana on haava, joka viittaa myös kreikankieliseen sanaan ”*trauma*”. Kreikan ”*traumatikos*” (Ancient Greek Dictionary, n.d.) tarkoittaa haavaa koskevaa, ja ilmentää sitä, kuinka haavoittuvuus sisältää aina traumatisoitumisen mahdollisuuden. Trauma tarkoittaa tunneperäistä vauriota, joka syntyy sietämättömän raskaiden kokemusten seurauksena, turvattuuden ilmapiirissä. Universaalin haavoit-

INHIMILLISTÄ herkkyyttä, jonka varassa suuntaudumme suhteisiin sekä saamme tietoa asioista, kehollisista tuntemuksista ja tunteista, jotka eivät ensisijaisesti taivu sanalliseen selittämiseen, voitaisiin kutsua sensibiliateetiksi. Tarkoitan sensibiliateetillä aistimellista avoimuutta ja avautumista sellaiselle itsessä sekä vuorovai-

tuvuuden tulkintamallissa ajatellaan, että olemme kaikki haavoittuvaisia perustaltamme (Fuchs, 2013). Jos tarvitsevuuteemme vastataan, pärjäämme haavoittuvaisuutemme kanssa. Jos siihen ei vastata, haavoitumme.

Psykiatrisista sairauksista kärsivät ihmiset ovat eräitä yhteiskuntamme haavoittuvaisimmassa asemassa olevia ihmisiä. Erityisesti riippuvuus- ja päihdehäiriöistä kärsiviin ihmisiin kohdistuu Autti-Rämön ja Uusitalon (2021, s. 12) mukaan paljon ”erilaisia haavoittuvaisuuksia vakavien sairauksien riskeistä asenteisiin ja yhteiskunnallisiin rakenteisiin”, ja siksi myös ”riski ihmisarvoa loukkaavaan kohteluun ja kaikenlaiseen syrjintään on merkittävä.” Psykkiseen sairastumiseen liittyy yhä nykypäivänä myös vahva sosiaalisen häpeäleiman eli stigman ulottuvuus. Siksi taiteellinen tutkimustyö potilaiden kanssa nostaa haavoittuvuuden näkökulman esiin monin eettisesti herkkävireisin ja käytännön tutkimustyötä ohjeistavin tavoin.

Tutkimukseni liikkuu myös lähellä traumasensitiivistä ajattelutapaa, jossa keho ja keholliset reaktiot pyritään tuomaan mukaan traumaattisten kokemusten hoitoon. En ole kuitenkaan saanut traumaterapeutista koulutusta, ja traumatietoisuuteen liittyvä tutkimusotteeni on ollut pikemminkin intuitiivinen ja myös oman äänen käytön kokemuksiini liittyvä. Viime vuosina sekä Suomessa että kansainvälisesti on vilkastunut keskustelu traumatietoisuudesta taiteellisten toimintatapojen yhteydessä. Keskustelun piirissä on tuotu esiin monenlaisia tärkeitä, myös ihmisääneen liittyviä näkökulmia¹⁸.

Ihmisääneen liittyvä traumasensitiivisyys tarkoittaa, että ymmärretään äänellisten kokemusten voivan olla sekä elvyttäviä että vahingoittavia. Ihmisääni ja erityisesti oman äänen kokemus liittyy keskeisesti haavoittuvuuteen ja erilaisten rajojen ylittämiseen. Erityisesti suojaton haavoittuvaiseksi altistuminen kytkeytyy

lisäksi vahvasti häpeään, ja tämä teema koskettaa myös äänityöskentelyä. Esimerkiksi kehoääniterapeutti Demian Seesjärvi (ks. Kehoääni, n.d.) työskentelee ääneen kytkeytyvien häpeän tunteiden kanssa ja on kehittänyt keinoja, joilla tällaisia kokemuksia voidaan terapeutisesti hoitaa. Häpeä kytkeytyy myös ihmisäänen sanattomaan ulottuvuuteen. Esimerkiksi kielestä irtautunut äännähdys on eri tavalla haavoittuvaista kuin puhe, koska se ei samalla tavalla liity sisältöön, sanoihin, eikä siten ainaakaan ensisijaisesti välitä tiedollista informaatiota yksilöltä toiselle. Jos esimerkiksi sanon jotakin, mikä hetken päästä tuntuu liian paljastavalta tai häpeälliseltä, voin ainakin yrittää perua puheeni. Jos taas päästän itsestäni jonkin äännähdyn tahattomana reaktiona ympäröivään tilanteeseen — esimerkiksi ihastukseni ilmauksena — minusta paljastuu jotakin, mikä on enemmän ruumiillisella tasolla ilmevä, mitä en saa enää takaisin. (Ote Sairaalsinfonia 3.0 -teoksesta, ks. Fast, 2019a) Sanaton ääni pikemminkin saattaa jaettavaksi itse kansakäymiseen virittäytymisen hetken, sikäli kuin se tapahtuu, ja vaatii siksi aktiivista kuuntelemista sekä turvallista tilaa (ks. myös Fast, 2017).

Kun haavoittuvuutta lähestytään ihmisäänen aistimellisesta näkökulmasta, se ei näyttäydy enää vain yksilön ominaisuutena, vaan myös suhteisiin ja laajempiin sosiaaliin toimintatapoihin sekä vuorovaikutuksen odotuksiin liittyvänä kysymyksenä. Äänen ja haavoittuvuuden kytkös liittyy siten paitsi itsesäädelyyn haavoittuvaiseksi altistumiseen, myös esille tulemisen ja tilan ottamisen kysymyksiin.

Sisällytän traumasensitiivisen lähestymistavan sekä psykkisen ja universaalien haavoittuvuuden mallit tutkimukseeni metodologisella ja tutkimuseettisellä tasolla. Lähestyn haavoittuvuutta kuitenkin erilaisen mallin kautta, inhimillisenä sensibiliateettinä. Tarkastelen sanattoman, yhteisen äänityöskentelyn

potentiaalia uudenlaisten sensibiliateettien kehittämisessä. Näkökulma avautuu sekä haavoittuvuuden että yhteyden tasoille. Tutkimuksessani avaudun äänityön affektiiviselle ja aistimukselliselle kokemusulottuvuudelle koettellen, minkälaisia yhteyden muotoja itsesäädelyyn haavoittuvaiseksi altistumisen avulla on mahdollista luoda silloin kun osallistujat tuntevat olonsa emotionaalisesti turvalliseksi. Sensibiliateetti tarkoittaa silloin kykyä tuntea yhdessä

sekä kykyä asettua ja virittyä yhteyteen toisen kanssa kuitenkin toiseen sulautumatta. Tällainen taiteellis-tutkimuksellinen työskentely vaatii eettistä herkkyyttä. Tämä on taiteen osaamisaluetta, mutta keskeistä myös psykiatrisen osaamiselle. Tarvitsen sensibiliateetin käsitettä voidakseni kiinnittää huomiota suhteisiin ja herkkyyden sekä vuorovaikutuksen affektiivisuuden muuttumiseen, johon ei päästä käsiksi ainoastaan yksilölähtöisen näkökulman kautta.

18 Esimerkiksi tanssija, koreografi, hahmoterapeutti, taiteellisen tutkimuksen post doc -tutkija Kirsi Törmi (henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021), laulaja ja kehoääniterapeutti Demian Seesjärvi (henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021) ja musiikkiterapeutti, tanssi-liiketerapeutti Marko Punkanen (henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021) luennoivat TraumaSummit-onlinetapahtumassa traumatietoisuudesta erilaisten taidelähtöisten ja musiikkiterapeuttien työskentelytapojen yhteydessä.

HAAVOITTUVUUS- SENSITIIVISEN TUTKIJAPosition MÄÄRITTÄMISTÄ

OLEN edellä hahmotellut perusteita, joilla ihmisäänen sanaton ulottuvuus laajentuu tutkimuksessani minän ja toisen välisen kohtaamisen affektiivisiin ja atmosfääriisiin ulottuvuuksiin, sekä lopulta mahdollisuuteen uudenlaisten sensibilitteettien virittymiselle. Esiin tuomani käsitteet antavat mahdollisuuksia tarkastella laajemmin niitä aistimellisia, affektiivisiä, sosiaalisia ja tilallisia ilmapii-rejä ja suhteita, joissa tutkimukseni osallistujat sanattoman äänityön puitteissa toimivat.

Tällaisessa affektiivisessä ja vuorovaikutuksellisessa maastossa toteutuva tutkimukseni on monesta suunnasta eettisesti haastava. Eettisiä kysymyksiä nousee muun muassa tutkijapositioni sekä tutkijan valtaan ja vastuuseen liittyen (mm. Butler, 2016; Ahmed, 2014; Laukkanen ym., 2021; Finlay, 2011). Olennaisia tutkimukselleni ovat myös psykiatrisen sairaalaympäristön ja lääketieteellisen tutkimuksen eettinen koodisto (ks. luku 3) sekä omat periaatteeni taiteilija-tutkijana. Psykiatrian eettisestä koodistosta nousevat kysymykset koskevat muun muassa työskentelyn turvallisuuden takaamista, haittojen ja hyötyjen arvioimista, vaikuttavuutta ja ennakoitavuutta. Herkkävireisessä sairaalaympäristössä toimiessani nämä tutkimuseettiset sitoumukset ovat muovanneet myös taiteilija-tutkijana toimimisen periaatteitani.

Käsitän haavoittuvuuden taiteen ja psykiatrian välisessä rajatyössä tekemäni tutkimuksen keskeisenä eettisenä ulottuvuutena, ja pyrin tutkijana ja taiteilijana pysyttämään tietoisena myös käsitteeseen tutkimusympäristössäni mahdollisesti sisältyvistä eettisistä jännit-

teistä ja valtakysymyksiin liittyvistä ongelmallisista piirteistä (Laukkanen ym., 2021). Toin edellä esiin haavoittuvuuden psyykkisiä, eksistentiaalisia, kehollisesti latautuvia ja suhteisiin liittyviä ulottuvuuksia, jotka minun on psykiatrisen sairaalan kontekstissa otettava tosissaan. Psykiatrista apua saaneiden tutkimukseni osallistujien määrittämiseen haavoittuvaisena ihmisryhmänä saattaa Butlerin (2016) mukaan sisältyä kuitenkin myös riiston tai uudelleensigmatisoitumisen mahdollisuuksia, jotka saattavat myös toisintaa erilaisia valta-asetelmia ja lisätä epätasa-arvoisuutta (Laukkanen ym., 2021; Toivanen, 2018). Pyrin löytämään haavoittuvuudelle sensitiivistä tutkimustapaa, jonka avulla olisi mahdollista yhtäältä välttää osallistujia riistäviä tai stigmatisoivia toimintatapoja mutta samalla etsiä haavoittuvuuden käyttövoimaa, jolla haavoittuvuuden käsite ei olisi Reetta Toivasta (2018) lainatakseni ”tyhjä toimijuudesta”.

Tällainen eettisesti monin tavoin latautunut maasto haastaa tutkijapositioni määrittämistä. Olen tutkimuksessa monessa keskeisessä roolissa taiteilijana ja tutkijana, kuten äänityöpajojen ja taiteellisten osioiden ohjaajana, laulajana, haastattelijana, analysoijana ja tulosten raportoijana. Minulla on myös kauan sitten suoritettu sosiaali- ja terveystieteiden perustutkiminto¹⁹, mutta tulen psykiatrisen hoitojärjestelmän ulkopuolelta. Sosiaalisen positioni myötä olen lisäksi palkattu naistutkija ja -taiteilija, joka initioi äänityöskentelyä sekä haastattelee psyykkistä apua tarvitsevia, osittain työelämän ulkopuolella olevia ja enimmäkseen mies-

mutta myös naisosallistujia. Toisaalta kokemukseni omaisena psykiatrisella osastolla on nähdäkseni myös luonut esiyymmärrykselleni erityiset, ilmiölle herkistävät puitteet.

Feministisen, postkolonialistisen ja taiteellisen tutkimuksen parissa on painotettu tutkijaposition määrittämisen eettisiä ulottuvuuksia. Esimerkiksi Valkeapää (2011, s. 83–84) pohtii taiteellisessa väitöstutkimuksessaan oikeuttaan puhua ja tuottaa tietoa, kun kirjoittaa suomalaisena naisena tutkimusta saamelaisessa kulttuuriperinteessä. Valkeapää etsii perinteisen tutkija-tutkittava -asemoinnin purkavaa lähestymistapaa, jonka avulla tutkimuksessa syntyvä tieto muotoutuu erilaisen vuoropuheluiden verkostossa. Tanssitaiteilija, pedagogi Liisa Jaakonahon (2019; ks. myös Laukkanen ym., 2021) puolestaan tutkii valmis-teilla olevassa taiteellis-pedagogisessa väitöstutkimuksessaan kohtaamistaan taidepedagogina kehitysvammaisten aikuisten kanssa sekä näiden kohtaamisten eettisyyttä.

Pyrin lähestymään tutkija-tutkittava-suhteen muotoutumista haavoittuvuudelle sensitiivisellä tavalla. Tutkijana en voi koskaan täysin tuntea tutkimukseni osallistujia, kuten Finlay (2011, s. 78) huomauttaa, ja olen pyrkinyt toteuttamaan tutkimukseni eettisesti vastuullisella tavalla kunnioittamalla osallistujien toiseutta ja pyrkimällä säilymään sille avoimena. Taiteellisessa, osallistavassa ja tulkinnallisesti painottuvassa laadullisessa tutkimuksessa tämä ei kuitenkaan ole yksinkertaista, ja asetelmassa olevat riiston mahdollisuudet on otettava tosissaan. Tiffany Page (2017, s. 14) korostaa tutkijan ja tutkittavan välisen kohtaamisen haavoittuvuutta erityisesti tilanteissa, joissa tutkija tulkitsee ja kertoo toisten elämästä ilman heidän tietoista suostumustaan. Vaikka olen saanut osallistujien tietoiset suostumukset ja asianmukaiset tutkimusluvut, nousevat esiin kompleksiset ja eettisesti haastavat kysymykset tutkijan vastuusta, sekä siitä, miten tutkimuksen osallistujat palvelivat tutkimustani ja taiteellista toimintaani.

Tutkimukseni koskee vaikeasti sanallistettavissa olevaa kokemuksellista aluetta. Tuodessani tutkimukseen kuuluvissa taideteoksissa kuuluvaksi niiden ihmisten ääniä, joiden ääni ei yhteiskunnallisessa keskustelussa välttämättä usein tule esiin, käytän samalla myös tutkijana ja taiteilijana valtaa (ks. myös Butler, 2016, s. 18). Käsitellessäni kehollisesti ilmevä ja sanoin ehkä tavoittamatonta aluetta, oma tulkinnallinen vastuuni tuoda tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden tuottamaa aineistoa esiin tutkimusteoksissa sekä väitöskirjassa nousee keskiöön. Osallistujat tuottavat tutkimuksessa hyvin ainutlaatuista, aiemmin kuulumatonta sanatonta ja sanallista aineistoa, jota en kuitenkaan eettisistä, anonymiteetin suojelemiseen liittyvistä syistä voi merkitä heidän nimiinsä ja näin hyvittää heille. Tutkimukseen kuuluneet teokset ovat myös olleet julkisia ja saaneet julkisuutta²⁰. Siten on huomioitava, että heidän parantumiskontekstissa tuottamansa aineiston esiin tuominen väitöskirjassa ja siihen kuuluvissa tutkimusteoksissa palvelee uraani tutkijana ja taiteilijana, eikä asetelma ole eettisesti aukoton. Keskiöön nousee tutkimuksen haittojen ja hyötyjen eettinen puntarointi, johon vaikuttavat muun muassa aiemman kokemukseni pohjalta muotoutunut esiyymmärrykseni työskentelyn vaikutuksista sekä sairaalainstituution validioima arvio työskentelyn mahdollisten riskitekijöiden ja esimerkiksi hyvinvointiin suuntautuvien heijastusvaikutusten välisestä tasapainosta. Kuitenkin voi nähdä, että osallistujien hyvinvointi asettuu tutkimuksessa myös suhteeseen oman hyvinvointini, eli tutkimuksesta ja taiteellisesta toiminnasta saamani mahdollisen huomion, kanssa (ks. myös Ahmed, 2014, s. 224–225), jolloin osallistujien toiseuteen sensitiivisesti suhtautuminen suuntaa kaikkea tutkimustoimintaa.

Pyrin saattamaan osallistujien sanattomia ja sanallisia ääniään esiin kunnioittavalla tavalla sekä ottamaan nämä sairaalainstituutiosta, teoksista ja julkisuudesta tulevat haastavat eettiset ulottuvuudet huomioon kaikissa

19 Lähihoitajan tutkinto.

20 Tutkimuksen taiteellisten osioiden ja väitöstutkimuksen saamista julkisuudesta ks. esim. Oinaala (2019), Ylikangas (2019), Virtanen (2016) ja Vuori (2016).

työn vaiheissa. Haavoittuvuus-sensitiivisyydellä tarkoitan tietoisuutta siitä, miten tutkimukseeni sisältyneissä kohtaamisissa ja esimerkiksi yhteisen äänimateriaalin taiteellisen työstämisen vaiheissa käsittelen tutkimuksen osallistujien haavoittuvuutta ja voimaa, sekä sitä, minkälaisilla tavoilla voin varmistua siitä, ettei heitä uudelleenhaavoittavia tilanteita synny. Koska näihin herkkävireisiin kohtaamisiin sisältyy paljon arvaamattomuutta ja yllätyksiä, tarkastelen myös omaa taitoani luoda kohtaamiselle ja äänelliselle virittymiselle otollisia edellytyksiä. Pysin myös luomaan taiteellisia muotoja, joissa osallistujat ja heidän äänensä voivat tulla kuuluviksi myös muutoin kuin sairauden ja ongelmallisuuden viitekehyksissä.

Tämä eettisiä velvoitteita ja taiteellisia toimintatapoja yhdistämään pyrkivä prosessi on haastanut minua laajentamaan taiteilija-tutkijana toimimisen ammatinkuvaani ja kehittämään eettis-esteettisesti suuntautuvan tutkimisen asenteen (Ks. myös Fast, 2019b). Eettis-esteettinen lähestymistapa ei ole menetelmä, vaan kuvaa pikemminkin valmiutta eettisten ja taiteellisten ulottuvuuksien väliseen jatkuvaan virittämiseen tutkimukseni käy-

tännöissä. Näkökulman kehittymistä pohjustaa myös psykiatri ja filosofi Felix Guattarin (1992/2010) ajattelu. Guattari ehdotti jo muutama vuosikymmen sitten, että taiteellisia menettelytapoja tulisi pohjustaa esteettisen ja eettisen välisen suhteen uudelleenmäärittely. (Ks. myös Fast, 2019b) ”Eettis-esteettisen paradigman” (”Le nouveau paradigme esthétique”, engl. ”The ethico-aesthetical paradigm”) avulla Guattari pyrki luomaan uudenlaisia ei-kielellisiä havaitsemisen tapoja nyky-yhteiskunnassa. Paradigma pyrkii edistämään sellaisia herkistymisen ja tuntemisen käytäntöjä, joiden avulla voidaan asettua suhteeseen kehollisten, aistimellisten, taiteellisten ja kärsimykseen kytkeytyvien intensiteettien kanssa. (Guattari, 1992/2010, s. 111–130)

Taiteellisten ja eettisten näkökulmien kietoutuminen tarkoittaa tutkimuksessani käytännössä pyrkimystä siihen, että edellä kuvaamani kompleksiset eettiset kysymykset, kuten hyötyjen ja haittojen puntarointi sekä tavoite kärsimyksen lieventämisestä, tulisivat esille ja tunnistettaviksi äänityön praktiikassa ja taiteellisissa tutkimusjulkaisuissa sekä aineiston tulkintani ja kirjoittamiseni tavoissa.

3

TUTKIMUS- METODOLOGIA

OLEN edellä pyrkinyt avaamaan ja taustoittamaan sitä kompleksisuutta, joka sanattomaan yhteiseen ääntelyyn ja äänessä virittäytymisen ilmiöön tutkimuksessani liittyy, sekä sitä, millaisilla käsitteillä ja millaisin tavoin ilmiöön liittyviä keskeisiä piirteitä voidaan ymmärtää eri näkökulmista ja tietämisen tavoista käsin. Tässä luvussa kuvaan tarkemmin niitä muodollisia, tutkimuseettisiä reunaehtoja, joiden varassa olen saanut valtuuden tehdä tutkimusta psyykkistä hätää kohdanneiden ihmisten kanssa. Kerron myös perustietoja tutkimukseeni osallistuneista ihmisistä ja heidän valikoitumisestaan, sekä kuvaan menetelmät ja tutkimuskysymykset, joiden avulla lähestyn äänellisen kohtaamisen ilmiötä tutkimukseni teon käytännössä.

TUTKIMUSKYSYMYKSET

VÄITÖSTUTKIMUKSESSANI olen kehittänyt taiteellisen tutkimusprosessin avulla sanattoman äänellisen kohtaamisen menetelmän tilanteisiin, joissa sanallinen vuorovaikutus on murtunut. Tarkastelen sanattomassa yhteisessä ääntelyssä muodostuvia vuorovaikutuskokemuksia sekä osallistujien ja kuulijoiden tulkintoja niistä. Selvitän, miten osallistujat ja kuulijat kokevat sanattoman yhdessä äänteleminen ja sen välisen vuorovaikutuksen laadun. Tarkastelen äänellisen kohtaamisen kysymystä vastaamalla seuraaviin *tutkimuskysymyksiin*:

1. Vaikuttaako sanaton yhdessä äänteleminen osallistujiin ja kuulijoihin sekä ihmisten välisen vuorovaikutuksen laatuun? Jos vaikuttaa, niin miten? Mikä äänityössä erityisesti vaikuttaa ihmisten välisen ja sisäisen yhteyden kokemukseen?
2. Miten psykiatrinen henkilökunta ja muut kuulijat kokivat ja tulkitsivat äänityöhön osallistuneiden sanatonta ääntelyä tutkimusteoksissa? Mitä merkityksiä kuulijat antoivat yhdessä ääntelemiselle?
3. Saadaanko kehittämäni menetelmän avulla sellaista tietoa, tai tuotetaanko sellaisia kokemuksia, jotka eivät välity sanallisessa vuorovaikutuksessa? Minkälaista tämä tieto on luonteeltaan, ja miten sitä voidaan ilmentää?
4. Minkälainen on jaettu äänellinen inhimillinen kokemus ja miten se voi tukea psyykkistä apua tarvitsevan henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia?

TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

PÄÄTAVOITTEENANI on tutkimuskysymyksiin vastaamalla saada uutta tietoa sanattoman ääntelyn roolista inhimillisessä vuorovaikutuksessa sekä kartoittaa sen mahdollisuuksia inhimillisen kärsimyksen lieventämisessä. Päätavoite jakautuu tutkimuksellisiin, menetelmällisiin sekä taiteellisiin tavoitteisiin.

Tutkimuksellinen tavoitteeni on taiteellisen työskentelyn avulla selvittää, miten affektiivinen ja kehollisuuden kautta avautuva taso kannattelee ja säätelee vuorovaikutusta silloin kun henkilön tiedollinen ja verbaalinen prosessointi keskeytyy tai häiriintyy. Tutkin, miten ihmiset äänityöskentelyn avulla voivat kytkeytyä yhteiseen todellisuuteen ja yhteiseen kokemukseen, vaikka heidän tiedolliset valmiutensa eroaisivat ehkä paljonkin toisistaan.

Menetelmällinen tavoitteeni on kehittää ryhmätilanteessa tapahtuvaan omaan sanattomaan äänenkäyttöön pohjautuva äänityön taiteellinen toimintatapa, joka mahdollistaa siirtymän tiedollisesti painottuvasta vuorovaikutuksesta affektiivisesti painottuvaan kokemistapaan silloin kun tuntemuksille ja kokemuksille ei erilaisista haastavista syistä johtuen ole sanoja. Taiteellisen menetelmän avulla työstän käytännön keinoja affektiivisen ja kehollisen tason yhteyksien vahvistamiseen ja vilkastuttamiseen.

Taiteellinen tavoitteeni on kehittää äänitaiteellisen toiminnan avulla uudenlaisia sensibiliateettejä ja virittyneisyyden muotoja psykiatrisen hoidon toimintaympäristössä sekä luoda sellaisia taiteellisia kompositioita, jotka

tekevät nämä muutokset kuultavaksi, tunnettavaksi ja tiedetyksi.

Taustalla on oletuksina, että sanattoman, yhteisen ääntelyn avulla voi suotuisissa olosuhteissa olla mahdollista herkistyä kohtaamisen aistimelliseen ja keholliseen ulottuvuuteen. Sanaton äänityö muuntaa yhteyden kokemusta suhteessa toisiin ja itseen elävöittämällä osallistujien ja kuulijoiden virittäytymisen taitoa. Tarkemmin ottaen: elävöitynyt yhteyden kokemus edistää tutkittavien henkilöiden hyvinvointia ja vilkastuttaa heidän vuorovaikutuskokemuksiaan, mikä voidaan havaita muutoksena yhdessä tuotetun äänen sävyssä ja osallistujien haastatteluissa sekä elämänlaatua ja henkistä hyvinvointia mittavissa kyselyissä.

Toinen oletukseni on, että taiteellinen tutkimusasetelma tuo kehollisesti tuntuvat kokemukset ja ongelmat tutkimuksen ja ymmärryksen piiriin sekä tarjoaa mahdollisuuksia affektiivisen kokemusalueen harjaannuttamiseen ja reflektioon käytännössä. Oletukseni on, että yhteinen äänityöskentely koetaan myönteisenä, mikä liittyy äänenkäytön tuottamaan rentoutumiseen, affektiivisen kokemuksen tasolla toimimiseen, hyväksyvään ilmapiiriin sekä harjoitteissa tuotettavien äänten laatuun.

Tutkimus lähtee yllä kuvaamistani esioletuksista. Ylialainen tutkimusasetelma taiteellisen tutkimuksen ja psykiatrian välillä on

sen kaltainen, että oletuksia ja hypoteeseja, jotka liittyvät tutkimustapaan, oli välttämätöntä tehdä. Tämä liittyi tutkimuksen aloittamiseen vaadittavaan HUSin eettisen toimikunnan puoltoon sekä HUSin tutkimuslupaan (ks. luku 3.3.1, s.69–70), jotka edellyttivät tietyn tutkimussuunnitelmarakenteen, jossa hypoteesit ja tutkimuskysymykset ovat selkeästi määriteltyjä.

Tutkimustoiminta tapahtui tässä kontekstissa, jolloin myös tutkimusintressi ja -tavoitteet määrittivät kontekstin mukaan. Psykiatrisen sairaalainstituution tavoite on kärsimyksen lieventäminen sekä sairauksien hoitaminen ja parantaminen, jolloin minulla ei tutkijana voinut olla siitä poikkeavaa tavoitetta. Psykiatrisen sairaalaympäristön rajaama tutkimusintressi vaikuttaa väistämättä myös sen piirissä apua saavien osallistujien odotusarvoihin äänityön tarkoituksesta sekä siitä, mitä psykiatrinen sairaalainstituutio tuottaa. Tässä kontekstissa odotus on parantumistilanne. Tutkimuksen osallistujilla voi olla taipumusta vastata heille asetettuihin tutkimustehtäviin ja kysymyksiin sen mukaan, mitä he olettavat heiltä odotettavan, minkä olen pyrkinyt ottamaan huomioon tutkimuksen tulosten tulkinassa. Jos esioletukseni osoittautuvat kestävämmiksi, tämä tulee esiin tutkimuksen kuluessa ja huomioidaan tulosten analyysissä ja tulkinassa.

YLIALAINEN TUTKIMUSASETELMA

TUTKIMUKSENI kuuluu taiteellisen tutkimuksen alaan ja siihen metodologiseen viitekehykseen, jossa taiteellista käytäntöä pidetään tiedontuottamisen ensisijaisena muotona (Varto, 2017; Kirkkopelto, 2015; Borgdorff, 2012; Hannula ym., 2014). Tutkimukseni kohde — äänellisen kytkeytymisen ilmiö psykiatrian toimintaympäristössä — on kuitenkin niin monitahoinen, ettei sitä ole mahdollista tavoittaa riittävällä tarkkuudella ainoastaan taiteellisesta praktiikasta nousevin keinoin. Tutkimukseni onkin syntynyt monien alojen välisessä maastossa taiteellisen tutkimuksen ja psykiatrian sekä myös edellä kuvaamani laulututkimuksen, taiteen ja hyvinvoinnin tutkimuksen, neurotieteen ja tunteiden filosofian välisessä kohtaamisessa.

Lääketieteen kannalta katsoen tutkimukseni on kontrolloimaton pienimuotoinen pilottitutkimus, joka ei pyri tilastolliseen merkittävyyteen. Asetelma on lääketieteelle poikkeava, eikä aihetta ole juurikaan tutkittu aikaisemmin — ei myöskään taiteellisen tutkimuksen menetelmin. Toisaalta ajankohtaisten lääketieteellisten tai aivotutkimuksen löydösten huomioiminen taiteellisen tutkimuksen piirissä ei ole myöskään ollut kovin tavanomaista.

Tutkimuksessani ei kuitenkaan ole ainaakaan yksiselitteisesti kyse taiteen soveltamisesta lääketieteellisiin tarkoituksiin. Liioin tarkoituksena ei ole selittää äänellisessä työskentelyssä tapahtuvaa kanssakäymistä muiden alojen termein, vaan lähestyä kysymystä monien tiedonalojen kautta, taiteelliseen kokemukseen kiinnittyen. Tämä on edellyttänyt monien erilaisten tutkimusmetodologiakäytäntöjen haltuun ottamista. Olen käyttänyt taiteellisia ja laadullisia menetelmiä.

Näin muodostuu tutkimusote, jota voisi kuvailla yliaalaisesti (transdisciplinary) suuntautuneeksi pikemminkin kuin moni-

tieteiseksi (multidisciplinary) tai tieteiden väliseksi (interdisciplinary). Tarkoitin yliaalaisuudella tutkimukseni kohteen avautumista eri tiedonmuotojen ja menetelmien yhteenkietoutuneisuudessa. Termit monitieteisyys ja tieteidenvälisyys ovat nähdäkseni hankalia taiteellisen tutkimuksen kannalta, koska ne eivät tavoita taiteen tekemisen käytännöstä nousevaa tutkimusaluetta.

Yliaalaisuus on toisaalta ominaista myös laajemmin monille taiteellisille tutkimuksille (Schwab & Borgdorff, 2014). Tämä liittyy Schwabin ja Borgdorffin (2014, s. 14) mukaan taiteelliselle toiminnalle tavanomaiseen piirteeseen haastaa olemassa olevia käytäntöjä ja käydä rajankäyntiä erilaisten tieteen- ja taiteenlajien välisillä rajapinnoilla (ks. myös Hannula ym., 2003, s. 18–19). Yliaalaisuuden käsite viittaaakin sekä tutkimusalaan että erilaisten tiedon- ja taitamisen alojen sekä ajattelun ja kokemuksen lajien välisten rajojen ylittämisen ulottuvuuteen (Schwab & Borgdorff 2014, s. 14).

Myös ”kokemuksellisen demokratian” periaate on nostettu monien aiempien taiteellisten tutkimusten lähtökohdaksi (Hannula ym., 2003, s. 15). Periaatteen mukaisesti eri tiedonmuodostuksen lajit ovat tasa-arvoisia tutkittavaa ilmiötä lähestyttäessä, jolloin kaikki tiedonmuodostuksen lajit ovat myös lähtökohtaisesti toistensa kritiikin ulottuvissa. Tämä tarkoittaa Hannulan, Suorannan ja Vadénin mukaan käytännössä, että ”taide voi kritisoida tiedettä, tiede taidetta, arki-kokemus filosofiaa, uskonto arkikokemusta (2003, s. 15)”. Toisaalta eri tiedonalojen epistemologisia ja metodologisia eroavuuksia on myös ollut aiemmassa tutkimuksessa taipumus korostaa, mistä tyypillisimpänä esimerkkinä on paljon keskusteltu ainutkertaisen ja yleistettävän tiedon välinen jännite. Tässä kes-

kustelussa taiteellinen tutkimus kytketään usein yksittäiseen ja tilannekohtaiseen, ja sen mahdollista metodologista väljyyttä saatetaan perustella kehollisuuden, kokemuksellisuuden ja materiaalisuuden ulottuvuuksien kautta (Schwab & Borgdorff, 2014, s. 14–15). Karkeista voidaan sanoa, että tieteellinen tutkimus tavoittelee yleisiä lainalaisuuksia ja taiteellinen tutkimus puolestaan jaettuina merkityksiä (Kallio-Tavin ym., 2021).

Käytännössä eroavuudet eivät kuitenkaan välttämättä ole näin selkeitä tai erottelujen teko tarkoituksenmukaista. Taidekokemus on aina yksilöllinen ja ainutkertainen, ja samalla osa siitä on jaettua ja yhteistä. Vaikka kokemuksen yksilöllisen luonteen takia ei välttämättä voida osoittaa tarkasti kausaliteettia sen suhteen, miten taidekokemus vaikuttaa, ei henkilökohtaisten kokemusten painottumisen tarvitse kuitenkaan tarkoittaa tutkimuksen luotettavuuden vähentymistä.²¹

Myös erilaiset tieteelliset kokeet tehdään aina tiettyssä paikassa, tiettyjen ihmisten toimesta. Yleistettävyyttä katsotaan niissä tulosten ja johtopäätösten kannalta. Huolimatta siitä, että ainutkertaiset taiteelliset kokemukset eivät välttämättä ole yhteismitallistettavissa, kuten Hannula, Suoranta ja Vadén (2003, s. 39) huomauttavat, tulee ne saattaa esimerkiksi tutkimusteosten muodossa aistittaviksi ja siten yhteisesti pohdittaviksi ja arvioitaviksi (Kallio-Tavin ym., 2021, s. 123).

Tutkimuksessani tavoittelen yhteisen maaperän ja edellytysten luomista sille, miten taiteellinen tutkimus ja psykiatria voisivat toimia yhdessä, luoden uutta ymmärrystä. Vaikka yhtenäisestä tutkimuksellisesta viitekehyksestä puhuminen voikin olla liian varhaista, aloja yhdistää tässä pyrkimys lisätä tietoa ihmisten välisestä vuorovaikutuksesta sekä lieventää inhimillistä kärsimystä. Yhteisen ymmärryksen, luottamuksen, kielen, käsitteiden ja toimintatapojen kehittyminen on kuitenkin ollut

tutkimuksessani hidasta. Rajankäynti on edellyttänyt toisaalta oman taiteellisen tutkimusalan tuntemista ja sen rajojen hahmottamista, toisaalta valmiutta kyseenalaistaa näitä rajoja sekä sietää runsaasti epävarmuutta, ja myös pyrkimystä vältellä yliaalaisuuden vaarana olevaan sekaannukseen jumiutumista²². Tehtävä ei ole helppo, ja kuten Kokkonen (2017, s. 38) esityksen ja ekologian välisiä suhteita käsittelevässä väitöskirjassaan huomauttaa, tällaisten mahdollisuuksien rakentuminen edellyttää riittävää kestoja. Pyrin tuomaan taiteelliset ja tieteelliset tiedonmuodostuksen tavat organiseksi osaksi taiteen ja psykiatrian välimaastoissa liikkuvaa tutkimustani.

Käytän tutkimukseni taiteellisesta menetelmästä nimeä äänityön menetelmä. Se koostuu taiteelliseen praktiikkaani pohjaavista *äänellis-affektiivisen virittäytymisen*, *kompositioinnin* ja *kuuntelemaan virittäytymisen* työkaluista. Äänityö ja sen avulla tuotetut taideteokset tuovat tutkimukseeni mukaan ei-verbaleen tason, joka ei pyri selittämään tai analysoimaan tutkittavien henkilöiden mielenmaisemaa, vaan tekemään sen taiteellisin keinoin kuultavaksi ja aistittavaksi. Reflektoin taiteellisin menetelmin syntyvää aistimellista kokemusta myös *oman kokemukseni tarkastelun* ja *sanallistamisen* avulla. Toisaalta, vaikka tarvitsen ilmiön tarkasteluun taiteelliseen ammattitaitooni kiinnittyvää kehollista herkkyyttäni, en kykene vastaamaan tutkimuskysymyksiin ainoastaan omaa taiteellista kokemustani tarkastelemalla. Olenkin erityisen kiinnostunut niistä jaetuista merkityksistä, joita äänityön osallistujat ja kuulijat sanattomalle äänelliselle kanssakäymiselle antavat. Tätä varten käyttämiäni laadullisia tutkimusmenetelmiä ovat osallistujien *yksilö- ja ryhmähaastattelut* sekä *kuulijapalautteen kerääminen*. Olen lisäksi kiinnostunut siitä, missä määrin yhteisessä ääntelyssä tapahtuneet muutokset ja vaikutukset tulevat näky-

21 Yksilöllisen ja yleistettävän tiedon välisestä keskustelusta taiteellisessa tutkimuksessa ks. myös Mäkiköskela (2015, s. 96); Vadén (2001, s. 101–105).

22 Rouhiainen (2012) puhuu taiteellisen tutkimuksen monialaisuudesta ja monimenetelmällisyydestä sekä niiden sisältämistä vastaavan kaltaisista haasteista virkaanastujaisesityksessään 5.12.2012.

viksi ja havaittaviksi psykiatrian tutkimukselle tavanomaisin menetelmin. Selvitän näitä vaikutuksia kahden psykiatrian tutkimuksessa käytetyn kyselykaavakkeen avulla, joita ovat *EQ-5D VAS -elämänlaatumittari* sekä *lyhyt henkisen hyvinvoinnin Warwick-Edinburgh-asteikko (SWEMWBS)*.

Tutkimusprosessissa syntyi näin materiaalien kokonaisuus, johon kuuluvat sanaton, anonyymi ja yhteinen äänellinen materiaali, haastatteluaineisto, kyselykaavakkeet, henkilökohtainen autoetnografinen tutkimuspäiväkirja-aineistoni ja tutkimukseen sisältyvien taideteosten sarja, *Hospital Symphonies*, sekä siitä kerätyt kuulijapalautteet. Laaja aineisto tarjoaa keinoja merkitysten ja kehollisen tiedon esittämiseen ja kuultavaksi saattamiseen sekä kokemuksellisen aineiston tulkinnallisesti suuntautuvaan analyysiin. Lisäksi se tarjoaa mahdollisuuksia taiteellisiin ja laadullisiin menetelmin saadun tiedon rinnastamiseen ja kriittiseen analysointiin suhteessa kyselykaavakkein kerättyyn aineistoon.

Käsittelen tässä luvussa tutkimukseni ylialaista metodologiaa. Aloitan käsittelemällä tutkimusluvut sekä tutkimusympäristöni liittyviä erityisiä muodollisia tutkimuseettisiä kysymyksiä, joita ilman tutkimusta ei ollut mahdollista aloittaa. Sen jälkeen kuvaan tutkimukseni osallistujat. Avaan ne tekijät, joiden varassa osallistujat valittiin mukaan, sekä tekijät, jotka olivat esteenä tutkimukseen osallistumiselle. Sen jälkeen avaan käyttämäni tutkimusmenetelmien kirjon lähtien liikkeelle taiteellisesta tutkimusmenetelmästä. Kuvaan ensin äänityön taiteellisen menetelmän taustan pyrkimällä hahmottamaan polun, jonka varassa menetelmä on kehittynyt taiteen tekemisen menneisyydestäni käsin. Sitten erittelen äänityön tutkimukselliset työkalut — *äänellisen affektiivisen virittäytymisen*, *kompositiionin* ja *kuuntelemaan virittäytymisen*. Pyrin jäsentämään ne ehdot ja edellytykset, joiden varassa äänityön menetelmää voidaan pitää taiteellisenä tutkimusmenetelmänä. Lopuksi kuvaan muut käyttämäni laadulliset menetelmät.

MUODOLLINEN TUTKIMUS- ETIIKKA JA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEET HENKILÖT

TUTKIMUSASETELMA sisältää hienovaraisia ja vaikeita eettisiä haasteita, koska työskentelin psykiatristen potilaiden kanssa taiteilija-tutkijan ammatinkuvasta käsin ja liitin heidän anonyymejä ääniään tutkimukseen sisältyviin taideteoksiin eli tutkimusjulkaisuihin (Fast, 2019b). Nämä kompleksiset eettiset kysymykset sisältävät sekä muodolliseen tutkimuseetiikkaan liittyviä pakollisia arviointiprosesseja ja lupia että monisyisempiä ja laajempia metodologiin käytäntöihin, taiteellisiin valintoihin ja teoreettisiin taustaoletuksiin liittyviä kysymyksiä, jotka ovat vaatineet uudelleenarvioin-

tia läpi tutkimusprosessin. Molemmat eettiset ulottuvuudet myös kietoutuvat monin paikoin toisiinsa. Tässä luvussa avaan ne keskeiset muodolliseen tutkimuseetiikkaan ja osallistujien rekrytointiin liittyvät tekijät, joiden ratkaiseminen oli välttämätöntä ennen tutkimuksen alkua, jotta osallistujien itsemääräämisoikeus, anonymiteetti ja turvallisuus voitiin taata. Muodolliset tutkimuseettiset ulottuvuudet ovat lääketieteelliselle tutkimukselle tavanomaisia, mutta taiteelliselle tutkimuskäytännölle osin epätyypillisempiä ja tuntemattomampia.

TUTKIMUSLUVAT JA MUODOLLINEN EETTINEN ARVIOINTI

MUODOLLISEN tutkimuseettisen arvioinnin tarkoituksena on suojella tutkimuksen osallistujia ja varmistaa, että osallistujat ovat tietoisia tutkimuksen kohteesta sekä ymmärtävät, minkälaisia seurauksia tutkimukseen osallistumisella on (Laukkanen ym., 2021). Arviointiprosessi toi tutkimuksessani myös näkyviin ylialaisen tutkimuksen alakohtaisia käytäntöjä ja epistemologisia oletuksia sekä toimi alustana, jonka puitteissa näitä käytäntöjä oli paitsi mahdollista, myös välttämätöntä virallisesti neuvotella. Tutkimukseni alkuvaiheissa taiteellisten toimijoiden ja sote-organisaatioiden välinen sittemmin vilkastunut yhteistyö oli vielä Suomessa alkutekijöissään ja taiteellisen tutkimuksen asetelma HUSille vieras.

Eettisen arvioinnin prosessissa tutkimukseni asemaa taiteellisena ja laadullisena arvioitiin lääketieteellisen tutkimuslain puitteissa. Koska toteutin tutkimuksen psykiatristen potilaiden kanssa, tuli asetelma rakentaa siten, että se noudattaa lain (Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta 9.4.1999/488) henkeä ja säädöksiä. Keskeisiä lääketieteellisen tutkimuksen edellytyksiä on ihmisarvon loukkaamattomuuden kunnioittaminen. Hyötyjä ja haittoja on lisäksi vertailtava tutkittavien potilaiden kannalta. Tutkittavan etu ja hyvinvointi on myös asetettava tieteen/tutkimuksen ja yhteiskunnan etujen edelle, mikä tutkimukseni tapauksessa käsittää myös taiteellisen tuottamisen ulottuvuuden.²³ Myös osallistujien yksityisyys ja anonymiteetti

²³ Tutkittavan saa lääketieteellisen tutkimuksen valossa ”asettaa alttiiksi vain sellaisille toimenpiteille, joista odotettavissa oleva terveydellinen ja tieteellinen hyöty on selvästi suurempi kuin tutkittavalle mahdollisesti aiheutuvat riskit ja haitat.” (Laki lääketieteellisestä tutkimuksesta 9.4.1999/488 § 3, § 4)

tuli suojata täysin. Lisäksi erilaiset ammatillisten rajojen ja vastuiden määrittelyt sekä tiedon saantiin ja tiedon käsittelyyn liittyvät olennaiset kysymykset olivat lupaprosessin keskiössä.

Tutkimusluvan saaminen siis edellytti, että tutkimukseen osallistuneille, psykiatrisen potilaan statuksella olleille ihmisille ei aiheudu tutkimuksesta haittaa. Osallistujiin kohdistuvien mahdollisten riskien ja hyötyjen vertailu on toisaalta myös monitahoinen eettinen kysymys, jonka seurauksia ja eri ilmenemismuotoja jouduin tutkimuksen eri vaiheissa pohtimaan aina uudelleen.

Tutkimukselleni myönnettiin 12.6.2014 Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) Naisten, lasten ja psykiatrian eettisen toimikunnan²⁴ puolto. Lisäksi tutkimuksen aloittaminen vaati varsinaisen HUSin tutkimusluvan. Lausunnossaan eettinen toimikunta määritteli taiteellisen ja laadullisen tutkimussuunnitelmani lääketieteellisen tutkimuslain piiriin kuuluvaksi, mistä juontui erinäisiä tutkimuslupaan ja tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä yllättäviä ja haastavia seurauksia²⁵. Neuvotteluissa HUSin tutkimusjohdon ja HUSin Psykiatrian johdon kanssa ”ainutlaatuiselle tutkimukselle” saatiin kuitenkin

”ainutlaatuisen ratkaisu”, jonka turvin tutkimuksen toteuttaminen mahdollistui. Tässä välissä myös tutkimuksestani vastaava henkilö (TVH) HUSissa vaihtui silloisen HYKS Psykiatrian vastaavan ylilääkärin ja klinikkaryhmän johtajan Sami Pirkolan lähdettyä HUSista muihin tehtäviin²⁶. Uudeksi tutkimuksesta vastaavaksi henkilöksi tuli hallinnollinen ylilääkäri Antti Hemmi (eläkkeellä 2019 alkaen). Uuden TVH:n etsiminen hidasti lupaprosessia ja siten myös tutkimuksen käyntiin saattamista. Lopulta HUSin tutkimuslupa²⁷ myönnettiin 1.12.2015 tietojeni mukaan ensimmäistä kertaa taiteelliselle tutkimukselle Suomessa.

Eettinen puolto ja HUSin tutkimuslupa toimivat edellytyksenä ja mandaattina tutkimuksen toteuttamiselle ja potilaiden rekrytoimiselle. Mandaattina toimivat myös tutkimukseen osallistuneilta henkilöiltä saamani tietoon perustuvat suostumukset (ks. liite 1). Toisaalta suostumusta ei itsessään voi pitää terveydenhuollon kontekstissa toteutettavassa taiteellisessa tutkimuksessa riittävänä. Käytännössä suostumuksen ja itsemääräämisoikeuden varmistaminen vaati jatkuvaa uudelleenarviointia eri äänityön toteutuksen ja taiteellisen työstämisen vaiheissa (ks. myös Laukkanen ym., 2021).

3.3.1.1

TIETOSUOJA JA TURVA

TUTKIMUKSESSA kerätty tieto sisälsi henkilötietoja, joita käsiteltiin osallistujan suostumuksen nojalla. Tämä edellytti tutkimusrekisterin perustamista. Rekisterinpitäjä on HUS. Henki-

lötietoja sisältävän tutkimusaineiston lähteitä ovat a. osallistujan nimi ja henkilötunnus, b. harjoitustilanteissa nauhoitettu yhdessä tuotettu ääni, c. EQ-5D VAS- ja SWEMWBS- kysely-

²⁴ Nykyään HUSin Eettiset toimikunnat. Ks. tarkemmin: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2021c).

²⁵ Lääketieteellisen tutkimuslain piiriin kuuluminen ei ollut automaattisesti selvää, vaan lautakunta olisi voinut myös tulkita tutkimuksen ainoastaan laadulliseksi ja taiteelliseksi. Lautakunta kuitenkin katsoi, että taiteellinen ja laadullinen tutkimussuunnitelma ”noudattaa lääketieteellisestä tutkimuksesta annetun lain (488/99 myöh. muutoksineen) ja asetuksen (986/99 myöh. muutoksineen) säännöksiä, tietosuoja-säännöksiä sekä niitä lääketieteellistä tutkimusta ja tutkimuspotilaiden asemaa koskevia kansainvälisiä velvoitteita, joita ihmiseen kohdistavalta lääketieteelliseltä tutkimukselta edellytetään” (HUSin Naisten, lasten ja psykiatrian eettisen toimikunnan tutkimukselleni antama puoltokirje). Tutkimuksen määrittymisestä myös lääketieteellisen tutkimuslain piiriin kuuluvaksi seurasi esimerkiksi velvoite mittaviin HUSin ulkopuoliselle tutkimukselle säädelyihin potilaskäyntimaksuihin, joiden rahoittaminen ei olisi ollut taiteellisen tutkimukseni rahoituksen turvin mahdollista.

²⁶ Koska tutkimus katsottiin lääketieteellisen tutkimuslain piiriin kuuluvaksi, tuli tutkimuksesta vastaavan henkilön olla HUSin Psykiatriassa toimiva lääkäri. Pirkola toimii tätä nykyä Tampereen yliopiston sosiaali-psykiatrian professorina.

²⁷ HUSin Tutkimusluvasta tarkemmin: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2021d).

kaavakkeet, d. yksilöhaastattelut ja ryhmäkeskustelut sekä niiden litteroinnit. Henkilötietoja sisältävää tutkimusaineistoa ja raakadataa säilytettiin suojatusti HUSissa. Tein taulukon, johon kirjasin osallistujan nimen, henkilötunnuksen sekä juoksevan numeron. Osallistujat saivat näin kukin henkilökohtaisen tutkimusnumeron. Taulukon kryptausavainta säilytettiin hallinnollisen ylilääkärin, LL Antti Hemmin hallussa. Rekisteriin ja kryptausavaimen oli itseni lisäksi pääsy ainoastaan Hemmillä.

Tutkijana ja taiteilijana minua koskee salassapitovelvollisuus. Vaikka en terveydenhuollon ulkopuolisena tutkijana päässyt HUSin potilastietojärjestelmään, tiesin osallistujista muun muassa, missä ja keiden toimesta he saivat hoitoa sekä keiden kautta he rekrytoituivat tutkimukseen. Lisäksi tiesin osallistujista sen, mitä he itse valitsivat omasta elämästään ja tilanteestaan minulle kertoa. Yhteisissä tapaamisissamme en ilmaissut, mistä kukin oli tullut, vaan lähtökohtana pidettiin tilannetta, jossa osallistujat olivat tulleet tietooni jotakin kautta ilman, että potiluuksia tarvitsi ottaa erikseen esiin. Oli siis osallistujien itsensä varassa, kertoivatko he toisille taustaansa tai oikeaa nimeään. Heidän sukunimiään ei mainittu missään yhteydessä. Osallistujilla oli minäkuvan suoja, itsemääräämisoikeuden suoja ja sosiaalisten suhteidensa suoja tutkimukseen liittyvissä tapaamisissa, ja nämä jatkuivat läpi tutkimuksen. Keskustelimme yksityisyydensuojasta kaikkien kanssa henkilökohtaisissa alkukeskusteluissa sekä yhteisten tapaamisten aluksi. Kun osallistujat halusivat itse tuoda omaa elämäänsä ja taustaansa koskevia asioita esiin esimerkiksi äänityön tapaamisiin liittyvissä yhteisissä keskusteluissa tai yksilöhaastatteluuksissa, katsoimme sen olevan heidän itsemääräämisoikeutensa kautta heidän omassa valinnassaan. Toisten ryhmäläisten kokemuksia ja asioita kohtaan jokaisella oli vaitiolovelvollisuus.²⁸

Lisäksi pyysin osallistujilta kirjallisen suostumuksen käyttäen heidän alkuperäistä äänitään, eli niitä äänitettyjä sanattomia yhtei-

siä äänimateriaaleja, joista ei voinut tunnistaa kenenkään yksilöllistä ääntä, osana tutkimusteoksia. Ajattelin tämän käytännön eettisesti kestäväksi, koska a) osallistujia ei tunnista auditiivisesta materiaalista, b) asetelmassa ei hyväksikäytetty osallistujien tilaan ja positiota minuun nähden taiteilijana ja tutkijana, vaan yhteinen äänellinen kokemus oletetusti tuki näitä ihmisiä ja materiaali oli näin hankittavalla, joka vähensi heidän kärsimystään. Ajattelin anonyymien osallisuuden teoksissa olevan osallistujille myös potentiaalisesti merkityksellistä, c) pyrin tutkimusteoksissa luomaan sellaisia taiteellisia muotoja, jotka olisivat osallistujille puhuttelevia, ehkä myös palkitsevan tuntuisia, d) teokset olivat taiteelliseen tutkimusmenetelmään liittyviä taiteellisia osioita, joiden peruste tutkimuksessa on, että ne tuovat aistittavaksi ja kuultavaksi sellaista ei-eksplikoitavassa muodossa ilmenevää tietoa tutkittavasta ilmiöstä, jota ei voida saavuttaa muilla menetelmillä, esimerkiksi laadullisen kuvaamisen avulla. Osallistujien äänten kuultavaksi saattaminen on toisaalta haastava eettinen kysymys, jota käsitelen tarkemmin muun muassa luvuissa 2.3, 4, 6 ja 8.3.

Eettiseltä kannalta katsoen käyttämäni tutkimusmenetelmät (äänityön menetelmä, yksilö- ja ryhmähaastattelut, fenomenologisesti suuntautuva kokemuksellisen aineiston keruun ja analyysin menetelmä, elämänlaatumittari [EQ-5D VAS-janalla], lyhyt henkisen hyvinvoinnin kysely [SWEMWBS] sekä kuulijapalautteet), eivät olleet luonteeltaan osallistujiin kajoavia, vaan niissä korostuivat itsemääräämisoikeus ja vapaaehtoisuus.

Tiivistäen voi sanoa, että vaikka muodollisten tutkimuseettisten kysymysten pohdinta vei heti tutkimukseni alussa verrattain pitkän ajan ennen kuin varsinaisen äänityöskentely oli mahdollista aloittaa, prosessi suuntasi minua merkittävällä tavalla kohtaamiseen tutkittavien, haavoittuvaisessa asemassa olleiden ihmisten kanssa sekä viritti minut prosessiin liittyneen inhimillisen kärsimyksen kohtaamiseen.

²⁸ Osallistujille ei suoritettu korvausta tutkimukseen osallistumisesta, mutta korvasin matkat tutkimustapaamisiin julkisen liikenteen lähi- tai seutulippujen kustannusten mukaisesti.

TUTKIMUKSEEN OSALLISTUNEIDEN HENKILÖIDEN VALIKOITUMINEN

TUTKIMUS kosketti äänityöhön osallistumisen ja teosten kuuntelemisen muodossa kaiken kaikkiaan yli sataa HUSin Psykiatrian — pääasiassa Psykiatriakeskuksen — potilasta, kymmenkunta omaista sekä monia kymmeniä henkilökunnan jäseniä. Näistä ihmisistä HUS-tutkimuslupaan pohjautuneeseen tutkimusjaksoon osallistui vain murto-osa. Tämä murto-osa eli kahdeksan HUSin Psykiatriassa hoitoa saanutta ihmistä ovat tutkimuksen osallistujia ja siten sen tärkeimpiä henkilöitä. Tutkimus on kuitenkin edennyt vaihteittain ja sisältänyt kaksi eri mittaista ja eri tarkoituksin tehtyä taiteellisen äänityöskentelyn jaksoa HUSin Psykiatrian piirissä hoitoa saaneiden henkilöiden kanssa.

Ensimmäiseen, taiteellista tutkimustoimintaa alustaneeseen vaiheeseen osallistui yhteensä 25 potilasta ja neljä hoitohenkilökunnan jäsentä Psykiatriakeskuksen neljältä suljetulta osastolta. Osastoihin lukeutui kaksi geropsykiatrian osastoa, ruotsinkielinen osasto ja erityishoitojen osasto. Geropsykiatrian osastoilla hoidetaan akuuteista psykiatrisista ongelmista, kuten psykoosisairaudesta tai mielialaoireista kärsiviä vanhuspotilaita²⁹. Ruotsinkielinen osasto tarjoaa intensiivistä, tarvittaessa suljettua psykiatrista sairaalahoitoa muun muassa ensipsykoosia sairastaville ja muuten erityisosaamista vaativille ruotsin-

kielisille potilaille³⁰. Erityishoitojen osasto on suljettu osasto, jossa hoidetaan erityistasoista psykiatrista hoitoa vaativia potilaita³¹.

Toteutin näillä neljällä osastolla vapaaehtoisten potilaiden ja henkilökunnan jäsenten kanssa lyhyet, kertaluonteiset äänihetket helmi–huhtikuun 2014 välisenä aikana. Tilanteet äänitettiin, ja tuloksena syntyi tutkimuksen ensimmäinen taiteellinen osio, *Laulunpesä*. *Laulunpesä* vasta alusti varsinaista tutkimusjaksoa osallistujien kanssa, minkä vuoksi en voinut haastatella äänihetkiin osallistuneita henkilöitä enkä kerätä heidän henkilöitiensa. *Laulunpesä* -teoksen järjestettyihin kuuntelemistilaisuuksiin osallistui 3.6.–10.7.2015 ja 4.9.2015 välisenä aikana yhteensä arviolta noin sata potilasta, muutamia kymmeniä henkilökunnan jäseniä sekä satunnaisesti kymmenisen omaista. Teoksen kuuntelijat olivat eri henkilöitä kuin sen tekemiseen osallistuneet potilaat. Kuuntelijoina olleet potilaat saivat hoitoa edellä mainittujen osastojen lisäksi ainakin Psykiatriakeskuksen mielialahäiriö³²- ja riippuvuuspsykiatrian³³ osastoilla. Näiden henkilöiden lisäksi teoksen kanssa olivat kosketuksissa sen esilläolon, kesä- ja heinäkuun 2015, aikana Psykiatriakeskuksen portaikossa käyneet ihmiset, sekä syyskuussa 2015 teosta Psykiatriakeskuksen Henkireikä-festivaalilla kuunnelleet ihmiset.

29 Ks. tarkemmin: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022a) ja Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022b).

30 Ks. tarkemmin: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022e).

31 HUSin Psykiatriakeskuksen osasto 9:n www-sivujen mukaan osastolla hoidettavia ”[e]rityistasoista vaativaa psykiatrista hoitoa tarvitsevia potilaita ovat mm. mielialahäiriöistä kärsivät, erityisesti vakavasti masentuneet potilaat; ensipsykoosista kärsivät potilaat; synnytyksen jälkeen masentuneet äidit; HYKS Helsingin sairaaloiden somaattisten osastoiden psykiatrista hoitoa tarvitsevat potilaat; terveydenhuoltoalan henkilökuntaan kuuluvat potilaat; erityisen vaativat, osastoseurantaa tarvitsevat työkykyarviointipotilaat; neuropsykiatriset potilaat; erityisen ongelmallisista somatoformisista häiriöistä kärsivät potilaat; kuurot ja vaikeasti huonokuuloiset psykiatriset potilaat sekä ulkomaalaiset psykiatrista hoitoa tarvitsevat potilaat.” Ks. tarkemmin: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022f).

32 Mielialahäiriöosasto P7 on suljettu akuuttiosasto, jolla hoidetaan mielialahäiriöistä kärsiviä potilaita. Ks. tarkemmin: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022d).

33 Riippuvuuspsykiatrian osastolla P6 tehdään erityisosaamista vaativia psykiatrisia arvioita ja päihdearvioita sekä vaativia erityisdiagnostisia arvioita silloin, kun potilaalla epäillään vakavaa psykiatrista häiriötä riippuvuussairauden rinnalla. Ks. tarkemmin: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022c).

Koska taiteellis-tutkimuksellinen prosessi kohdistui etenkin sen alkuvaiheissa, *Laulunpesä*-teoksen työstämisen muodossa, laajemmin myös Psykiatriakeskuksen erityiseen yhteisöön potilaineen, omaisineen ja henkilökuntineen, ovat osittain satunnaisetkin kohtaamiset näiden henkilöiden kanssa olleet merkityksellisiä tutkimukseni kannalta.

Tutkimukseni toinen vaihe alkoi saatuaani HUSin tutkimuslupan (12/2015). Tähän varsinaiseen taiteellis-tutkimukselliseen vaiheeseen osallistuneet kahdeksan tutkimukseni osallistujaa saivat hoitoa HUSin Psykiatrian avohoidon piirissä. Edellä kuvaamassani ensimmäisessä vaiheessa mukana olleet potilaat eivät siis osallistuneet pitkäkestoiseen äänityön jaksoon. Taiteellisen tutkimusprosessin keskiössä oli eri-

tyinen potilasryhmä: erilaisista ruumiinkuvan häiriöistä ja kehollisin tavoin oireilevista sekä riippuvuusongelmista kärsivät avohoitopotilaat. Kyseinen potilasryhmä määrittyi HUSin Psykiatriasta nousseiden tarpeiden mukaan, koska näiden potilasryhmien kohdalla koettiin ilmevän erityistä vaikeutta tavoittaa koetun ja sanotun pahan olon välistä eroa, mihin oli psykiatrian hoitokeinoin vaikea päästä käsiksi: ihmiset oireilivat tavoilla, jotka jäivät osittain sanallisen ja käsitteellisen ymmärtämisen ulkopuolelle³⁴. Edellä kuvaamani muodollinen tutkimuseettinen lupaprosessi koski erityisesti näitä kahdeksaa osallistujaa, joilta sain tietoon perustuvat suostumukset. Kuvaan seuraavaksi tekijät, joiden varassa osallistujat valittiin mukaan tai jotka estivät tutkimukseen osallistumisen.

3.3.2.1

MUKAANOTTOKRITTEERIT

ETSIMME alun perin korkeintaan kymmentä ruumiinkuvan häiriöistä kärsivää aikuista avohoitopotilasta HUSin Psykiatrian poliklinikatoiminnasta. Yhteistyössä HYKS Psykiatrian silloisen vastaavan ylilääkärin Sami Pirkolan kanssa pohdimme, että erilaisista ruumiinkuvan häiriöistä kärsivät henkilöt ja potilasryhmät voisivat erityisesti hyötyä äänityön kehollisesta, vuorovaikutteisuuutta painottavasta ryhmäprosessista. (Ks. Fast, 2019b) Etsimme potilaita, joilla oli korostuneesti keholliseen jännittyneisyyteen liittyviä oireita ja joiden oli vaikea sanallistaa tuntemuksiaan. Lisäksi kriteereinä oli, että henkilöt kykenivät oletettavasti omaksumaan äänelliset harjoitteet ja että heidän vastuuyksikkönsä lääkäri ja hoitavat henkilöt arvioivat heidän mahdollisesti hyötävän äänityöstä. Keholliset oireet eivät kuitenkaan voineet olla siten haittaavia, invalidisoivia tai niihin ei voinut liittyä sellaisia fyysisiä riskejä, että ne olisivat estäneet tutkimustapamisiin tulon. Osallistuminen ei myöskään

edellyttänyt minkäänlaisia musiikillisia taitoja tai laulutaitoa; toisaalta nämä taidot eivät myöskään olleet esteenä osallistumiselle.

Mukaanottokriteereissä diagnoosi ei kuitenkaan ollut keskeinen. Tärkeintä oli löytää ihmisiä, jotka kokevat kehollisella kokemusalueella työskentelyn mielekkääksi ja joiden katsoin myös oman aikaisemman kokemukseni perusteella saattavan mahdollisesti hyötyä työskentelystä.

Elokuussa 2015³⁵ järjestimme HUSin Psykiatrian konsultaatiopoliklinikan osaston ylilääkärin Katinka Tuiskun koolle kutsumana kokouksen, jossa kartoitimme äänityöstä kiinnostuneita yksiköitä HUSin Psykiatriassa. Alkuperäisenä suunnitelmana oli toteuttaa äänityö syömishäiriöyksikön ja elimellisoireisten avohoitopotilaiden kanssa, koska kyseisille potilasryhmille ei silloisen tiedon valossa ollut tyydyttävää hoitonaäkökulmaa ja viitekehystä. Ihmiset oireilivat kehollisesti, minkä vuoksi heidän saattoi olla vaikeaa hyötyä

34 Keskustelin asiasta HUSin psykiatrian ammattilaisten kanssa.

35 Pirkolan jatkettua HYKS Psykiatriasta muihin tehtäviin.

verbaaliterapioista. (Pirkola, henkilökohtainen tiedonanto, 2013)³⁶ Yhteistyö syömishäiriöyksikön kanssa ei yhtä kaikki käynnistynyt, ja tarkemmissa keskusteluissa ajankohtaisemmaksi tuli yhteistyön suunnittelu geropsykiatrian osastoiden, ruotsinkielisen osaston ja riippuvuuspsykiatrian osaston kanssa. Näillä osastoilla äänityöskentely oli herättänyt aiemmin, *Laulunpesä*-teoksen tuottamisen ja kuuntelemisen vaiheissa, myönteistä kiinnostusta potilaissa ja henkilökunnassa.

Osallistujien ikähaarukka päätettiin kuitenkin rajata työikäisiin henkilöihin, jolloin geropsykiatrian osastot rajautuivat tutkimuksen ulkopuolelle. Elokuussa 2016 riippuvuuspsykiatrian poliklinikka varmistui tutkimukseni lähiyhteistyötahoksi HUSissa. Osallistujiksi etsittiin näin myös samanaikaisesta psykiatriasta häiriöstä ja riippuvuussairaudesta kärsiviä kaksoisdiagnoosipotilaita, jotka usein oireilivat myös kehollisesti ilmenevillä tavoilla. Vaikka etsimme alun perin nimenomaan ruumiinkuvan

häiriöistä kärsiviä henkilöitä, kriteeri tulkittiin näin laajemmin erilaisin keholliseen kokemukseen kytkeytyvin tavoin oireileviksi.

Järjestimme ensin tiedotustilaisuuden Riippuvuuspsykiatrian osastojen henkilökunnalle yhteistyössä riippuvuuspsykiatrian entisen osastonhoitajan, TtM, perhe- ja pariterapia-kouluttajan Katja Tenhovirran kanssa. Tilaisuudessa kerroin äänityöstä ja tutkimuksen toteutuksesta. Kokeilimme tilaisuudessa myös muutamia ääniharjoitteita yhdessä henkilökunnan kanssa. Sen jälkeen Riippuvuuspsykiatrian poliklinikan psykiatrian erikoislääkäri, osastonhoitaja ja psykiatriset sairaanhoitajat etsivät tutkittavat henkilöt omista potilaistaan. Lisäksi Konsultaatiopoliklinikan psykiatrian erikoislääkärin kautta tutkimukseen tuli yksi kyseisen poliklinikan potilas. Myöhemmin, keväällä 2017, tutkimukseen tuli mukaan myös yksi Tikkurilan mielialahäiriöpoliklinikan potilas, joka oli saanut tiedon tutkimuksesta erään jo tutkimukseen osallistuneen henkilön kautta.

3.3.2.2

POISSULKUKRITEERIT

SEURAAVAT tekijät olivat esteenä tutkimukseen osallistumiselle:

a) Häiriön tai ongelman tason vakavuus ja akuutti psykoosi

Henkilöitä, jotka eivät kyenneet osallistumaan tutkimukseen liittyviin elämänlaatu- ja henkisen hyvinvoinnin mittauksiin, haastatteluihin tai sanallisiin ryhmässä käytäviin keskusteluihin akuutin psykoosin tai muun häiriön vakavuuden johdosta, ei sisällytetty tutkimukseen. Akuutista psykoosista kärsivien henkilöiden mukaanottaminen olisi edellyttänyt lisäelementtinä perinteisen terapian mukaut-

tamista tutkimukseen. Toisaalta tutkimuksen kuluessa osalla osallistujista ilmeni myös psykoottistasoista oirehdintaa.

b) Persoonallisuuden ongelmat tai häiriöt

Henkilöitä, jotka toimivat toistuvasti konfliktihakuisesti, ei sisällytetty tutkimukseen, koska osallistuminen edellytti kykyä toimia ryhmässä. Toistuva konfliktihakuisuus ryhmätilanteessa olisi tuonut myös lisäelementin, joka jäi tutkimuksen alkuperäisten tavoitteiden ulkopuolelle. Ryhmän työrauhan mahdollisimman hyvä turvaaminen oli tärkeää tutkimuksen tavoitteiden kannalta.

c) Vaikeasti päihdehäiriöiset potilaat

Henkilöitä, joilla oli vaikea ajankohtainen päihteidenkäyttö, ei sisällytetty tutkimukseen, koska siihen osallistuminen edellytti sitoutumista suhteellisen pitkäksi ajaksi sekä kykyä keskittyä monenlaisiin tutkimukseen liittyviin toimiin. Ajankohtaiset riippuvuusongelmat olisivat tuoneet myös lisäelementin, joka oli tutkimuksen alkuperäisten tavoitteiden ulko-

puolella. Toisaalta tämäkään poissulkukriteeri ei ollut yksiselitteinen, ja osa tutkimukseen valikoituneista henkilöistä kamppaili haastavan riippuvuusikäyttyymisen ja ajoittaisten retkahdusten kanssa läpi tutkimusjakson.

d) Itsemurhavaara

Henkilöitä, joilla oli itsemurhavaara, ei sisällytetty tutkimukseen.

3.3.2.3

TUTKIMUKSEN OSALLISTUJAT

KAAVIO 1. Osallistujien ikä- ja sukupuolijakauma, poliklinikka, jossa osallistuja sai hoitoa sekä osallistumisen ajankohta.

IKÄ (v)	20–30v	30–40v	40–50v	50–60v	60–70v
OSUUS (%)	37,5%	25%	25%	0%	12,5%
SUKUPUOLI	Naiset	Miehet	Muut		
OSUUS (%)	25%	75%	0%		
POLIKLINIKKA	Riippuvuuspsykiatrian poliklinikka	Unihäiriöpoliklinikka	Tikkurilan mielialahäiriöpoliklinikka		
OSUUS (%)	75%	12,5%	12,5%		
OSALLISTUMISAJANKOHTA	2016	2017	2016 ja 2017		
OSUUS (%)	50%	12,5%	37,5%		

OSALLISTUJIKSI valikoitui yhteensä kahdeksan 18–65-vuotiasta uni- ja mielialahäiriöistä kärsivää avohoitopotilasta sekä mielenterveyden häiriöstä ja riippuvuussairauksista kärsivää, avohoidon piirissä hoitoa saanutta kaksoisdiagnoosipotilasta. Osallistujat saivat hoitoa vuosien 2016 ja 2017 aikana HUSin Riippuvuuspsykiatrian poliklinikalla, Unihäiriöpoliklinikalla ja Tikkurilan mielialahäiriöpoliklinikalla. Riippuvuuspsykiatrian poliklinikan ”kohderyhmänä ovat ensisijaisesti kaksoisdiagnoosipotilaat, eli ne potilaat, joilla on samanaikainen merkittävä mielenterveyden häiriö ja huume-riippuvuus.”³⁷ Unihäiriöpoliklinikka tarjoaa

unihäiriökonsultaatioita tilanteissa, joissa potilaalla on vaikea unihäiriö, jonka aiempi hoito ei ole tuottanut vastetta³⁸. Tikkurilan mielialahäiriöpoliklinikan hoidon painopistealueita ovat akuutti ja pitkäaikainen masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, persoonallisuushäiriöt ja vaikeat ahdistuneisuushäiriöt³⁹. Kaikki osallistujat saivat tutkimuksen aikana normaalisti psykiatrista hoitoa, eikä äänityö vaikuttanut mitenkään heidän saamaansa hoitoon. Normaalihoito saattoi koostua lääkehoidosta, psykiatrisesta neuvonnasta, psykoterapiasta, erilaisista ryhmähoidoista sekä mahdollisesta somaattisesta hoidosta.

³⁶ Esimerkiksi psykiatrian filosofi Gerrit Glassin (2006) mukaan erityisesti syömishäiriöpotilaat saattavat kohdata kokonaisvaltaista olemassaoloaan koskevaa ahdistuneisuuden tunnetta, jopa pahoinvoinnin kokemusta elämää kohtaan sellaisenaan. Myös Gabbard (1994) esittää, että laihuushäiriöpotilaiden käytöstä saattavat ohjata omaa kehollisuutta koskevat virrehavainnot: oma keho saatetaan kokea itsestä erilliseksi, vailla autonomian ja minätunteen kokemusta. Itsensä nälkiinnyttäminen saattaisi Gabbardin mukaan tarjota suojaa ja puolustusta arvottomuuden kokemusta vastaan. (Gabbard, 1994, s. 376)

³⁷ Ks. tarkemmin: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022g).

³⁸ Ks. tarkemmin: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022h).

³⁹ Ks. tarkemmin: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022i).

Kuvaan tutkimuksen osallistujia nimillä osallistuja 1, jatkossa lyhentäen O1, osallistuja 2 eli O2, osallistuja 3 eli O3, ja niin edelleen. Numerojärjestys O1–O8 määrityksiin, jossa tutkimukseen kuuluvat alkukeskustelut kunkin osallistujan kanssa järjestettiin. Päädyin käyttämään näitä, ehkä hie- man mekaanisia nimiä esimerkiksi keksittyjen nimien sijaan, koska pyrin minimoimaan kai- kenlaista osallistujien määrittelemistä tutkijan asemastani käsin.

Kuvaan seuraavaksi tiiviisti osallistu- jien iän, sukupuolen sekä ajankohtaisen tilan- teen tutkimuksen alussa. Käytän osallistujien sukupuolista termejä ”nainen” ja ”mies” termien ”naisoletettu” ja ”miesoletettu” sijaan. Valinta kytkeytyy tapoihin, joilla osallistujat tutkimuk- sen kuluessa itse puhuivat itsestään ja esi- merkiksi suhteestaan omaan ääneensä. Nämä kokemukset eivät ole sukupuolineutraaleja ja kytkeytyvät myös muun muassa erilaisiin nor- matiivisiin oletuksiin ja äänenkäytön tapoihin, joiden osallistujat kokivat olevan sallittuja.

Osallistuja 1 on 60–70-vuotias nainen, joka ohjautui tutkimukseen Unihäiriöpolikli- nin kautta. Hän ei ollut tutkimuksen alkaessa tietojeni mukaan enää työelämässä. Osallistuja 2 on 20–30-vuotias mies, joka ohjautui tutki- mukseen Riippuvuuspsykiatrian poliklinikan kautta. Hän työskentelee it-alalla ja oli tutki- muksen alkaessa sairauslomalla työstään. Myös osallistuja 3, 40–50-vuotias nainen, sai tutki- muksen toteuttamisen aikaan hoitoa Riip- puvuuspsykiatrian poliklinikalla. Hän kertoi olleensa kaksi vuotta ”käyttämättä” ja parhail- laan korvaushoidossa. Tutkimuksen alkaessa hän oli toipilaana ja sairauslomalla hoitoalan työstään, mutta palaamassa työhönsä. Osal- listuja 4 on 40–50-vuotias mies, joka myös ohjautui tutkimukseen Riippuvuuspsykiat- rian poliklinikan kautta. Hän ei ollut tieto- jeni mukaan tutkimuksen alkaessa mukana työelämässä. Osallistuja 5, 30–40-vuotias mies, ohjautui hänkin tutkimukseen Riippuvuus- psykiatrian poliklinikan kautta. Myöskään

osallistuja 5 ei ollut ajankohtaisesti mukana työelämässä. Osallistuja 6 on 20–30-vuotias mies, ja myös Riippuvuuspsykiatrian poli- klinikan asiakas. Osallistuja 6 ei hankkain ollut tutkimuksen toteuttamisen aikaan työ- elämässä mukana.

Osallistuja 7 tuli ryhmään mukaan keväällä 2017 saatuaan tiedon tutkimuksesta ystävänsä, osallistuja 5:n kautta. Osallistuja 7 on 30–40-vuotias mies ja oli tutkimuksen toteuttamisen aikaan hoitosuhteessa HUSin Tikkurilan mielialahäiriöpoliklinikalla. Hän oli tutkimuksen alkaessa sairauslomalla työstään. Osallistuja 8 puolestaan on 20–30-vuotias mies, joka myös ohjautui tutkimukseen Riippuvuus- psykiatrian poliklinikan kautta. Tutkimuksen alkaessa hän oli parhaillaan aloittamassa työ- kokeilun uudelleen. Kerron osallistujien lähtö- tilanteista, toiveista ja heidän kokemuksistaan äänityöstä tarkemmin luvussa 5.

Tapasimme osallistujien kanssa yhteensä 15 kertaa HUSin Psykiatriakeskuksessa 18.10.2016–27.3.2017 välisenä aikana. Osal- listujat 1–6 aloittivat ryhmässä syksyllä 2016. Keväällä 2017 ryhmään ottivat osaa osallistujat 2, 5, 7 ja 8. Kaikkiin tapaamisiin yhtä lukuun ottamatta osallistui myös psykiatrinen sairaan- hoitaja, perheterapeutti Heimo Spelman HUSin Psykiatriasta. Osallistujat 2, 5, 6 ja 8 olivat Spelmanin potilaita.

Tutkimukseni merkittävin aineisto ja tieto on syntynyt näissä yhteisissä sanattomissa ja sanallisissa vuoropuheluissa osallistujien kanssa. Vaikka yksityisyyden suojan takia en voi käyttää osallistujista heidän omia nimiään, tulevat heidän sanattomat äänensä esiin eri- laisten sointien, rytmien, hengitysten ja hiljai- suuksien muodossa anonymisti tutkimukseen kuuluvissa taideteoksissa (*Hospital Symphonies* ja *Sairaalasinfonia 3.0*). Pyrin myös tuomaan esiin osallistujien ainutlaatuisia tapoja sanal- listaa kokemaansa anonymien lainausten muodossa sekä käymään vuoropuhelua heidän ajatustensa kanssa niin paljon kuin se yksityi- syyden suojan rajoissa on mahdollista.

3.4

TUTKIMUSMENETELMÄT

ENNEN kuin kuvaan yhteisen äänityöskentelyn osallistujien kanssa (ks. luku 5), avaan ne käyt- tämäni taiteelliset ja laadulliset tutkimusme- netelmät, joiden varassa olen tuottanut tietoa

tutkimuksessa ja joille muodolliseen tutkimus- etiikkaan ja osallistujien valikoitumiseen liitty- vät sitoumukset määrittävät puitteet.

3.4.1

ÄÄNITYÖN MENETELMÄ TAITEELLISENA TUTKIMUSMENETELMÄNÄ

TAITEELLINEN tutkimusmenetelmä on tut- kimukseni keskeisin tiedontuottamisen muoto. Taiteellinen tutkimus syntyy aina suhteessa teki- jänsä omaan taiteelliseen praktiikkaan ja siten aiempaan taiteelliseen toimintaan. Myös ääni- työn menetelmä on johdettu omasta taiteen tekemiseni käytännöstä (ks. myös Kokkonen, 2017, s. 85). Taiteellisen tutkimuksen keskiössä ei kuitenkaan ole tekijä, vaan *menetelmä*. Kuten Juha Varto (2015) kirjoittaa, taiteilija–tutkija pyrkii tunnistamaan praktiikastaan menetel- miä, joiden avulla ”on [--] mahdollista tutkia todellisuutta tavalla, joka on uusi”.

Vaikka taiteellisiin tutkimusmenetel- miin sisältyvästä muuntavasta potentiaalista on käyty viime vuosikymmeninä laajalti keskus- telua (Borgdorff, 2012; Hannula ym., 2014; Kirkkopelto, 2015; Rouhiainen ym., 2015; Varto, 2017; Kokkonen, 2017; Nauha, 2016), ei tutki- muksen tekijälle tai sitä arvioivalle taholle ole kuitenkaan aina selkeää, millä tavoin mene- telmällinen polku on tosiasiasa edennyt ja kuinka kokemuksellinen tieto on syntynyt juuri tietyyntyyppiseen taiteen tekemisen tapaan kytkeytyvässä tutkimustyössä (tarkemmin, ks.

Savin-Baden & Wimpenny 2014, s. 2). Pyrin osaltani täydentämään tätä keskustelua avaa- malla ne keskeiset ehdot ja edellytykset, joiden valossa äänityön menetelmä on kehittynyt ja lopulta muuntunut tutkimukseni keskeiseksi menetelmäksi.

Omasta taiteellisesta menneisyydestä kir- joittaminen on haastavaa, koska ”minä”, aivan kuin Kokkonen (2017, s. 40) kirjoittaa, on tai- puvainen jäsentämään omaa historiaansa nyky- hetkestä käsin suoraviivaisena ja yhtenäisenä etenemisenä. Polun muotoutuminen on kuiten- kin usein pikemminkin hapuileva sarja ereh- dyksiä ja sattumuksia. Eettisesti suuntautunut tapani tehdä taiteellista tutkimusta ja lähes- tyä ihmisääntä kytkeytymisen mahdollisuuden kautta on kehittynyt vähitellen monien vuosien aikana taiteellisessa työskentelyssäni, opetuk- sessani sekä suhteessa moniin muihin taitei- lijoihin ja ajattelijoihin. Kokeiluni erilaisten äänentuottamisen ja taiteen tekemisen tapojen kanssa jättivät jälkiä praktiikkaani ja myöhem- min myös teosten osallistujiin, kuulijoihinkin. Toistojen kautta, tunnustellen, niistä vakiintui menetelmällisiä polkuja.

3.4.1.1

ÄÄNITYÖN MENETELMÄN TAUSTAA

KÄSITTELEN seuraavaksi lyhyesti tätä aiem- paa ihmisääneen kytkeytyvää taiteellista työ- kentelyäni sekä niitä horjahduksia, intuitiota

ja pyytämättä eteen tulleita tekijöitä, jotka ovat kuljettaneet minua tutkimuskysymys- teni äärelle. Kuvaan ensin lyhyesti siirtymää

laulamista kokeilevampaan äänentuottamisen tapaan. Sen jälkeen kuvailen, minkälaisen taiteellisen toiminnan ja henkilökohtaisten kokemusten kautta kysymys ”toisensaiselle” vuorovaikutukselle herkistymisestä alkoi nousta

3.4.1.1.1

KUN aloin työstämään väitöstutkimustani vuonna 2012, olin työskennellyt laulajana enemmän ja vähemmän aktiivisesti 15 vuotta, esitystaiteen, ohjaamisen ja kirjoittamisen parissa 13 vuotta ja kokeellisemman äänenkäytön parissa noin seitsemän vuotta. Lisäksi historiaani kuuluu myös sosiaali- ja terveysalan opintoja sekä lastensuojelutyötä kahdenkymmenen vuoden takaa. Näiden perinnöstä kumpuaa haluni olla avuksi. Toisaalta oman ääneni ja laulamisen merkitys sen kannalta kuka olen ja kuinka toimin maailmassa on lähtenyt rakentumaan jo lapsesta. Niin kauan kuin muistan, olen käyttänyt laulamista itseni ilmaisemiseen, kokemusten ja tuntemusten työstämiseen, rentoutumiseen, meditoimiseen, energian lisäämiseen (erityisesti korkeat äänet kirkastavat oloani) ja ajan viettämiseen toisten kanssa. Myös taustani musikaalisolistina (*Virgo* 1997–1998, *Rent* 1998–1999, Tampereen teatteri) sekä muut esiintymiseni laulajana ovat osaltaan vahvistaneet kokemustani ihmisäänen — myös oman ääneni — kyvystä ja voimasta liikauttaa ihmisiä, joskus jopa ihmisjoukkoja.

Ensimmäinen kosketukseni muuhun kuin esittävään äänentuottamisen tapaan lähti kehittymään Teatterikorkeakoulussa esittävän taiteen ja teorian maisteriopintojeni aikana, silloisen esitystaiteen professori Annette Arlanderin ohjauksessa. *Terveys — vireitä (Health — Tunes)* (2005) live-installaatio oli ensimmäinen teokseni, jossa julkisesti kokeilin äänentuottamisen tapaa, joka ei pohjautunut ainoastaan esittävyteen ja kuuntelemiseen, vaan myös äänen tuottaman kehollisen värähtelyn aistimi-

esiin. Avaan myös sitä reittien verkostoa, jota pitkin kulkeuduin sensibiliateetin kysymyksen äärelle. Sen jälkeen kuvailen tiiviisti, miten äänityö on saanut vaikutteita ja toisaalta erotuu muista praktiikoista.

Kohti ei-esittävää äänenkäyttämisen tapaa

seen. ”Live-installaatio” tarkoitti esityksellistä ja tilallista ääniteosta, joka sisälsi nauhoitteita ja reaaliaikaista lauluani. Lauloin pitämällä mikrofoniala kaulallani kuulijoiden kuunnellessa ääntä suoraan kuulokkeista, jolloin äänessäni kuului myös kehon sisätila, äänen soivuus ja sortuvuus eri tavalla välittömästi, suuremmin. Teos oli ensimmäinen kokeiluni lauluun pohjautuvasta kompositiosta, joka muodostui erilaisista rytmisistä elementeistä, äänilaaduista, äänen ja kielen välisestä jännitteestä ja tilallisista tekijöistä. Myös kuulijan kokemuksellinen osuus korostui perinteiseen konserttitilanteeseen nähden.

Käsittelin teoksessa terveyden ja sairauden sävyjen ilmenemistä ja kuuluvaksi tulemistä äänessäni. Samaa ajankohtaan sattui elämässäni nimittäin muutaman vuoden mittainen jakso, jolloin koin haasteita omassa äänenkäytössäni reaktiona silloisen kotimaisen sisäilmaan. En kyennyt käyttämään ääntäni tavoilla, joihin olin tottunut, mutta tunsin silti tarvetta laulaa. Aloin kokeilla äänenkäyttöni tunnepitoisempia ja tilannesidonnaisia ulottuvuuksia. Lopulta kokeilin myös päästää julkisesti ääniä, joita ei välttämättä voinut tulkita yksiselitteisesti kauniiksi ja joiden äänentuottamistapa poikkesi saamastani laulukoulutuksesta (kevyen musiikin, jazzin ja jonkin verran myös klassisen laulun koulutus). Kuulijoiden voimakkaat reaktiot teokseen jäivät kiinnostamaan, ja halusin jatkaa vuorovaikutteisemmän äänenkäytön kokeiluja. Eri-tyisesti laulaja, muusikko, Meredith Monkin laulamiseen ja hengitykseen liittyvä pioneiritö⁴⁰ ohjeisti kokeilujani.

40 Ks. tarkemmin Monk (n.d.).

3.4.1.1.2

Herkistyminen ”toisensaiselle” vuorovaikutukselle



Italauluaktio-teoskuva, Tuntematon Töölö, 2005. Kuvaaja: Anna Cadia.

VUOSIEN 2006 ja 2007 aikana toteutin *Amorous Dialogues* -nimisen teossarjan (ANTI Contemporary Art Festival, 2006 ja Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, 2007), jossa suuntauduin kokeilemaan ihmisäänen ja laulun vuorovaikutuksellista potentiaalia. Sarja sisälsi kaksi live-installaatiota, mikä tarkoitti käytännössä sitä, että soitin monikanavaisen äänisysteemin (Ableton live) kautta äänitettyä ääntäni tekemäni komposition pohjalta, myös suhteessa teoksen kuulijoihin ja heidän liikkumiseensa tilassa. Kokeilin ääneni ”akustista kantamaa”, sekä sitä, minkälaisia tilallisia kokemuksia, suhteita ja tunnelmia voin sen avulla synnyttää. Vähitellen aloin kutsua muita ihmisiä mukaan.

Vuosien 2005–2011 aikana toteutin *Laulukävely*-sarjan. Laulukävelyt olivat julkiseen tilaan tehtyjä spontaanin ja sanattoman äänenkäytön yhteisöllistä ulottuvuutta painottaneita yhdessä laulamisen hetkiä. Laulukävelyiden avulla syvennyin tarkemmin tavanomaisesta puheeseen pohjautuvasta vuorovaikutuksesta poikkeavien kokemuksellisten tilanteiden luomiseen. Kokeilin yhteisen äänen mahdollisuuksia synnyttää hiljaisia kohtaamistiloja

ihmisten, sekä inhimillisen että ei-inhimillisen välille erilaisissa kaupunkitiloissa ja luonnon ympäristöissä.

Ensimmäinen laulukävely, *Italauluaktio*, toteutui Tuntematon Töölö -kaupunkifestivaaleilla vuonna 2005. Kutsuin Hesperian puiston varrella asuvia ihmisiä kävelemään kanssani läpi puiston ja vastaamaan kulkiessaan omalla äänellään jollain tavoin kuulemiinsa, vastaan tuleviin ääniin. Kymmenisen ihmistä kulki matkan kanssani äänellen välillä voimakkaammin, välillä valittavammilla sävyillä. Satunnaisia ihmisiä vastasi ääneen ikkunoista, muutama talojen katoilta. Kysymys sanattoman äänen käyttämisen radikaaliudesta ja poliittisuudesta julkisessa tilassa alkoi kytetymään työskentelyssäni. Vuonna 2006 toteutin ANTI-festivaalille Kuopioon *Talonlauluaktion*. Teos toteutui samassa kerrostalossa, jonka yhdessä asunnossa toteutin mainitsemani *Amorous Dialogues* -teoksen. Kävelimme teokseen osallistuneiden ihmisten kanssa hitaasti rapun alhaalta ylös ja takaisin alas. Lauloimme kulkiessamme pieniä ääniä suhteessa kanssakulkijoihin, rapun asukkaisiin ja akustiikkaan. Osa asukkaista oli avannut ovensa rappaun.

Samoihin aikoihin osui voimakas henkilökohtainen kokemus: vierailin omaisena psykiatrisessa sairaalassa. Osaston seinillä kulkenut hiljaisuus tuntui puristavalta. Se tarttui kehooni ja muistiini. Kokemusta oli kuitenkin vaikea tavoittaa ja sanoittaa, ja siihen jollakin tavoin vastata. Jäin pohtimaan, missä määrin inhimillisen kärsimyksen kokemukset jäävät sanoin kuvaamattomissa olevalle ja kehollisesti tuntuvalle tasolle. Vähitellen aloin puntaroida, miten näin herkkävireiseen ja akuuttiin tilanteeseen voisi luoda taiteellisin keinoin mahdollisuuksia kanssakäymiseen. Hiljainen, affektiivinen ja kehollisesti pakottava kokemukseni osastolla tuli vähitellen osaksi äänen tuottamisen ja kuuntelemisen tapaani sekä taiteellista ajattelua.

Vuonna 2010 jatkoin sanattomaan kanssakäymiseen liittyvää työtä toteuttamalla IHME Contemporary Art -festivaalille teoksen *Iltalaulukävely* Helsingin ydinkeskustan syrjäkatuja pitkin. Kerroin osallistujille, että *laulan kulkiessani hiljaisia pieniä ääniä illaksi muuttuvan kaupungin äänten kanssa, kuulemastani ja kanssakulkijoistani vaikuttuen*.⁴¹ Kysymys herkimisestä ”toisenlaiselle” kohtaamiselle oli herännyt työskentelyssäni.



Iltalaulukävely-teoskuva, IHME Contemporary Art Festival, 2010. Kuvaaja: Kai Widell

Iltalaulukävelyn jälkeinen keskustelutilaisuus oli merkityksellinen tutkimuskysymysten kehittymisen kannalta. Havaitsin, että vaikka äänellisen työskentelyni tapa ei ollut terapiaa — ja vaikka aikuisten ihmisten äänteleminen julkisilla paikoilla liittyi potentiaalisesti myös häpeän ja nolostumisen ulottuvuuksia — moni kävelyyn osallistuneista ihmisistä koki yhteisen ääntelyn vaikuttavan terapeuttisilta tuntuville tavoilla. Näitä haparoivia havaintojani vahvistivat 2011 toteuttamani kolme laulukävelyä, jotka sijoituivat jälleen hyvin erilaisiin tiloihin: *Reattuning Choir* Kuopion yliopistolaisen keskussairaalan (KYS) käytävälle (ANTI Contemporary Art Festival), *Morning Song Walk* Mietoisten luonnonmaisemaan metsän hiljaisuuden ja muuttolintujen huutojen keskelle (Varsinais-Suomen taidetoimikunta), sekä *Night Song Walk* Berliinin intensiiviseen ja meluisaan kaupunkitilaan (Haus der Kulturen der Welt).

Laulukävelyitä yhdisti ympäristöön virittäytyvä äänen tuottamisen tapa ja kysymys hiljaisuuden tilojen rakentamisesta yhteisen ääntelyn avulla. Niiden myötä karttuneen kehollisen kokemukseni ja osallistujien palautteen johdattamana aavistin, että liikkeessä

tapahtuvassa pitkäkestoisessa, yhteisessä sanattomassa ääntelyssä saatetaan siirtyä vähitellen arkisen havaitsemisen piiristä toisenlaiselta tuntuvaan herkistymisen ja havainnon tilaan.

Halusin syventyä selvittämään asiaa tarkemmin. Laulukävelyt toimivat näin alustavana, hitaasti kehkeytyneenä laboratoriona taiteellisten tutkimuskysymysten muotoutumiselle.



Reattuning choir -teoskuva, ANTI Contemporary Art Festival, 2011. Kuvaaja: Pekka Mäkinen.

3.4.1.1.3

Yhdessä ääntelystä sensibilibiteettiin

VUODESTA 2008 alkaen, laulukävelysarjan kanssa lomittuen, ajatteluuni ja työtapaani vaikutti merkittäväällä tavalla myös taiteilijoista⁴² ja tutkijoista⁴³ koostunut autonominen tutkimusryhmä, jota kutsuimme ”molekulaariseksi organisaatioksi” (molecular organization). Italian kielen sana ”molle” viittaa pehmeään: tavoitteemme oli tutkia semiokapitalismin toimintatapoja nyky-yhteiskunnassa ja pyrkiä kehittämään yhteistyön pehmeitä tekniikoita ja teknologioita. Vuonna 2012 molekulaarinen organisaatio muuttui ”Future Art Base” -nimiseksi taiteelliseen tutkimukseen, sosiaaliseen innovaatioon ja poliittiseen interventioon keskittyneeksi tutkimusryhmäksi⁴⁴. Tarkoituksemme oli käyttää taiteen voimaa synnyttämään uudenlaisia, ehkä radikaalejakin poliittisia, sosiaalisia, emotionaalisia ja taloudellisia prosesseja.

Eräs yhteistyökumppaneistamme oli Brasilian São Paulosta lähtöisin oleva teatteriryhmä Ueinz Theatre Company. Ueinz muodostuu mielenterveyspalveluita käyttävien ihmisten, terapeuttien, näyttelijöiden, filosofien ja muutoin haavoittuvien ihmisten välisestä jatkuvasti muuttuvista suhteista. Ryhmä perustettiin São Paulon psykiatrisessa sairaalassa 1996. Ensimmäinen kosketukseni ryhmään oli heidän esityksensä ”Finnegans Ueinz” Baltic Circle-festivaaleilla vuonna 2009. Näiden potilaiden, ohjaajien, lääkäreiden, psykologien ja filosofien yhdessä olemisen tapa lavalla omilla kasvoillaan (ilman, että katsojana saatoin tietää, kuka esiintyjistä oli mielenterveyspotilas ja kuka ehkä lääkäri), avasi silmäni ja aistini taiteellisen toiminnan mahdollisuuksiin psyykkisen kärsimyksen kontekstissa. Kohtaaminen jätti

41 Kirjoitin kutsuun: *Kun hämärtyy, on helpompi avautua kuulemaan, herkistyä myös sille, joka ei ole meille tyrykällä. Jos haluat, voit ottaa osaa lauluun omalla äänelläsi, rosoisella tai kirkkaalla, kuuluvalla tai ihan hiljaisella: sellaisella, joka on sinulle luonteva. Se ei ole yhtä kaikki välttämätöntä.*

42 Esitys- ja kuvataiteilijat Tero Nauha, Karolina Kucia, Elina Latva, Kari Yli-Annala ja Ana Fradique.

43 Kauppatieteilijät Akseli Virtanen, Pekka Piironen, Klaus Järvi ja Sakari Hänninen.

44 Future Art Base toimi lyhyen ajan myös osana Aalto-yliopiston taiteen ja median laitosta.

lähtemättömän jäljen orastavaan taiteellis-tutkimukselliseen toimintaan.

Teimme yhteistyötä myös italialaisen mediateoreetikko Franco Berardin, israelilaisen psykoanalyttikko ja taiteilija Bracha L. Ettingerin sekä kanadalaisten filosofi Brian Massumin ja filosofi-koreografi Erin Manningin kanssa. Yhteistyö Massumin ja Manningin ja heidän perustamansa Senselabin⁴⁵ kanssa rikastutti taiteellisen ja tutkimuksellisen ajatteluni kehittä-

tymistä. Ettingerin (ks. esim. 2006/2011; 2009) taiteellis-teoreettinen työ tuki virittävän vuorovaikutuksen perustan pohtimista. Yhteistyö Berardin (2014) kanssa puolestaan suuntasi minua yhteisöllisen sensibiliateetin ja sen muutoksiin liittyvien haastavien kysymysten pariin. Ajatus taiteellisen toimintani muuttamisesta tutkimisen työkaluksi kehittyi näissä monialaisissa yhteistöissä ja kokeiluissa luoden lopulta merkittävän pohjan tutkimukselleni.

3.4.1.2

ÄÄNITYÖN SUHDE TAITEELLISTEN JA HOIDOLLISTEN MENETELMIEN KENTTÄÄN

ÄÄNELLISEN työtavan kehittymiseen ovat lisäksi vaikuttaneet monenlaiset taiteellisen toiminnan ja laulamisen käytännöt ja tekijät sekä hoidollisemmat kehollisen toiminnan muodot. Kaksi merkittävimmin omaan äänenkäytön tapaan vaikuttanutta laulajaa ja opettajaa ovat olleet musiikin tohtori Aija Puurtinen ja laulaja Pia Skipdahl. Skipdahlin opetus auttoi tutkimukseni alussa (2013–2014) vahvistamaan intuitiivisuutta omassa äänenkäytössäni ja syventämään kehollista kokemusta improvisoidessani. Skipdahlin tapa lähestyä laulamista äänen kehollisen aistimisen ja ns. tunneäänien kautta tuki äänityön kehittymisen alkutaipaleella. Puurtinen on toiminut tutkimukseni kahden viimeisen taiteellisen osion (*Hospital Symphonies*, 2018 ja *Sairaalasinfonya*, 3.0, 2019) ohjaajana ja vaikuttanut siten monilla merkityksellisillä tavoilla omaan äänelliseen ilmaisuuni ja laajemmin taiteelliseen otteeseeni.

Äänityön menetelmä on saanut vaikutteita myös erilaisista yhteisöllisen äänimprovisaation muodoista ja äänen kehollista ilmaisuvoimaa korostavasta ihmisäänitaiteesta⁴⁶ (ks. myös Fast, 2017). Esimerkiksi Anna-Kaisa Liedeksen (2005) taiteellis-tutkimuksellinen työ laulamisen ruumiillisten reaktioiden ja tunne-

tilojen parissa ja tutkija Taru Tähdän (2010) luoma yhteisöllisen lauluimprovisaation menetelmä inspiroivat äänityön kehittämistä. Samoin Nummisen (2005) laulutaidottomien laulutaitoa kehittävä työtapa toimi kiinnostavana esimerkkinä yksinkertaisen laulamisen käyttämisestä psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Ei-suorittava lähestymistapa omaan äänen on Nummisen lähestymistavan kanssa yhteinen, mutta äänityössä ei käytetä tunnettuja lauluja, vaan spontaania, sanatonta ääntä.

Myös jotkin improvisaation pohjautuvat musiikkiterapiamenetelmät, kuten ”Vocal Improvisation Therapy” (Austin, 1998) ja ”Experimental Improvisation Therapy” (Bruscia, 1987) ovat tukeneet äänellisen työskentelyn kehittymistä. Musiikkiterapia on nykyään laajalti tieteellisesti tutkittu hoitomuoto, jossa vuorovaikutuksen välineenä toimivat erilaiset musiikin elementit, kuten rytmi, melodia tai harmoniset rakenteet⁴⁷. Vaikka omaan äänenkäyttöön pohjautuva laulaminen ja improvisointi musiikkiterapiassa on eittämättä läheistä sanattomalle äänityöskentelylle, en ole koulutukseltani musiikkiterapeutti ja lähestyn yhdessä äänitelemisen kokemuksia enemmän taiteellisten prosessien kautta.

Äänityötä kehittäessäni kiehtova oli myös edesmenneen säveltäjä Pauline Oliverosin kuuntelemisen käytäntöön liittyvä ”syvän kuuntelemisen” (”Deep listening”)⁴⁸ praktiikka, jolla Oliveros kutsuu kuulijaa laajentamaan kuuntelemisensa kykyä ja siirtämään huomiota itsestään kuuntelijana kuunnellen havaittavaan. Oliveros puhuu musiikillisesta herkkyydestä, jonka avulla omaa kuuntelemistaan voi laajentaa.

Myös Bonnie Bainbridge Cohenin kehittämä Body Mind Centering (BMC) -tekniikka on ollut minulle kokemuksellisesti tärkeä äänellisen työtapani kehittymisessä. BMC-tekniikka on kehollista tietoa ja tietoisuutta korostava ja tutkiva liikkeellinen menetelmä (Bainbridge Cohen 2012).⁴⁹

Lisäksi taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolaisen kehittämä Voimauttavan valokuvan⁵⁰ sosiaalipedagoginen menetelmä tarjosi kiinnostavan esimerkin dialogisen näkemisen tavan käyttämisestä työvälineenä oman itsen ja toisen korjaavaan katsomiseen. Äänityössä ei kuitenkaan ole niinkään kyse tutkittavien henkilöiden voimauttamisesta, vaan sellaisten olosuhteiden luomisesta taiteellisen toiminnan avulla, joissa yhteyden kokemus itseän ja toisiin voisi elävöityä.

Samoin mindfulness-tekniikan (Kabat-Zinn, 2011/2017) hyväksyvän tietoisien läsnäolon periaatteessa voi nähdä tiettyä yhtäläisyyttä äänityön menetelmään. Äänityössä hyväksyvää ja ei-suorittavaa läsnäolon kokemusta ei kuitenkaan lähestytä mielellisen meditaation vaan äänen tuottaman keholliseen kanssakäymiseen virittäytymisen avulla. Myös erilaiset hengitykseen kytkeytyvät keholliset menetelmät, kuten psykofyysinen hengitysterapia (Lehtinen ym., 2010), jossa hengitystä käytetään itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena, ovat kiinnostavia ja jossain määrin samankaltaisia lähtökohdiltaan, koska hengityksen rooli äänenkäytössä ja koko elämässä olemisemme kannalta on keskeinen. Hengitys-

terapeuttinen lähestymistapa on myös vaikuttanut joidenkin ääniharjoitteiden kehittämiseen. Äänityön lähtökohdat ovat terapeuttisen toiminnan sijaan kuitenkin enemmän taiteellisessa toiminnassa ja sen elävöittämissä mahdollisuuksissa.

Äänityön prosessin jälkeen olen myös tutustunut kiehtoviin uudensuunniin, äänen kehollisuuteen pohjaaviin menetelmiin. Esimerkiksi Anne Tarvaisen kehittämässä kehotietoisuutta painottavassa Voicefulness®-menetelmässä⁵¹ ja Demian Seesjärven traumasensitiivisyyttä korostavassa Autenttinen Ääni&Keho®-menetelmässä⁵² voi nähdä yhteispintoja äänityöhön.

Kenties keskeisin erottava tekijä erilaisien hengitys-, musiikki- ja ryhmäterapiamuotojen sekä rentoutuksen tai tietoisien läsnäolon tekniikan välillä liittyy äänityön uutta luovaan ulottuvuuteen: osallistujat tuottivat konkreettisesti jotain uutta yhdessä. Se äänitettiin. Syntyi lopputulos, jonka tunnelma ja ilmapiiri voidaan myös kuulla tutkimusteoksissa.

Avaan seuraavaksi, miten kuvaamani taiteellisen ja yllämainitun toiminnan polku sekä muodolliseen tutkimusetiikkaan ja osallistujien valikoitumiseen liittyvät sitoumukset tulevat näkyviksi taiteellisen tutkimusmenetelmän tasolla. Kehittämäni taiteellisen tutkimusmenetelmän avulla pyrin tuottamaan tietoa tutkimusympäristööni liittyvistä haavoittuvuuden kysymyksistä tietoisella tavalla tutkimustapahtumien turvallisuutta korostaen.

45 Ks. tarkemmin: Senselab — 3e (n.d.).

46 Esimerkiksi Liedes (2005, erityisesti s. 61–68). Äänitaiteilija Juha Valkeapään taiteesta, ks. tarkemmin: Valkeapää (n.d.).

47 Ks. esim. Suomen musiikkiterapiayhdistys, (2015).

48 Ks. tarkemmin: Deep listening institute (n.d.).

49 Lisätietoa, ks: Body-Mind Centering (2022).

50 Lisätietoa, ks: Voimauttavan valokuvan menetelmä (n.d.).

51 Lisätietoa, ks: Voicefulness (2018).

52 Lisätietoa, ks: Kehoääni (n.d.).

ÄÄNITYÖN tehtävänä on luoda turvallinen tila, joka mahdollistaa affektiivisen ja haavoittu- vaisen inhimillisen kokemuksen ilmenemisen. Kysymys sanattoman yhteyden mahdollisuudesta läpäisee menetelmää, mikä edellyttää myös osallistujilta uskallusta tuoda omaa ääntään kuuluviin. Tämä ei kuitenkaan ole helppoa, etenkin, jos henkilö kokee paljon kärsimystä, kehollista jännittyneisyyttä, verbaalisen ilmaisun hankaluutta tai jopa tietynlaista pahoinvointia itse elämässä olemisen kokemustaan kohtaan. Olen kehittänyt kehoaistisuuteen pohjaavan äänellisen toimintatavan auttamaan ihmisiä siirtymään tämänkaltaisen affektiivisen, sanattoman vuorovaikutuksen piiriin. Tutkimuksessani en siis ainoastaan tarkastele äänellisen kytkeytymisen kokemusta ja sen luonnetta, vaan ensimmäisenä tutkimustehtävänäni on luoda reitti yhteisen resonanssin kokemuksen äärelle. Äänityön käytännön voi silloin tiettyjen, seuraavaksi kuvailemieni ehtojen valossa nähdä muuntuvan tutkimusmetodologiseksi työkaluksi, jonka avulla affektiivisen kytkeytymisen ilmiötä voidaan tutkia ja siihen päästä käsiksi. Käsitykseni on, että vain luomalla ja käyttämällä tiettytyypisiä tutkimuksellisia työkaluja, jotka tässä tapauksessa ovat nousseet äänitaiteellisesta työskentelestäni, voidaan saada juuri tietynlaista tietoa maailmasta, mitä ei olisi mahdollista saavuttaa muilla keinoilla.

Menetelmä on jakautunut taiteellisen praktiikkani pohjalta kolmeen, osittain toisiinsa limittyvään taiteelliseen käytäntöön. Nämä toiminnalliset käytännöt määrittelevät myös tutkimusjulkaisun muotoja. Käsittelen käytäntöjä työkaluina, joiden avulla voidaan synnyttää äänellisen yhteyden kokemusta, tuottaa tietoa tästä kokemuksesta, sekä tuoda kokemuksellista tutkimustietoa kuultavaksi ja aistittavaksi tutkimusteoksissa. Olen nimennyt tutkimukselliset työkalut *äänellis-affektiiviseksi virittäytymiseksi*, *kompositioprosessiksi* ja *kuuntelemaan virittäytymiseksi*.

Taiteellisten tutkimusmenetelmien käsitäminen ”työkaluina” on saanut innoitusta monien ajattelijoiden ja taiteilijoiden työstä. He ovat myös vaikuttaneet työtavan kehittymiseen. Esimerkiksi Ettingerin (2000, s.91) ajatus taiteesta ”trauman siirtoasemana” (”art as transport-station of trauma”) on vaikuttanut työtavan kehittymiseen. Trauman siirtoasemalla Ettinger (2009, s.154) tarkoittaa prosessia, jossa taiteellinen kohtaamistapah- tuma, jota hän kutsuu esteettiseksi ”yhdessä- todistamiseksi” (”wit(h)nessing”), voi toimia yksilöllisten tai kulttuuristen traumojen muun- tumisen paikkana. (Fast, 2020)

Ettingerin hahmotteleman taidetyön lailla äänityö ei myöskään ole terapiaa, vaan terveydenhuollon näkökulmista poikkeava lähes- tymistapa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Kyseessä ei siis ole hoitomuoto, vaan vapaa- ehtoinen, kokemuksellinen harjoiteprosessi, joka saattaa mahdollistaa kehollisten kokemusten tulemisen tutkimuksen piiriin. Myös näkökulma oireisiin ja vaikeuteen sanallistaa kokemaansa on erilainen: äänityössä ei pyritä ensisijaisesti hoitamaan oireita, vaikka niiden vähentyminen on toki toivottavaa. Pikemminkin pyritään muodostamaan otolliset olosuhteet ja kanssa- käymisen taso, jossa henkilö voi ilmaista itseään enemmän aistimellisen ja affektiivisen rekiste- rin piirissä, ilman puheen ja normien tuottamaa vaatimusta. Silloin kohtaamisen mahdollisuus sekä taiteellisen menetelmän kyky muuntaa ihmisten välistä ja sisäistä yhteyden kokemusta nousevat taidetyön tavoin oleelliseksi.

Myös Berardin (2014) työ esteettisessä ja emotionaalisessa sensibilibiteetissä tapah- tuviin yhteiskunnallisiin muutoksiin liittyen on suunnannut äänityön työkalujen kehittä- mistä. Berardi näkee tehtävänsä filosofina näi- den inhimillisen kommunikaation ytimessä olevien muutosten kartturina. Hän pyrkii luo- maan uudenlaisia käsitteellisiä työkaluja ihmis- ten välisen vuorovaikutuksen ja ymmärryksen lisääntymiseen, sellaisia, joilla ”sosiaalinen

keho” (”social body”) voisi elvyttää sensibili- teettiään (Berardi, 2014, s.22, 115, 240). Filo- sof Alva Noë (2019) puolestaan esittää, että taideteokset ovat ”omituisia työkaluja”, joilla on voimaa uudelleenjärjestellä niitä systeemejä, joiden varaan tapamme ja kykymme puhua, nähdä, kuunnella, liikkua tai ajatella ovat jär- jestyneet. (Fast, 2020)

3.4.1.3.1

ÄÄNELLIS-AFFEKTIIVINEN virittäytyminen perustuu oman sanattoman äänen käyt- tämiseen yhteisesti jaetussa tilanteessa. Termi affektiivisuus viittaa luvussa 2.2.3 (ks. s.49–51) kuvaamallani tavalla kehon sisäi- sessä aistimisessa ja kehojen välisessä reso- nanssissa laajemmassa mielessä tapahtuvaan vaikuttamiseen ja vaikuttamiseen. Erityisesti se viittaa kehollisen kytkeytymisen ja yhtey- teen virittäytymisen mahdollisuuteen. Äänen affektiivisuudella tarkoitan jokaisen ihmi- sen äänessä olevaa skaalautuvaa ulottuvuutta, jonka toisessa laidassa on tiedollisesti virit- tynyt verbaalinen viestintä subjektien välillä ja toisessa affektiivisen, kehollisesti painot- tuvan kanssakäymisen muodot. Virittäytyminen, kuten luvussa 2.2.5 (ks. s.53–54) pyrin selittämään, viittaa puolestaan käytännön tavoitteeseen luoda muutosvoimaisia ja kyt- keytymiselle alttiita virittyneisyyden muo- toja ja olosuhteita äänellisen toiminnan avulla. Affektiivisella virittäytymisellä taas tarkoi- tan Sterniä (2004, s.241; 1985/1998) mukail- len myönteistä ihmisten välistä yhteyttä, jossa tunnetilat ja kehollisesti ilmenevät tuntemuk- set voivat tulla aistituiksi ja tiedetyiksi ilman sanallista vuorovaikutusta. (Fast, 2020)

Tutkimuksessani äänellis-affektiivinen virittäytyminen on taiteellinen, aistimelliseen taitoon pohjautuva työkalu, jonka avulla affek- tiivisesti tuntuvaa yhteyttä voidaan yhteisessä äänessä olemisen kokemuksen avulla virittää, ja jolla nämä kokemukselliset muutokset tule- vat kuuluviksi, soiviksi ja muutoin kehollisesti havaittaviksi. Äänellinen virittäytyminen on

Erittelen seuraavaksi ne keskeiset tutkimustehtävät, ehdot ja edellytykset, joiden varassa *äänellis-affektiivinen virittäytyminen*, *kompositiointi* ja *kuuntelemaan virittäytyminen* voidaan ymmärtää tutkimuksellisinä työkaluina.

Äänellis-affektiivinen virittäytyminen

siis kytkeytymisen olosuhteiden luomista ja vilkastuttamista. Se on muutoksen mahdolli- suutta ja kykyä.

Ennen muuta äänellis-affektiivinen virit- täytyminen on taiteellinen tekniikka, joka mahdollistaa asteittaisen siirtymän yksilö- subjektia korostavasta kielellisestä todellisuudesta affektiivisesti painottuvan sanattoman kanssakäymisen piiriin. Toisaalta erityisesti psykiatrisen hoidon hauraassa ja akuutissa kontekstissa siirtymä eristävän hiljaisuuden ja puhumattomuuden tasoista äänellisyyteen voi olla vielä keskeisempää. Käytännössä kohtaa- misemme osallistujien kanssa lähtivät usein hiljaisuudesta: ehkä jännitteisestäkin tilan- teesta, jossa ihmiset eivät juurikaan tai lain- kaan puhuneet. Suuntaamalla huomiota näihin hiljaisiin, hengittäviin kehoihin ja kehojen välisyyteen työskentelyn lähtökohtana, pyrin aktivoimaan uudenlaisia vuorovaikutuksellisia mahdollisuuksia osittain käsittämättömäksi jääneistä kokemuksista ja niiden affektiivisista merkityksistä. (Fast, 2020)

Työtapa pohjaa ajatukseen, että sitä eri- tyistä yhteyden tuntua, joka äänityön avulla voidaan potentiaalisesti saavuttaa, ei olisi mah- dollista synnyttää ilman juuri tämänkaltaista taiteellista toimintaa. Taiteilija-tutkijana en voi kuitenkaan tehdä virittäytymisen kokemusta osallistujille tai ”antaa heille ääntä”. Äänelli- nen virittäytyminen on toimintaa, joka kehkey- tyy yhteisessä osallisuudessa. Liioin ei ole kyse esiintymisestä. Virittäytyminen on itsesäädelyä taiteellista toimintaa, jossa oma toiminta, eli ääntely, vaikuttaa kehon sisäisen aistimisen

ja kuuntelemisen avulla tehtyihin havaintoihin maailmasta, toisista ja itsestä. Äänellis-affektiivisen virittäytymisen tehtävänä on näin saada aikaan kokemuksellinen muutos, uudenlainen virittyneisyyden muoto, niissä tavoissa, joilla osallistujat tuntevat yhteyttä itseensä ja toisiin, sekä tuottaa aistimellista tutkimusaineistoa tästä kokemuksesta. Tässä minua inspiroi ”toimintasiilmukan” (Hari & Kujala, 2009, 455; Hari, 2021a, s. 258) ajatus, jonka mukaan kaikki ihmisen toiminta ja aistimellinen havaitseminen ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa ja ympäristöön, eikä niitä siten voi erottaa toisistaan. (Fast, 2020)

Toimintatapa vaatii ensisijaisesti emotionaalista turvallisuudentunnetta. Työkalua tarvitaan, koska aikuisten ihmisten sanaton ääntely poikkeaa tavanomaisista keskustelusaännöistä ja -tavoista, jotka ovat länsimaisessa yhteiskunnassa vahvasti arvotettuja ja kytkeytyvät tiedollisten valmiuksien kehittämiseen. Sanaton ihmisääni liittyy aiemmin kuvaamillani tavoilla erilaisiin rajojen ylittämisen ja yhteyteen virittymisen tulkinnallisiin ja aistimellisiin prosesseihin, minkä takia sanattomaan kanssakäymiseen pohjautuva äänenkäyttö voi turvatomassa tilanteessa olla myös haavoittavaa tai nolostuttavaa. (Fast, 2020)

Keskeistä sanoin kuvaamattomissa olevan kokemuksen äärelle pääsemisessä on oma asemoitumiseni taiteilija-tutkijana. Minun tulee olla valmis virittäytymään omaan keholliseen kokemukseeni ja altistamaan itseäni haavoittuvuudelle ensimmäisenä. Toisin sanoen, vaikka myös reflektoinnin ja etäisemmän tarkastelun tutkijapositionit ovat tutkimuksessani tärkeitä ja välttämättömiä, en voi tässä tutki-

mukseni vaiheessa operoida niistä käsin. Voin kutsua toisia osallisuuteen ainoastaan viritäytymällä kehon sisäisen aistimisen kautta omaan ääneeni ja läsnäoloon yhteisesti jaettussa tilanteessa. Tällä tavoin suuntautumalla ihmisten väliset valta-asetelmat (joita, kuten aiemmin totesin, ei voida täysin ohittaa) saattavat heikentyä, ja ihminen ihmiselle -kohtaaminen tulla paremmin saavutettavaksi. Tutkijana ja taiteilijana olen tällöin vastuussa tilanteesta, mutten kontrolloi sitä. (Fast, 2020)

Keskeistä myös on, että äänelliselle työskentelylle ei anneta älyllisiä tai emotionaalisia merkityksiä ennalta, vaan harjoitteissa keskitytään oman ja yhteisen äänen aiheuttamien kehollisten tuntemusten ja äänen vuorovaikutuksellisuuden koetteluun. Äänityö lähtee silloin ihmisen omasta ja ihmisten välisestä affektiivisesta, kehollisesta kokemuksesta, jolloin ei-strukturoidun äänen tuottaminen yhdessä välittää tilanteessa virittyvän äänellisen ja emotionaalisen resonanssin tilaa. Vaikka äänen systemaattinen käyttäminen usein myös kehittää äänenkäytön kykyä, ei tavoitteena ole laulutaidon tai äänellisen ilmaisun kehittäminen sinänsä (tosin myönteisenä sivutuotteena äänenkäytön kyky saattaa kohentua).

Tiivistettynä tämän toimintatavan edellytyksiä ovat turvallinen ilmapiiri ja tunnelma, hienovarainen ja itse säädely oman mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen, huomion suuntaaminen kehollisen ja aistisen kokemuksen alueelle, silmät kiinni toimiminen, virittäytyvä kuunteleminen sekä sanaton kommunikatio. Kerron äänellisen toimintatavan ja äänellis-affektiivisen virittäytymisen toteutumisesta käytännössä luvuissa 4 ja 5.

uudelleenjäsenän äänellis-affektiivisen viritäytymisen avulla tuotettua aineistoa. Kompositioiminen on muita osia selvemmin taiteellinen prosessi, jonka toteutan itse, osittain yhteistyössä tutkimusteosten taiteellisten työryhmien kanssa. Kompositioimisen tehtävä liittyy välit-

tömästi tutkimusjulkaisemiseen: se on taiteellisen tutkimusjulkaisun valmistamista. Samalla tutkimustehtävä ei kuitenkaan liity pelkästään taiteellisten rakenteiden luomiseen osallistuneiden kanssa tuotetun äänimateriaalin kuuluttavaksi saattamiseksi. Pikemminkin se liittyy sellaisen aistimellisen alustan luomiseen, joka mahdollistaa vuoropuhelun erilaisten tutkimuksessa tuotettujen äänellisten ja kuultavissa sekä tunnettavissa olevien kokemusten välillä.⁵³ (Fast, 2020)

Käyttämäni taiteelliset strategiat ja valinnat suuntautuvat tutkimuskysymyksistä käsin. Käytän apuna laulutaiteen, äänitaiteen, nykymusiikin, installaatiotaiteen, paikka- ja tilansidonnan taiteen ja osallistavan taiteen keinoja. Etsin sellaisia kompositionaalisia rakenteita, jotka kykenisivät ilmentämään, mitä ihmisten väliselle ja sisäiselle yhteyden kokemukselle tapahtui, kun osallistujat vähitellen alkoivat soida yhdessä.

Kompositioinnissa kuuntelen ensin osallistujien kanssa äänitettyjä ääniä virittyen niiden vaikutuspiiriin. Pyrin erottamaan, mitä äänissä tapahtuu: mitä ne ilmaisevat ja mitä juuri tästä ainutkertaisesta materiaalista paljastuu. Kohtaamiseni osallistujien kanssa tulevat osaksi kuuntelemistani. Käytän prosessissa apuna omaa äänenkäyttöäni improvisoimalla heidän ääniensä kanssa omalla äänelläni tai yhdessä taiteellisen työryhmän kanssa jälkikäteen sekä äänittämällä nämä improvisaatio-tilanteet. Improvisaatioiden tarkoituksena on voimistaa ja aktivoida sitä, mitä yhteisesti tuotetut äänet jo kommunikoiivat. En manipuloi osallistujien ääniä muutoin kuin äänileikkauksen avulla — äänistä on poistettava kaikki tunnistettava ja intymiteettisuojaava rikkova materiaali. Yhdistämällä osallistujien kanssa tuottamamme äänet omaan ääneeni äänileikkauksen avulla pyrin luomaan ajallisesti kehkeytyvän, musiikillisen ja tilallisen komposition, joka tuo esiin äänensävyissä, rytmissä,

voimakkuudessa ja intensiteetissä tapahtuvia muutoksia. (Fast, 2020)

Työkalun voi hahmottaa materiaalisena ja teknisenä reittinä: se luo tutkimusteosten kuulijoille tilallisen ja dynaamisen ympäristön, jonka vaikutuspiirissä he voivat halutessaan antaa atmoosfäärin kokemuksen äärelle. Kompositioimisen tehtävänä onkin lopulta saattaa äänellis-affektiivisessä viritäytymisessä tuotettu aistimellinen ja affektiivinen tutkimusaineisto kuuluttavaksi, aistittavaksi ja tunnettavaksi, ja siten yhteisesti arvioitavaksi. Silloin tutkimusjulkaisun muotoutumiseen vaikuttaa keskeisesti myös kysymys siitä, minkälaista tietoa tutkimuksessa syntyy. Työskennellessäni nimenomaisesti ei-verbaalisten, affektiivisesti painotuvien prosessien äärellä, olen etsinyt ja luonut keinoja, joilla voin välittää (ainakin osin) sanomattomissa olevaa, kehollista ja aistimellista tietoa⁵⁴. Aistimellisella tiedolla (sensorial knowledge) viitataan tietämisen tapaan, joka on ensisijaisesti välitöntä, implisiittistä ja affektiivista sekä prosessiin kytkeytyvää (ks. myös Varto, 2017, s. 56–57; Fast, 2018b; 2020). Tämänkaltaisen tiedon muodon haasteena on, että se on ensisijaisesti ”tekijän” tietoa, mikä tässä tapauksessa tarkoittaa ääntelijöitä ja kuuntelijoita. Se siis edellyttää aistimellista kosketusta tutkittavaan ilmiöön. (Fast, 2020)

Kompositioinnin muotoihin vaikuttavat vahvasti myös eettiset kysymykset. Käytännössä taiteellisten kompositioprosessien aikana nousi esiin monia vaikeita eettisiä haasteita, jotka liittyivät muun muassa osallistujien äänen kuuluttavaksi saattamisen tapoihin. Esimerkiksi nostan kysymyksen siitä, voisiko ihminen edes teoriassa tulla häpäistyksi myöhemmin sen takia, että hän on turvallisessa tilanteessa astunut omalle epämukavuusalueelleen ja antautunut ääntelyyn. Kuinka siis voin taiteilija-tutkijana varmistaa, etten tule asettaneeksi osallistujien ääniä koskaan millään ikävällä tavalla kuuluttavaksi? Tai millä tavoin oma tul-

3.4.1.3.2

Kompositiointi

ÄÄNELLIS-AFFEKTIIVISEN virittäytymisen avulla tuotettu ja äänitetty sanaton, soiva äänimateriaali toimii perustana seuraavalle metodologiselle työkalulle, yhteisten äänen kompositioimiselle. Komposition tekeminen on tässä tutkimisen väline, jonka avulla

53 Ks. myös, miten taiteilija-tutkija Leena Valkeapää (2011, s. 22) kuvaa taiteellisen väitöskirjansa metodologista tehtävää.

54 Ks. myös Rouhiais, Anttilan & Järvisen (2015) kirjoitus taiteellisesta tanssintutkimuksen menetelmästä toiminnassa tapahtuvana materiaallisen ajattelun artikuloitina.

kintani (ja taiteellisten työryhmien tulkinnat) näistä äänistä, tai esimerkiksi teosten saama julkisuus, asettuvat tasapainoon osallistujille luvattujen asioiden sekä mahdollisen heille (tai minulle tutkijana ja taiteilijana) suuntautuvan hyödyn kanssa? (Fast, 2020)

Turvallisuudentunteen turvaaminen on siksi äärimmäisen tärkeää myös kompositioiden ja kuuntelemaan virittäytymisen, kuten

3.4.1.3.3

KUUNTELEMAAN virittäytymisen työkalun voi nähdä teosten kuulijoita hienovaraisesti osallistavana praktiikkana, jonka tarkoituksena on rohkaista kuulijaa herkistymään ihmisäänen affektiivisille laaduille. Keskeinen tutkimustehtävä on avata kuulijoille pääsy äänellisaaffektiivisessä virittäytymisessä tuotettuihin ja sen pohjalta kompositioituihin äänellisiin resonanssitiloihin aistimellisella tasolla, jolloin myös kuulija voi — niin halutessaan — altistua yhteisen äänen tuottamiin kokemuksellisiin muutoksiin. Kuuntelemaan virittäytymistä tapahtuu toisaalta myös metodologisen prosessin aikaisemmissa, yhteisen ääntelyn ja kompositioimisen vaiheissa. Vaikka pyrin äänityössä luomaan kuuntelemiselle otollisen ilmapiiirin, en kuitenkaan käytännössä voi ”virittää” ketään kuuntelemaan. (Fast, 2020)

Kuvasin aiemmin, miten kuuntelemisen aistimus ei riipu ainoastaan kuunneltavan ihmisäänen laadusta, vaan myös kuuntelijan omat aikaisemmat kokemukset ja ennakkotiedot vaikuttavat aistimukseen. Tämä ”kuulijan osuus” (vrt. luku 2, s. 44; Hari, 2021b, s. 283) tulee käytännössä näkyviin kaikissa äänityön vaiheissa. Yhteisen äänityöskentelyn ilmapiiiri ja kohtaamiset osallistujien kesken vaikuttavat tapoihin, joilla osallistujat kuuntelevat toisiaan ja myös itseään. Kuulijan osuus ilmenee myös tavoissa, joilla kuuntelen tuottamaamme ääntä itse ja yhdessä taiteellisten työryhmien kanssa, sekä siinä, miten aktivoimme sitä kuuluvaksi tutkimusteoksissa. Lopulta kuulijan osuus näytätyy tavoissa, joilla teoksia kuuntelevat ihmi-

myös tutkimuksen analysoinnin ja tulkinnan myöhemmissä vaiheissa, joihin osallistujat eivät enää voineet tutkimusluvan ja vointinsa vuoksi osallistua. Osallistujien anonymiteetin turvaaminen ja haavoittuvuus-sensitiivisen tutkimusasetteen ylläpitäminen kaikissa taiteellisen työskentelyn vaiheissa on siten tutkimustavalle välttämätöntä. Kerron kompositioprosessien käytännön toteutuksesta luvuissa 4 ja 6.

Kuuntelemaan virittäytyminen

set antavat teoksissa kuuluvien affektiivisten atmosfäärien tulla osaksi omaa kuuntelemistaan. Tällöin äänellisen informaation (eli aistimellisen tiedon) havaitseminen riippuu siitä, kuunteleeko ihminen aktiivisesti vai kuuleeko hän passiivisesti (Hari, 2021a, s. 256, 261). Mikäli kuulija virittyy kohtaamaan osallistuneiden potilaiden ääniä, tulee näistä äänistä ja tästä kohtaamisesta osa kuulijan ”korvia” ja ”katsetta”. Tällainen aktiivinen kuunteleminen toteutuu paitsi auditiivisena, myös kehon sisäisenä aistimisena. (Fast, 2020)

Noë (2019, s. 118–140) muistuttaa siitä, kuinka katsominen tapahtuu aina kulttuurisessa kontekstissa. Tietyt asiat oletetaan katsomisen arvoisiksi ja toisia taas ei. Sama koskee kuuntelemista. Tietynlaiset äänet, kuten rationaalinen ja järkevä puhe tai kaunis laulu oletetaan kulttuurisesti kuuntelemisen arvoisiksi. Samalla toisenlaisia ääniä, kuten ulinaa, ölinää, mörinää tai muita ihmisäänen alkukantaisempia piirteitä, pidetään usein pikemminkin omituisina: ääninä, jotka tulisi mieluummin vaientaa. Kuuntelemaan virittäytymisen työkalu liittyy silloin myös kysymykseen siitä, minkälaisia (aikuisten ihmisten) ääniä siedämme ylipäänsä. Minkälaiset äänet voivat tulla yhteiskunnassamme kuulluiksi? Tutkimusteoksissa julkaistut äänet eivät siis vain ”ole” jonkinlaisia. Kuulija pikemminkin viimeistelee niiden sävyn omalla tulkinnallaan. (Fast, 2020)

Virittäytyvä kuunteleminen on tärkeää, koska se liittyy kuulluksi tulemisen kysymykseen. Kun puhumme ”kuulluksi tulemisesta”, tar-

koitamme usein sitä, että se, mitä sanomme, tulee ymmärretyksi ja siten kuulluksi. Sanattoman ääntelyn tilanne on eri tavalla haavoittuvuudelle altis, koska se tuo esiin kehollisesti ja affektiivisesti välittyvää tietoa ihmisestä, mitä on vaikea vetää takaisin. Siksi niinkin joka-päiväinen inhimillinen toiminta kuin kuuntele-

minen vaatii tietyissä tilanteissa tekniikkaa ja työkalua, joka voi muokata kykyjämme antautua kuuntelemaan myös sellaisia kehollisesti ja affektiivisesti tuntuja ääniä, joita ei voi sanallisesti ja tiedollisesti prosessoiden koodata, tai joiden ei yleisesti ottaen ole ajateltu olevan kuuntelemisen arvoisia. (Fast, 2020)

3.4.2

LAADULLISET TUTKIMUSMENETELMÄT

KUVAAN seuraavaksi käyttämäni laadulliset tutkimusmenetelmät, jotka koostuvat kokemuksen tarkastelusta ja sanallistami-

sesta, osallistujien ja psykiatrian ammattilaisten haastatteluista sekä kuulijapalautteen keräämisestä.

3.4.2.1

KOKEMUKSEN TARKASTELU JA SANALLISTAMINEN

TUTKIMUKSESSANI välimatka tutkijan ja tutkittavien välillä vaihtelee jonkin verran äänityön läheisistä ja osallistuvasta taiteilijatutkijan asemasta psykiatrian kyselykaavakkein tapahtuvaan ilmiön objektiiviseen havainnointiin. Edellä kuvasin, kuinka taiteellinen kokeellinen tutkimus perustuu tekijän taitoon ja keholliseen herkkyyteen, minkä vuoksi tekijyyttä ei ole sen piirissä mahdollista ottaa ulkokohtaisesti, vaan tekijä on kokonaan mukana toiminnassa (Varto, 2017, s. 83). Osallistuva taiteilija- ja tutkijapositioni heijastuu myös laadullisen aineiston keruuseen, analyysiin ja tulkintaan sekä kokemuksellisesta ilmiöstä kirjoittamiseen. Koska olen säädellyt äänityötä ja asettumistani sanattomaan vuorovaikutussuhteeseen osallistujien kanssa myös omien kehollisten tuntemusteni ja havaintojeni perusteella, vaikuttaa tulkintani tilanteista myös kokemuksellisen tiedon muodostumiseen tutkimuksessa, ja edellyttää kriittistä pohdintaa.

Olenkin jatkanut taiteellisessa äänityössä tapahtuvaa tutkimistani tarkastelemalla ja sanallistamalla kokemuksiani. Kokemuksen tarkastelua on tukenut myös fenomenolo-

ginen ajattelutapa. Fenomenologinen tutkimus tarkastelee usein ilmiöiden ja elettyjen kokemusten erityisiä laatuja pyrkien ymmärtämään ja kuvaamaan, miten ihmiset liittyvät koettuun maailmaan aistimellisesti ja kehollisesti (Finlay, 2011, s. 3, 30). Lähestymistapa informoi tutkimustani, koska tarkastelen omaa ja toisten kokemusta erilaisten materiaalien (sanaton ihmisääni, sanallinen haastatteluaineisto, kirjalliset kuulijapalautteet ja oma kehollinen kokemukseni) välityksellä. Fenomenologinen tutkimusasenne tarkoittaa usein avointa ja tuomitsematonta lähestymistapaa tutkimusaiheeseen (Finlay, 2011, s. 3, 30, 73). Vaikka tutkimusympäristöni puitteissa esioletuksista ei ollut mahdollista pidättäytyä (ks. s. 65), olen pyrkinyt suuntautumaan kokemuksellisen tiedon keruuseen näkökulman viitoitamalla tavalla avoimen uteliaasti, lämmöllä ja refleksiivisellä asenteella (ks. myös Finlay, 2011, s. 74, 78).

Taiteellisen tutkimuksen viitekehyksessä kokemus ymmärretään käytäntöön, tekijyyteen ja ajatteluun kytkeytyvänä (Mäkikoskela & Tuovinen, 2018, s. 228). Kuten äänityössä, myös kokemusten kuvaamisessa olen lähestynyt tut-

kimaani ilmiötä ja tutkimustapahtumia virit-
tymällä siihen, miten ne resonoivat omassa
kehossani ja tulevat kuuluvaksi äänessäni⁵⁵.
Olen siis tarkastellut kokemuksellista aineistoa
omasta esiyttämisestäni käsin. Se tarkoittaa,
että taustaan laulajana, taiteilijana, tutkijana
ja pedagogina kiinnittyvä kehollinen herkkyy-
teni on mahdollistanut tietynlaisen virit-
tyksen kokemukselliseen aineistoon⁵⁶. Kehollinen
herkkyyteni on siis määritellyt rajoja sille,
miten voin havaita yhteisessä äänessä sekä osal-
listujien kehollisissa olemuksissa ja kokemuk-
sissa tapahtuvia muutoksia.

Etsin äänellisen vuorovaikutuksen ilmiön
välittömiä merkityksiä: sitä, minkälaisia muun-
tuneita tietoisuuden tiloja, kehollisia tunte-
muksia tai kuuluvaksi tulevia viritteilyjen
muotoja yhdessä äänteleminen voi saada
aikaan. Pyrin sanallistamaan tätä kuvaamalla
esimerkiksi, minkälaisia vitaaliaffekteja (Stern
1985/1998, s. 54) eli äänen käyttämisen ja
kuuntelemisen kokemusten muuntuvia ja liik-
keellisiä laatuja yhdessä äänteleminen oman
esiyttämiseni valossa tuotti. Voidakseni
argumentoida kokemuksellista tietoa sanalli-
sesti riittävän tarkasti, tarvitsen mahdollisim-
man lähellä kehollista kokemusta kulkevaa
kieltä. Olen kirjoittanut muistiin yksityiskoh-
tien kirjoja näistä havainnoistani.

3.4.2.2

OSALLISTUJIEN JA PSYKIATRIAN AMMATTILAISTEN HAASTATTELU

KESKUSTELU tutkimuksen osallistujien kanssa
on myös keskeisimpiä menetelmiäni. Olen kes-
kustellut osallistujien kanssa moneen otteeseen
tutkimuksen kuluessa: sekä systemaattisemmin
avoimien haastattelujen muodossa että vapaa-
muotoisemmin keskustellen ennen ja jälkeen

Käytännössä äänityön tapaamisissa ja
tutkimushaastattelussa minulla on ollut muka-
nani tutkimuspäiväkirja, johon olen kirjan-
nut tunnelmiani, ajatuksiani ja havaintojani
tutkimustilanteista tapaamisten jälkeen. Olen
myös merkinnyt muistiin, mikä tuntui toimivan
ja mikä ei. Myöhemmin olen rinnastanut näitä
havaintojani tapaamisten äänityksiin ja tutkit-
tavien henkilöiden haastatteluihin. Olen kirjan-
nut myös ajatuksiani teosten työstämisestä ja
taiteellisten työryhmien kanssa toimimisesta.
Olen lisäksi piirtänyt kuvia sairaalailoista,
kohtaamisistamme potilaiden kanssa sekä kom-
positioiden rakentumisen eri vaiheista.

Keskeistä yhtä kaikki on, että vaikka tar-
vitsen ilmiön tarkasteluun esiyttämiseni
suuntaaman kokemukseni kuvausta, äänelli-
sen kanssakäymisen ilmiö ei tapahtunut ainoas-
taan omassa kokemuksessani⁵⁷. Ilmiö avautui
itseni ulkopuolelle, monien tekijöiden yhte-
iseen toimintaan, eikä sitä näin ollen voi selittää
ainoastaan itsereflektiooni nojaten. Kokemuk-
seni ja esiyttämiseni sanallistaminen on
siis yksi osa tutkimuksessa tuotettujen erilais-
ten kokemusten kirjoja, jonka asetan vuoropuhe-
luun tutkimuksen osallistujien, haastattelemieni
ammattilaisten ja valitsemieni teoreettisten
tekstien kanssa pyrkien säilyttämään kullekin
ominaista tapaa puhua ja ajatella.

äänityön tapaamisten. Osallistujien haastat-
telut ja äänitapaamisissa toteutuneet yhteiset
ryhmäkeskustelut ovat olleet fenomenologisen
ajattelutavan informoimia sikäli, että osallis-
tujille esittämäni kysymykset koskivat heidän
äänityössä heränneiden kokemustensa laatuja

(ks. myös Rouhiainen, 2015b, s. 11; Brinkmann
& Kvale, 2015). Haastatteluiden ja keskuste-
luiden tarkoituksena on ollut ymmärtää, mitä
osallistujat ovat kokeneet ja minkälaisia merki-
tyksiä he kokemalleen antavat. Olen käyttänyt
pääosin avointa haastattelumuotoa, joka ei ole
ollut sidottu tiukkaan formaattiin. Keskiössä
on ollut mahdollisimman luontevan sanalli-
sen vuorovaikutustilanteen luominen etukäteen
jäsentämistäni äänityöhön liittyvistä teemoista
(avoimesta haastattelusta ks. myös Siekkinen,
2001; Hirsijärvi & Hurme, 2015). Tavoitteena
on ollut ymmärtää mahdollisimman rikkaasti
osallistujien elettyä kokemusmaailmaa ja saat-
taa esiin kokemuksia, joita en osaisi välttä-
mättä ennalta kysyä, tai jotka saattoivat olla
heikosti tiedostettuja.

Tutkimuksen konteksti rajaa haastattelu-
aineistoa sikäli, että materiaali kerättiin psy-
kiatrisen avun saamisen tilanteessa yhteistyössä
terveydenhuollon ammattilaisen, sairaanhoitaja
Spelmanin kanssa. Parantumistilanteen rajaama
tutkimusintressini ja sen luomat odotukset ovat
oletettavasti vaikuttaneet haastatteluvastauksiin,
ja osallistujien hoitoon ja terveyteen liittyvät
asiat myös nousivat keskusteluissa esiin. (Esi-
oletuksista ks. myös s. 65.)

Haastattelutilanteissa pyrin luomaan olo-
suhteet eettisesti herkkävireiselle ja empaatti-
selle kohtaamiselle (ks. myös Laukkanen ym.,
2021, s. 8–9). Keskiöön nousi ihmisten väli-
nen kohtaaminen ja kuhunkin osallistujaan
ja läsnä olevaan tilanteeseen keskittyminen⁵⁸.
Lähestymistapa edellyttää Svend Brinkmannin
ja Steinar Kvalen (2015) mukaan haastatteli-
jalta tämän omaan empatiakykyyn, kehollis-
seen herkkyyteen sekä moraalisiin ja eettisiin
arvoihin kiinnittyvää integriteettiä, mikä nou-
see laadullisen tutkimuksen luotettavuuden
kannalta ratkaisevaksi tekijäksi, koska tutkija
itse on tiedonmuodostumisen keskeinen väline.

Empaattisuuden liialliseen korostumiseen voi
kuitenkin sisältyä eettisiä riskejä, jotka saatta-
vat olla heikosti tunnistettuja. (Brinkmann &
Kvale, 2015, s. 96–99) Pyrin hallitsemaan osal-
listuvaan ja läheiseen tutkijapositioniin liittyviä
riskejä tietoisesti prosessin avulla, jossa viritin
jatkuvasti omaa läheisyyttäni ja etäisyyttäni
osallistujiin tavoitteenani säilyttää kunnioittava
etäisyys heidän yksityisyyteensä (ks. Brinkmann
& Kvalen, 2015, s. 98–99; ks. myös Laukkanen,
2021, s. 8–9).

Tavoittelin kokemuksellista tietoa kärsi-
mystä kohtaavien ihmisten elämästä. Kun
lähtökohtana olivat osallistujien vaikeasti sanal-
listettaviksi tulevat kokemukset, olivat keskiössä
heidän omat, ainutkertaiset tapansa sanallis-
taa kokemuksiaan. Tällöin keskeinen oli pyrki-
mykseni kuunnella ymmärtäen myös sellaisia
kuvailemisen tapoja, joita en välttämättä täysin
ymmärtänyt, ja viritteilyä havaitsemaan aisti-
mellisiä kokemuksia, joita oli vaikeampaa sanal-
listaa. Näissä keskusteluissa ei ainoastaan puhe,
vaan myös hiljaisuus, keholliset eleet, puheen
rytmi ja katkokset, liikuttuminen ja nauru
olivat tärkeitä. Pyrin tuomaan kokemusten
kehollisen kuvauksen tavat esiin tutkimuksen
raportoinnissa.

Haastattelijapositioni voi nähdä osallis-
tuvana. En siis ainoastaan havainnoinut osallis-
tujia objektiivisesti⁵⁹, vaan tutkimustieto syntyi
pikemminkin osallistujien kanssa keskustellen
ja merkityksiä pohtien, mikä lähenee dialogista
vuoropuhelua⁶⁰. (Ks. Brinkmann & Kvale, 2015,
s. 37, 109, 112) Samalla haastattelutilannetta
ei psykiatrisessa sairaalakontekstissa voi kui-
tenkaan nähdä tasa-arvoisena dialogiseen suh-
teeseen asettumisena, vaan asetelmaan sisältyi
väistämättä myös epäsymmetrinen valtapositio,
jossa initioin keskustelua tutkijan institutio-
naalisesta asemasta käsin määrittäen kysymyk-
set ja keskustelun kulun.

55 Lähestymistapa tulee lähelle yksikön ensimmäisen persoonan tutkimista, jossa olen käyttänyt myös omia kokemuksiani tutkiakseni äänellisen ilmiön laatua ja olemusta (ks. myös Finlay, 2011, s. 90). Yksikön ensimmäisen persoonan fenomenologisesta tutkimuksesta ks. lisää myös Miettinen ym. (2010).

56 Esiyttämisni ja kehollisen ymmärtämisen vaikutuksesta fenomenologiseen tutkimukseen ks. lisää Rouhiainen (2015b).

57 Ks. myös Mäkiloskelan (2015, s. 98) pohdintaa fenomenologisen tarkastelun näkökulmasta taiteellisessa tutkimuksessa.

58 Tutkimushaastattelun kontekstin kuvaamisesta ja läsnä olevaan hetkeen keskittymisestä haastattelijan taitona, ks. tarkemmin Brinkmann ja Kvale (2015, s. 101, 202).

59 Hannulan ym. (2005, s. 89) mukaan objektiivisuus usein tarkoittaa sitä, että tutkija pyrkii tarkkailemaan tutkittavaa kohdetta häiritsemättä sitä millään tavoin.

60 Keskeistä dialogiselle tilalle on keskinäinen kunnioitus, Valkeapään (2011, s. 93) sanoin ”toisen kunnioittaminen uniikkina yksilönä.” Filosofin Kai Alhasen (2016, s. 37) mukaan dialogisessa keskus-
telussa keskustelijat asettuvat tasa-arvoiseen suhteeseen toistensa kanssa.

Toteutin kaikkiaan kolmenlaisia muodoltaan jonkin verran poikkeavia haastattelujen ja keskustelutilanteita. Ensin järjestin jokaisen osallistujan kanssa alkukeskustelut, joihin myös sairaanhoitaja Spelman osallistui. Toteutimme alkukeskusteluita yhteensä yhdeksän henkilön kanssa, joista yksi rajautui tutkimuksen ulkopuolelle. Alkukeskusteluiden tarkoituksena oli, että osallistujat saattoivat rauhassa pohtia, soveltuisiko äänityöskentely juuri heille. Kerroin ensin tutkimuksen taustasta ja tarkoituksesta sekä äänityöskentelyn tavasta. Kerroin myös, minkälaisia hyötyjä tutkimukseen osallistumisesta saattaa heille olla. Keskustelimme myös mahdollisista riskeistä, epämuksuista ja niiden todennäköisyydestä.⁶¹ Lisäksi puhuimme tutkimustavasta: miten osallistujat kokisivat tapaamisten äänittämisen ja tutkimuksen taiteellisten osioiden valmistamisen anonymistä äänimateriaalista. Keskustelimme perusteellisesti myös yksityisyydensuojasta, vapaaehtoisuudesta ja itsesääntelyn turvaamisesta. Puhuimme myös osallistujien toiveista, kysymyksistä ja mahdollisista peloista äänityön prosessia kohtaan, sekä siitä, mikä motivoi heitä osallistumaan.

Alkukeskustelut toteutettiin 3.–14.10.2016 välisenä aikana ja ne kestivät noin tunnin jokaisen osallistujan kanssa. Koska keskustelut vasta kartoittivat osallistujien soveltuvuutta ja halukkuutta tutkimukseen, ja sain suostumukset niiden jälkeen, ei keskusteluita äänitetty. Tein muistiinpanoja heti keskustelujen jälkeen tärkeimmistä esiin nousseista seikoista, kuten osallistujien tavoitteista ja toiveista prosessille tai siitä, miten he kuvasivat suhdetta omaan ääneensä. Monet näistä asioista nousivat esiin myös tutkimusprosessin myöhemmissä vaiheissa.

Keskustelimme myös jokaisen äänitapaamisen jälkeen kahvin ja teen äärellä noin viisi-toista minuuttia osallistujien senhetkisistä tuntemuksista ja havainnoista. Pyysin osallistujia halutessaan vapaasti kertomaan, minkä-

laisia välittömiä kokemuksia työskentelystä heräsi. Vapaamuotoisten keskustelujen toteuttaminen heti harjoitteiden toteuttamistilanteiden perään mahdollisti osaltaan äänityön aikana esiin nousseiden kehollisten tuntemusten ja kokemusten havaitsemisen ja tulemisen paremmin sanallistamisen piiriin. Toisaalta se mahdollisti myös vuoropuhelun ryhmän jäsenten kesken sanattomasti toteutetun äänityön jälkeen. Keskustelut toimivat lisäksi keinona palautua äänityön kehollisista ja aistimellisista kokemuksista arkisemman kokemuksen piiriin yhdessä toisten kanssa. Näissä tilanteissa keskusteluun osallistuminen oli aina vapaaehtoista, joskin ryhmäkeskustelutilanne on saattanut lisätä osallistumisen painetta. Halutessaan osallistujat saattoivat myös palautua hiljaisuudessa. Äänitin ja litteroin keskustelut.

Toteutin lisäksi viiden osallistujan (O1, O2, O5, O7, O8) kanssa noin tunnin mittaiset syvähaastattelut äänityön jakson päätteeksi. Heistä kahta (O2 ja O5) haastattelin kaksi kertaa (joulukuussa 2016, huhtikuussa 2017 ja helmikuussa 2018), koska nämä osallistujat jatkoivat työskentelyä syksyltä 2016 keväälle 2017⁶². Äänitin ja litteroin haastattelut pyrkien niiden kirjoitusasussa pysyttävään mahdollisimman uskollisena osallistujien puhunnan tavoille⁶³. Väli- ja loppuhaastatteluiden tarkoituksena oli ymmärtää syvemmin äänellisen kohtaamisen ilmiön merkityksiä osallistujien kokemuksissa sekä selvittää alkukeskusteluissa ja prosessin alussa esiin nousseiden tavoitteiden ja odotusten toteutumista. Kysyin muun muassa osallistujien välittömiä vaikutelmia prosessista, sitä, miten he kokivat tekemämme harjoitteet ja muut ryhmätyöskentelyn elementit, sekä suhdetta itseensä ja omaan ääneensä työskentelyn aikana. Kysyin myös, minkälaisia kokemuksia heille muodostui sanattomasta vuorovaikutuksesta toisten kanssa. Ennalta määriteltyjen tarkkojen kysymysten sijaan pyrin luomaan tunneilmapiirin, jossa osallistujat saivat puhua

61 Nämä seikat oli kerrottu myös osallistujien aiemmin saamissa tutkittavan tiedotteissa, ks. liite 1.

62 O5:n haastattelu tapahtui sen verran pitkän ajan kuluttua äänityöskentelystä, että sekä olosuhteet ja hänen tilanteensa olivat muuttuneet. Haastattelu ei näin ollen enää ollut tarkoituksenmukainen ja käyttökelpoinen, enkä siksi huomioinut sen aineistoa analyysissä.

63 Haastatteluaineiston litteroinnin eettisistä kysymyksistä ks. lisää Brinkmann & Kvale (2015, s. 85).

kokemuksistaan mahdollisimman vapaasti. Tein tarkentavia kysymyksiä esiin kummunneista kiinnostavista ja yllättävistäkin seikoista.

Oletukseni on, että syvähaastatteluihin osallistui ne osallistujat, jotka kokivat eniten hyötyneensä äänityön prosessista. Toisaalta myös osallistujien muuntuneet elämäntilanteet saattoivat vaikuttaa heidän mahdollisuuksiinsa ja halukkuuteensa osallistua. Haastatteluaineistossa eivät näin ollen korostu kriittiset kokemukset, vaikka niitäkin nousee esiin. Aineistoa analysoidessani käytin lisäksi äänityön tapaamisten alku- ja loppukeskustelujen litteroitua aineistoa, josta nousee esiin myös äänityötä haastavia näkökulmia.⁶⁴

Osallistujien lisäksi olen haastatellut psykiatrian ammattilaisia. Haastateltavina ovat olleet HUS Psykiatrian sairaanhoitaja Spelman, HUS Riippuvuuspsykiatrian entinen osaston-

3.4.2.3

KUULIJAPALAUTTEIDEN KERÄÄMINEN

OLEN saanut tutkimuksen taiteellisista osioista yhteensä 121 kirjallista kuulijapalautetta eri aikoina eri ihmisiltä ja yhteisöiltä. Lisäksi olen saanut vähintään vastaavan määrän spontaaneja palautteita, mutta käytän erityisesti kirjallisia palautteita. *Laulunpesän* esillepanon aikaan (06–07/2015) en voinut kerätä kuulijoilta systemaattista palautetta sairaalatilassa tuolloin vielä keskeneräisen tutkimuslupaprosessin takia. Kirjasin tutkimuspäiväkirjaani HUSin Psykiatriakeskuksen potilaiden ja henkilökunnan spontaaneja sanallisia palautteita sairaalan porrastilassa toteutetuista kuunteluhetkistä. Kirjasin myös muistiin huomioitani kuulijoiden kehollisista reaktioista teokseen kehollisen herkkyyteni määrittämissä rajoissa. En kerännyt kuulijoiden henkilötietoja tai näiden lisäksi mitään muitakaan tietoja. Käytän lisäksi aineistona kahdesta *Laulunpesän* myöhemmästä installaatiosta saamiani kirjallisia palautteita. Tämä aineisto koostuu 19:stä ano-

64 Taiteellis-pedagogisen työskentelyn fenomenologisen haastattelun menetelmästä ja tulkinnasta katso lisää Rouhiainen (2015b, s. 10–12).

hoitaja (TtM, perhe- ja pariterapiakouluttaja) Katja Tenhoviirta sekä entinen HUS Psykiatrian ylilääkäri, nykyinen sosiaalipsykiatrian professori Sami Pirkola. Haastattelut ovat olleet puolistrukturoituja pohjautuen haastateltaville ennen haastattelutilannetta lähettämiini muutamiin kysymyksiin ja keskeisiin teemoihin, joiden pohjalta keskustelu on edennyt. Haastattelujen teemat ovat koskeneet muun muassa ei-verbaalisen ilmaisun ja vuorovaikutuksen merkitystä psykiatrisessa hoidossa, potilaiden sanattoman äänen kuuntelemista sekä taiteellisen tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Olen äänittänyt ja litteroinut haastattelut. Lisäksi olen käynyt keskusteluita muun muassa hallinnollisen ylilääkärin Antti Hemmin sekä hallinnollisen ylilääkärin Kari Raaskan kanssa, jotka ovat vaikuttaneet ymmärrykseeni tutkimusympäristöstä.

nyymistä palautelapusta, jotka keräsin taiteilijana syyskuussa 2015 Psykiatriakeskuksessa järjestetyn Henkireikä-festivaalin vapaaehtoisilta kuulijoilta. Toteutin teoksen tuolloin Psykiatriakeskuksen musiikinkuuntelusaliiin. Lisäksi aineisto koostuu 56:stä anonymistä, kirjallisesta palautelapusta, jotka keräsin vapaaehtoisilta kuulijoilta kesä- ja heinäkuussa 2016 Galleria Lapinlahdesta. Toteutin teoksen tuolloin Lapinlahden sairaalan vanhaan potilashuoneeseen osana ”Virus”-ryhmänäyttelyä.

Sain yhteensä 26 anonymiä, kirjallisesti ja sähköpostitse lähetettyä, nimettyä palautetta *Hospital Symphonies* teoksen esityksistä, jotka toteutettiin tammi- ja helmikuussa 2018 Helsingin Musiikkitalolla ja Lapinlahden Lähteessä. *Sairaalasinfonya 3.0* -teoksesta sain 18 kirjallista palautetta erilaisten viestikanavien ja sähköpostin välityksellä vuonna 2019. *Sairaalasinfonya 3.0* -teoksen palautetta lukuun ottamatta valtaosa kuulijapalautteista

oli anonyymeja. Tuon kuulijapalautteet vuoropuheluun muun aineiston kanssa suorina anonyymeina lainauksina.

Lisäksi hain uuden HUSin tutkimusluvan vuonna 2019 kerätäkseni *Sairaalsinfonia 3.0* -teoksen kuulijakokemuksista järjestelmällistä palautetta HUSin Psykiatriakeskuksen henkilökunnalta. Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten henkilökunta kokee psykiatristen potilaiden tuottaman sanattoman äänen ja muuttaako kuuntelukokemus jollakin tavoin heidän suhtautumistaan potilaisiin tai omaan työhönsä. Potilaiden sanattoman äänen kuunteleminen oli herättänyt väitöstutkimuksen aiemmissa vaiheissa erilaisia näkemyksiä ja keskustelua henkilökunnan parissa. Henkilökunnan anonyymien kuuntelukokemusten systemaattinen kerääminen oli kuitenkin jäänyt aiemmin vähemmälle, ja toivoin kyselytutkimuksen tarjoavan ilmiön kokonaisvaltaisen ymmärtämisen kannalta tärkeää tietoa.

Kyselytutkimuksesta vastaavana henkilönä HUSissa toimi HUS Psykiatrian hallinnollinen ylilääkäri Kari Raaska. Tutkimukselle ei tarvittu HUSin eettisen toimikunnan puolta, koska henkilötietoja ei kysyty eikä henkilörekisteriä syntynyt. Tutkimukseen pyrittiin rekrytoimaan vähintään 10 ja enintään 20 vapaaehtoista koehenkilöä HUSin Psykiatriakeskuksen henkilökunnasta. Emme etsineet ainoastaan potilaiden kanssa työskenteleviä, vaan kohderyhmänä oli henkilökunta kokonaisuudessaan riippumatta

siitä, mitä työtehtävää kukin henkilö teki. Rajauksen avulla tavoittelin laajempaa kokonaiskuvausta ilmiöstä. Tarkoituksena oli järjestää yksi tilaisuus, jossa vapaaehtoiset koehenkilöt kuuntelevat *Sairaalsinfonia 3.0* -radioteoksen ja täyttävät sen jälkeen yksinkertaisen kyselylomakkeen (ks. liite 4), johon he voivat lyhyesti perustella kokemuksiaan nimettömänä. Kyselykaavakkeessa pyysin vastaajaa ilmaisemaan oman arvionsa teoksesta ja kuuntelukokemuksesta syntyneistä tunteista seitsemänluokkaisella visuaalisella, analogisella skaalalla. Lisäksi pyysin koehenkilöitä kertomaan sanallisesti kuuntelukokemuksistaan.

Saimme HUSin tutkimusluvan maaliskuussa 2020. Välittömästi tutkimusluvan saatuaamme HUSissa alkoivat kuitenkin covid-19-pandemian leviämisen estämiseen liittyvät rajoitustoimet, jotka estivät kyselytutkimuksen toteuttamisen aiotulla tavalla. Käytännössä kyselytilaisuuden toteuttaminen viivästyi ensin rajoitusten vuoksi noin puolella vuodella; saimme luvan toteuttaa sen marraskuussa 2020. Koronaviruksesta johtuvat poikkeusjärjestelyt HUSin Psykiatriakeskuksessa vaikuttivat kuitenkin ainakin osaltaan siihen, että tilaisuuteen tuli paikalle vain kaksi työntekijää. Vaikka tutkimusluvan puitteissa olisi toisaalta ollut mahdollisuus toteuttaa vielä toinen samansisältöinen tilaisuus, estivät koronaviruksen toisen aallon leviäminen ja yhteiskunnan sulkutoimet jälleen tilaisuuden toteuttamisen käytännössä.

3.4.3

PSYKIATRIAN KYSELYKAAVAKKEET

OLEN lisäksi selvittänyt, miten sanattoman äänityön vaikutukset sekä tutkittavien subjektiiviset kokemukset tulevat havaittaviksi ja näkyviksi psykiatrian menetelmin. Olen käyttänyt tähän kahta psykiatrian tutkimuksessa käytettävää kyselykaavaketta, joita ovat *EQ-5D VAS-elämänlaatumittari* (ks. liite 2) ja *lyhyt henkisen hyvinvoinnin Warwick-Edinburgh-asteikko*

(*SWEMWBS*) (ks. liite 3). Osallistujat ovat tähtäneet kyseiset kaavakkeet ennen ja jälkeen tutkimusprosessin⁶⁵. Ne osallistujat, jotka jatkoivat työskentelyä syksyiltä 2016 keväälle 2017, täyttivät kyselyt myös tutkimusjaksojen välissä.

65 Tämä ei kuitenkaan toteutunut kaikkien osallistujien kohdalla.

3.4.3.1

EQ-5D VAS –ELÄMÄNLAATUMITTARI

SELVITIN osallistujien elämänlaadussa tapahtuneita muutoksia käyttämällä EQ-5D (The EuroQol Group 1990) VAS (visuaalinen analoginen skaala) -mittaria eli tutkittavan elämänlaatumerkintää janalla, joka mahdollisti visuaalisen ilmaisun sanallisen sijaan. Elämänlaadulla tarkoitetaan positiivisesti arvolautautunutta ja intuitiivisesti ymmärrettävää mutta usein vaikeasti määriteltävää käsitettä (Pirkola & Saarni, 2010), jolla viitataan ihmisen kokonaisvaltaiseen psykofyysiseen hyvinvointiin ja elämysmaailmaan. Subjektiivisella elämänlaadulla tarkoitetaan tyypillisesti ihmisen itsensä arviota omasta, terveyteen liittyvästä elämänlaadustaan ja tyytyväisyydestään, kun objektiivista elämänlaadua taas arvioi joku ulkopuolinen, usein aineellisiin hyötyihin liittyvin mittarein. Psykiatristen sairauk-

sien ja päihdehäiriöiden on todettu vakavasti huonontavan yksilön kokemaa elämänlaatua ja vertautuvan vakavimpien somaattisten sairauksien elämänlaatua heikentäviin vaikutuksiin. Elämänlaadun heikkeneminen kohdistuu erityisesti sosiaalisiin tekijöihin, ja se laajenee vaikutuksiltaan koskettamaan potilaan läheisiä vuorovaikutussuhteita (Pirkola ym., 2010).

EQ-5D VAS -asteikossa osallistujat valitsivat vastaushetkellä parhaiten omaa terveydentilaansa kuvaavan vaihtoehdon pystyjanalta lukuvälillä 0–100 ja merkitsivät sen viivalla. Mittarin avulla voidaan saada tietoa psykiatristen sairauden kuormittavuudesta yleiseen terveydentilaan. EQ-5D VAS -mittari on käytettyvyydeltään yksinkertainen, ja sen täyttäminen aiheuttaa oletusarvoisesti vain vähäistä rasitetta. Kyselyn täyttöön kului muutamia minutteja.

3.4.3.2

LYHYT HENKISEN HYVINVOINNIN WARWICK–EDINBURGH–ASTEIKKO (SWEMWBS)

KARTOITIN osallistujien hyvinvointia käyttämällä standardoitua, lyhyttä Warwick–Edinburgh-asteikkoa (SWEMWBS⁶⁶). Mittari eroaa muista mielenterveyttä kartoittavista asteikoista siinä, että kysely kattaa ainoastaan mielenterveyden positiivisia ulottuvuuksia (Stewart-Brown ym., 2009). Yksiselitteistä määritelmää positiiviselle mielenterveydelle ei ole, mutta yhteistä on, että eri määritelmässä korostetaan ihmisen psyykkisiä voimavaroja, mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä, toiveikkautta, tyydytystä tuottavia sosiaalisia suhteita sekä myönteistä käsitystä itsestä (Appelqvist-Schmidlechner, 2015). Valitsin kyselyn tutkimukseen mukaan, koska ajattelin sen tukevan tutkimuksen painotusta, jossa huomio kiinnittyy oireiden sijaan erityisesti osallistujien kokemaan hyvinvointiin ja toimintakykyyn.

Mittarin psykometriset ominaisuudet on selvitetty perusteellisesti (Appelqvist-Schmidlechner, 2015). Mittarin käyttöön on lupa Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta (THL). Myös tämä kysely on käytettyvyydeltään melko yksinkertainen. Sen täyttöön kului viitisen minuuttia.

66 Mittarin alkuperäinen nimi on ”Short Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale”. Lisätietoa mittarista, ks. esim. Appelqvist-Schmidlechner (2015).

LAADULLISEN JA KYSELYAINEISTON ANALYYSI JA TULKINTA

KERÄÄMÄNI kokemuksellisen ja haastattelu- sekä kyselyaineiston merkitysten analyysiä ja tulkintaa on tukenut hermeneuttisen fenomenologian ajattelutapa. Se tarkoittaa, että olen tutkinut aineiston osia ja niiden erityisyyksiä sekä kokonaisuutta vuorotellen tulkinnallisten toistojen ja intuitiivisen prosessin avulla niin, että vähitellen käsitykseni molemmista syveni ja esiymmärrykseni muuttui (ks. myös Brinkmann & Kvale, 2015, s. 238–239; Finlay, 2011, s. 116–117).

Tulkinnallinen lähestymistapa on mahdollistanut pienen aineiston tutkimisen kokonaisilmion ymmärtämiseksi (Rouhiainen, 2015b, s. 11). Tarvitsin tulkinnallista prosessia, koska äänityöskentelyn vuorovaikutuksellisuuden merkitykset eivät nähdäkseni ole välittömästi eksplisiittisesti aukeavia vaan pikemminkin implisiittisiä, sanattomasti ja aistimellisesti välittyviä (ks. myös Finlay, 2011, s. 111–112). Tavoitteeni oli nostaa keräämästäni aineistosta esiin juuri sille omimmat annit, mihin ei muilla keinoilla olisi ollut mahdollista päästä. Lähestymistapa muistuttaa Finlayn (2011, s. 78, 115–116, 228–231) kuvaamaa tulkinnalliselle analyysille luontaista empaattisen viipyilevää ja ihmettelevää asennetta, jonka pyrkimyksenä on löytää aineistosta esiin piirtyvien merkitysten kerrostumia. Silloin tarve oman osuuteni ja sosiaalisen positioni sekä tutkijapositioni tunnistamiseen ja mahdollisimman avoimeen refleksiivisyyteen kuitenkin korostuu (Finlay, 2011, s. 114; ks. tarkemmin myös luku 2.3, s. 58–60).

Tutkimiani aineiston osia olivat tutkimuspäiväkirjaan kirjoittamani reflektio, haastatteluaineistojen litteroinnit, äänityöpajaprosessin kuvauksen kirjoittaminen väitöskirjaan (luku 5), tutkimusteosten taiteellisten prosessien pohjalta tekemäni reflektointi ja tulkinta, kyselykaavakkeilla kerätyn aineiston ja kuulijapalauteaineiston tulkinta sekä ääni-

työskentelyn keskeisten aistimellisten muuttujien erittely. Pyrin ensin ymmärtämään kutakin aineiston osaa esiymmärrykseni kautta, jonka jälkeen palasin toistaiseen prosessin myötä takaisin materiaaliin oman muuntuneen esiymmärrykseni kanssa.

Käytin haastattelu- ja työpaja-aineistojen työläitä ja hitaita litterointivaiheita⁶⁷ apuna tavoittaakseni aineistosta nousevia kokemuksellisia vivahteita ja merkityksiä. Hyödynsin osallistujien kertomia kokemuksia työskentelyn vuorovaikutuksellisten ja ilmaisullisten ulottuuksien merkitysten analysoinnissa. En etsinyt vain kognitiivisesti välittyvää ymmärrystä, vaan uppouduin tutkimustapahtumien elettyihin kokemuksiin myös kehollisen muistelun avulla. Pyrin tavoittamaan, mitä yhteiset äänetytilanteet merkitsivät osallistujille ja minkälaisia kokemukset olivat heille kehollisesti; miten osallistujien henkilökohtaisen elämän tilanteet vaikuttivat työpajoissa muodostuneisiin kokemuksiin; minkälaisia osallistujien olemassaoloa taustoittavia tunteita kokemusten kuvauksista oli mahdollista erottaa sekä mitkä hetket ja sanallistetut kokemukset piirtyvät esiin kaikista voimakkaimpina ja toisteisina. Kirjasin avainsanoja ja yksityiskohtaisia muistiinpanoja litterointiaineiston oheen. Sen jälkeen käytin temaattisen analyysin lähestymistapaa ryhmittämällä osallistujien ja psykiatrian ammattilaisten puhunnan teemoja ja nimeämällä ne sekä tarkastelemalla niitä yksityiskohtaisemmin. (Ks. myös Finlay, 2011, s. 229–213, 233–234)

Äänityöpajojen toteutuksen kuvausta (luku 5) kirjoittaessani litterointivaiheen myötä muotoutunut esiymmärrykseni tislautui jälleen tallenneaineistoja kuuntelemalla ja omaa kokemustani refleктоimalla lukuisten tiivistelmien kautta nykyiseen muotoonsa. Yhdistin laadullisen analyysin kehään myös EQ-5D VAS- ja SWEMWBS -kyselykaavakkeilla tuotetun tiedon. Kyselyillä kerättyä tietoa oli tarkoitus tarkas-

tella myös tavanomaisin arviointiasetelmin ja tilastollisin menetelmin kuvaamalla muutoksia osallistujien elämänlaadun ja henkisen hyvinvoinnin mittauksiin numeerisin arvoin ja pylväs- sekä viivadiagrammeihin. Aineistoa ei kuitenkaan kertynyt niin, että se olisi ollut tarkoituksenmukaista.

Kokemukseni työpajaprosesseista ja tekemäni taiteelliset tulkinnat niiden tallenteista muodostivat kehollista ymmärrystä, joka on suunnannut haastattelu- ja kyselyaineiston sekä yleisöpalautteen tulkintaani. *Laulunpesän* tekemisen ja vastaanottamisen vaiheissa muodostunut esiymmärrykseni vaikutti erityisesti tekemiini tulkintoihin sanattoman äänen merkityksestä sekä äänitaiteellisesta työskentelystä psykiatrisessa sairaalatilassa. *Hospital Symphonies* teosprosessissa tekemääni taiteellista analyysia äänen affektiivisista ja vuorovaikutuksellisista laaduista tulkitsin myöhemmin vertaamalla havaintojani osallistujien ja ammattilaisten haastatteluaineistossa sekä kuulijapalauteaineistossa esiin nousseisiin teemoihin. *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksen voi nähdä paitsi taiteellisen analyysin muotona, myös yrityksenäni muodostaa taiteellisella ja dokumentaarisella tasolla ensimmäinen kokonais-tulkinta keräämäni aineiston analyysistä. Jatkoin ja laajensin laadullisen ja kyselyaineiston analyysin pohjalta teokseen valikoimieni ydin-teemojen, aineistolainauksen, haastatteluotteiden ja muiden pohdintojen tulkintaa laadullisen aineiston analyysissä ja tulosten raportoinnissa.

Hyödynsin myös teosten kuulijapalautteita äänen vuorovaikutuksellisen luonteen analyysissä. Käsittelin palauteaineiston pääosin temaattisen analyysin menetelmin ryhmittämällä palautteiden sisällöt kuulijoiden sanallistamien kokemuksellisten teemojen mukaan sekä etsimällä toisteisia ilmaisuja ja avain-

sanoja kunkin teoksen ja koko teossarjan tasolla. Henkilökunnan kyselytutkimuksen vastauksia oli lisäksi tarkoitus analysoida ryhmittämällä koehenkilöiden puhunnan teemat ja tarkastelemalla niitä yksityiskohtaisemmin, sekä myös laskemalla visuaalisen analogisen skaalan mediaanit ja suhteuttamalla niitä toisiinsa. Aineiston vähyyden vuoksi se ei kuitenkaan ollut tarkoituksenmukaista. Käytin kahden työntekijän kyselyvastauksia tarkastelemalla tulkinnallisella otteella, minkälaisen puhuntojen kautta he määrittelevät subjektiivisissa kokemuksissaan potilaiden sanattoman äänen ja vuorovaikutuksen arvoa sekä merkitystä. Henkilökunnan kuulijakokemusten laajempi selvittäminen jää myöhemmän tutkimuksen varaan.

Herkistyttyäni aineiston eri osille ja kokonaisuudelle riittävän pitkään ymmärsin, että ilmiö ja aineisto itse avaa vielä yhden ratkaisevan menetelmän: äänityöskentelyn aistimellisten ydinmuuttujien erittelemisen⁶⁸. Tarvitsin viimeistä pikkutarkkaa kierrosta sanattoman äänen tallenteisiin ja haastatteluaineistoon sekä kokemukseni reflektioon kyttäkseni vastaamaan tutkimuskysymyksiin riittävällä tarkkuudella. Kartoitusmenetelmän muuttajat (synkronia, hiljaisuus, muutos, vitaa-liset tunteet, ajantaju, oma ääni, resonanssitiila) nousivat välittömästi aiempien tulkinnallisten toistojen pohjalta nimeämistäni teemoista.

Muodostin taulukon, johon kirjasin jokaisen tapaamisen ja osallistujan osalta, miten kyseiset muuttajat tulkintani mukaan nousivat tai eivät nousseet esiin heidän ääni-ilmaisusaan ja/tai kertomassaan. Kiinnitin taulukon työhuoneeni seinälle ja merkitsin lyhenteiden⁶⁹ avulla jokaisen tekemämme harjoitteen kohdalle listattuna, mitkä muuttajat kussakin harjoitteessa ilmenevät. Lopuksi laskin yhteen,

68 Ydinmuuttujien kartoitusmenetelmän avautuminen muistuttaa Finlayn (2011, s. 187–188) kuvaamaa fenomenologisen analyysin menetelmien valikoitumisen prosessia, jossa menetelmää ei välttämättä ole mahdollista päättää etukäteen vaan tutkija asettuu ilmiön ja aineiston äärelle sensitiivisesti odottaen, että ilmiö itse avaa metodin.

69 Ydinmuuttujien lyhenteet olivat: Lopettamishetkien samanaikaisuuden synkronia eli LS, aloittamishetkien samanaikaisuuden synkronia eli AS, vuorottaisuuden synkronia eli VS, samanaikaisuuden synkronia eli SS, yhteisesti jaettu hiljaisuus eli H, emotionaalisten valenssien spektrit eli EV, virittyvyyden spektrit eli VR, dynamiikan spektrit eli DS, loppuun tuleminen eli LT ja flow-tilan kokemukset eli FT.

67 Litteroitu aineisto on kaikkiaan 239 sivun laajuinen.

missä tapaamisissa ja harjoitteissa ilmeni eniten muuttujia, sekä minkälaiset muuttajat ilmenivät toistuvasti yhdessä. Laskin myös, miten muuttajat ilmenivät osallistujien kokemuksissa ja kuinka moni osallistuja mitäkin kokemusta raportoi kokeneensa. Vertasin näitä havain- toja myös tutkimusteoksiin ja niihin työpa- jallenteista intuitiivisesti valikoimiini ääniin ja listasin, mitä muuttujia niissä ilmeni.

Ydinmuuttujien kartoitus oli apuna teke- mäni tulkinnan raportoinnissa. Hyödynsin sitä pyrkiessäni osoittamaan näyttöä osallistujien samankaltaisina ilmenevissä kokemuksissa tuo- malla esiin valikoimiani suorina lainauksia hei- dän kertomastaan kokemuksesta analyysin määrittämiin tulkintakehyksiin. Finlayn (2011, s. 231) mukaan empiirisen tiedon ja suorien lai- nausten merkitys on keskeinen myös laadulli- sessa tutkimuksessa.

Tiivistäen sanottuna aineiston analyysi on siis ollut esiymmärrykseni laajentamista ja tekemäni tulkinta esiymmärrykseni purkua, jolloin psykiatrisen sairaalakontekstin mää- rittämä tiedonintressini on ollut prosessissa keskeisenä. Asiantuntijahaastattelut ovat yksi

tapa laajentaa esiymmärrystäni. Olen tuonut ne analyysiin ja tulkintaan mukaan toivoen, että niiden kautta tutkittavaan ilmiöön avautuisi mukaan objektiivisempi näkökulma. Lähetin asiantuntijoille luettavaksi ne luvut valmiista väitöskirjakäsikirjoituksesta, joissa hyödyn- nän heidän haastatteluitaan. Kahta pientä tar- kennusta lukuun ottamatta he eivät pyytäneet muutoksia. Äänityöpajoihin osallistuneen Spel- manin arvio tulkinnastani on ollut tutkimus- eettisessä mielessä tutkimuksen raportoinnille tärkeä. En voinut lähettää väitöskirjakäsikirjoi- tusta osallistujien luettavaksi, koska se ei ollut tutkimusluvan ja heidän terveytensä sallimissa puitteissa mahdollista.

Kuvaamalla tavalla tekemäni tulkinnat ovat erottamattomasti kietoutuneet myös tut- kimuksen tuloksiin. Väitöskirja tuo siis esiin näkökulmani osallistujien kanssa yhdessä tuot- tamastamme aineistosta, jonka tulkintaa suun- taa psykiatrisen sairaalakontekstin kehystämä tiedonintressini. Näillä varauksilla, tutkimus- eettisen vastuuni suuntaamana ja saamani valtuuden turvin, rohkenin edetä tutkimuk- sen toteuttamiseen.

4

LAULUNPESÄ

UUDENLAISIA
SENSIBILITEETTEJÄ
VIRITTÄMÄSSÄ

EDELTVÄSSÄ luvussa kuvasin tutkimukseni osallistujat, kahdeksan HUSin Psykiatrian poliklinikkatoiminnassa hoitoa saanutta ihmistä, sekä sen, miten he valikoituivat tutkimukseen mukaan ja minkälaisissa HUSin Psykiatrian yksiköissä he saivat hoitoa tutkimuksen aikana. Avasin myös, minkälaisilla menetelmillä olen kerännyt, tulkinnut ja tuottanut tietoa tutkimuksessa. Tässä luvussa esittelen taiteellisen prosessin alulle saattajan ja tutkimukseni ensimmäisen taiteellisen osion, sekä myös sen ensimmäisen vaiheittaisen julkaisun muodon, *Laulunpesän*⁷⁰.

70 Otteita *Laulunpesän* äänimateriaalista ja teoskompositiosta voi kuunnella tutkimusartikkelini ”Vocal Nest: Non-verbal atmospheres that matter” (Fast, 2018) julkaisun yhteydessä.

LAULUNPESÄ

*LAULUNPESÄ*⁷¹ käynnisti vuonna 2014 yhteistyöni HUSin Psykiatriakeskuksen kanssa käytännön tasolla ja alusti näin varsinaista HUSin tutkimuslupaan pohjaavaa äänityöpajaprosessia. Teos pohjautuu näin ollen eri äänimateriaaliin kuin tutkimukseni toinen ja kolmas taiteellinen osio. *Laulunpesässä* ei siis kuulla kahdeksan HUSin Psykiatrian poliklinikkatoiminnan piirissä hoitoa saaneen ihmisen ääntä, vaan oman ääneni lisäksi 25 vapaaehtoisien, sairaalan suljetuilla osastoilla 03–04/2014 hoitoa saaneen potilaan ja neljän hoitohenkilökunnan jäsenen ääntä. Toteutin teoksen tämän ainutkertaisen ääniaineiston pohjalta kahdeksanavainasena lauluinstallaationa sairaalan 10-kerroksiseen porrastilaan yhteistyössä Psykiatriakeskuksen, diplomi-insinööri, media- taiteilija Thomas Svedströmin ja kuvataiteilija Karolina Kucian kanssa⁷². Sain teoksen toteuttamiseen luvan sairaalan johdolta ja puolion HUSin Eettiseltä toimikunnalta 06/2014. Installaatio oli esillä sairaalan porrastilassa 3.6.–10.7.2015 välisen ajan. (*Laulunpesän* käsiohjelma, ks. liite 5)

Laulunpesä oli omistettu HUSin Psykiatriakeskuksessa hoitoa saaneille ihmisille ja myös laajemmin sairaalayhteisölle. Suunnitelin teoksen vapaaehtoisia potilaita, omaisia ja henkilökuntaa kevyesti osallistavaksi. Se kutsui luomaan yhdessä uudenlaisia elinolosuhteita sensibiliateetille sairaalatilaa ja -arjen keskelle. Kokeilin, miten äänellisen ja aistimellisen tilan rakentamisen avulla on mahdollista virittää tilaa keskusteluvuorovaikutusta laajemmalle inhimilliselle äänikirjolle sairaalaympäristössä, tilaa ilmaista ja kuunnella sellaisia kokemuksia ja tunteita, joista voi olla mahdotonta puhua tai jotka jäävät jollain tasolla käsittä-

mättömiksi. Tarkastelin, mitä seurauksia sanatomien äänien kuultavaksi tulemisella tässä ympäristössä on, ja voivatko äänen tuottamisen ja kuuntelemisen kokemukset mahdollistaa uudenlaisia sanattoman kohtaamisen muotoja ja arvostaen kuulluksi tulemisen kokemuksia. Tavoitteena oli myös virkistää sairaalan normaalimiljöötä.

Laulunpesä etsi moniäänisyydellään toisenlaista tulkintaa käsitykselle, jonka mukaan vakavista psyykkisistä häiriöistä kärsivä ihminen, jonka on erilaisista haastavista syistä joutuva vaikeaa tai joskus mahdotonta osallistua tavanomaiseen keskusteluvuorovaikutukseen, ei olisi kommunikaatioon kykeneväinen (Fast, 2017). Mainittu näkemys painottaa sanallisen ja tiedollisen kommunikaation muotoja. Teoksella pyrin saattamaan esiin, kuinka kertaluonteisiin äänihetkiin osallistuneet potilaat kykenivät osallistumaan sanattoman ja äänellisen tason affektiiviseen vuorovaikutukseen. Teoksen tuottamisen ja kuuntelemisen prosesseissa kehkeytynyt tilannesidonnainen tieto on näin sitoutunut tutkimukseni erityiseen toimintaympäristöön, HUSin Psykiatriakeskuksen ja potilaiden kanssa jakamiini äänellisiin kohtauksiin. (Fast, 2017)

71 *Laulunpesän* toteuttamista tukivat Koneen Säätö, Aalto-yliopiston Media Factory ja Aalto-yliopisto.

72 Svedström tuli teoksen mukaan Aalto-yliopiston Media Labin Sound in New Media koulutusohjelman johtajan Antti Ikosen kautta, joka toimi Svedströmin ohjaajana. Ikonen toimi myös *Laulunpesä*-teoksen työstövaiheessa äänisuunnittelun konsulttina, mentorina ja ”ylimääräisenä korvaparina”.

SANATON ÄÄNITYÖSKENTELEY HUS PSYKIATRIAKESKUKSEN OSASTOILLA

LAULUNPESÄ tekemisen aikaan olin tutkimukseni alkuvaiheissa. Teoksen tarkoituksena oli myös konkretisoida psykiatrian asiantuntijoille käytännössä taiteellisen tutkimuksen ja äänityön työtapaa. Teoksen tekemisen aikaan HUSin tutkimuslupaprosessi oli vielä käynnissä. Koska lupaprosessi oli kesken⁷³, en voinut kerätä enkä tallentaa osallistuneiden potilaiden nimiä tai henkilötietoja. En voinut myöskään kerätä järjestelmällistä palautetta teoksen tuottamisen ja kuuntelemisen kokemuksista. Kirjoitin tutkimuspäiväkirjaa kohtauksista ja kirjasin myös saamaani anonymiä, spontaania palautetta osallistujilta ja kuulijoilta.

Sovin teoksen toteuttamisesta HUS Psykiatrian Helsingin klinikkaryhmän silloisen johtajan, vastaavan ylilääkärin Sami Pirkolan kanssa. Myöhemmin, Pirkolan jäätyä virkavapaalle, sain teoksen toteutukseen luvan myös silloiselta HUS Psykiatrian toimialajohtajalta Matti Holilta. *Laulunpesän* valmistelussa tein yhteistyötä myös muun muassa HUS Psykiatriakeskuksen johtavan ylihoitajan Taina Alanikkolan, gero-, neuro- ja riippuvuuspsykiatrian linjan ylihoitajan Camilla Ekegrenin ja silloisen sijaisensa Katja Tenhovirran sekä Psykiatriakeskuksen osastonhoitajien ja muiden henkilökunnan jäsenten kanssa.

Sairaalan johdolta saadun mandaatin turvin sain tavata vapaaehtoisia osastohoidossa olevia potilaita henkilökunnan läsnä ollessa neljältä HUSin Psykiatriakeskuksen suljetulta osastolta 03–04/2014 välisenä aikana. Osastot olivat psykoosisairauksista kärsiviä ikään-tyviä potilaita hoitava geropsykiatrian osasto P2⁷⁴, mielialaoireista kärsiviä ikään-tyviä potilaita hoitava geropsykiatrian tutkimus- ja hoito-osasto P3⁷⁵, ruotsinkielinen akuutti-psykiatrian suljettu tutkimus- ja hoito-osasto⁷⁶

sekä akuutti-psykiatrian suljettu erityistasoista vaativaa psykiatrista hoitoa tarvitsevien potilaiden osasto P9⁷⁷. Toteutin jokaisella osastolla yhden kertaluonteisen 30 minuutin mittaisen avoimen äänitapahtuman. Kaikilla osastoilla äänitykseen osallistuivat eri ihmiset siten, että osallistujia oli kaikkiaan 29 ja tapaamisia yhteensä neljä.

Ennen tapaamisia olin vierailut kullakin osastolla viikkoa aiemmin. Yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa suunnitellen kutsuin vapaaehtoisia potilaita osallistumaan sanattoman ääntelyn hetkeen kanssani. Tilanne oli avoimen vuorovaikutuksellinen; potilaat saivat halutessaan osallistua myös äänellisesti. Kerroin heille, että tulen tekemään joitain yksinkertaisia sanattomia ääniä, ja jos he tahtovat, heidän on mahdollista ottaa osaa ja vastata jollakin tavoin omalla äänellään kuulemaansa. Juuri sellaisella äänellä ja sävyllä, joka heiltä tuossa hetkessä sattuu tulemaan. Korostin, että kuten osallistuminen yhteiseen äänihetkeen, myös äänien tuottaminen on täysin vapaaehtoista. Osallistujat voivat vain istua hiljaa ja hengittää. Kerroin potilaille, että tilanne äänitetään, ja äänitys, sekä näin ollen heidän sanattomat, anonymit äänensä tulevat osaksi sairaalan porrastilaan toteutettavaa teosta. (Fast, 2017)

Olin suunnitellut jokaiseen äänihetkeen karkeasti samankaltaisen rakenteen. Vaikka olin ohjannut äänityötä monta kertaa aiemmin erilaisten ihmisten kanssa, minulla ei ollut aiempaa kokemusta akuuttia psyykkistä hätää kokevien ihmisten kanssa äänellisesti työskentelemisestä. Erityisesti sanattomuuden affektiivisen tason ohjaaminen ja oma asettumiseni tilanteeseen jännitti etukäteen. Kun tapasin potilaat ja äänityöskentely käynnistyi, pelkoni kuitenkin hävisi. (Sanattomaan kohtaamiseen

73 Tutkimukseni sai HUSin Eettisen toimikunnan puollon 06/2014 ja HUSin tutkimusluvan 12/2015.

74 Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022a).

75 Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022b).

76 Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022e).

77 Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (2022f).

liittyvästä pelosta ks. tarkemmin luku 7.1.2.3, s. 214.) Kuvaan seuraavaksi osallistavan äänellisen tilanteen etenemisen omaan kokemukseeni ja päiväkirjamerkintöihini pohjaten HUS Psykiatriakeskuksen ruotsinkielisellä osastolla P8.

Istuin silmät suljettuina pienessä ryhmähuoneessa psykiatrisen osaston perällä houkuttellen esiin matalaa, hidasta säveltä. Tilanteessa oli läsnä yksitoista ihmistä mukaan lukien yksi hoitaja ja Svedström, joka äänitti tilanteen. (Fast, 2017) Tilanteessa mukana olleet ihmiset kärsivät akuuteista ja vaikeista psyykkisistä ongelmista. En tiennyt heidän tarkkoja diagnoosejaan, mutta osastolla hoidettiin muun muassa ensipsykoosia sairastavia ja muita erityistä hoitoa tarvitsevia ruotsinkielisiä potilaita.

Tilanteen alkaessa tunneilmapiirissä valitsi syvä hiljaisuus. Monet osallistujista istuivat huoneessa kehollisesti sisäänpäin suuntautuneissa, osa melkein liikkumattomissa asennoissa. Lyhyessä alkukeskustelussa kukin kertoi oman etunimensä. Puhuimme lyhyesti ihmisäänessä kuuluvaksi tulevasta haavoittuvuudesta ja siitä, kuinka yhteisen tilanteen aikana ”väärää ääniä” ei ole mahdollista tuottaa. Pyysin osallistujia sulkemaan silmänsä tai kääntämään katseensa jonnekin alaviistoon keskellemme. Pyysin tunnustelemaan pikemminkin sitä, miten oman ja yhteisen äänen voi tuntea värähtelynä kehossa kuin kuuntelemaan, miltä oma ääni kuulostaa.

Ohjaamani harjoitteet olivat rauhallisia ja laadultaan meditatiivisia. Liu’uimme ensin oman äänen tuottamiseen hengityksen avulla. Hengityksestä siirryimme kohti hiljaista sihinääntä. Pitkien uloshengitysten myötä tuotettu sihisevä ääni hidasti uloshengitystä ja rauhoitti hengitysrytmiä. Teimme hellittävää, huokaavaa ääntä a-vokaalia sekä käsien ja yläkehon liikettä apuna käyttäen. Lopuksi teimme yhdessä matalaa hyminää.

Ennen äänihetkiä henkilökunta arveli, että potilaat saattavat olla ihan hiljaa. Siksi kiehtovaa oli, että initioidessani näitä yksinkertaisia huokaavia, hellittäviä, irti päästäviä ääniä, lähes

kaikki lähtivät välittömästi mukaan. Tilanne ei muistuttanut niinkään esittävän yhteislaulun musiikillista muotoa. Läsnä olevassa tilanteessa pikemminkin joukko ihmisiä päästeli itsestään uloshengityksen mukana äännähdyksiä ja huokauksia, jotka eivät olleet melodiaa ja joista ei voinut erottaa sävelkulkua eikä sanoja, vaan jotka hahmottuivat pikemminkin soinnillisena vastaamisena ja suhteeseen asettautumisenä toisten läsnä olleiden ihmisten ja ympäröivän tilanteen kanssa. (Ks. myös Fast, 2017)

Oma positioni äänen alkuun panijana alkoi vähitellen hälventyä. Olin virittynyt tilanteeseen äänellisen ja kehollisen herkimisen välityksellä ja siitä vastuussa, mutten kuitenkaan kontrolloinut tilannetta. Samanaikainen hengitysrytmi alkoi vähitellen eriytyä erilaisiksi rytmeiksi ja äänellisen ilmaisun tavoiksi. Puoli tuntia kestäneen herkkävireisen tilanteen keskellä oli melkein mahdollista tavoittaa hetki, jolloin jokin äänessämme muuttui. Tapahtui hienovarainen siirtymä, joka sai aikaan erilaisen, tunneilmapiirin muutoksena aistimellisesti tuntuvan ja kollektiivisesti suuntautuvan laadun. (Ks. Fast, 2017; Fast, tutkimuspäiväkirja, 22.3.2017) Tunsin matalina pitkinä sävelinä soivan äänen, joka tuli jostain etualalta ja alkoi luoda kannattelevaa pohjavirettä yhteisen äänen alle. Tunnistin kevyen ja heleän äänen, joka lähti liukumaan ylös ja alas hyvin pientä mikrintervalliväliä. Hiljaiset äänelliset purkaukset, matalana soivat huokaukset ja muut keholliset äänet saivat yhteistä ääntelyä edeltävän jännitteisen hiljaisuuden liikahtamaan. Äänessä kuului mihinkään sävellajiin pohjautumaton harmonisoituminen⁷⁸: osallistujien äänet hakeutuivat uudensuuntautuneisiin suhteisiin ja yksilölliset äänensävyt voimistuivat. Muutoksen voi kuulla myös tilanteen nauhoituksista. Yhteinen äänemme alkoi virittyä. (Fast, 2017; 2018b)

Kolmella muulla osastolla toteutuneissa äänihetkissä toistuivat samankaltaiset piirteet. Suurin osa kaikkiaan 25:stä osallistuneesta potilaasta otti osaa yhteisen äänen tuottami-

seen. Näihin lyhyisiin äänihetkiin osallistuneiden ihmisten tuottamat äänet tuntuivat kaikki hyvin arvokkailta. Äänet toivat mielestäni ainutlaatuisella tavalla kuuluvaksi tilanteessa mukana olleiden ihmisten elävyyttä, luovuutta, vastavuoroisuutta ja kykyä merkitykselliseen itseilmaisuun. Erityisen koskettavaa minulle oli, kuinka nopeasti potilaat vastasivat ääneeni ja uskaltautuivat osaksi yhteistä äänikenttää. Ainoastaan P2 vanhuspsykiatrian osaston potilaat olivat muita hiljaisempia, kenties jossain kauempana kielen, puheen, ehkä äänenkin tavoittamattomissa. Heidän kanssaan hiljaiseen kanssakäymiseen virittäytyminen toteutui lähempänä hengitystä ja hengityksen eri sävyjä.

Nämä kohtaamiset vasta alustivat varsinaista tutkimuksellista työskentelyä äänityön osallistujien kanssa. Siten myös omaa asettumistani tilanteeseen voi pitää tunnustelempaan. *Laulunpesän* äänihetkiin osallistuneet potilaat saivat myös pääosin suljettua osastohoitoa ja olivat sikäli akuutimmassa ja mahdollisesti vakavammassa tilassa oman vointinsa kanssa kuin äänityöpajoihin osallistuneet, avohoidon pii-

rissä hoitoa saaneet ihmiset. Silti he uskalsivat ja kykenivät — 30 minuutin aikana — irtautumaan tavanomaisesta sanallisesta vuorovaikutuksesta ja vastaamaan aistimellisesti reagoiden ympäröivän äänen sävyyn ja sen muutoksiin.

Ääntelyn jälkeen moni osallistuja kuvasi kokemuksiaan myös spontaanin sanallisesti. Tapaamisten alun eristävän laatuinen tunneilmapiiri oli muuttunut. ”Mitä tämä on? Mitä se tekee keholle?”, kysyi eräs P8:n osaston englantia puhuva potilas yhteisen äänihetken jälkeen. ”Tuntuu melkein kuin uudelta kieleltä.” (Ks. myös Fast, 2017)⁷⁹ Myös monet muut potilaat kertoivat kokeneensa äänihetken osallistumisen myönteisenä ja uudensuuntautuneena kokemuksena. Havaitsin myös osallistujien kehollisissa olemuksissa näkyviä muutoksia. Äänihetken jälkeen monien istuma-asento oli suurempi, avautuneempi. Keskustellessamme kokemuksista osallistujat myös katsoivat levollisemmin toisiaan silmiin. Pohdin näiden nopeasti tapahtuneiden äänellisesti ja kehollisesti välittyneiden muutosten merkitystä tarkemmin luvussa 7.

4.1.2

LAULUINSTALLAATION KOMPOSITIOPROSESSI

TALTEEN saamamme anonyymi ääniaineisto muodostui kehkeytyvän lauluinstallaation pohjamateriaaliksi. Taiteellisen työskentelyni lähtökohta oli yhteisen äänen arvostava kuunteleminen. Kuuntelin äänen sävyjä kiinnittäen huomiota intensiteetin, rytmin ja keston muutoksiin. Kuuntelemaan asettautumisen tapani muistutti jossain määrin Oliverosin keholliseen työskentelyyn ja äänimeditaatioon pohjautuvaa ”syvän kuuntelemisen” (”Deep listening”) praktiikkaa⁸⁰. Aineistoa kuunnelllessani resonoin kuulemani kuitenkin myös oman ääneni avulla.

Käytännössä virityin aineistoon vastamalla siihen omalla äänelläni.⁸¹ Tunnustelin äänitystilanteiden jälkiä kehollisen muistelun avulla. Yritin tavoittaa hetkiä, jolloin aluksi jännittyneistä ja sulkeutuneista kehoista tai hengästyneestä hengitysrytmistä jokin alkoi äkkiä kannatella tilannetta ja muodostaa tallenteilla sävyn muutoksena kuuluvaa ja kehollisesti tuntuvaa resonanssitilaa. (Ks. myös Fast, 2017) Tulkitsin ääninauhoilla havaitsemani muutokset merkityksellisiksi ja pyrin aktivoimaan niitä improvisoimalla nauhamateriaalin kanssa jälkikäteen. Improvisaatiot äänitettiin.

78 Harmonisoitumisen tapaa voisi myös kuvailla ”atonaalisena” eli sointina, joka ei perustu tunnetuille asteikkomuodostelmille.

79 Suomenukseni englanninkielisestä kommentista: ”*What is this? What does it do to one’s body? It feels almost like a new language.*” Fast, tutkimuspäiväkirja (21.3.2014).

80 Ks. lisää: Deep listening institute (n.d.).

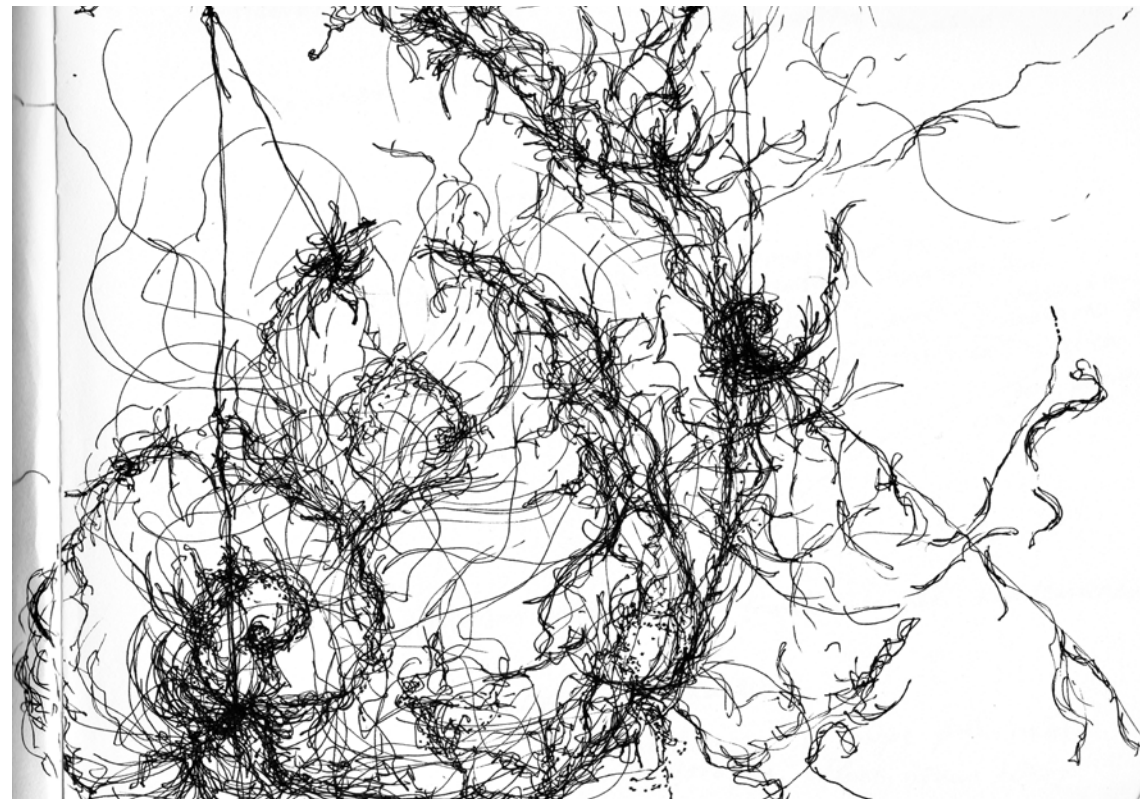
81 Kuuntelemaan altistumisesta ks. myös Wahlfors (2015, s.68–69).

Teoksen kompositioitumisen prosessi oli näin vahvasti aineisto- ja tilannesidonnainen pohjautuen taiteilijuuteni muovaamaan keholliseen herkkyyteen ja sen varassa tekemiini taiteellisiin tulkintoihin. Yhteisen ääniaineiston lisäksi kompositio sitoutui myös sairaalatalan akustiikkaan ja arkiseen äänimaailmaan. Viritin teoksen ääneni avulla paitsi potilaiden ääniin, myös HUS Psykiatriakeskuksen porrastilan äänimaisemaa hallitsevien hissien kulkuäänten kanssa samaan sävellajiin, (joka oli ylävireinen pieni a).

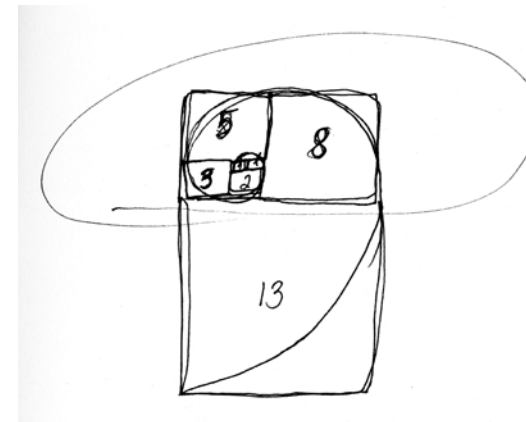
Tähän ”sävellajiin” virittynyt kompositio muotoutui rakenteeltaan generatiiviseksi. Työstin sitä yhdessä äänisuunnittelija Svedströmin kanssa. Teoksen kompositionaalinen rakenne mukaili löyhästi Fibonaccin lukujonon logiikkaa. Käytimme numeroita 1, 1, 2, 3, 5, 8 ja 13 organisatorisen järjestymisen periaatteena, mikä mahdollisti teoksen eri ulottuvuuksien, kuten kolmen eri äänitekstuurin, kahdeksan kaiuttimen, yhdestä tilallisesta pisteestä alkavan ja kahdeksaan kerrosväliin asteittain levittyvän äänen voimakkuuden voimistumisen

ja hiljentymisen sekä muun keskinäisen järjestymisen kestollisena, elävänä rakenteena. Fibonacci-jonon luvut esiintyvät luonnossa erilaisissa spiraalimaisissa rakenteissa, kuten kukan terälehtien järjestymisessä tai kävyn kiertyvissä kierteissä. *Laulunpesä*-nimi viittasi myös sylimäiseen, kannattelevaan pesärakenteeseen: uudenlaisia kohtaamisia mahdollistavaan aistimelliseen tilaan. Sain teoksen nimeen ja kompositionaaliseen muotoon inspiraatiota myös Guattarin (1992/2010, s. 12–13) ”foyer”-käsitteen suomenkielisestä käännöksestä ”risteämisspesä”, jolla kääntäjät Marianna Fiendt-Jäntti ja Heikki Jäntti korostavat ”pesää” avautumiseen tähtäävänä, katalyyttisenä ja turvallisena, mutta lyhytaikaisena siirtymisen ja muuntautumisen tilana.

Teknisellä tasolla äänten kompositionaalinen järjestymisen toteutui Svedströmin toteuttaman ohjelmiston avulla. Systemi vaihteli kolmen osallistujien kanssa äänittämämme generatiivisen äänitekstuurin (sihisevän, huokaavan ja hymisevän äänilaadun) välillä. Jokainen äänitekstuuri sisälsi sekä äänellisiä jaksoja

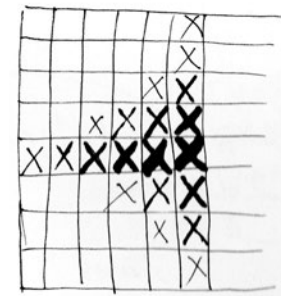


Fibonaccin lukujonon spiraalirakenteen innoittama *Laulunpesän* kompositionaalinen luonnos. Piirros: Heidi Fast.

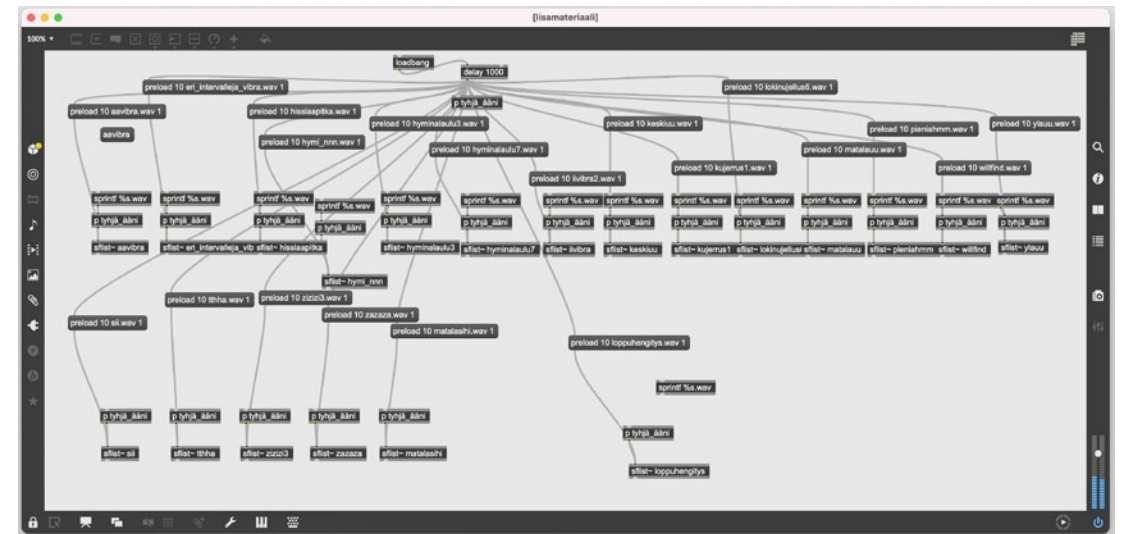


Laulunpesän äänitekstuurien keskinäinen jäsentymisen Fibonaccin lukujonon pohjalta. Piirros: Heidi Fast.

VOLYYMI + PORRASTILA



Laulunpesän äänimateriaalien tilallinen ja äänen voimakkuuden levittäytyminen porrastilaan. Piirros: Heidi Fast ja Thomas Svedström.



Kuva *Laulunpesän* ääniohjelmasta. Kuvaaja: Thomas Svedström.

että hiljaisia osuuksia siten, että kukin perätkäinen äänijakso oli edeltävää pitempi, maksimikeston ollessa korkeintaan noin kolme minuuttia. Eri kestoiset äänijaksot järjestivät teoksessa laajan tietokannan avulla, jonka muodostimme leikkaamalla potilaiden kanssa äänitetyt ääniaineistot 8–12 sekunnin mittaisiin osiin. Lyhyet äänipätkät järjestyivät tietokannassa alkuperäisten, luontaisten rytmien mukaan. Jokaiseen yksittäiseen äänijaksoon lisättiin lisäksi uusi, suhteessa alkuperäisäänen tekstuuriin laulamani äänipätkä, sekä myös uusi potilasäänityksistä koostuva osuus siten, että jokaisessa porrastilaan laajentuneessa äänitekstuurissa soi lopulta viisi samanaikaista äänilähdettä yhtä aikaa. Eri äänitekstuurit (sihisevä, huokaava ja hymisevä) vaihtelivat kes-

kenään, eivätkä koskaan soineet yhtä aikaa. Systemi monitoroi äänessä luontaisesti kuuluvia hiljaisia osuuksia ja kontrolloi äänen sujuvaa sisääntuloa ja hiljentymistä.

Koostimme ohjelmiston avulla näistä erilaisista yhteenkutoituvista elementeistä noin viiden minuutin kestoisia, jatkuvasti vähän muuttuvia sointimaailmoja. Äänet soitettiin porrastilaan yhdeksän porrastasanteen väliin sijoitetuista kahdeksasta kaiuttimesta. Systemi valitsi ensin kerroksen, josta ääni kussakin äänijaksossa käynnistyi, ja lähti levittäytymään kerros kerrokselta ylös ja alas, kunnes koko porrastila soi. Äänijaksojen väliä säesti muutamien minuutin hiljaisuus. Teos oli käynnissä sairaalatalossa arkisin klo 07.00–20.00. Yöllä oli hiljaisuus.



Laulunpesän esillepano HUSin Psykiatriakeskuksen porrastilassa. Kuvaaja: Karolina Kucia.



Laulunpesän esillepano HUSin Psykiatriakeskuksen porrastilassa. Kuvaaja: Karolina Kucia.

Teos sisälsi myös kuvataiteilija Karolina Kucian suunnittelemaa ja yhdessä toteuttamamme visuaalisia elementtejä, kuten prosessin aikana kirjoittamani ja Kucian suunnittelemat portaikon ikkunoihin, seinille ja hissien oviin asetetut tekstiotteet. Jokaisella porrastasanteella oli myös teoksesta kertovat julisteet, joissa kuulijaa kutsuttiin halutessaan osallistumaan teokseen omalla äänellään. Porrastasanteilla oli myös yksilöllisesti maalaamiamme penkkejä, joilla teosta oli mahdollista rauhoittua kuuntelemaan. Maalasiimme penkkeihin 3D-tekniikan avulla kaiverrettua ”leimasinta” apuna käyttäen kaksi värisävyiltään ja muodoltaan muuntuvaa terälehteä tukemaan pesämäistä rakennelmaa, jonka päälle sopi kaksi ihmistä samaan aikaan kuuntelemaan teosta. (Fast, 2017)

Lauluinstallaatiossa äänien ja hiljaisuuksien välinen vaihtelu kietoutui myös muihin porrastilassa kuuluviin ja sinne kantautuviin ääniin: osastojen avautuvien ja sulkeutuvien ovien kolahduksiin, hissien liikkeen ulinaan, portaikossa kävelevien ihmisten askelluksen ja puheen ääniin. Myös Psykiatriakeskuksen pihan lintujen äänet ja tuulen vinkuna ikkunoissa osallistuivat teoksen äänelliseen kompositioon. Pikemmin kuin selkeästi hahmotettavissa olevasta taideteoksesta voidaan-

kin puhua aistimellisesta ja prosessuaalisesta jatkumosta, äänellisten kohtaamisten, vastauksien ja hiljentymisten sarjasta, jotka yhdessä muodostivat *Laulunpesän* tilallisen ja äänellisen kokonaisuuden (Fast, 2017).

Kun kokeilimme teoksen kompositionaalista rakennetta sairaalatilassa, huomasimme, että osa jälkikäteen laulamastani mikrotonaalista äänimateriaalista tuntui liian levottomalta ja hälyttävältä sairaalatilassa, jossa asioi ja väliaikaisesti asui psykkistä hätää kohtavia ihmisiä. Lucy Lippard (1997) vaatii tilan- ja paikkasidonnaisen taiteen tekijöiltä erityistä eettistä herkkyyttä. Teokseen ei tule Lippardin (1997, s.283–284) mukaan pakottaa sellaista, mikä ei sen toteutusympäristöön ”mahdu mukaan”. Vaikka mikrotonaalinen materiaali olisi toisessa toiminta- ja esitysympäristössä voinut toimia hyvin, päädyin laulamaan omaa äänimateriaaliani osittain uudelleen kuljettaen kompositiota nyt enemmän soinnilliseen, jopa melodiseen suuntaan tavalla, joka soveltuu nähdäkseni paremmin tämän erityislaatu- sen ympäristön vaatimuksiin. Tällaista, myös muissa teoksen kompositionaalisissa yksityiskohdissa näyttäytyvää teoksen tekemisen tapaa voi pitää pikemminkin eettis-esteettisesti kuin puhtaasti taiteellisin ehdoin suuntautuvana.

4.1.3

LAULUNPESÄN KUUNTELUTILANTEET JA KUULIJAPALAUTTEET

KÄSITTELEN seuraavaksi, miten teos toimi sairaalatilassa ja miten kuulijat kokivat itsensä osana sanatonta resonanssikenttää. Tarkastelen myös, millaiseksi kuulijat kokivat äänen affektiivisen laadun. (Fast, 2017) Kuvaan *Laulunpesästä* saamienei palautteiden keskeiset sisällöt sekä tulkintojen jakaantumisen sairaalatilassa ja teoksen muiden esitystilojen kesken.

Laulunpesä julkaistiin sairaalatilassa kesäkuussa 2015. Sanattomien äänien levittäytyminen julkiseen sairaalatalaan konkretisoi tutkimukseni työtavan laajemmalle sairaalan yhteisölle. Julkaisun jälkeen esittelin teoksen ensin siitä kiinnostuneille sairaalan hallin-

non työntekijöille. Tämän jälkeen esittelin sen Psykiatriakeskuksen seitsemän osaston henkilökunnalle ja lopuksi kyseisten osastojen potilaille, jotka olivat eri henkilöitä kuin *Laulunpesän* tekemiseen osallistuneet potilaat. Kerroin, kuinka teos oli syntynyt ja miksi se oli tehty. Kutsuin sen jälkeen ne potilaat, joiden oli henkilökunnan arvion perusteella mahdollista lähteä suljetuilta osastoilta kuuntelemaan teosta, porrastilaan noin kymmeneksi minuutiksi yhdessä henkilökunnan kanssa.

Pyrin luomaan kuuntelutilanteet tunneilmapiiriltään turvallisiksi ja edistämään kuuntelemaan rauhoittumista. Koska en voi-

nut tutkimuslupaprosessin keskeneräisyyden vuoksi kerätä systemaattista palautetta, viittaa tutkimuspäiväkirjaan tekemiini anonyymeihin kuvauksiin potilaiden, henkilökunnan sekä joidenkin omaisten ja muiden kuin sairaalan piiriin kuuluvien ihmisten spontaaneista palautteista, jotka sain teosta esitellessäni.

Myöhemmin teos on ollut esillä muun muassa Psykiatriakeskuksen musiikkisalisiin toteutettuna suljetumpana installaationa syksyllä 2015 sekä Galleria Lapinlahdessa vanhassa potilashuoneessa kesällä 2016. Viittaa myös näistä installaatioista saamiini anonyymeihin kirjallisiin kuulijapalautteisiin. *Laulunpesä* oli esillä Psykiatriakeskuksen Henkireikä-festivaaleilla 4.9.2015 HUSin Psykiatriakeskuksen musiikkisalissa, jossa myöhemmin toteutuivat myös äänityön tapaamiset. Sain tästä yhden päivän (klo 12–16) auki olleesta installaatiosta taiteilijana 19 kirjallista palautetta installaatiotilassa olleeseen palautelaatikkoon. Palautetta kirjoittivat tapahtumaan osallistuneet nimetömät Psykiatriakeskuksen potilaat, henkilökunnan jäsenet, omaiset ja muut tapahtumaan osallistuneet ihmiset. Myöhemmin rakensin teoksen installaationa osaksi Galleria Lapinlahden Virus-näyttelyä 8.7. – 14.8.2016. Sain Virus-näyttelyn kuulijoilta yhteensä 56 anonyymiä kirjallista palautetta. Molemmista installaatiotiloissa oli paperia, kyniä ja laatikko, jossa luki: ”Jätä vapaasti palautettasi”.

Kaikkiaan teoksen koki arviolta joitakin tuhansia ihmisiä. Sairaalatilassa sen kohdasi spontaanisti arjen keskellä ja järjestetyissä kuuntelutilanteissa yhteensä vähintään 100–200 ihmistä. Henkireikä-festivaaleilla teoksen kävi kokemassa arviolta noin viitisenkymmentä ihmistä. Galleria Lapinlahden Virus-näyttelyssä yleisöä oli kaikkiaan useita tuhansia. Käsittelem seuraavaksi teoksen kuuntelukokemuksia yhteensä 75:n saamani kirjallisen palautteen sekä sairaalatilalla kuuntelutilanteista tekemiäni muistiinpanojen valossa.

Aloitan sairaalatilalla kuuntelukokemuksilla. Äänien levittäytyminen sairaalatalaan herätti monenlaisia reaktioita ja kokemuksia. Kaikkien osastojen kuuntelutilanteissa koros-

tuivat kuuntelemaan antautuminen hiljentymisenä. Hiljentymisen tuli esiin porrastilassa yhteisesti jaettuna hiljaisuutena ja kuulijoiden erilaisin tavoin herkistyneinä kehollisina olemuksina. Tiivistän keskeisiä sairaalan porrastilan kuulijapalautteissa toistuneita kokemuksia: yhteinen sanaton äänitila, teoksessa soivan ääni-ilmaisun tapa ja toteutus sairaalaympäristössä koettiin ”vaikuttavana”. Monia se ”liikutti”, osaa kuulijoista kyyneliin asti. Potilaiden kesken syntyi myös myötätuntoa osoitaneita hetkiä. Kaiken kaikkiaan teos herätti monille ”kauheasti tunteita”. Sen pienieleisyys paitsi viehätti, myös ihmetytti toisia. Jotkut potilaat kuvasivat teosta ”epätavallisen kauniiksi”. Kuulijat halusivat myös keskustella kuulemansa merkityksestä yhdessä. Spontaaneissa palautteissa tuli esiin, että kuulijat kokivat teoksen avaavan toisenlaista kokemuksellista tilaa sairaalatalan keskelle kuin on tapana. Kokemus synnytti monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Välittömissä kokemuksissa korostuivat myös äänen kokeminen helpottavana, lohduttavana, rauhoittavana ja tyyntyttävänä. (Ks. myös Fast, 2017; 2018b)

Äänitaiteellinen työskentely psykiatrisessa sairaalatilassa ei kuitenkaan ollut ongelmattonta. Osassa henkilökuntaa uudenlainen näkökulma ja intiimit, paljaat ja totunnaisesta sanallisesta vuorovaikutuksesta poikkeavat äänet porrastilassa herättivät huolta: aiheutuuko teoksesta ahdistusta? Osa koki huokaavien ja hymisevien äänien soimisen porrastilassa outona tai vähän pelottavana. Osastonhoitajilta saamieni sähköpostien mukaan potilaat eivät kuitenkaan olleet raportoineet tällaisia kokemuksia. Potilailta, omaisilta ja myös henkilökunnalta spontaanisti kuuntelutilanteissa saamieni kokemusten kirjossa painottui myönteisyys. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, että sairaalan porrastilaan toteutettuna teoksena *Laulunpesä* ei ollut varsinaisesti kaikille avoin, vaan toteutin teosprosessin juuri HUSin Psykiatriakeskuksen erityiselle yhteisölle, keskelle potilaiden, omaisten ja henkilökunnan arkea, kaikkien yhteisesti käyttämään läpikulkutilaan, jonka käyttämistä Psykiatriakeskuksessa asioivat ihmiset eivät voi välttää. (Ks. Fast, 2017)

Syksyllä 2015 toteutetun Henkireikä-festivaalin 19:ssä anonyymissä kirjallisessa palautteessa korostuivat rauhoittumisen ja liikkuttumisen kokemukset. 10:ssä palautteessa kuvattiin kuuntelemisen mieltä rauhoittavaa vaikutusta. Palautteista kuudessa korostettiin kuuntelemisen vaikutusta myös aistimellisella ja affektiivisella tasolla koskettavana. Kosketuksi tuleminen ilmeni myös herkistymisen kokemuksena. Kuusi kuulijaa toi esiin koeneensa teoksen kauniina tai ihanana. Yksi kuvasi kokemusta ahdistavaksi. Viidessä palautteessa kuvattiin lisäksi kuulijoiden havainnot suhteessa itseensä sekä kuuntelutilanteen yhteiseen tunnelmaan. Vaikka kokemuksellista muutosta kuvattiin jollain tavoin kaikissa palautteista, kolmessa palautteessa tuotiin selkeämmin esiin myös kokemus ajan- ja paikanmuutoksesta.

Kesällä 2016 toteutetun Galleria Lapinlahden 56:ssä anonyymissä kirjallisessa palautteessa toistuivat samankaltaiset kokemukselliset teemat, mutta vähän eri korostuksin. Viidessä palautteessa kuvattiin rentoutumisen ja rauhoittumisen kokemuksia. Kuuntelukokemuksen emotionaalinen koskettavuus puolestaan nousi esiin 12:ssä palautteessa. Jälleen kymmenessä palautteessa kuvattiin myös eri tavoin kuuntelukokemuksen kauneutta tai ihanuutta.

15:ssä palautteessa kuvattiin lisäksi Henkireikä-festivaalin kuulijakokemuksia voimakkaammin kokemuksellista muutosta suhteessa itseen ja toisiin sekä äänen ympäröivään resonanssiin, mitä kuvattiin myönteisenä. Palautteista korostui yhteisöllisyyden taso. Myös muunlaisia voimakkaan vaikuttumisen kokemuksia kuvattiin 11:ssä palautteessa. Kolme kuulijaa toi esiin kokemuksia teoksen vapauttavasta ja parantavasta vaikutuksesta. Neljässä mainittiin kokemuksia lohdusta ja pyhän kohtaamisesta. Neljässä puolestaan kuuntelukokemus vaikutti jollain tavoin pelottavasti ja ahdistavasti.

Verrattuna Henkireikä-festivaalin palauteaineistoon, Galleria Lapinlahden palautteissa kokemusten sävykirjo jonkin verran laajeni, mutta myös samankaltaiset kokemuksen sanal-

liset kuvaukset toistuivat. Sairaalatilalla spontaaneissa kuulijapalautteissa puolestaan korostuivat muita palauteaineistoja enemmän teoksen kokeminen myös negatiivisena ja outona. Nämä kokemukset korostuivat erityisesti joidenkin henkilökunnan jäsenten kokemuksissa. Kuuntelukokemusten yksilölliset ja yhteisölliset ulottuvuudet painottuivat palauteaineistossa jonkin verran eri tavalla *Laulunpesän* kuunteluhetkestä ja tilanteesta riippuen. Tiivistetysti voi sanoa, että vaikka teos herätti monenlaisia kokemuksia, aineiston kokonaisuudessa painottuivat aistimellisella ja emotionaalisella tasolla kosketuksi tuleminen ja rauhoittumisen kokemukset, sekä myös itsen ja toisen kohtaamiseen liittyvät kokemukset.

Laulunpesän tekemisen ja vastaanottamisen prosessi loi merkittävän pohjan äänityöpajaprosessin ja tutkimuksen toteuttamiselle. Sen pohjalta ymmärsin, että sanattomien äänien kuunteleminen ja affektiivisen ilmaisun äärelle herkistyminen vaatii myös kuulijoilta paljon. Tulkitsin myös, että sanattomassa yhteisessä ääntelyssä voi psykiatrisen sairaalan kontekstissa olla jotain kuulijoille, ehkä erityisesti psykiatrisen ammattilaisille, vieraanuttavan tai oudon tuntuista, mikä tuntui hyvin yllättävältä löydökseltä. En osannut odottaa, että potilaiden hiljaiset äänet saisivat tällaista tulkintaa. Havainnot vaikuttivat myöhemmin tekemiini tulkintoihin sanattoman äänen vuorovaikutussuhteesta sekä äänen luomasta sairaalan tavanomaisista rytmeistä, vuorovaikutustavoista ja dynaamisista rakenteista poikkeavasta atmosfääristä (ks. tarkemmin luku 7). *Laulunpesän* merkitys tutkimuksen kokonaisuudessa tiivistyy siihen, että sain sen avulla kokeiltua taiteellisella tasolla, mitä affektiivisen sanattomuuden tason esiin virittäminen psykiatrisen kontekstissa voi tarkoittaa, ja miten radikaalijakin kokemuksellisia seurauksia aistimellisella uudelleen suuntaamisella voi olla. Havainnot vaikuttivat merkittävästi tutkimussuunnitelman kehittämiseen ja äänityöpajatyöskentelyn käynnistymiseen.

5

ÄÄNITYÖ OSALLISTUJIEN KANSSA

TÄSSÄ luvussa kuvaan varsinaiseen HUSin tutkimuslupaun pohjautuvan äänityöpajatyöskentelyn toteutumisen tutkimukseni osallistujien eli kahdeksan HUSin Psykiatrian poliklinikkatoiminnan piirissä hoitoa saaneen ihmisen kanssa siinä järjestyksessä kuin tapahtumat etenivät. Tarkastelen äänityön etenemistä sanallistamalla ohjaamiani harjoitteita ja yhteisissä tapaamisissamme heränneitä osallistujien välittömiä kokemuksia. Koska olen osallistunut sanattomien ääniharjoitusten tekemiseen yhdessä muiden kanssa, tarkastelen äänityötä myös oman kokemustietoni suuntaamana. Ennen äänityön kronologiseen ja kokemukselliseen kuvaukseen siirtymistä, kerron ensin osallistujien ajankohtaisista lähtötilanteista ja heidän toiveistaan sekä tavoitteistaan prosessille tutkimuksen alkaessa.

AHDINGON JA KYTKEYTYMÄTTÖMYYDEN KOKEMUKSET ÄÄNITYÖN ALKUTILANTEENA

YHTEISEN äänityöskentelymme lähtökohtana eivät olleet osallistujien diagnoosit tai sairaushistoria, vaan tilanne, jossa yhteys toisiinsa ja itseen horjuu tai koetaan kytkeytymättömyyttä (ks. myös Fast, 2019b). Kuvailen seuraavaksi sellaisia kytkeytymättömyyden muotoja suhteessa toisiinsa ja suhteessa itseen, jotka tulivat esiin osallistujien alkuhaastattelussa. Keskityn tapoihin, joilla nämä kokemukset tulivat esiin osallistujien suhteessa omaan ääneensä.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet henkilöt toivat alkukeskusteluissa esiin kehollisesti tuntuvan, puristavan ja ”ahdingoksi” monen nimeämän perustunteen, jota heidän oli vaikea sanallistaa. Yhteistä osallistujien kokemukseksi oli, ettei ”jossain sisällä” patoutuvasta ahdistavasta tuntemuksesta saanut otetta. Se jäi jollain tavoin käsittämättömäksi. Kun tapasimme ensimmäisen kerran, O1⁸² (2016a) sanoi, että tuntuu kuin ahdistus pakkautuisi rintaan. Möyräsi sisimmässä. Ja vei kätensä sydämen kohdille, rinnan keskelle. O1 koki olevansa ”toivoton tapaus”. Alkukeskustelussa hän kertoi olevansa valmis tekemään ”ihan mitä vaan”, että unettomuus helpottuisi. Haastattelun hetkellä hän on niin väsynyt, että silmissä ja otsan seuduilla puristi.

Hänen laillaan myös muut osallistujat kokivat, ettei heillä ole riittävästi keinoja

ilmaista jokapäiväistä olemistaan vaikeuttavia tuntemuksiaan verbaalisen keskustelun avulla. Sanoja ei löytynyt. Esimerkiksi O5⁸³ (2016a) kertoo alkuhaastattelussa, että hänen ”kurkku-chakra[nsa]⁸⁴ on lukossa”, minkä vuoksi tunteiden ja ajatusten ilmaiseminen on vaikeaa. Tuntemukset, joita ei voinut, osannut tai halunnut sanallisesti jakaa, saattoivat osallistujien kokemuksissa johtaa myös sosiaalisista suhteista etääntymiseen. O8:lle⁸⁵ (2017a) ”sosiaalisenä oleminen” oli ”vähän hankalaa” ja siksi äänityön ryhmään osallistuminen jännitti. Alkuhaastatteluun saapuessaan O4⁸⁶ (2016) kertoo, ettei ollut nukkunut yhtään edellisenä yönä ja ottaneensa ”pari keskaria”, että pystyi tulemaan. Hänen katseensa liikehti välillä levottomasti, mutta ajoittain, kun sanomme Spelmanin kanssa jotakin, mikä kosketti häntä, hän katsoi rauhallisesti silmiin.

Myös ihmisten välisten rajojen kunnioittaminen ryhmässä mietitytti alkukeskusteluissa joitakin osallistujia. O3⁸⁷ (2016) pohti, onko ryhmässä ”vahvoja, päällekkäyviä tai toisilta tilaa vieviä persoonia”. Hän kertoi ”pyörineensä päihdepiireissä”, joissa omien rajojen loukkaamisesta ja ylittamisestä oli tullut kokemuksia. Samankaltaista huolta toi esiin myös O1 (2016a). Hän kertoi kokemuksiaan aiemmista ryhmäterapiamuodoista, joissa

jotkut osallistujat olivat vieneet sanallisissa keskusteluissa paljon tilaa. Keskustelemme työtavasta, siitä, kuinka äänityössä keskustelu ei ole työskentelyn ytimessä. Vaikka keskustelulle on varattu oma tilansa, iso osa työskentelystä tapahtuu sanattomasti.

Alkukeskusteluissa osallistujat kuvasivat myös eri tavoin jännittyneitä tunneilmapiirejä, joiden muodostumisessa heidän omalla äänellään tai äänellisellä ilmaisullaan oli osansa. O2⁸⁸ (2016a) kertoi, kuinka hän ”matkii omaa ääntään”. Matkiminen liittyi hänen itsensä ja todellisten tunteidensa piilottamiseen sekä pyrkimykseen ”puhua selkeästi”. O2 koki joutuvansa pidättelemään tai hillitsemään jotakin itsessään, ja kaipasi tilaa, jossa voisi ilmaista itseään kokonaisuutena. Tyttöystävänsä seurassa hän kertoi voivansa olla vapaimmin oma itsensä ja myös käyttävänsä ääntään erilaisilla tavoilla, mutta toivoi, että ”siltä saisi vähän painetta pois”. O2 (2016a) halusi löytää tapoja tuoda persoonaansa enemmän esille myös työpaikalla. Keskeisenä tavoitteena oli oppia tuntemaan itseään kokonaisvaltaisemmin sekä hyväksyä itsensä ja äänensä.

Myös O7:lle (2017a) oma ääni tuntui enemmän rasiitteelta kuin työkalulta. Alkukeskustelussa⁸⁹ hän kertoi puhuvansa erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa mieluiten kuiskaten. Kuiskaaminen helpotti oloa ja liittyi siihen, ettei hän kokenut olevansa sujut oman äänensä resonanssin kanssa. O7 kertoi sensuroivansa ryhmätilanteissa omaa ääntään ja käyvänsä etukäteen läpi, mitä voi sanoa ja miten. Hän toivoi äänityön prosessilta, että rohkaistuisi käyttämään ääntään työkaluna ja vuorovaikutuksessa, että ”voisi levätä siinä äänessä”.

Myös O6⁹⁰ (2016) koki epävarmuutta äänessään ja halusi oppia hallitsemaan sitä. Jos hänen äänensä murtui keskustellessa, se

ahdisti ja vaikutti O6:n itsetuntoon. Hän kertoi soittaneensa bassoa vuosia ja kaivanneensa myös ääniharjoittelua — tosin ehkä enemmän varsinaisten laulujen laulamisen muodossa. O1:n lailla hän kuitenkin mietti, pitääkö äänitapaamisissa laulaa yksin. O6:lla, kuten muillakaan osallistujilla, ei ole juuri kokemusta oman äänen käytöstä tai laulamisesta. Keskustelemme siitä, kuinka kaikki harjoitteet tehdään yhdessä, eikä esiintymistilanteita tule. Äänityön aloittamisen aikaan O6:n elämää kuormittaa huoli vankilaan joutuneesta vanhemmasta, mikä toisaalta ei ole vain kielteinen asia, koska nyt vanhempi on turvassa ainakin vähän aikaa.

O3⁹¹ (2016) puolestaan toivoi äänityön ryhmään osallistumisen lähentävän häntä musiikillisesti lahjakkaan aikuisen lapsensa kanssa. Hän kertoi lasten olevan hänelle todella tärkeitä, mutta on ”säätänyt ja sählännyt”. O3 toivoo, että yhteys lapsiin voisi äänellisen työskentelyn avulla lisääntyä. Ahdistuksen tunteusten ilmentyessä muun muassa kehollisena jännittyneisyytenä, O3, toisten osallistujien tavoin, kaippaa keinoja rentoutumiseen ja rauhoittumiseen.

O5 (2016a) kuvasi, kuinka hänellä on ”sellaisia negatiivisia mielenlinnakkeita ja energioita”, jotka ”kiristävät päätä”, ja joita hän halusi jotenkin ”purkaa” ja ”ilmaista” äänen avulla. O5 kertoo soittaneensa viulua 5-vuotiaasta 14-vuotiaaksi, ja sen jälkeen rumpuja. Rumpujen soitto loppui 19-vuotiaana, kun hän alkoi käyttämään päihteitä. Viisi vuotta sitten hän on kuitenkin aloittanut uudelleen viulutunnit. Kysyimme, minkälainen O5:n kaipaama ääni voisi olla, jos sen soittaisi viulun kielillä. ”Sellainen joku ehkä itkevä ääni”, hän vastasi. Mutta ”mä en osaa enää itkeä”, hän jatkoi. (O5, 2016a) Itkeminen ja laulaminen onnistuu O5:n mukaan vain kovassa humalassa ja ”tiettyjen” päihteiden alaisena.

82 Alkuhaastattelu, 5.10.2016.

83 Alkuhaastattelu, 13.10.2016.

84 Chakrat ovat perinteisen intialaisen lääkinnän mukaan kehon energiakeskuksia, joihin muun muassa jooga perustuu. Kurkku-chakra on kehon viides energiakeskus, ja se sijaitsee kaulan alueella. Sen ominaisuuksina pidetään oman totuuden sekä kokemusten kertomista kirkaasti ja selkeästi. Ks. lisää: Kaur Khalsa (2014).

85 Alkuhaastattelu, 6.2.2017.

86 Alkuhaastattelu, 11.10.2016.

87 Alkuhaastattelu, 11.10.2016.

88 Alkuhaastattelu, 6.10.2016.

89 Alkukeskustelun aikaan O7 on parhaillaan päihdekuntoutuksessa pääkaupunkiseudun ulkopuolella. Toteutimme alkukeskustelun sen vuoksi puhelimesta kahdella eri kerralla. Keskustelimme O7:n kanssa lyhyemmin kuin muiden osallistujien, koska hänen puhelinaikansa on päihdekuntoutuksen vuoksi rajattua. 6.2.2017.

90 Alkuhaastattelu, 17.10.2016.

91 Alkuhaastattelu, 11.10.2016.

O5 arveli, että jos hän osaisi itkeä, se voisi auttaa siihen, miksi hän käyttää päihtettä. Liikuttumme hänen sanoistaan. Pohtimalla asiaa äänen kautta hän tavoitti ja kykeni sanallistamaan tarpeitaan.

Myös O8 (2017a) toi esiin, kuinka hänellä on ollut jo pitkään ”jotenkin semmonen kauhee halu ilmasta itseään”. Samalla hänen mukaansa on ”tosi vaikeeta, kun ajattelee koko ajan sitä, mitä muut ajattelee musta. Ja sen takii ei pysty olemaan ihmisten ilmoilla, kun ei ite pysty ajattelee mitään muuta kuin sitä.” Myös O8:lla on musiikkitaustaa elektronisen musiikin tekemisestä, mutta ”se puoli” jäi hänen mukaansa pois ”vähän liian aikaisin”. Kun hän myöhemmin on yrittänyt tehdä musiikkia tai piirtää jotakin, se on hänen omasta mielestään tuntunut ”ihan kauheelta”. Myös laulaminen jännittää O8:aa. ”Saa nähä”, hän sanoo, ”et viimeks laulanu varmaan yläasteella”. (O8, 2017a)

Myös O1 (2016a) pohti, ettei ole varmaan koskaan käyttänyt omaa ääntään muuten kuin puhuen, paitsi lastenlasten kanssa leikkiessään. Samalla hänen kokemuksensa mukaan tunteita

ei kuitenkaan pysty ilmaisemaan puhuen. O1 kokee, että hän tukahduttaa ja vaimentaa ääntään monin tavoin, ja pohtii, ettei kukaan varmaan ole kuullut hänen *omaa ääntään*.

O4 (2016) puolestaan toivoi, että voisi saada omaan ilmaisuunsa ja äänensävyynsä selkeyttä: ettei ääni narisisi, ja että hän oppisi puhumaan eri tilanteissa tilanteisiin sopivalla tavalla. Hänellä ei ole entuudestaan kokemusta oman äänensä käyttämisestä. O4 kertoo kuitenkin huutaneensa omaa ahdinkoaan ”metssä ja motarin päällä sillalla”. Hän toivoo, että ääni herkistäisi ”sellaisille [kokemuksen] lajeille”, jotka voisivat helpottaa ahdinkoa. (O4, 2016)

Keskustelemme kaikkien kanssa alkukeskusteluissa myös tutkimuksessa käytettävistä menetelmistä, kyselykaavakkeista, haastattelusta ja taiteellisen tutkimuksen toimintatavasta. Kukaan osallistujista ei alkukeskustelujen perusteella koe häiritsevänsä sitä, että tapaamiset äänitetään ja heidän anonyymit, sanattomat äänensä tulevat myöhemmin osaksi tutkimukseen sisältyviä taideteoksia. ”On hyvä, että meistä jää joku jälki”, toteaa O2 (2016a).

5.2

TAPAAMISTEN VALMISTELUTYÖ

VIIMEISTÄÄN alkukeskusteluissa minulle avautuu pitkällisen muodollisen tutkimuseettisen prosessin merkitys. Äänityö sijoittuu ympäristöön, johon osallistujat ovat hakeutuneet psyykkisen hädän vuoksi⁹². Keskustelut ovat kiinnostavia myös siksi, etten tiedä osallistujista heidän hoitokontaktinsa lisäksi juuri muuta kuin sen, mitä he itse halusivat minulle kertoa. Ei-tietämisen lähtökohta tuo kohtaamisen välittömästi enemmän ihminen–ihmiselle-tasolle. Samalla asemani terveydenhuollon ulkopuolisena tutkijana aiheuttaa myös haasteita: koska en saa tietää esimerkiksi osallistujien tarkempaa diagnoosia tai muuta heidän hoitoonsa liittyvää tietoa (jos he eivät sitä itse minulle kerro), se asettaa jonkin verran haasteita tapaamisten suunnittelulle, mikä saattaisi vaikuttaa myös harjoitetilanteisiin sisältyviin potentiaaliin riskeihin⁹³ (ks. myös Laukkanen ym., 2021). Toisaalta Spelmanin läsnäolo ja hoidollinen vastuu tapaamisissa psykiatrian

ammattilaisena jäsentää tilanteiden turvallisuutta. Tutkimuksen alkuasetelmana tämä eettinen haaste ohjeistaa tutkimusta kuitenkin myös myönteisellä tavalla. Se suuntaa huomion yksittäisten osallistujien sairaushistoriasta suhteisiin: yhteyden katkoksiin, jähmettymisiin ja esteisiin sekä uudenlaisten yhteyksien luomisen mahdollisuuteen.

Käytännössä äänityön valmistelutyötä ohjeisti erityisesti kysymys siitä, miten kehollisuuden ja oman äänen voi valmistaa taiteellisin keinoin itsensä, toisten sekä ympäröivän tilanteen kohtaamiselle hiljaisuuden ja kytkeytymättömyyden kokemusten ja kärsimyksen lähtökohdista käsin, samalla huomioiden osallistujien vahvan halun ja motivaation helpottaa omaa oloaan ja tilannettaan sekä vahvistaa heidän toimijuuttaan. Tavoitteena oli tukea osallistujia virittämään yhdessä äänellisiä resonanssitiloja, jotka voisivat avata jotakin uutta, missä ei olla enää kärsimyksen äärellä.

5.2.1

ÄÄNITYÖN RAKENNE

ÄÄNELLISEN työskentelyn toimintatavat ja asenne olivat kehittyneet jo pitkään taiteellisessa praktiikassani (ks. luku 3.4.1.1). Ennen äänityön alkua olin kirjannut harjoitteiden hahmotelmat osaksi vastaustani HUSin eettisen toimikunnan lausuntopyyntöön sekä tutkimuslupahakemukseen, mikä oli eettisen arvioinnin kannalta välttämätöntä. Harjoitteiden ennalta kirjaaminen oli toisaalta hankalaa, koska taiteellinen toimintatapa pohjautuu avoimeen, sanattoman tason spontaaniin vuorovaikutus-

tilanteeseen, jolloin kaikkia mahdollisia harjoitteiden sovellusmuotoja ei ollut mahdollista eikä myöskään mielekästä päättää etukäteen.

Äänityön kulku jäsenyi prosessimaisesti. Prosessin alussa lähdimme liikkeelle mahdollisimman helposti lähestyttävistä harjoitteista, jotka loivat turvallisuudentunnetta ja vahvistivat osallistujien tuntumaa omasta kehostaan. Sen jälkeen syvennymme esimerkiksi voiman tuntemukseen omassa äänessä ja kokeilimme äänen luomaa oman tilan tuntua. Vähitellen

92 Taiteellisen kohtaamisen eettisestä ulottuvuudesta sosiaali- ja terveydenhuollon ympäristöissä, ks. myös Törmi (2019).

93 Ks. lisää sosiaali- ja terveydenhuollon ulkopuolisena tutkijana toimimisesta Laukkanen ym. (2021).

kuljimme kohti harjoitteita, jotka mahdollistivat äänellisen ja samantahtisen yhdessä olemisen kokemuksia sekä virittivät yhteistä resonanssitilaa. Ennen tapaamisten alkua minulla oli karkea hahmotelma työskentelyn etenemisestä, ja kokonaisrakenteen kannalta jokaiselle tapauksikerralle jäsenyksi oma temaattinen kokonaisuutensa. Etukäteissuunnittelu toimi pohjana, jota muuntelin erilaisten tapaamisissa esiin tulleiden tilanteiden ja tarpeiden mukaan.

Esittelen seuraavaksi tapaamisten rakenteen. Jokaiseen kertaan sisältyi alkukeskustelu, hengityksen kautta syventyvä kehon ja äänen virittely, harjoitteet, jotka painottivat vaihdellen omaa tai yhteistä äänikokemusta, eli joissa muunnellen korostui suhde itseen, toisiin, ympäröivään tilaan ja tilanteeseen, sekä loppukeskustelu kahvin äärellä. Kestollisesti rakenne eteni karkeasti siten, että alkukeskusteluun varattiin noin 10 minuuttia aikaa, ja hengitykseen, vallitsevaan hetkeen, omaan kehoon ja ääneen suuntautuviin lämmitteleviin harjoituksiin käytettiin aikaa 5–10 minuuttia. Oma ja yhteistä äänellistä kokemusta koskevat harjoitteet olivat tapaamisten keskiössä, ja niiden painotukset vaihtelivat tilanteesta ja proses-

sin vaiheesta riippuen. Niihin käytettiin aikaa yhteensä 20–30 minuuttia. Lopuksi varattiin vielä 10–15 minuuttia keskusteluun ja palautumiseen kahvin tai teen äärellä. Yhteensä tapauksikerta oli tunnin mittainen.

Hahmotan ohjaukseni mahdollisimman yksinkertaisen ja tiiviin sanallisen ohjeistuksen lisäksi pikemminkin houkuttelemisena, rohkaisuna ja innostamisena huomion vähittäiseen aistimelliseen uudelleen suuntaamiseen. Myös vaikeampien tunteiden vastaanottaminen ja salliminen on tällöin ohjauksellisesti tärkeä osa prosessia. Keskeinen käytännön periaate on, että vaikka työskentelyn ytimessä on oman ja yhteisen äänen värähtelyn ja resonanssin kehollinen tunnusteleminen, työstäminen ja laajentaminen ja näin ollen omien tuntemusten tarkastelu, en missään vaiheessa tuonut esiin ennalta merkityksiä, joita näihin tuntemuksiin voisi sisältyä. En myöskään ohjeistuksellani kehottanut etsimään yhteyksiä esimerkiksi osallistujien mahdollisiin traumaattisiin kokemuksiin. Toimimme aistimellisen kokemuksen alueella, mikä on vahvasti sidoksissa kuluvaan hetkeen ja toisten läsnäolijoiden ääniin sekä yhteiseen toimintaan.

5.2.2

TILA

ENSIMMÄISTÄ kertaa lukuun ottamatta⁹⁴ äänityöskentely toteutui HUSin Psykiatriakeskuksen pihapiirissä olevassa Rakennus 5:ssä, ”Petri Lehikoinen”-nimisessä musiikkisalissa. Kyseinen tila sijaitsee puurakennuksen alakerrassa ja on tilavuudeltaan noin 30 neliometriä. Tilaa on aiemmin käytetty muun muassa musiikki-terapiaan. Tutkimuksen toteuttamisen aikaan HUSin Psykiatriakeskuksessa ei tuotettu enää musiikkiterapiapalveluita, ja tilaa käytettiin muuhun Psykiatriakeskuksen toimintaan, kuten esimerkiksi toimintaterapiaryhmien yhteydessä

toteutettuun musiikin kuunteluun. Tilassa on hyvät tekniset mahdollisuudet musiikin kuunteluun, mutta emme hyödyntäneet niitä äänityön tapaamisissa.

Salissa on normaalitilanteessa paljon tavaraa ja huonekaluja. Äänityössä tilan on kuitenkin tärkeää olla riittävän tilava ja esteetön, jotta siinä on mahdollista liikkua vapaasti. Väljä tilantuntu on tärkeää myös rauhallisen tunnelman luomisen kannalta. Sen vuoksi tyhjensimme tilasta ylimääräiset kalusteet.

94 Ensimmäinen äänitapaaminen järjestettiin toisessa tilassa HUSin Psykiatriakeskuksessa. Tähän tilaan päädyttiin alun perin musiikkisalın päällekkäisen varauksen vuoksi. Tila ei kuitenkaan soveltunut kovin hyvin äänityön toteuttamiseen kaikuisuutensa sekä ääninauhoille tallentuneiden kolahdusten vuoksi, minkä vuoksi tilaa ja tapaamisten viikoittaista ajankohtaa päätettiin vaihtaa.

Jaoin tilan kolmeen osaan siten, että sen keskelle asetettiin alkukeskustelua varten jakkarat, jotka voitiin myöhemmissä vaiheissa helposti siirtää pois fyysisemmän työskentelyn tieltä. Alun ryhmäkeskustelu käytiin ympyrämuodossa jakkaroilla istuen. Tilan toiseen reunaan asetin jumppamaton tyyliä pehmeitä alustoja, joiden päällä saattoi halutesaan maata harjoitteiden aikana ja joita saattoi myös siirtää muualle tilaan. Lisäksi tilan toisessa päässä oli pöytä ja tuolit loppukeskustelua ja kahvihetkeä varten. Ääniharjoitteiden

5.2.3

ÄÄNITYS

ÄÄNITYS toteutettiin Ambisonics-mikrofonilla (Soundfield SPS 200/K3)⁹⁵. Kyseinen mikrofoni tallentaa materiaalin nelikanavaisena. Mikrofonin avulla oli mahdollista tallentaa ääntä osallistujien keskeltä ja saada talteen myös heidän liikettään ja etäisyyksiään tilassa. Näin myös tutkimuksen taiteellisten osioiden kuulijat oli myöhemmin mahdollista saattaa näiden äänellisten tapahtumien keskelle. Äänityksestä ja äänisuunnittelusta vastasi Mikko Kolehmainen⁹⁶. Teimme Kolehmaisen kanssa koeäänityksen tilassa⁹⁷ ja totesimme mikrofonin ja tilan soveltuvan hyvin tarkoitukseen.

Äänityön tapaamisissa toteutimme äänityksen käytännössä siten, että Kolehmainen viritti äänityskaluston tilaan ennen tapaamista, mutta ei jäänyt paikalle äänityön tapaamisen ajaksi. Valinta liittyi siihen, etten halunnut kenenkään katsovan ja kuuntelevan tilannetta sanattoman työskentelyn ”ulkopuolella” mutta samassa tilassa, sillä se olisi voinut lisätä jännittyneisyyttä ja arvioivaa itsekriittisyyttä. Pidin tärkeänä, että kaikki läsnä olevat henkilöt osallistuvat yhteiseen prosessiin. Äänitimme

aikana ryhmä välillä istui, välillä seiso i ja/ tai liikkui tilassa harjoitteesta ja osallistujan omasta toiveesta riippuen.

Musiikkisal i valikoitui tutkimuksen toteutuspaikaksi, koska tilassa tuli olla riittävän hyvä akustiikka sekä äänieristys, jotta ulkoa tulevat häiritsevät äänet ja myös ryhmän omien äänten kantautuminen ulospäin voitiin vaimentaa turvallisen ilmapiirin luomisen vuoksi. Lisäksi salin käyttäminen myöhäisinä iltapäiväaikoina oli Psykiatriakeskuksen normaalitoimintojen kannalta mahdollista.

kaikki tilassa tapaamisten aikana syntyneet äänet. Näin nauhalle tallentuivat itse tapaamisissa tallennetun aineiston lisäksi myös joitain ennen tapaamista ja sen jälkeen käytyjä keskusteluja sekä muita ääniä. Näiden sanallista ja sanatonta aineistoa sisältäneiden äänitysten pohjalta päätelin myöhemmin prosessin kulun. Äänityön prosessin myöhemmissä vaiheissa hoidin välillä äänityksen itse alusta loppuun Kolehmaisen ohjeiden mukaan. Kolehmainen käsitteli äänitetyt nauhat.

95 Saimme mikrofonin lainaan Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun äänisuunnittelun koulutusohjelman johtajan Jari Kauppisen kautta.

96 Äänisuunnittelija Kolehmainen tuli mukaan Aalto-yliopiston Media Labin Sound in New Media -koulutusohjelman vastaavan, Antti Ikosen kautta, joka myös toimi Kolehmaisen ohjaajana. Ikonen oli konsultoinut ja mentoroinut tutkimukseeni liittyvää äänisuunnittelua jo projektin aikaisemmissa vaiheissa äänisuunnittelija Thomas Svedströmin kanssa *Laulunpesä*-teosta tehdessämme.

97 12.10.2016

YHTEINEN ÄÄNITYÖ

KUVAAN seuraavaksi kronologisella tasolla yhteisen äänityömme prosessin osallistujien kanssa siinä aikajärjestyksessä kuin tapahtumat etenivät. Pyrin kuvaamaan työskentelyn kulkua ja ohjauksellista tapaani mahdollisimman tarkasti. Harjoitustilanteiden sanalliselle kuvaamiselle asettaa haasteita se, että ohjasin niitä sanallisen ohjeistuksen lisäksi oman sanattoman ja äänellisen osallisuuteni kautta, sillä niiden avulla oli mahdollista tukea tilanteen ilmapiiriä ja turvallisuuden kokemusta sekä ottaa osaa yhteiseen ääneen. Olen nimennyt tapaamiset pyrkimällä sanallistamaan yhteisen äänenkäyttämisen ja äänen kuuntelemisen tuottamia vitaaliaffekteja (ks. Stern 1985/1998, s. 54 ja luku 2.2.3, s. 50) eli äänikokemusten muuntuvia ja liikkeellisiä kokemuslaatuja. Vitaaliaffektit ovat tuttuja musiikin esitysmerkinnöistä, jotka nuoteissa ohjeistavat muusikoita siihen, millaisia tunte-

muksia sävellyksen tulisi ilmentää (Lehtonen, 2008). Tässä sitä vastoin pyrin vitaaliaffektein kuvaamaan jälkikäteen niitä kokonaisvaltaisia kehollisia, äänellisiä kokemuksia, joita tulkitsin yhdessä äänitelemisessämme oman kehollisen esiymmärryksen johdattamana muodostuvan. Käsittelen äänityön tapaamisten aineistosta tulkintani mukaan nousevia teemoja sekä niiden vivahteita ja merkityksiä luvussa 7.

”Niin tää alotus on vähän vaikeeta aina. Siin joutuu tavallaan vaihtaa niinku suuntaa. Et joutuu taistelee sitä vanhaa suuntaa vastaan, joka on johtanu niinku tiettyyn pisteeseen ja sit [on] menny tukkoon. Ni sitte se, et saa sen taas auki, ni joutuu niinku taistelee hirveesti.”
O5 (2016b).

1. TAPAAMINEN, LÄIKKYVÄ ÄÄNI

ENSIMMÄISEEN tapaamiseen, joka järjestetään maanantaina 18.10.2016 klo 16–17, saapuvat osallistujat 1, 2 ja 6. Osallistuja 3 on matkalla, osallistuja 4:stä ja 5:stä ei kuulu. Istumme rinkiin kasvokkain hiljaisessa talossa. Toivotan kaikki tervetulleiksi. Kerron toivovani, että tämä voisi olla yhteinen matka sen tunnusteluun, mikä ja minkälainen kunkin oma ääni on, miten se toimii, ja mitä sillä voi yksin ja yhdessä toisten kanssa tehdä. Vaikka harjoitteita tehdessä myös äänenkäytön tekniikka harjaantuu, ei äänen hallinta ole keskiössä. Pikemminkin harjoittelemme hellittämistä. Tunnustelemme sanattoman äänellisyyden avaamaa tapaa olla omassa kehossa, ja tämän tunnustelun avulla on mahdollista koetella suhdetta itseen ja omiin toimintamahdollisuu-

siin sekä toisiin uudella tavalla. Tämä on hidas prosessi, jossa ei voi tehdä mitään väärin. Siksi painotan, ettei mikään ääni, mitä yhdessä tuotamme, voi olla vääränlainen.

Ensimmäisellä kerralla käytämme puhumiseen normaalia enemmän aikaa. Kerron lyhyesti seikoista, jotka ovat saaneet minut äänityön kehittämisen pariin, toisin sanoen äänen menettämisen kokemuksesta sekä hiljaisuuden kokemuksesta omaisena psykiatrisella osastolla.

Puhumme harjoitteiden tekemisen vapaaehtoisuudesta: jos ei halua osallistua, voi vain olla hiljaa ja hengitellä. Keskustelemme yhteisesti tietosuojasta, vaitiolosta ynnä muista keskeisistä seikoista, joista olimme jo puhuneet jokaisen kanssa erikseen alkukeskusteluissa, ja joista osallistujat olivat saaneet tietoa myös tut-

kittavan tiedotteen sekä suostumuksen perusteella. Sovimme, että omista kokemuksistaan kukin saa puhua kuten haluaa, mutta toisten ryhmäläisten kokemukset jäävät näiden seinien sisäpuolelle. Se lisää kaikkien turvallisuudentunnetta.

Keskustelemme uudelleen myös tapaamisten äänittämisestä sekä taiteellisesta tutkimustavasta. Keskellämme olevan viherkasvin ruukkuun on asetettu mikrofoni. ”Ovelaa”, sanoo O6, ja kaikki nauravat.⁹⁸ Kasvi on välisämme myös siksi, että äänellä toimiessa silmien sulkeminen tai katseen suuntaaminen alaviistoon, vaikkapa kukkaan keskellämme, voi olla avuksi. Näköaistin rajoittaminen voi auttaa vähentämään liiallista itsetietoisuutta ja suunnata huomiota keholliseen kokemukseen. Harjoitteet toteutetaankin pääosin aina silmät suljettuina tai muutoin kuin silmiin katsoen.

Silmien sulkemisen lisäksi pyrimme uudelleensuuntaamaan myös kuuntelemisen tapaa. Aikuisilla ihmisillä omaa ääntä voi olla vaikea kuulla myönteisesti ja lempeästi. Sen ulospäästäminen voi nolottaa tai jopa hävettää. Siksi pyrimme unohtamaan korvat ja kuuntelun ja keskittymään siihen, miten aistimme äänen tuottamaa kehollista värähtelyä. Erilaisien tunteiden esiin nouseminen on omaa ääntä käyttäessä myös tavallista, koska ääni tuntuu värähtelynä usein erityisesti kurkun ja rintakehän alueilla, joilla myös esimerkiksi ahdistuksen tai surun tunteet kehollisesti tuntuvat⁹⁹. Tapaamisissa saa liikuttua, itkeä ja nauraa. Se on normaalia ja sallittua. Korostan omien tuntemusten kuuntelemisen tärkeyttä, ja sitä, että harjoitteita voidaan suunnata sen mukaan, minkälaisia tuntemuksia niistä herää. Muistutan, ettei harjoitteissa ole kyse esiintymisestä, vaan yhdessä äänitelemisestä ja tekemisestä.

Ensimmäisellä kerralla tärkeimpänä tavoitteena on saada tunnustelevia kokemuksia oman äänen tuottamisesta ja äänen kehollisesta värähtelystä. Ensimmäinen tavoite on päästää vain jotakin ääntä mahdollisimman pakottomasti ulos. Siksi suuntaamme tänään

huomiota erityisesti kehollisesta jännittyneisyydestä hellittämiseen, ja sen kysymiseen lempeästi, saanko ilmaista sitä, mitä minusta tulee; luoda uudenlaisia, totutusta poikkeavia itseilmaisun muotoja.

Jatkamme lyhyellä kierroksella, jossa kaikilla on mahdollisuus halutessaan esittäytyä sekä kertoa jotain itsestään tai voinnistaan. Muistutan, että jokainen voi itse valita, kertooko oman nimensä, sekä mitä omasta elämästään ja kokemuksistaan haluaa muiden kanssa jakaa. Jatkan vielä, että yleensä emme puhu kovin paljon tai lainkaan harjoitteiden tekemisen aikana ja väleissä. Alussa ja lopussa on tilaa yhteiselle keskustelulle.

Kaikki esittäytyvät etunimillään. O6:n mielestä alkuasetelma vaikuttaa hyvältä. Hän odottaa, mitä äänityö tuo tullessaan. O2 kertoo tullessaan tapaamiseen suoraan toimistolta. Tilanne on rauhallisempi, mitä hän odotti, mikä tuntuu myönteiseltä. Hän toivoo tapaamiselta, ettei ”aivoja [---] tarvi liikaa käyttää”. Kuhan voi [---] suoraan tulla tuolta jostakin se ääni, ettei tarvi liikaa miettiä, ni sit on hyvä”. Myös O1:lle tulee rauhallinen olo hänen kuunneltuaan muiden puheenvuorot. Hänkin odottaa, ”minkälaisia ääniä täältä tulee”. Spelman kertoo jääneensä kuuntelemaan hiljaisuutta ja rauhallista tunnelmaa tilassa ihmisten kesken, sitä, kuinka mukava tässä on istua.

Teemme uuden kierroksen, jossa kukin sanoo vuorotellen oman etunimensä. Muut toistavat nimen takaisin, kuten sen kuulevat. Nimiringin tarkoituksena on auttaa siirtymään pois tavanomaisen puheen piiristä ja viritellä osallistujia tahdistumaan ja rytmittymään toisiinsa.

Suljemme silmämme. Tunnustelemme, miten oman kehon painon voi tuntea tuolia vasten ja miten varpaat ja jalkapohjat laskeutuvat lattiaan. Hengitämme hiljaa yhdessä. Halutessaan voi laittaa käden vatsan päälle ja tunnustella, kuinka se nousee ja laskee hengityksen mukana, vastaanottaa sisäänhengityksellä rauhallista tunnelmaa. Antaa uloshengityksen

⁹⁸ Tämä kohta on dokumentoitu myös *Sairaalasinfonia 3.0* -teokseen, kohtaan 2.34 min.

⁹⁹ Tunteiden kehollisesta tuntemisesta ks. lisää Volynets ym. (2020).

mukana tulla itsestä jotakin sellaista, mistä haluaisi luopua.¹⁰⁰ Kuuntelen osallistujien rauhallista hengitysrytmiä, hellittämisen tasoa. Pyrin myös itse hellittämään ylimääräisestä jännittyneisyydestä, jotta kykenen mahdollisimman hyvin virittymään siihen, mitä ryhmässä tapahtuu. Voi myös kokeilla sihistä jotakin itseltään ulos sanomalla ssss. Hiljainen sihinä alkaa heti ja jatkuu muutamia minuutteja.

Jatkamme silmät kiinni nostamalla käsiä sisäänhengityksen mukana ylös ja antamalla niiden pudota uloshengityksen mukana alas sanoen samalla tavanomaisesti *aaa*. Uloshengityksen mukana tulevan äänen ilmoille päästäminen kontrolloimatta vaatii rohkeutta. Se voi tuntua aluksi pelottavalta ja hämmäntävältä. Huokaava, antautuva, hitaasti voimistuva ääni alkaa soida toisteisena. Samalla voi kysyä itseltä, voisiko hiukan hellittää, kun sanoo vaan normaalisti *aaa*. Toistamme hengityksen, liikkeen ja äänen rauhallista yhdistelmää muutama minuutti.

Ehdotan, että teemme yhdessä *jotain matalaa*, mitä vain ääntä, joka ensimmäisenä tulee. Pyrin ajoittamaan sanalliset ohjeet kohdistuen ne oikein, ettei sanattoman äänellisyyden taso häiriintyisi. Koetan puhua mahdollisimman lyhyesti ja toisaalta pitää ohjeiden sisällön mahdollisimman arkikielisenä ja helposti lähestyttävänä. En initioi ääntä, vaan osallistujat aloittavat yhteisen hyminän välittömästi. Se soi yllättävän moniulotteisena, eri taajuuksilla, voimakkuudessaan aaltoilevana. Viritän omaa äänensävyäni suhteessa yhteiseen ääneen siten, ettei sen voimakkuus ylitä osallistujien voimakkuutta, mutta on kuitenkin riittävän intensiivinen, että sen virtaan voi etenkin näin prosessin alussa lähteä. Noin kolmen minuutin jälkeen ehdotan, että viritämme sen enempää miettämättä oman matalan äänen jollakin tavoin siihen, mitä kuulemme toisten äänissä. Yhteinen ääni hakeutuu vähitellen lähemmäs toisten äänenkorkeuksia. Muutama minuutti kuluttua se loppuu, hämmäntävän samanhetkisesti.

Hetken hiljaisuuden jälkeen nousemme ylös. Pyydän vapaaehtoisien, jonka tehtävänä on ainoastaan kuunnella. O2 ilmoittautuu ja tulee toisten keskelle. Muiden tehtävänä on kiinnittää huomiota hänen nimensä vokaaleihin, konsonantteihin ja sävyihin, ja alkaa leikittelemään niillä¹⁰¹. Suljemme silmämme. Yhteinen ääni alkaa kehittyä spontaanisti. En anna ohjeita lopettamisesta, ja tilanteessa omaehtoisesti kehittyvä ääntely hiljenee jälleen muutaman minuutin jälkeen. Teemme vielä O1:lle sekä O6:lle samankaltaiset äänikentät heidän omista nimistään. Viimeisessä O6:n nimestä tehtävässä harjoitteessa ääntely vapautuu enemmän. Ääni loppuu jälleen ilman ohjeistustani yhteneväisesti.

”Mielenkiintoinen kokemus”, sanoo O6 siirtyessämme kahvin ja teen äärelle loppukeskusteluun. Hänen mielestään ”syvä-äännet” tuntuivat ”erittäin rentouttavilta”. Syvääänillä hän tarkoitti ohjettani tuottaa ”jotakin matalaa”. O1:lle alempana rintakehän onkaloissa värähtelevän matalamman äänen tuottaminen tuntui hankalalta, mutta hän haluaisi oppia sitä.

Kaikki osallistujat kokivat rauhoittuneensa. O2:n mukaan ensin hänellä ”oli [---] vähän liikaa energiaa sisällä ja näin, mutta se jotenki raukes tossa. Ja on paljon sellainen niinku tasapainoisempi olo.” O2 kiinnitti myös huomiota, ettei häntä aiemmin vaivannut selkäkipu ollut ääniharjoituksia tehdessä mielessä: ”et se oli ihan hieno havainto sekin”. O2 ja O6 kertovat yleensä tarvitsevansa jonkun ”ulkaisen jutun” rauhoittumiseen, mutta nyt ”ei tarvinnut ees käsille tekemistä, et se juttu löyty ihan omasta äänestä pelkästään”. Myös O1 pohti, miten silloin, ”kun mieli on rauhaton, [ja] siel on koko ajan kauheesti ajatuksia, [niin] sitte ku [tekee] tällasta ääntä, niin se vähän rauhottuu se pää siinä samalla.” Osallistujat heijastavat kokemuksiinsa aiempiin kokemuksiinsa mindfulness- eli tietoisuustaitoharjoittelusta. O2:n kokemuksen mukaan ”kun sä keskityt siihen ääneen,

ni et sä sit keskity niin paljon mihinkään muuhun. Et jää sit pois ne muut ajatukset ainakin mulla helpommin, kun pelkästään hengitysharjoituksella.”

”Huomaa, et kyl sitä on aika hiljainen ollu. Et eihän sitä käytä tota ääntään oikeestaan muuhun ku ihan puhumiseen”, toteaa O1. O6 jatkaa, kuinka hänen mielestään puhuminen on lopulta erittäin pieni osa-alue sitä, miten ääntä voi käyttää. Puhumme myös itkemisestä yhtenä äänenkäytön muotona. ”En muista enää”, nauraa O1, ”ku on varmaan kaks-kyttä vuotta aikaa”. Keskustellessamme nimikirjaimilla tehdystä harjoituksesta O1 sanoo, ettei ole ”ikinä tykänny mun omasta nimestä”. Hän ei etenkaan pidä nimessään olevasta kovasta konsonantista. ”Aika yllättävä olo”, sanoo O1. ”Paljastu nyt sekin”.

O6 pohtii myös, miten kissojen kehräämiselläkin on havaittu olevan parantavia vaikutuksia, sisäisen resonanssin parantavan immuunipuolustusta. Osallistujat miettivät, pystyisikö omalla äänellä tekemään saman vaikutuksen. Lopuksi kysyn osallistujien mahdollisia toiveita seuraaville kerroille. ”Joskus tekis mieli huutaa”, sanoo O1. Kaikki nauravat.

”Läikkyvä ääni. Ääni, jossa mieli läikky”, kirjoitan muistiin ensimmäisen tapaamisen jälkeen (Fast, tutkimuspäiväkirja, 18.10.2016).

5.3.2

2. TAPAAMINEN, HYRISEVÄÄ TAAJUUTTA ETSIMÄSSÄ

TOISELLA kerralla¹⁰² etsimme omaa hyrisevää taajuutta, tapaa tuottaa ääntä, joka värähtelee miellyttävällä ja rentouttavalla tavalla kehossa. Tapaamiseen saapuvat O1 ja O6 sekä uusina O3 ja O5. O2 on sairaana ja O4 siviilipalveluskutsunnoissa. Odottaessamme hiljaisessa talossa muita osallistujia keskustelemme siitä, mitä hiljaisuus ja hiljaa oleminen osallistujille tarkoittaa. Kun kaikki ovat saapuneet, puhumme jälleen ensin keskeisistä vaihtelun ja itsemääräämisoikeuden kysymyksistä, sekä siitä, kuinka jokainen saa itse päättää, mitä toisille

Yhteinen äänemme oli voimakkuudeltaan vielä melko hiljaista ja hillittyä, mutta jokin siinä jo aaltoili, virtasi. Spelmanille tapaamisesta nousi esiin läheisyyden tunne sekä tasa-vertainen olo ryhmässä. Tapaamisen jälkeen pohdin, miten lähestyä voimakkaan äänen tuottamista yhdessä siten, että se tuntuisi turvalliselta. Tarve voimakkaan äänen tuottamiselle oli noussut esiin myös alkukeskusteluissa. Päätän lähestyä toivetta ”huutamisesta” myöhemmin, koska seuraavalla kerralla on tulossa uusia osallistujia. Siirtymä hiljaisesta, hillitystä tai pidättyneestä äänentuotosta voimakkaampaan vaatii riittävää kestoja, totuttautumista ja syvällisempää turvallisuudentunnetta. Mietin ihmisen kehräystä, sitä, minkälainen olisi kunkin oma kehräysääni. Päätän kokeilla sitä harjoitteen muodossa seuraavalla kerralla.

O1 ja O6 tuovat kotona täyttämänsä kyselykaavakkeet tapaamiseen. Myös O2 oli täyttänyt kaavakkeet, mutta ne olivat jääneet kotiin, ja hän lupasi tuoda ne seuraavalle kerralle. O1 arvioi elämänlaatunsa ennen prosessin alkua arvolla 49/100. Positiivisen mielen-terveyden summapistemääräksi hänen vastauksensa perusteella tuli 14/35. O6 puolestaan arvioi elämänlaatunsa arvolla 35/100. Positiivisen mielen-terveyden summapistemäärä hänen kohdallaan oli 16/35.

100 Tapa suuntautua hengitykseen suorittamatta, läsnä olevaa hetkeä tunnustellen, on saanut vaikutteita hengitysterapian lähestymistavasta, ks. lisää Lehtinen ym. (2010).

101 Olen oppinut harjoitteen Skipdahlin hoitavan äänen ryhmälaulutunnilla.

102 25.10.2016

kamme sen jälkeen nimiringillä pyrkien virit-
tymään toisten nimiin, äänensävyihin ja
rytmeihin. ”Saanks mä käyttää toista nimee”,
kysyy O1. Ensimmäisen kerran nimiharjoitteen
pohjalta hän on päättänyt vaihtaa nimensä ja
on keskustellut asiasta myös läheistensä kanssa.
Toisten nimien toistaminen tapahtuu vielä osin
eriaikaisesti, tahdistuen kuitenkin selkeämmin
kuin ensimmäisellä kerralla. Nimiringin jälkeen
suljemme silmät ja hiljennymme. Tästä osal-
listujat tietävät, että siirrymme sanattomaan,
äänelliseen työskentelyyn.

Usein toistuvana virittelemuotona tun-
nustelemme jälleen hetken oman kehon pai-
non ja painovoiman tuntemusta, jonka avulla
maadoitamme ja kytkemme itseämme lat-
tiaan ja tuolia vasten. Kuljemme hengityksen
kautta kohti ääntä. Seuraamme hiljaisuudessa
hengitysilman liikettä kehossa. Hengitys on
pohjimmiltaan automaattinen fysiologinen
prosessi: kun keho rentoutuu, sisäänhengitys
tapahtuu automaattisesti. Uloshengitys on puo-
lestaan aktiivisempi. Erityisesti ääntä tuottaessa
voimme tietoisesti hidastaa ja vastustaa ulostu-
levaa ilmaa pyrkien siten rauhoittamaan hen-
gitystä. Vaikka hengityksen merkitys on paitsi
äänen, myös elossaolomme kannalta keskeinen,
pidän tärkeänä, ettei hengitystä aleta harjoittei-
den avulla liiallisesti tarkkailemaan tai muutta-
maan. Tärkeintä on löytää ja vahvistaa sellaista
kehollista virtaustilaa, jossa hengityksen voi
antaa tapahtua mahdollisimman luonnollisesti.
Hengitämme muutamia kertoja voimakkaam-
min pääläelle asti. Uloshengityksellä annamme
käsien ja kehon pudota kohti lattiaa. Etsimme
vastuksen ja värähtelyn tuntemuksia kehosta
sihisemällä ilmaa puhalluksen mukana ulos
ensin s-kirjaimella ja sen jälkeen voimakkaam-
min z-kirjaimella.

Edellisellä kerralla puhuimme kissan
kehräyksestä, jossa koko kissa värähtelee. Ehdot-
tan, että kokeilemme seuraavaksi, mitä sellai-
nen hyrinä olisi ihmisellä. Aloitamme seisten
kehon lempeällä ravistelulla. Liikutamme pol-
via koukkuun ja suoraksi omassa tahdissa,
ensin hitaammin, sitten nopeammin. Kehoa

ylös–alas ravistaen koetamme samalla pääs-
tää irti leuan jännityksestä ja annamme sen
pudota löysäksi. Tämä harjoite muistuttaa jol-
tain osin TRE-terapian (trauma & tension
releasing exercises¹⁰³) synnyttämää luonnol-
lista vapinareaktiota, johon olen tutustunut
myöhemmin. Harjoitteessa huomio on kui-
tenkin yhteisessä äänellisessä kokemuksessa.
Tärinäliikkeen mukana annamme suusta tulla
ulos liikkeestä välittömästi ja tahattomasti
syntyvän äänen. Ravistelu ja tärinä auttavat
vapauttamaan liiallista jännittyneisyyttä: tun-
nustelemme, kuinka pudota keholliseen äänen
virtaamisen kokemukseen. Muutaman minu-
tin kuluttua ääni loppuu ilman ohjeistustani
hyvin samanaikaisesti.

Pyydän osallistujia patjoille mukavaan
asentoon makaamaan ja sulkemaan silmänsä.
Suuntaamme jälleen hetken huomiota hengi-
tykseen pyrkien vapauttamaan sitä mahdolli-
simman luonnollisesti tapahtuvaksi. Jatkamme
edeltävää harjoitusta etsien leikitellen jotakin
ääntä, esimerkiksi hyminää, hurinaa tai hyrinää,
jonka värähtely tuntuisi miellyttävällä tavalla
selässä tai muualla kehossa. Tasapainottelu
sen välillä, että ohjeistan riittävästi, jotta osal-
listujat rohkenevat siirtymään totunnaisesta
keskustelumoodista sanattomaan ääntelyyn ja
ymmärtävät tekemisen tarkoituksen, sekä sen,
etten toisaalta tule jarruttaneeksi äänelliseen
moodiin antautumista liiallisella puheohjauk-
sella, on hienovaraista. Ääni käynnistyy varo-
vaisesti, mutta kuitenkin voimakkaammin kuin
aiemmin. Kuuluu kokeilevaa, erilaisia narinan,
hyminän ja hyrinän sävyjä sisältävää äänte-
lyä. Kehotan etsimään itselle mahdollisimman
hyvältä tuntuvaa taajuutta ja toistamaan sitä
vähän aikaa.

Lopuksi annamme äänen tasoittua
hitaaksi hyminämeditaatioksi. Oleellista
ohjauksen kannalta on jatkuva virittelemiseni
niihin hienovaraisiin muutoksiin, joita kuulen
ja aistin, hengitysrytmeihin, äänessä tapahtu-
viin voimistumisiin, avautumisiin, hiljenty-
misiin. Äännellessä pidän pääosin myös omat
silmani suljettuina, koska se tukee äänelliseen

vuorovaikutukseen virittelemistä, ja kehoasti-
nen havaintoni terästyy. Pyydän myös osallistu-
jia virittelemään jotenkin siihen, mitä kuulee
ympäriään. Ääni soi nyt hiljaisempana, huo-
koisempana. Osallistujien huomio tuntuu suun-
tautuneen liikaa kuuntelumoodiin. Huomaan,
että tietoinen virittelemä on vaativaa ja
toteutuu tässä vaiheessa prosessia paremmin
vaistonvaraisesti tapahtuvana. Ääni loppuu
vähitellen, tipoitain. Sen jälkeinen hiljaisuus
jatkuu minuutin ajan.

”Mä oon ihan varma, että tuun nukah-
taan bussissa takas”, sanoo O6 noustessaan
lattialta. Erityisesti hidas hyminä-ääni tun-
tui miellyttävältä ja aiheutti ”raukeuden tilan”.
Kahvin äärellä myös O3 kertoo työskentelyn
tuntuneen ”todella rentouttavalta”. Hän ker-
too mitanneensa hieman koholla olleen veren-
paineen ryhmään tullessaan, ja arvelee, että se
olisi nyt laskenut normaaliksi. ”Oli todella
hyvä olla koko ajan tossa ja tehdä näitä har-
joitteita”, hän sanoo, ja jatkaa, ettei ole ikinä
aikaisemmin ajatellut voivansa käyttää omaa
ääntään näin henkilökohtaisesti. ”Ei sitä kai-
kist arkisimpiä asioita koskaan ajattele-
kaan. Asioita, joita pitää itsestään selvänä”,
sanoo O6.

O5 kertoo yrittäneensä ”mantran tyyp-
pisii” ääniharjoituksia kotona, mutta koke-
neensa silloin, ettei osaa käyttää ääntään.
Yhdessä äänitelemisen kokemus tuntui hyvältä
ja mielenkiintoiselta. O1:llä puolestaan oli niin

”stressaantunut olo” tällä kerralla, ettei hän
pystynyt rentoutumaan. Hän ei ollut nukkunut
edeltävänä yönä juurikaan, ja erityisesti makuu-
asennossa ääntely tuntui vaikealta.

Lopuksi puhumme siitä, kuinka yhtei-
sissä kokoontumisissamme on mahdollista
halutessaan kokeilla oman äänen voimaa. Osal-
listujat pohtivat voimakkaamman äänen tuot-
tamisen tärkeyttä: miten vähän paikkoja ja
sosiaalista tilaa sellaiselle ilmaisulle yleisesti
on. Lähtiessään O3 vielä mainitsee, ettei ääni-
työn jälkeen tehnyt tupakkaa mieli. Myöskään
O6:lla ei tullut ”yhtään tarve päästä röökille
välissä”. Se tuntui hänestä yllättävältä ottaen
huomioon, miten paljon hän on ”ketjussa
polttanut viime aikoina”.

Tapaamisen jälkeen mietin, millä tavoin
auttaa osallistujia äänellisen, kehollisesti tuntu-
van työskentelyn pariin vaikean fyysisen väsy-
myksen tai henkisen rasituksen tilassa. Jään
myös pohtimaan pitkien, kehollisesti värähtele-
vien äänten merkitystä koko prosessin kannalta.
Oman kehräysään, hyrinätaajuuden löytämi-
nen vaatii houkuttelua ja hidasta totuttautu-
mista. Siinä tuntuu olevan jotakin tärkeää. En
ole kuitenkaan vielä tyytyväinen harjoitteeseen,
ja päätän kehittää sitä eteenpäin.

Kyselykaavakkeiden kanssa ilmenee
haasteita. O3 ja O5 kertovat molemmat täyt-
täneensä kaavakkeet, mutta ne ovat jääneet
kotiin. He lupaavat tuoda kaavakkeet seuraav-
alle kerralle.

5.3.3

3. TAPAAMINEN, SEKAVASTA OLOSTA YHDESSÄ ÄÄNTELEMISEEN

O1 ja O2 saapuvat kolmanteen tapaamiseen¹⁰⁴
ensimmäisinä. O3 on matkalla, eikä O6:sta
ja O5:stä kuulu. Odotamme myöhässä ole-
vaa, uutena tulevaa O4:ää. Toisten poissaolot
ja myöhästymiset aiheuttavat lievää turhautu-
mista. Istumme hämärässä huoneessa välillä
hiljaa, välillä keskustellen uudenlaisen kehollis-
en ja aistimellisen tavan harjoittamisesta sekä

siitä, kuinka omaan äänenkäyttöön totuttautu-
minen ja toiminnan kehollinen uudelleensuun-
tautuminen vie aikaa.

O4 tulee Spelmanin kanssa. Keskuste-
lemme lyhyesti eteistilassa, ja Spelman ker-
too O4:n kokevan parhaillaan psykoottisia
oireita. He ovat keskustelleet siitä, ettei mitään
harjoitteita tarvitse tehdä, jos ei siltä tunnu.

103 TRE-menetelmästä ks. lisää: Ryttilä (2021).

104 1.11.2016

Alkukeskustelussa O4 esittäytyy toisille etunimellään ja kertoo olevansa ”jotenkin pois toialtaan” sekä kokevansa ”vähän psykoosioireita.” Hänen katseensa ei kohdistu selkeästi, vaan liikkuu levottomasti ympäri tilaa. ”Sekavaa touhuu”, hän sanoo, ”mut niinku tahoin tulla kattoon, et mitä tää on tää touhu”. Olemme iloisia, että O4 tuli tapaamiseen, kun ei aiemmilla kerroilla ole päässyt. Puhumme, että harjoitteiden aikana voi itse arvioida, miltä tuntuu. On myös lupa lähteä kesken pois. O2 kertoo olevansa väsynyt pimeydestä, mutta ”virtaa kuitenkin riittää mihin vaan”. O1 sanoo voivansa tänään paremmin kuin edellisellä kerralla. Kerron olevani iloinen, kun osallistujat tulivat pimeydestä ja väsymyksestä huolimatta paikalle.

Tänään tarkoituksena on kokeilla, miten äänen avulla voidaan antaa muotoja erilaisille ehkä käsittämättömiksi tai muodottomiksi jääville kehollisesti tuntuville tuntemuksille ja energioille. Äänityötä aloittaessani olen kuitenkin huolissani, voisiko suunnittelemistani harjoitteista olla jotain haittaa O4:n akuutin tilanteen kannalta. Käyn läpi nopean eettisen pohdinnan, jonka pohjalta arvioin harjoitteet kuitenkin turvallisiksi ja päätän edetä suunnittelemani mukaan luottaen, että Spelman ottaa tilanteen haltuun, mikäli on tarve. Erityisesti akuutin psyykkisen kärsimyksen ja hädän eettisesti herkkävireisessä tilanteessa psykiatrian ammattilaisen läsnäolo on tärkeää.

Kiinnitän erityistä huomiota vuorovaikutuksen laatuun ja pidän tärkeänä pyrkiä tietoisesti harjoittein edistämään sellaista työskentelyn tunneilmapiiriä, joka ei ainakaan lisää O4:n kärsimystä¹⁰⁵. Koska en kuitenkaan tiedä tarkemmin O4:n sairaushistoriaa ja taustaa tai hänen vointiaan mahdollisesti laukaisevia ja pahentavia tekijöitä, joudun etenemään oman intuitioni sekä tilanteessa syntyvän kehollisen tietoni varassa. Lisäksi toimintaani ohjeistaa sanaton kommunikaatio Spelmanin kanssa. Päätän aloittaa suuntaamalla huomiota tietoisesta ajattelun alueelta keholliseen aistimiseen ja liikkeeseen. Kuten aiemmin alkuhaastat-

telujen yhteydessä kuvasin, moni osallistujista koki muun muassa rintakehän seuduille paikantuvia puristuksen ja ahdingon tuntemuksia, jotka saattoivat ilmetä myös rintakehän kääntymisenä sisäänpäin. Suljemme silmät tai suuntaamme ne kukkaan keskellämme, ja aloitamme kevyesti erilaisilla yläkehoja ja käsiä lämmittävillä liikkeillä. Liikkeen mukana kuuluu hiljaisia, spontaaneja äännähdyksiä.

Nousemme seisomaan ja maadoitamme itseämme omaan kehoon ja tähän hetkeen. Kiinnitämme huomiota keholliseen tuntumaan, ilman tulkintoja, ilman älyllistämistä: mitä tunnen juuri nyt. Suuntaamme huomiota siihen, kuinka kyljet ja vatsa laajentuvat luonnostaan sisäänhengittäessä. Uloshengityksellä kaikki puhaltavat hitaasti. Hidas hengitys kuljettaa kohti matalasti hymisevää ääntä. Kokeilemme hellittää liiallisesta jännityksestä rullaamalla kehoa uloshengityksen ja hymisevän äänen mukana alaspäin. Aloitan äänen, johon muut tulevat heti mukaan. Tässä vaiheessa prosessia initioin yhteistä ääntä vielä melko paljon. Jatkamme rintakehän ja käsien avaamisella sanoen samalla *aaah*. Kuuluu huokailua. Joku haukottelee leveästi.

Jatkamme hyrisevän äänen koettelua kokeilemalla vapaasti sellaisia erilaisia asentoja konttausasennosta seisoma-asentoon, joissa ääni soljuisi mahdollisimman vapaasti. Vaikka en pyri kontrolloimaan sitä, minkälaisia ääniä osallistujat tuottavat, ja äänten tuottamista voi siinä mielessä pitää vapaana, on työskentely kuitenkin selkeästi rajattua. Tarkoituksena on auttaa suuntaamaan osallistujien huomiota kehon sisäiseen aistimiseen ja sieltä käsin äänen tuottamiseen. Kuulen, kuinka osallistujat alkavat hitaasti upota äänelliseen kokemukseen, ehkä ensimmäistä kertaa. Tunnustelevasta, hauraastakin äänestä alkaa kehkeytyä jotakin yhdessä.

Kokeilemme ensimmäistä kertaa tuottaa myös vähän valittavamman sävyistä ääntä käyttämällä apuna pitkää *uu*-vokaalia. Harjoite on peräisin laulaja Skipdahlin laulutunneilta. Halusin muuntaa sitä tähän soveltuvaksi, koska erityisesti O1 ja O5 olivat tuoneet esiin tar-

vetta kokeilla valittavampaa tai ”itkevää” ääntä. U-kirjain kääntyy suomen kielessä ääntyessään kehollisesti sisäänpäin. Rohkaisen voimistamaan tätä kehollista sisäänpäin kääntymisen liikettä myös käsien avulla ja vain sanomaan samalla tavallisesti *uu*. Kokeilemme toistaa aavistuksen valittavaan sävyyn. Muodostan myös omaa ääntäni tilanteessa enemmän sisältä käsin ohjautuen kuin kuunnellen, miltä ääneni kuulostaa. Erityisen tärkeää on säädellä rajaa siinä, että altistaisin valittavampaa ääntä tehdessäni myös itseni haavoittuvaisuudelle osallistujien edessä. Toisaalta tärkeää on myös, ettei kehoistiseen kokemukseen virittyminen ja siitä lähtevä ilmaisuni tule tilanteessa päällimmäiseksi, vaan toimii osallistujien ilmaisua houkutellessa, vilkastuttaen ja taustoittaen. O1:n ääni soi kiinteästi ja surumielisesti. Kokeilemme jatkaa ääntelyä myös ottamalla samalla tukea seinästä, jolloin keho aktivoituu paremmin äänen tuottamiseen. Kaikkien äänet soivat yhteisessä uikutuksessa välillä voimakkaammin valittaen, välillä taustalle häipyen. Myös tässä harjoitteessa kuuluu ensimmäisiä kertoja selkeämmin osallistujien keskinäistä, tilanteessa välittömästi tapahtuvaa virittäytymistä.

Muutaman minuutin kuluttua huomaa, että O4 alkaa hengittää raskaammin ja nopeammin, jolloin annan ohjeen lopettaa, kun tuntuu hyvältä. Tämä on ensimmäinen kerta, kun annan sanallisia ohjeita lopettamisesta. Seuraan tarkasti harjoitteiden kestoa, etenkin tällä kerralla, ja pyrin löytämään tasapainon sen väliltä, että osallistujilla on aikaa rauhassa ylittää hiukan oman mukavuusalueensa rajoja, mutta siedettävien askeleiden. Koska O4:llä on psykoottisia oireita, olen aiempaa herkempi vaikuttamaan harjoitteiden kesto-ohjauksellisesti. Harjoitteen jälkeen kysyn, miltä tekeminen tuntui. ”Than helppoo ainakin”, vastaa O4.

Jatkamme seisten, tunnustellen silmät suljettuina omaa kehoa mahdollisimman lempeästi hetken aikaa. Kuulostelemme, tuntuuko jossain kohdassa rintakehällä, vatsassa, selän

tai pään alueella kipua, jännittyneisyyttä tai muuta erityistä tunnetta. Pyydän osallistujia valitsemaan intuitiivisesti jonkun kohdan kehossaan, joka nousee ensimmäisenä mieleen, ja suuntaamaan omaa hengitystään kuin hengittäisi sitä kohti¹⁰⁶. Siirrämme huomiota kuin alkaisimme hengittää tästä kohdasta ulospäin. Siirrämme sitten huomiota takaisin tähän kohtaan suuntaamalla ensin jotakin siinä sitä kohti ja sitten siitä ulos. Vaihdamme vielä huomion suuntaa, kuin katsoisimme tätä kohtaa etäältä. Oman hengityksen mukana voi päästää mitä tahansa spontaaneja ääntä, joka kohdistuu tähän kohtaan. Laaja, haikeasti soiva ääni lähtee soimaan miltei yhtä aikaa. Kuuluu narisevaa, huokaavaa, matalalla soivaa vokaalipitoista ääntä. Minuutin jälkeen ääni loppuu yhtä aikaa. Pyydän vaihtamaan vielä kerran suuntaa kiinnittämällä huomiota tämän kohdan sisään ja antamalla sieltä tulla uloshengityksen mukana sen äänen, joka ensimmäisenä tulee. Ääni syttyy taas miltei samanaikaisesti. Kuuluu moniulotteinen, valittava, kaihoisasti soiva ääni. Jälleen minuutin jälkeen se loppuu samanhetkisesti.

Puhun tavanomaista hitaammin ja pehmeämmin. Rytmitän puhettani palauttamalla huomioni sanallisen ohjeistuksen välissä omaan keholliseen kokemukseeni, mikä osaltaan säätelee myös ääneni sävyä ja puheen rytmiä. Tämä edesauttaa myös osallistujien huomion säilyttämistä kehoistisen, yhteisesti jaetun kokemuksen alueella.

Lopuksi hymisemme hetken yhdessä patjoilla maaten. Melko tasainen, eri korkeuksilla erottuva ääni alkaa jälleen välittömästi. Se tuntuu meditatiiviselta. Annamme oman äänen virittyä jotenkin toisten äänten kanssa. Äänen intensiteetti voimistuu. Siinä kuuluu nähdäkseni rentous ja yhteisen tilanteen vähittäinen kehittyminen: äänellinen kohtaaminen. Ääntelyn jälkeen lepäämme hiljaisuudessa minuutin verran, jonka jälkeen sanon ”kiitos” ja pyydän osallistujia siirtymään omassa tahdissaan kahvipöydän ääreen. Tämä pieni sana merkitsee

¹⁰⁵ Turvallisesta taiteellisen työskentelyilmapiirin luomisesta ks. lisää Törmi (2019).

¹⁰⁶ Tämä harjoite on muotoutunut BMC-tekniikan pohjalta, jota olen jatkanut äänelliseen ilmaisuun. Ks. lisää Bainbridge Cohen (2012).

näin myös siirtymää takaisin tavanomaisen, sanallisen kommunikaation piiriin. Myös lämmin kahvi tai tee ja keksit toimivat kehollisella tasolla arkiseen toimintamoodiin palauttavina, jokaisella tapaamiskerralla toistuvina rutineina. Niiden ääreen keräännyttäen arkisesti jutustelemaan koetusta.

Loppukeskustelussa O4 kertoo saaneensa kosketuksen aikaisempaan, itselleen tärkeään kokemukseen ennen päihdehäiriötä. Hänelle tuli ”muistoi mieleen tuolt jostain hippileiriltä joskus”. Kokemus ”hippileiriltä” oli hyvä, ja hän pohti kahvia juodessaan, ”miks mä en oo sit sieillä?”. O4:n lauserakenteet ja puhetapa ovat edelleen hieman sekavia ja katkonaisia, mutta selkeämpiä kuin tapaamisen aluksi. Vaikeasta alkutilanteesta huolimatta hän kykeni kuitenkin toisten lailla osallistumaan yhteiseen ääntelyyn. Merkittävä ulospäin näkyvä muutos on myös, että O4 kohdistaa nyt katseensa ja huomionsa eri tavalla kuin ennen äänityöskentelyä. Hänen katseensa on rauhallinen ja kohdistuu keskustellessa yhteen ihmiseen kerrallaan.

Myös O1:n mielikuvat ja ajatukset liikuivat kauas, muutaman kymmenen vuoden takaiseen aikaan. *Uu*:lla tekemämme harjoite tuntui hänelle vapauttavalta. ”Jos sitä ois vielä jatkanu, ni pian sais itkunki aikaan”. Keskustelemme yhdessä itkemisestä, itkun kehollisesta kokemuksesta, siitä kuinka valittavan äänen harjoite tuntui paikantuvan kehollisen kokemuksen tasolla samoille kohdin, joissa itku myös tuntuu. ”Se on jännä tunne”, sanoo O1, ”kun ei oo itkeny kahteenkymmeneen vuoteen, ni ekan kerran vähän muistutti sitä”. O2:n olo tuntuu virkistyneeltä: ”vähän ku ois päiväunet nukkunu”.

Sovimme, että niitä harjoitteita, jotka tuntuivat hyvältä tai koskettivat, voidaan yhdessä toistaa ja työstää eteenpäin. Toistaminen tukee uudenlaisen aistimellisen tavan kehittymistä. O1:n toiveesta päätämme kokeilevamme seuraavalla kerralla voimakkaampaa ääntä. ”Se vois vähän rikkoa sitä araste-lua”, hän pohtii. Kahvittelun lopussa O4 nauraa. Hänen vointinsa vaikuttaa nyt hyvin erilaiselta kuin tapaamiseen tullessa. ”Kyllä siin ihan olo parani”, hän toteaa.

Tapaamisen lopuksi O4 täyttää kyselykaavakkeet. Myös O2 täyttää kaavakkeet, koska ne olivat unohtuneet kotiin. O2 arvioi elämänlaatunsa arvolla 28/100 ja O4 arvolla 18/100. O2:n positiivisen mielenterveyden summapistemäärä on 16/35 ja O4:n 17/35. Kaavakkeiden tuominen ja niiden täyttäminen oli osalle osallistujista haasteellista: niitä ei koettu helpoiksi ja niiden täyttämistä tavalla ja toisella vältettiin. Toisaalta jos osallistuja tuli tapaamiseen esimerkiksi myöhässä, en keskeyttänyt työskentelyä ja vaatinut häntä ensin täyttämään lomakkeita, vaan asetin sanattoman vuorovai-kutustilanteen etusijalle. Esimerkiksi tällä kerralla se olisi tuntunut kohtuuttomalta O4:n jo muutenkin vaikean tilanteen vuoksi. Tämä oli kuitenkin kyselymenetelmällä kerätyn tiedon kannalta ongelmallista ja vaikutti kaavakkeista saatavan tiedon luotettavuuteen.

”Tänään tuntui siltä, että jotakin liikahti eteenpäin”, kirjoitan päiväkirjaan. Vaikka lähtötilanne oli aiempaa pulmallisempi O4:n akuutin tilanteen vuoksi, siirryimme yhdessä äänitelemisellä alun vaikeasta ja sekavastakin tunnelmasta hyvin erilaiseen, kevyempään ja jaettuun tunneilmapiiriin. Osallistujien kokemukset kuvastavat, kuinka erilaisia emootioita ja kehollisia resonansseja ihmisillä heräsi samoista harjoitteista. Ne viittaavat myös siihen, että yhteisiin äänellisiin tilanteisiin mahtui monenlaisia tunteita, jopa psykoottisia oireita, ilman, että kenenkään tuntemukset tai oireet olisivat vienteet tilaa muilta.

NELJÄNNELLÄ¹⁰⁷ tapaamiskerralla Helsingissä on lumikaaos ja julkinen liikenne pahasti myöhässä. O1 ei ehdi sen vuoksi tapaamiseen. O6 ilmoittaa tulostaan, muttei tule. Myöskään O4:stä ei kuulu. Osallistujat 2, 3 ja 5 saapuvat. O5:n piti tuoda kyselykaavakkeet tullessaan, mutta ”mul tuli niin kiire, et jäi kaikki paperit kotiin”. Vaikka kaavakkeiden täyttäminen ennen äänityöpajajakson alkua olisi tutkimuksen kannalta tärkeää, ja sikäli O5:n kotiin jääneiden kaavakkeiden saaminen ollut merkityksellistä, pyydän O5:ttä täyttämään kyselyt odottaessamme myöhässä olevaa O3:a. O5 arvioi elämänlaatunsa arvolla 77/100. Positiivisen mielenterveyden summapistemääräksi tulee 23,5/35¹⁰⁸. Myös O3:n kaavakkeet puuttuvat, mutta koska hän tulee paikalle vasta aloittamisemme jälkeen, en keskeyttänyt äänityötä sen vuoksi. Lopulta unohdin itse pyytää häneltä kaavakkeet tapaamisen jälkeen.

Ryhmän koolle saaminen on hieman työlästä. Ryhmäläisten kokema psyykinen kuormitus ja heidän ajoittaiset kaoottiset ja tuskaiset elämäntilanteensa vaikuttavat myöhästymisiin ja poissaoloihin. Pohdimme Spelmanin kanssa, miten tukea osallistumista vielä paremmin. Sovimme alkukeskustelussa, että tapaamiseen on tervetullut myös myöhässä, mutta myöhästymisestä on hyvä ilmoittaa. O5 iloitsee, että saapui kerrankin ajoissa.

Tällä kerralla tarkoituksena on kokeilla leikillisesti oman kehon vastusta, sitä, minkälaisia voimakkuuksia ja äänen kantavuutta itsestä ja yhteisesti värähtelevästä äänestä lähtee. Rauhoitumme nimirinkiin, joka tahdistuu aiempaa paremmin. Sen jälkeen siirrymme silmät kiinni toimimisen tilaan. Kuten aiemmilla kerroilla, asetumme hitaasti oman kehon tuntemusten äärelle, siihen, kuinka hengitys viilentää kehoa sisään tullessaan ja lämmittää ulos mennessään. Haemme tuntumaa kehon

leveyden tuntemukseen koettaen laajentaa automaattista sisäänhengitystä pakottomasti kohti kylkiä. Ringissä toisiamme vasten istuen teemme hetken kevyttä hyminää mahdollisimman myötätuntoisesti itseä kohtaan, kuin lataisimme itseämme äänen avulla.

Houkuttelen tällä kerralla osallistujia suuntautumaan kehollisesti enemmän ulospäin, avautumiseen ja hienoiseen irti päästämiseen verrattuna edeltävän kerran valittavampaan ääneen. Tämä tarkoittaa myös kehollisen vireytilan hetkellistä kohottamista äänen ja liikkeen avulla. Tavoitteena on nostattaa osallistujien kehollista toimintakykyä ja antaa äänen virrata mahdollisimman pidäkkeettömästi. Sekä valittavimmat että voimakkuudeltaan intensiivisemmät äänet ovat vahvasti sitoutuneina keholliseen tuntemukseen. Niiden tuottamisessa liikutaan jo kokemukselliselle alueelle, missä myös nolostuminen voi olla enemmän läsnä. Siksi niiden tekemisessä ensisijaista on riittävä turvallisuudentunne.

Lähestymme voimakkaampien äänien tuottamista ensin yksinkertaisten kehollisten, avaavien liikkeiden avulla. Laajennamme suuta lähelle haukottelua ja annamme sen mukana tulla ensimmäisen spontaanin äänen. Hengitämme muutaman kerran voimakkaasti päälakeen asti, jonka jälkeen päästämme kehon rennosti putoamaan alas ja sanomme samalla *äh*. Ensimmäisen voimakkaamman äänen ulospäästäminen saa osallistujat spontaanisti nauramaan. Lisäämme vapaata liikettä ja annamme sen mukana tulla ulos erilaisia huu-dahduksen kaltaisia, liikkeen mukana tuottuvia ääniä. Pyrimme antamaan äänen tapahtua ilman voimakasta kontrollointia.

Vaikka suuntaamme kohti irti päästämistä, työskentelyssä on tärkeää pysytellä osallistujien henkilökohtaisten sietoikkunoiden puitteissa. Lähestymme äänellisen ulospäin

107 8.11.2016

108 O5 merkitsi vastaukset kolmeen kysymykseen vastauslaatikoiden puoliväliin, minkä vuoksi summapistemäärä ei ole tasaluku.

laajentumisen kokemusta kehollisen tilan ja reviiirin aistimellisen tunnustelun avulla. Käännyimme selin toisiimme ja otamme omaa tilaa. Kaikilla meistä on oma reviiiri, henkilökohtainen alue, joka määrittää, miten lähelle toinen saa tulla, ja jonka laajuus voi tilanteesta riippuen vaihdella. Kokeilemme leikillisesti työstää tämän alueen rajoja tekemällä ensin jotakin sellaista ääntä, jolla voisi pitää mahdollisimman suurta etäisyyttä toisiin, ääntä, jolla saisi toiset pysymään mahdollisimman kaukana. Joku alkaa murista. Murina laajentuu, voimistuu ja häipyä muutaman minuutin sisällä pois. Kokeilemme tehdä heti perään jotakin sellaista ääntä, jolla voisi kutsua toisia lähemmäs itseä. Alkaa vihellyksen kaltainen kutsuva ujellus; leikillinen ja keveästi liikkuva ääni, joka jatkuu minuutteja. Äänen keveä tunneilmapiiri poikkeaa selvästi aiemmin tuottamistamme.¹⁰⁹ Kuin murina olisi kirkastanut tilaa keveämmille sävelille.

Palaamme takaisin kehollisen voiman tunnusteluun, silmät suljettuina. Lähestymme harjoitusta mielikuvalla, jossa edessä olisi jokin este, asia, jonka läpi tai yli haluaisi päästä.¹¹⁰ Voimakkaampaa ilmaisua houkutellessani valitsemani sanat ovat keskeisiä: miten nostattaa kehollisen voiman tuntemusta palauttamatta tekemistä erityiseen tunteeseen, kuten vihaan. Pyydän kuvittelemaan jotain sellaista ääntä, joka tulee suunnittelematta ja joka auttaisi työntämään estettä pois, raivaamaan itselle tilaa. Voi myös konkreettisesti työntää samalla lattiaa tai esimerkiksi seinää, ja antaa äänen tulla kehollisen työntövoiman mukana, suunnittelematta. Tällä kertaa en initioi ääntä, ja kaikki aloittavat samanaikaisesti raskaan, jopa raivoisan äänen. Se muuntuu hetkellisesti kiihvaammaksi, kunnes vaimenee vaikerrukseksi. Hengitämme hiljaisuudessa.

Kuten valittavamman äänen yhteydessä, myös voimakkaampaa äänentuottoa tunnustellessamme itseni altistaminen ensimmäisenä on keskeistä erilaisia ilmaisuja sallivan tunneil-

mapiiirin luomiseksi. Samalla vaarana on, että ääneni säätelee liikaa sitä, minkälaista ääntä on ”suotavaa” tuottaa, ja tämä vaatii jatkuvaa virittyvää kuuntelemista.

Pyydän osallistujia etsimään rennon asennon patjalta maaten ja asettumaan tunnustelemaan, kuinka oma keho lepää lattiaa vasten. Kehotan päästämään enempää harkitsematta jotakin sellaista ääntä, joka nousee omasta kokemuksesta juuri nyt. Kevyt, liikkuvainen ääni alkaa jälleen heti. Se soi hetken yhdessä voimistuen, kaikkien ääniä kannatellen. O5 huokaisee syvään, minkä jälkeen kaikki lopettavat samaan aikaan. Lopetuksen intensiteetti tuntuu voimakkaalta.

Tapaamisen lopuksi nostatamme energiaa kaamospimeyden keskelle. Istumme takaisin rinkiin ja suljemme silmät. Polvia rummuttaen kokeilemme löytää yhteisen rytmin. O5:n tausta rumpalina kuuluu ja hän alkaa tehdä kannattelevaa pohjarytmiä. Kun yhteinen rummutus on muuntunut tempoltaan yhtenäiseksi, pyydän päästämään rytmin päälle jotakin ääntä, jota juuri nyt haluaa tehdä. Puheeni alle alkaa välittömästi eloisa, liikkuva ja myös kivuliaan sävyinen ääni. Jokaisen pitkän ja hitaan uloshengityksen myötä O3 alkaa nostamaan äänentaajuuttaan korkeammaksi sitä samalla voimistaen. Kuulen, kuinka hän antautuu omaan ääneensä ja jaettuun tilanteeseen. Harjoitteessa tulee kuuluvaksi, miten moni erilainen äänikokemus mahdollistuu samaan aikaan: yhteinen rytmi kannattelee myös siitä irtautumista.¹¹¹

Yhteisen hiljaisuuden jälkeen siirrymme jälleen kahvipöytään keskustelemaan osallistujien kokemuksista. O3 kertoo ”tosi kaottilisesta” viikostaan: ”Nyt ku tuli tänne, ni sai sen, mitä tuli hakemaan. Et sai täysin elää itselleni tossa. Et vain mä ite, eikä kaikki ne murheet, mitä siellä [kotona/omassa elämässä] oli.” Hän on joskus sanonut, että alkaa murista, jos on pahalla päällä. ”Ja nyt mä sain

oikeesti murista ja olla vihainen. Et nyt on sit muristu. Ihan oikeesti.” Myös O2 koki saaneensa ”murahtelun” avulla ”poltettua adrenaliinia. Että se ei oo vaan sisällä, vaan se tulee jotakin kautta ulos.” O5 puolestaan koki, että hän ei pääse yhteyteen aggressiivisten tunteiden kanssa. ”Tai en mä tiedä, onks mul aggressiivisii tunteita. Vai onks ne sit jossain piilossa.”

O5 kertoi rentoutuneensa lattialla makoillessaan ja tuottaessaan ”resonoivaa ääntä”, mitä hän olisi mielellään jatkanut pidempäänkin. Resonoiva ääni rauhoitti kiihtymyksen tuntemuksia: ”mä huomaan, et kun mul on vähän paniikkii tai semmosta liikaa-kin, ni teki ihan hyvää”. Myös O3 rentoutui lattialla maaten tekemässämme harjoitteessa voimakkaasti. ”Mä rupesin [-] sit niinku, et onks mul nyt niin hyvä olo, et en kai mä tähän koht nukahda”, hän nauraa ja arvelee saaneensa voimia ensi viikkoon.

Rytmiin pohjautuva harjoitus tuntui osallistujista hypnoottiselta. O3 kertoi aluksi jännittäneensä muita, ”mut sit ku mä suljin teijät ihan niinku *ulkopuolelle*, et oli vaan ite siinä, ni sit se oli mun mielest tosi hyvä.” Silloin ”ääntäki rupes [tulemaan]. Ensin tuli hiljaa, mut mä uskalsin enemmän tuottaa sitä voimaa”. Myös O5:lle ”tuli sellanen fiilis, et jos sitä ois jatkanu vähän pidempään, ni siin ois menny vähän semmoseen hypnoottiseen transsitilaan.” Hypnoottinen transsitila, johon pääsemistä silmät kiinni oleminen O5:n mielestä tukee, tuntuu myönteiseltä

kokemukselta. Hän arvelee, että voisi päästä tämänkaltaisen transsitilan avulla eroon ”negatiivisista energioista [---] ja kaikesta tommosta tarpeettomasta”.

Tällä kerralla harjoitteet alkoivat myös luonnostaan pidentyä. Puhumme niiden kestosta ja siitä, miten en usein määrittele sanallisesti lopettamisen hetkeä, minkä vuoksi on tärkeää kuunnella omia tuntemuksiaan. Toisiin osallistujiin ja yhteiseen tilanteeseen virittäytyminen nousee esiin. O3 kiinnittää huomiota siihen, kuinka ”koko ajan [on] tullu luonnostaan, että milloin lopetetaan”. Puhumme äänitelemisen kokemuksesta, jossa olemme kaikki omassa tilassa, mutta kuitenkin vaistoamme samalla muiden läsnäolon. ”Telepaattisesti ollaan niinku yhteydes”, toteaa O5.

”Miten ihmisen perspektiivi tosiasiaassa menee?”, kirjoitan päiväkirjaani tapaamisen jälkeen. ”Tutkimukseni käsittelee yhteistä, jaettua ääntä, mutta on tärkeää muistaa, että oma perspektiivi ei lainkaan katoa. Päinvastoin saattaa jopa voimistua. Tulee myös mieleen aiemmat kokemukseni äänityöskentelystä, joissa osallistujat eivät ole ollenkaan kiinnittäneet huomiota muihin tehdessään mahdollisimman voimakkaasti värisevää ääntään, vaan olivat täysin uppoutuneet omaan tunnelmaansa. Mutta olisiko se samalla tavoin mahdollistunut — siis tietty tiedottomuus, vaipuminen, irti päästäminen — ilman toisten äänen tuomaa tukea ja yhteisen äänen vastusta? Mitä se yhteinen ääni tässä todella tarkoittaa? Mikä sen merkitys on?”

5.3.5

5. TAPAAMINEN, TUSKAISASTA TUNNELMASTA UNEEN

O1 tulee paikalle¹¹² ajoissa ja pahoittelee edellisen kerran poissaoloaan. Hän kertoo, ettei ole nukkunut ollenkaan edeltävänä yönä, kun hänen unenlaatuun oli tarkkailtu sairaalassa. O1 kokee tuskaisuutta unettomuutensa takia: ”aika toivottomalta tuntuu, ku

se on niin kauan kestänyt”. Hän kertoo kokeilleensa vuosien aikana erilaisia rentoutus- ja hengitysharjoituksia, muttei ole kokenut juuri saaneensa niistä apua. Hän kertoo harjoitteesta, jossa laskettiin kymmenestä yhteen, ja viiden kohdalla sanottiin, että nyt olet ren-

109 Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonya 3. o:ssa* kohdassa 11.54–12.13 min.

110 Muunnelmaa tämänkaltaisesta harjoitteesta olin tehnyt Skipdahlin laulutunneilla.

111 Harjoite kuullaan *Hospital Symphonies* ja *Sairaalasinfonya 3. o:ssa*, jälkimmäisen kohdassa 3.55–4.26 min.

112 15.11.2016

rounut. ”Siitä tuli sellanen, et enkä oo!” Hän sanoo kokeneensa ”kauheeta pettymystä” itseensä, kun ei pystynyt rentoutumaan ohjeiden mukaisesti.

O5 soittaa ja kertoo olevansa niin paljon myöhässä, ettei kannata enää tulla. O3 on sairaana ja myös O6 ilmoittaa poissaolostaan. O4:stä ja O2:sta ei kuulu. Kun selviää, ettei kukaan muu tule tänään paikalle, O1 haluaa kuitenkin työskennellä. Sovimme hänen ja Spelmanin kanssa työskentelevämme normaalia lyhyemmin. Väsymys puristaa O1:n rintaa ”kuin ois paino täs päällä”. Hän kuvaa olevansa valvomisen jäljiltä ”aika tämmönen raato”. O1 harmittelee, ettei päässyt osallistumaan edellisen kerran voimallisemman äänen harjoitteisiin, mutta toivoo, että keskitymme nyt rentoutumiseen.

Vaikka äänityö ei ole rentoutusmenetelmä, vaan sen ydin on yhteisen äänellisen resonanssitilan muodostumisessa ja kokemisessa, voi jännityksestä hellittämisen ja värähtelyä kehon kokemus tuntua voimakkaasti rentouttavalta. Koska O1:n keholliset tunteukset paikantuvat erityisesti rintakehän alueelle, teemme O1:n ja Spelmanin kanssa lyhyen lämmittelyn liikuttelemalla kevyesti yläkehoa, myös leukaa ja kasvoja rentouttaen. Suuntaamme huomiota hengitykseen sen kulua seuraten. Nostamme sisäänhengityksellä käsiä ylös ja annamme niiden pudota uloshengityksellä painovoiman mukana alas päästämällä spontaanin äänen. Annamme uloshengityksen mukana tulevan äänen purkaa jotenkin kehollista jännitystä. Kuuluu huokailtavaa, aavistuksen soivaa hyminää. Asetamme kädet omille poskille ja hymisemme yhdessä tunnustellen, voiko värähtelyn tuntoa käsissä, kasvoilla tai kaulan alueella. O1 aloittaa hyminän. Yhteinen hyminä soi hitaasti kasvaen, hienona, vaikka tilanne on kiistatta O1:lle ainoana osallistujana hankala. Toisaalta, vaikka tilanne on väijäämättä epäsymmetrinen, on Spelmanin ja minun tasaveroisen osallistuminen harjoitteisiin tällä kerralla erityisen tärkeää, jotta

äänellisen kanssakäymisen moodiin on mahdollista siirtyä. Noin kolmen minuutin kuluttua ääni loppuu äkisti.

Kehitän edelleen aiemmin kokeilemaamme resonoivan äänen harjoitusta lisäten siihen kehon rytmien ja sisätilan yksityiskohtaisempaa aistimista. Siirrymme patjoille mahdollisimman mukavaan asentoon makamaan. O1 haluaa peiton päälleen. Pyydän kiinnittämään huomiota siihen, miten lattian voi tuntea kehonsa alla, tunnustelemaan kehon painoa ja pyrkimään hellittämään lihasjännityksestä ja ylimääräisestä kehon kannattelusta sekä kiinnittämään huomiota siihen, ovatko leuat tai kieli jännittyneet, ja voisiko jännityksestä päästää vähän irti. Vapautamme vähän vähältä itseä lattiaa vasten. Pyydän kiinnittämään huomiota omaan hengitykseen, siihen, kuinka se virtaa kehon läpi, ja suuntaamaan huomiota rytmiin, jolla hengitys kulkee: kuinka sisäänhengityksellä keho luontaisesti laajenee ja uloshengityksellä supistuu. Hengitysrytmin rinnalla voi ehkä havaita sydämen sykkeen, mutta tuntee sykkettä tai ei, voi sen rytmiin luottaa ilman, että tarvitsee tehdä mitään. Voi siis tuntea, miten oma keho toimii ja liikkuu, ilman, että tekee mitään. Lepäämme hetken hengityksen liikkeessä ja sydämen rytmin sykkeessä, vähän kuin kelluisimme meren aalloissa. Annan mielikuvan, että jossain näiden rytmien alla omassa kehossa on vielä vapaata tilaa. Kehotan suuntaamaan uloshengityksellä sellaista ääntä tähän tilaan oman kehon sisällä, joka saisi sen mahdollisimman paljon värähtelemään. Ääntä, joka nousee oman kehon sisätilan tuntemuksesta.¹¹³

O1 aloittaa hyrinäkaltaisella äänellä, johon Spelmanin kanssa liitymme. Kokeilemme erilaisia äänenvoimakkuuksia etsien miellyttävän voimallista kehollisen värähtelyn tuntemusta. O1 aloittaa pitkän *a*-vokaalin, Spelmanin ääni soi pohjana. Yhteinen äänemme välillä voimistuu, välillä vaimenee huokauksenomaiseksi. Vähä vähältä O1:n äänessä kuuluu hellittämisen, periksi antaminen. Ääni muuntuu narina-

äänien kaltaiseksi ja muistuttaa lapsen ääntä, yninä, jota tämä päästää juuri ennen nukahdamistaan. Kun ääntelyä on kestänyt reilut kahdeksan minuuttia, O1:n ääni hiipuu ja hengitys muuttuu syväksi. Se kuulostaa unenkaltaiselta. Olemme hiljaa yhdessä noin neljä minuuttia. Hetki on hieno. Yhdessä jaettu.¹¹⁴

”Meinasinkohan mä nukahda?”, O1 havahtuu ja naurahtaa. Teen äärellä hän pohtii, miten pitkin ääntein tekemässämme yhteisessä äänentuotossa olo ”koko ajan loppua kohti helpotti” ja ”mulle tuli semmonen olo, et mä oikeesti sain vähän nukahdettua”. Hän kertoi tunteneensa äänen värähtelyä rintakehällä ja selän puolella, mikä rentoutti voimakkaasti. Myös käsien pitäminen poskilla helpotti, joihin tulee ”kauhee jännitys” kun hän öisin tuskaillee unettomana.

O1:n mukaan ”tällainen ääni” tuntuu rentoutumisen kannalta paremmalta kuin musiikki tai puhe, koska se ”ei aktivoi [samalla tavalla] aivoja”. Spelman tuo esiin ohjauksellisen periaatteeni, sen, miten mukavaa oli, kun en sanonut mitään, mitä pitäisi ajatella tai työskentää, vaan sai vapaasti olla tässä hetkessä. ”Että

voi olla ajattelematta mitään”, jatkaa O1. Sovimme, että poltan tämän sekä aiemmin tekemämme ”ulinaharjoitteen” CD:lle, jolloin hän voi kokeilla ja työstää niitä myös kotona. Loppukeskustelussa O1:n puhe on alkukeskustelua voimakkaampaa. Hän nauraa. ”Than hyvä, vaikka yksinkin olin tässä, niin pidettiin”, toteaa O1 lähtiessään.

Siirtymä tapaamisen alun tuskaisesta tunnelmasta O1:n uneen vaipumiseen tuntuu merkittävältä. Tapaaminen tuntuu silti poissaolojen takia itselleni raskaalta. Vaikka edeltävällä kerralla osallistujat kertoivat merkittävästikin kokemuksista, on tapaamisiin saapuminen epävakaa. Koska äänityö on enemmän yhteisen kokemuksen jakamista kuin yksilöllistä hoitoa, poissaolot vaikuttavat yhteisen äänen tuottamaan koettuun, resonoivaan tunneilmapiiriin. Sen puuttuessa tai jäädessä vaimeaksi myös liiallisesta itsetietoisuudesta hellittäminen on vaikeampaa. Siitä huolimatta pyrin pitämään yllä luottamusta prosessiin: asioita tapahtuu haasteista ja poissaoloista huolimatta. Tapaamisen jälkeen alamme suunnitella mahdollisuutta jatkaa äänityön tapaamisia keväällä 2017.

5.3.6

6. TAPAAMINEN, ALKOHOLIN HAJUN JÄHMETTÄMÄ TUNNEILMAPIIRI

KESKUSTELIN O6:n kanssa tapaamista edeltävänä päivänä puhelimitse, ja hän kertoi elämäntilanteen muutokseen liittyvästä pahentuneesta masennuksestaan¹¹⁵, jonka takia O6 on päättänyt lopettaa ryhmän. Kuudenteen tapaamiseen¹¹⁶ saapuvat osallistujat 1¹¹⁷, 2, 4, ja 3. O5 on matkalla ystävänsä kanssa. Koska O3:lla ei ole kyselykaavakkeita mukanaan, pyydän häntä täyttämään ne ennen aloittamistamme. Positiivisen mielenterveyden summapistemääräksi tulee 29/35. Elämänlaatua arvioivaan mittariin hän ei merkitse mitään.

¹¹⁴ Harjoite kuullaan *Hospital Symphonies* -teoksessa.

¹¹⁵ Tilanteeseen liittyi hänen läheisensä vapautuminen vankilasta.

¹¹⁶ 22.11.2016

¹¹⁷ Annan O1:lle CD:lle poltetut harjoitteet.

¹¹³ Tämäkin harjoite on muotoutunut BMC-tekniikan pohjalta, jota olen jatkanut äänelliseen ilmaisuun. Ks. lisää Bainbridge Cohen (2012).

rauhottuu”. O3 kertoo odottavansa rentoutusta, koska matkalla tapaamiseen hänellä ”pulssi nousi tai tuli jotain pikku ahdistusta”. O1 kertoo, että ei ole taaskaan nukkunut yhtään, uudet lääkkeet eivät ole auttaneet. Hän kokee toivottomuutta ja pelkää, ettei unettomuus mene ohi. O4 puolestaan kertoo nukkuneensa edeltävänä yönä pitkää aikaa hyvin.

Tunneilmapiirin hermostuneisuus tulee esiin heti alun nimiharjoituksessa. Toisin kuin monilla aiemmilla kerroilla toisten nimien toistaminen ei tahdistu yhtä selkeästi. Jatkamme kehon ja äänen virittelyllä lempeästi, lämmitellen. Sen jälkeen pyydän osallistujia tulemaan vähän lähemmäs toisiaan ympyrämuodossa seisten ja sulkemaan silmänsä, kiinnittämään huomiota siihen, miten jalat osuvat lattiaa vasten ja hengittelemään rauhassa yhdessä. Kokeilemme päästää uloshengityksen mukana erilaisin ääntein, puhkuen, huokailen ja mumisten ääntä, jonka voisi ehkä tuntea omassa päässä, käsissä, poskilla, niskalla. Äänen ”päästämisellä” en tarkoita, että olisi jotakin ”valmista”, jonka voisi ”kaivaa” esiin ja sitten ”päästää” ulos. Tarkoitan kehollista tuntemusta äänen tapahtumisesta ja tässä mielessä äänentuottamisen prosessin mahdollisimman vapaaksi päästämistä verrattuna esimerkiksi äänentuottamiseen liittyvään voimakkaaseen tai pakonomaiseen lihaskontrollointiin. Yhteinen mumina soi kohtalaisen rennosti, kunnes pyydän kiinnittämään huomiota *tilaan keskellä*: kuinka oma ääni tulee osaksi muiden ääntä. Sanottuani sanat ”tilaan tässä meidän keskellä”, kaikki hiljenevät välittömästi. Kun siis pyydän siirtämään huomiota välittömästi kehollisesta kokemuksesta pois, tietoisien ajattelun suuntaan, osallistujat tulevat ehkä liiallisella tavalla tietoisiksi toisistaan.

Jatkamme harjoitteen muunnelmalla kääntymällä ringiksi kohti edessä olevan selkää asettaen käden tämän olkapäälle. Kokeilemme suunnata ääntä kevyesti taaksepäin, kohti omaa niskaa ja toisen kättä tunnustellen, voimmeko tuntea niissä värähtelyä. Tällä kertaa harjoite toimii paremmin. Tämä lienee mahdollista, koska huomio suuntautuu aistimelliseen kokemukseen: omaan käteen, omaan niskaan.

Ei suoraan toisiin, vaikka ollaankin toisten ympäröiminä. Osallistujien äänet muodostavat keskenään sekoittuvia, voimallisesti tihentyviä mikrintervalleja. Ääni lakkaa samanaikaisesti.

Istumme toisiamme vasten ja jatkamme muunnellen aiemmin tekemäämme rytmiharjoitusta (ks. neljäs tapaaminen). Rytmikäynnistyä heti, mutta tahdistuu heikommin kuin neljännessä tapaamisessa. Osallistujat myös päästävät ääntään sen päälle varovaisemmin. Hidas käynnistyminen ja vaivalloinen ote kuvaavat tapaamisen tunnelmaa. Vaivalloisuus liittyy nähdäkseeni jossain määrin kaikkialle levittäytyvään alkoholin hajuun; monet osallistujista kamppailivat vaikean päihderiippuvuuden kanssa. Fyysisesti alkoholin hajun lähietäisyydellä oleminen tuntuu vaikeuttavan osallistujien antautumista ja tilanteelle altistumista. Vaikka muutamia rytmisiä vuoropuheluita syntyy ja pyrin niitä omalla äänelläni kannattelemaan, kuuluu rytmisessä äänessä jotain väkinäistä.

Pyydän osallistujia vetäytymään pois päin toisista. Kokeilemme muunnella aiemmasta harjoituksesta, jossa työnnämme lattiaa allamme ja päästämme ääntä työntövoiman mukana. Ääni syttyy edeltävää voimakkaammin, kiihtyy hetkeksi huudon kaltaiseksi ja loppuu huohottaen. Käännämme suuntaa ja teemme ääntä, joka kutsuisi toisia luokseen. O2 aloittaa äänen, johon muut tulevat mukaan. Kuuluu ensimmäisiä melodisia tapailuja, ja myös kiinteämpää ääntä. Harjoite päättyy yhtenäisemmin. Olemme hetken hiljaa.

Lopuksi toistamme O1:n kanssa edeltävällä kerralla tekemämme pitkän resonanssiharjoitteen patjoilla maaten. Pyrimme vapauttamaan kehoa hitaasti lattiaa vasten ja etsimään omalla äänellä sellaisia taajuusalueita, joilla keho värähtelisi herkimmin. Ääni hiipuu hitaasti kuuluviin. Se soi melko matalilla äänenkorkeuksilla, pitkin sävelin. Muutaman minuutin jälkeen hitaasti soivien äänten keskeltä kuuluu kuorsausta. O4 on nukahtanut. Ääni jatkuu noin kuusi minuuttia ja hiipuu pois.

Toisin kuin aikaisemmissa tapaamisissa, tänään yhtenäisyyden tunteen rakentuminen osallistujien kesken on jännitteisempää. Osallistujat 1 ja 2 lähtevät bussiin ennen loppu-

keskustelua. Kahvin äärellä O4 kertoo kuitenkin rentoutuneensa harjoitteista. Häntä rentoutti erityisesti lattialla makoilu. ”Äänijutut” eivät kuitenkaan tänään tulleet kovin luontevasti. Keskustelemme, miltä rentoutunut olo tuntuu, ja miten myös O3 ja Spelman kokivat tänään, ettei oikein osannut äänellä ilmaista ja ”sanoa” mitään. Teki vain mieli ”olla”. O3 koki rentoutuneensa ”ehkä liiankin paljon”. Hän kertoo olleensa flunssassa edeltävät kymmenen päivää, ja kokeneensa myös syysmasennusta, eikä hänen ollut tehnyt mieli lähteä mihinkään. O3:n puhe on hieman sekavaa ja hän on mahdollisesti yhä alkoholin vaikutuksen alaisena.

O3 pohtii, miten hänen poissaolonsa ovat vaikuttaneet tutkimuksenteleemiseen kokonaisuutena. Kerromme päätöksentämme jatkaa äänityön tapaamisia keväällä ja myös etsiä ryhmään uusia osallistujia. O3 ilmaisee halunsa jatkaa ja toivoo, että hänen ystävätärensä, jolla on ”samaa historiaa ku mullakin”, voisi osallistua keväällä, mikä on tutkimuksen puitteissa mahdollista. O3:lla ja O4:llä on molemmilla äänityön ryhmän kanssa samaan aikaan tai heti jälkeen myös muuta heidän hoitoaan tukevaa toimintaa, O3:lla vapaaehtoistyö, O4:lla AA-ryhmä. Molemmat kertovat punta-

roineensa välillä, kumpaan mennä, eivätkä ole välttämättä menneet kumpaankaan¹¹⁸. Keskustelemme myös ihanteellisesta kellonajasta ryhmän jatkolle. Molemmille sopisi paremmin aikaisempi aloitus, mikä toisaalta asettaa tilan kannalta haasteita.

Äänentuottaminen oli tällä kerralla kaikille aiempaa haastavampaa. Tunneilmapiiri tuntui estyneemmältä ja sanattoman kanssa käymisen olosuhteiden virittäminen vaikeamalta. Myöskään samanhetkisyttä ei ilmennyt yhtä paljon kuin aiemmilla kerroilla ja yhteisten hiljaisuuksien tunneilmapiiri tuntui jännittyneemmältä. Luottamusta oli kuitenkin niin paljon, että ihmiset kykenivät vaipumaan rentoutuneeseen tilaan yhdessä. Alkoholin haju on voimakas atmosfäärinen tekijä, joka nähdäkseeni vaikutti tukahduttavasti, vaimentavasti, estävästi osallistujiin. Toisaalta myöskään tapaamiskerran harjoitteet eivät kokonaisuudessaan toimineet suhteessa kaikkialle levittäytyneeseen hajuun. Jälkikäteen ajatellen olisi ollut viisasta muuttaa suunnitelmaa ja tehdä harjoitteita, joissa kaikki olisivat mahdollisimman kaukana toisistaan. Näin alkoholin haju olisi mahdollisesti vaikuttanut vähemmän yhteiseen tunneilmapiiriin.

5.3.7

7. TAPAAMINEN, TOTUTTAUTUVA TOISTO

MYÖS seitsemännessä tapaamisessa¹¹⁹ O1 on ainoa osallistuja. O5 on edelleen ystävänsä kanssa matkalla ja O2 vie kissaa lääkäriin. O3 on edellisen päivän puhelinkeskustelussa ollut tulossa, mutta hänestä tai O4:stä ei enää kuulu.

Muita odottaessa keskustelemme osallistujien sairastumisista ja poissaoloista, mikä turhauttaa O1:tä. Keskustelemme myös mahdollisuudesta jatkaa äänityöskentelyä keväällä 2017 sekä tavoitteesta etsiä ryhmään lisää osallistujia. O1 haluaa jatkaa, ja toivoo, että isom-

man ryhmän kanssa ”sit sitä ääntäkin tulis enemmän”. O1 on kokenut myönteisenä tunteen, jossa hänen oma äänensä ”hukkuu” yhteiseen ääneen, mikä auttaa hänen mukaansa äänellistä työskentelyä. Kun selviää, että ketään muuta ei tälläkään kerralla tule, O1 haluaa kuitenkin työskennellä. Sovimme jälleen työskentelevämme normaalia lyhyemmin.

Suuntaan huomion tällä kerralla O1:n erityisiin tarpeisiin ja haasteisiin siirtäen yhteisen äänellisen kokemuksen tavoitetta taka-alalle. O1

118 Olin keskustellut O4:n kanssa puhelimitse ryhmään osallistumisesta ennen tapaamista. Hän kertoi erilaisten ryhmien runsaudenpulasta, jolloin oli vaikea päättää, mihin osallistuu. Hänen kokemuksensa mukaan äänityössä ensimmäisellä kerralla tuntui ”kyllä hyvältä” ja hän sanoi kannattavansa ”tällaisia juttuja”.

119 29.11.2016

kokee pitkien äänien tuottamisen pulmallisena ja niiden välissä hän ”haukkoo henkeä”. Tunustelemme ensin sisään- ja uloshengittämisen dynamiikkaeroja, pallean laskevaa ja nousevaa liikettä. Sisäänhengityksellä keskitymme ilman aktiivisen sisään vetämisen sijaan rentouttamaan keskivartaloa ja kylkiä. Sisäänhengityksellä ei tarvitse oikeastaan tehdä mitään, antaa vain itsensä täyttyä ja tuntea, kuinka viileä ilma täyttää kehon sisätilaa. Voimistamme uloshengitystä kohti kevyttä puhallus- ja siihenääntä tunnustellen, kuinka ne luontaisesti hidastavat uloshengitystä ja tekevät siitä aktiivisemmän. Toistamme tätä kehon aktiivisen, hitaan ja rennon tyhjentyksen ja sen jälkeisen automaattisen täyttymisen liikettä sekä spontaania ääntä jonkin aikaa.

Jatkamme aiemmin tekemäämme resonanssiharjoitetta suuntaamalla nyt huomiota erilaisiin kohtiin kehossa. Koetamme saavuttaa parempaa yhteyttä äänen tuottamaan värähtelyyn myös alempana rintakehän onkaloissa, mikä tuntuu O1:lle vaikealta. Työskentelemme patjoilla maaten pyrkien päästämään irti ylimääräisestä kannattelusta ja laskeutumaan lattiaa vasten. Käytämme tällä kerralla tietoisemmin apuna myös käsiä ja ihon tuntoaistia. Kehollisen värähtelyn tunteminen liittyy kehon sisätilan aistimiseen eli interoseptioon ja kehon asentotuntoon eli proprioseptioon. Omien käsien asettaminen esimerkiksi rintakehälle voi voimistaa äänen aiheuttamien tuntemusten aistimista, koska värähtelyn voi tuntea myös omista käsistä. Käsien pitäminen esimerkiksi jännittyneen niskan päällä voi myös auttaa rentouttamaan näitä äänen tuottamisen kannalta keskeisiä alueita ja edesauttaa näin äänen vapaampaa resonanssia. Suuntaamme vapaasti erilaisia pitkiä ääniteitä ja vokaaleja eri kohtiin kehossa ja etsimme itselle ominaisia, miellyttäviä taajuuksia. Esimerkiksi päähän, poskille ja otsaan suunnattu ääni soi kirkkaana ja kuulaana. Lopuksi siirrämmekädet sydämen kohdille ja päästämme uloshengityksellä jotakin ääntä, joka saisi rintakehän värähtelemään. O1:n ääni soi aiempaa vakaampana ja kantavampana. Siinä kuuluu uppoutuminen.

Teen äärellä O1 sanoo tunteneensa kehon värähtelyä aiempaa voimakkaammin. ”Mutta ei se helppoa kyllä oo”, hän sanoo. ”Et ei sitä ihan yhdessä, kahessa, kolmessa kerrassa kyl opi.” Keskustelemme toiston merkityksestä: toistoja tarvitaan totuttamaan oma mieli ja keho siihen, että näinkin voi tehdä. ”Kun ei oo sitä omaa ääntään käyttäny, muuta ku ihan vaan puhetta”, vie uuteen äänenkäytön tapaan totuttelu aikaa. Puhumme myös, kuinka tärkeitä toiset osallistujat ja yhteinen äänikokemus ovat erityisesti ”ennen kun tottuu siihen omaan ääneensäkkään”. Hänen mielestään kymmenen osallistujaa olisi ”täydellinen”.

”Kuinka pitkä kesto tarvitaan, että ihmiset alkavat upota äänelliseen olemiseen?”, kirjoitan päiväkirjaan (Fast, tutkimuspäiväkirja, 29.11.2016). ”Usein ainakin muutamia minuutteja, mutta ei välttämättä esimerkiksi yli kolmea minuuttia. Joskus päästään välittömästi ”syvemmälle”, atmosfääriin ja tunnelmaan, jossa jokin tuntuu muuttuneen. Kiinnostavaa. Tarkastele keston kysymystä.”

O1:n oman äänen kokemus ja tuntu lujittuvat tällä kerralla. Olin kuitenkin pettyynyt ja murheellinen tapaamisen jälkeen, koska äänityö ei pääse oikeuksiinsa yksin tehtynä.

SYKSYN viimeiseen tapaamiseen¹²⁰ saapuvat O5 ja O1¹²¹. O5 on juuri palannut kahden viikon lomamatkalta, ”jostain Kalifornian leveysasteilta” ystävänsä kanssa. Matka toimi hänen mukaansa samalla ”katkona”, joka tuki hänen irtautumistaan erästä lääkkeestä. Keskustelemme äänityön jatkosta vuodenvaihteen jälkeen¹²². O1:n tavoin myös O5 haluaa jatkaa työskentelyä. Edellisellä viikolla toteutuksessa välikeskustelussa myös O2 on ilmoittanut halustaan jatkaa. Hän ei kuitenkaan tänään pääse paikalle, koska on katkaisuhoidossa. Myös Spelman on tänään estynyt osallistumaan.

Syksyn viimeisen kerran kunniaksi ehdotan, että haastaisimme ensin hiukan itseämme ja kokeilisimme uudelleen valittavampaa ääntä. Toive oli noussut esiin edeltävällä viikolla toteutetuissa välihaastatteluissa O1:n ja O2:n kanssa. Myös O5 oli tuonut esiin tarvettaan ”itkevän” äänen tuottamiseen jo alkukeskusteluissa.

Aloitamme jälleen lämmittelemällä kehoa. Silmät suljettuina suuntaamme huomiota hengitykseen, sen vapaaseen virtaamiseen kehon sisään ja sieltä ulos. Vaikka suuntaamme huomiota keholliseen kokemukseen, on huomion ydin kuitenkin enemmän tekemisessä, äänen ja uudenlaisen kokemuksen tuottamisessa. Jatkamme edeltävän kerran työskentelyä suunnaten ääntä eri kohtiin kehossa ja etsien vapaasti kokeillen niille ominaisia värähtelytaajuuksia ja -laatuja. Kehoaistin ja tuntoaistin avulla tunustelemme, miltä eri äänet ja paikat kehossa tuntuvat. Suunnatessamme ääntä pään alueelle O1 tuottaa korkeaa, värisevää ja pitempinä kaarina soivaa ääntä. Suunnatessamme ääntä rintalastan onkaloihin O5:n ääni soi vakaana, leveänä. Harjoitteen jälkeen O5 kertoo löytäneensä luontaiselta tuntuvia resonansseja päästään ja sydämen kohdilta. O1:lle alempana rinnan

onteloissa värähtelevä matalampi ääni tuntuu edelleen vaikeammalta tuottaa.

Käännymme selin toisiimme ja otamme omaa tilaa. Lähdemme tekemään yksinkertaista vokaaliääntä *u*-vokaalilla, kevyesti valittaen. Ohjeena on, että jos kuulee toisen äänessä sävyn, joka kutsuu, siihen voi halutessaan vastata. Äänentaaajuutemme soivat ensin lähellä toisiaan eriytyen noin minuutin jälkeen laajemmiksi intervalleiksi. O1:n ääni soi aiempaa laulavammin, sitkeämmin. Noin kuuden minuutin jälkeen äänemme alkavat virittyä toisiinsa ja soida musiikillisemmin yhdessä. Yhteinen ääni liikkuu pidäkkeettömästi, ilman voimakasta itsekontrollia, voimistuen nopeaksi, väriseväksi ja korkealta laulavaksi vaikerrukseksi. Noin seitsemän minuutin jälkeen lopetamme yhtä aikaa. ”Nyt alko jo tuntuu valitukselta”, nauuraa O1 harjoituksen jälkeen. O5 pohtii, etteivät valittavat äänet luonnistu häneltä vielä, mutta tasaiset, samalla taajuudella soivat äänet sopivat paremmin.

Lopuksi pyydän osallistujia istumaan lattialle patjapinon ympärille. Tarkoituksena on antaa toiselle pieni lahja: äänikenttä, jonka tämä juuri nyt tarvitsee. ”Keskellä olija siis saa lahjan?”, kysyy O1, ja asettautuu makamaan peiton alle keskellemme. Asetelma on tuttu monesta kehollisesta, yhteisöllisestä praktiikasta, jossa erilaisin variaatioin voidaan kosketuksen, äänen, liikkeen tai niiden yhdistelmien avulla antaa keskellä olijalle kokemuksellinen ”hoito”. Usein ympärillä olevat ihmiset määrittelevät harjoitteen kokemuksellisen laadun. Äänityössä emme yhdistä harjoitteeseen kosketusta, sillä se olisi tässä tilanteessa ja ympäristössä voinut olla osallistujille liian intimiä. Äänityössä keskeistä on myös, että keskellä olija saa itse määrittellä äänen laadun.

120 13.12.2016

121 O5 on saanut rahaa kaupungilta, mikä mahdollistaa tapaamiseen tulemisen. Vaikka maksoin sitä tarvitseville osallistujille julkisen liikenteen mukaiset matkakustannukset kultakin kerralta, ei heillä aina ollut riittävästi rahaa menomatalle. Annan O1:lle polttamani levyn, jossa on yksi uusi hänen toivomansa harjoite.

122 Annan molemmille äänityön ryhmän uudet esitteet.

Kysyn O1:ltä, minkälaista ääntä hän tarvitsisi juuri nyt, minkätyyppisen äänen ympäröimänä hän haluaisi olla. ”Ehkä sellanen ihan matala”, hän vastaa. Tämä on ääni, jota hänen on ollut vaikea tuottaa. Ihan hiljaisesta melko voimakkaaseen liikkuvalla janalla hän haluaisi matalan äänen asettuvan ”keskiarvosta pikkusen hiljaisempaan”. Janalla surumielisestä iloisempaan hän toivoo äänen asettuvan ”sinne surumieliseen”. Tehtävämme, sanon O5:lle, on kiinnittää huomiota O1:een keskellämme ja päästää uloshengityksellä jotakin matalaa, vähän surumielistä ja hiljaisempaa ääntä, mitä se kummallekin tarkoittaakin, luottaen, että tuemme äännelessämme toisiamme. O1 voi sulkea silmänsä ja kuunnella.

Aloitamme lähes yhtä aikaa uloshengityksen mittaisina matalina taajuuksina soivan äänen. O5 on usein harjoitteissa tehnyt toisille matalaa pohjaääntä. Pyrin nyt omalla äänelläni luomaan hänen ilmaisulleen taustavirettä. Hänen äänensä voimistuu ja laajenee vähitellen. Alempana keuhkoputkistossa rahisee: on kuin äänessä soisi monta ääntä samaan aikaan. Noin kolmen minuutin kohdalla yhteinen äänemme tummenee ja madaltuu. Se soi hiljaisten sisäänhengitysten ja hitaiden uloshengitysten välisenä rytminä vähitellen voimistuvammin, vapaammin. Noin kuuden minuutin jälkeen lopetamme samanaikaisesti. ”Meinasin nukahtaa”, sanoo O1 hymyillen.

O5 ja O1 vaihtavat paikkoja. ”Mulle tuli mieleen se vaikeroiva ääni”, sanoo O5, kun kysyn, minkä tyyppisen äänen sisällä hän haluaisi olla juuri nyt.¹²³ ”Et se vois olla semmonen, ku mä en ite sitä osaa vielä”. Janalla ihan hiljaisesta voimakkaampaan O5 toivoo kaipaamansa äänen asettuvan ”kohtuu hiljaiseen”. Havaitseen, ettei ole helppoa pyytää sitä, mitä tarvitsee, tai ehkä edes tunnistaa sitä.

Suljemme silmämme. Hetken hiljaisuuden jälkeen O1 aloittaa surumielisen, leijuvan äänen, johon liittyn. Hänen äänensä liikkuu muutamien sävelaskelten väliä vaikeroivana, kuulaana ja lohdullisena. O1 rohkenee ilmai-

semaan itseään vapautuneesti, suorasti: kerta-kaikkisen upeasti. Tehtävä on haastava: miten voi virittäytyä toiseen niin paljon, että kykenee vaikeroimaan hänen tarpeilleen, toiveilleen ja kuuntelemiselleen kohtaavalla tavalla, jota toisen on hyvä ottaa vastaan sen sijaan, että olisi esimerkiksi kontrolloimattomasti purkanut äännelessä omaa vointiaan, kärsimystään — mikä sekään ei välttämättä ole helppoa. O1 kannattelee ilmaisuaan niin vakaasti, että ensimmäistä kertaa prosessissa tunnen voivani vapauttaa enemmän myös omaa ilmaisuani. Tyyntyessään yhteinen äänemme laskee sävelaskel kerrallaan alemmas. Noin neljän minuutin kohdalla musiikkisalin kellon naksahdaa, jonka jälkeen ääni sammuu. Lepäämme hiljaa muutaman minuutin ja siirrymme sitten pöydän ympärille loppukeskusteluun.

”Eiks Karjalassa ollut sellasii jotain valittaja niinku naisii, jotka itkivät”, muistelee O5 glögin äärellä. Myös O1:lle kokemus toisten keskellä makaamisesta ja kuuntelemisesta toi mielikuvan, kuin olisi ”jossain tällasella korokkeella maannut ja sitten olis ympärillä [---] niitä itkijöitä”. Keskustelemme itkemisen rituaalista ja suruajasta. O5 pohtii joissain toisissa kulttuureissa olevaa perinnettä, jossa vaikkapa hautajaisten jälkeen itketään tietyn aikaa, ja sen jälkeen sureminen lopetetaan johonkin ennalta sovittuun päivään. Keskustelemme siitä, miten tällaisissa perinteissä surulle ja surumielisille tunteille annetaan niiden tarvitsema tila, ja että muutkin osallistuvat, eikä surija ole yksin. Ja kuinka nyky-Suomessa ei ole kovin tyyppillistä tehdä tämänkaltaisia ääniä yhdessä.

Keskustelu tuntuu merkittävältä. Kokemus kuvastaa kohtaamisen hetkeä, joka ehkä erityisesti viimeisessä harjoitteessa, toiselle ääntä tehdessä, toteutui. Vaikka osallistujia oli vähän, tulkitsin, että välillemme muodostui voimakas yhteyden kokemus. Osallistujille tuli tunne, että he ottivat osaa toistensa suruun, ja toiset ottivat osaa jokaisen omaan suruun, vaikka eivät tieneet, mistä tuo suru on peräi-

123 Harjoite ja sitä edeltävä sanallistamiseni kuullaan *Sairaalasinfonia 3. o:ssa* kohdassa 12.13–18.35 min. Valitusääni soi myös *Hospital Symphonies* -teoksessa.

sin, mikä sen on aiheuttanut, minkälaisista kehollisista muistoista se kumpuaa ja resonoi. Koskettavaa oli myös, että molemmat toivoivat viimeisessä harjoitteessa juuri sellaista ääntä toisilta, mitä itsestä tuntui vaikealta tuottaa. Se osoitti syvää luottamusta toisiin.

O1 toi täyttämänsä kyselykaavakkeet tapaamiseen. Hän arvioi elämänlaatunsa nyt

arvolla 60/100, joten nousua oli 11 yksikköä. Positiivisen mielenterveyden summapistemäärä oli syksyn tapaamisten jälkeen 21/35, eli nousua tapaamisia edeltävään oli 7 yksikköä. O5 täytti kaavakkeet tapaamisen perään ja arvioi elämänlaatunsa arvolla 70, eli laskua oli 7 yksikköä. Positiivisen mielenterveyden mittarin summapistemääräksi tuli 22/35, eli laskua oli 1,5 yksikköä.

5.3.9

VÄLIYHTEENVETO

SYKSYN harjoitusperiodin pohjalta toteutin yksilöhaastattelut O1:n¹²⁴, O2:n¹²⁵ ja O5:n¹²⁶ kanssa. Haastatteluissa keskustelimme osallistujien kokemuksista sekä siitä, millä tavoin heidän odotuksensa ja tavoitteensa äänityön prosessille olivat täyttyneet. Kuvaan tiivistelmän kaikkien osallistujien kokemuksista äänityön prosessin kuvauksen jälkeen sivulla 158.

Ryhmäprosessia olivat rasittaneet osallistujien poissaolot. Niiden syyt ovat moninaisia. Jatkamisen tuntui tärkeältä, koska oli viitteitä, että pitempi prosessi tukisi työskentelyä. Koin myös, että äänimateriaalia ei ollut koossa riittävästi. Äänityön jatkaminen vielä kahdeksan kertaa keväällä 2017 oli tutkimusluvan sekä Spelmanin työn kannalta mahdollista¹²⁷. Tavoitteena oli koota keväälle isompi ryhmä.

Kevään jakson aloituspäiväksi suunniteltiin 16.1. Aloitus viivästyti kuitenkin kuukaudella, koska uusien osallistujien rekrytoiminen tuotti haasteita, emmekä ehtineet saada mukaan riittävästi ihmisiä¹²⁸. Aikataulun viivästyminen vaikutti O1:n kannalta siten, ettei hän voinut enää muiden sitoumustensa vuoksi jatkaa kevään ryhmässä. Hänen lisäkseen toisen naisosallistujan jäädessä pois viime het-

kellä kevään osallistujat olivat kaikki miehiä. Kevään ryhmän osallistujista O8 ja O7 olivat uusia, syksyn osallistujista O2 ja O5 jatkoivat. O7 on O5:n ystävä ja rekrytoitui tutkimukseen hänen kauttaan. O7 oli hoitosuhteessa HUSin Tikkurilan mielialahäiriöpoliklinikalle. O7 oli äänityön alkua edeltävän kuukauden päihdekuntoutusjaksolla, joten emme ehtineet tavata kasvokkain, vaan toteutimme alkukeskustelun puhelimitse. Muut osallistujat eivät olleet kevään äänityön jakson alkaessa mukana työelämässä sairausloman tai muun syyn takia, mutta O8:llä oli alkamassa työharjoittelu. Kaikilla kevään ryhmän osallistujista on taustaa riippuvuushäiriöiden ja vakavien mielenterveyden häiriöiden kanssa.

124 Loppuhaastattelu, 9.12.2016.

125 Välihaastattelu, 5.12.2016.

126 Välihaastattelu, 19.12.2016.

127 Tutkimuslupa mahdollisti kaikkiaan 100 potilaskäyntiä. Määrä ei ollut täyttynyt syksyllä 2016, ja koska kerrat laskettiin yhteen, oli mahdollista vielä jatkaa toiset kahdeksan kertaa.

128 En voinut rekrytoida suoraan osallistujia, vaan potilaita hoitava henkilökunta valikoi potilaat sen mukaan, kuinka he arvioivat potilaan jollain tavoin hyötyvän äänityöstä. Osalle henkilökunnan jäsenistä työtapa saattoi kuitenkin tuntua liian uudelta, ja Spelmanin potilaista ei löytynyt enempää soveltuvia kevään ryhmään.

9. TAPAAMINEN, VAIVUTTAVA ÄÄNI

KEVÄÄN ensimmäisessä tapaamisessa¹²⁹ ovat läsnä O2 ja O8. O7:llä on parhaillaan meneillään päihdekuntoutuksen viimeinen viikko, eikä hän siksi voi osallistua. O5 lähettää viestin, jossa pahoittelee, ettei pääse, mutta sanoo tulevansa seuraavalla kerralla. O8 ja O2 tuovat kaavakkeet tullessaan. O8 arvioi elämänlaatunsa arvolla 55. Positiivisen mielenterveyden summapistemääräksi tuli 16/35. O2 arvioi elämänlaatunsa väliarvioinnissa arvolla 65, joten nousua syksystä oli 34 yksikköä. Positiivisen mielenterveyden mittarin summapistemäärä oli 25/35, eli nousua tapaamisten alkuun nähden oli 9 yksikköä.

Tällä kerralla tavoitteena ja myös haasteena on avata työskentelyyn tasoja siten, ettei O2:lle tule tylsää, mutta samalla O8:n on mahdollista rauhassa totuttautua sanattoman äänen tuottamiseen turvallisuudentunnetta rakentaen. ”Ei siin kuitenkaan tuu tylsää”, O2 nauraa, ”kyl se sen verran siitä arjesta sun muusta eroaa”. Käytämme prosessin alkupuolelta tuttuja harjoitteita laskeutuaksemme omaan kehoon ja viritelläksemme tuntemuksia siitä, miltä oma itse tuntuu äänessä ja minkälaisia kokemuksia syntyy, kun äännellään yhdessä.

Käytämme jälleen aluksi tavanomaista enemmän aikaa keskusteluun työskentelyn lähtökohdista, tapaamisten äänittämisestä ja anonymien äänten tulemisesta osaksi tutkimukseen kuuluvia taideteoksia. ”Kyl se [äänittäminen] ainakin mulla unohtu. [---] Sillon kun keskittyy, niin ei sitä niinku ajattele”, O2 pohtii. Puhumme myös toiston merkityksestä uudenlaisen aistimellisen tavan harjoittamisessa. O2 kertoo tehneensä ääniharjoitteita kotona myös tauon aikana: ”no se riippuu aina elämäntilanteesta, et minkälaista harjoitusta tekee, mut esimerkiksi valitus-harjoitukset on tullu kyllä tutuiksi. [---] Se on hyvä, että se helpottaa, että ei jää niinku päälle sellainen tietynlainen olotila, vaan että sen olotilan saa pois, ja sitä saa käsiteltyä jonkun [ääni]jutun kautta.”

Alkupiirissä kaikki esittäytyvät etunimillään. O2:lla on töiden jälkeen taas ”tällainen hieman ylivirkeä ja siitä raukeava olo”. Hän odottaa rentoutumista, joka ääniharjoitteista yleensä hänelle seuraa. O8 kertoo nukkuneensa edeltävän yön huonosti, minkä takia keskittyminen on ollut ”vähän vaikeeta koko päivän”. Spelman toteaa olevansa mukana molempien, O2:n ja O8:n hoidossa, ja että on mukava nähdä heitä näissä merkeissä hoidon ulkopuolella.

Aloitamme tutulla nimiringillä, jonka avulla pyrimme hiljalleen virittäytymään sanattomaan kanssakäymisen moodiin sekä toisten rytmeihin. Suljemme silmät tai suuntaamme katseen jonnekin alaviistoon. Suuntaamme huomiota keholliseen kokemukseen: siihen, miltä lattia tuntuu jalkoja vasten, ja miten oman kehon paino laskeutuu tuolille. Hengitämme yhdessä pyrkien jälleen mahdollisimman luonnolliseen ja pakottomaan hengitykseen. Laajennamme sisäänhengityksen automaattista ja vastaanottavaa liikettä avoimella samalla yläkeho ja käsiä. Ulos hengittäessä päästämme kätet putoamaan sanoen samalla pitkän *a*-vokaalin.

Jatkamme seisten tärinäharjoituksella, jonka teimme myös 2. tapaamisen yhteydessä. Ravistelemalla omaan tahtiin kehoa ylös–alas-suunnassa, polvia koukistaen ja suoristaen, koetamme vapautua liiallisesta keholisesta jännityksestä ja laskeutua keholliseen kokemukseen. Samalla voi päästää liikkeen ja uloshengityksen mukana ponnistelematta ja luonnostaan tulevaa ääntä. Kokeilemme ravistelua eri tempoilla. Kuuluu matalaa ölinää, haukotuksia. Hyvin yksinkertainen äänen ja liikkeen yhdistelmä voi auttaa hellittämään ylimääräisestä lihasjännityksestä.

Teemme myös jokaisen nimikirjaimiin liittyvän harjoituksen, jossa yksi tulee vuorotellen toisten keskelle kuuntelemaan. Janalla ihan hiljaisesta voimakkaampaan ääneen O8 toivoo

äänän asettuvan ”siihen johonkin keskelle”. Hänen nimensä äänneistä, tavuista ja kirjaimista muotoutuva ääni voimistuu vähitellen noin minuutin aikana, jonka jälkeen se hiipuu yhteisesti pois. O8:n mielestä ääni kuulostaa ”mielenkiintoiselta”. Mielenkiintoiselta tuntuu ”kaikki, mitä näkee päässä samaan aikaan, ku yhdistää äänet tunteisiin”. O2 toivoo nimikirjaimistaan tehtävän ”keskihiljaista” ääntä. Ääni soi jo laajempaan ja leikkisämpänä. En lopeta harjoitetta sanallisesti, ja se päättyy jälleen noin minuutin jälkeen. O2:lle tulee mieleen, kuinka hän kuulee usein omaa nimeään huudettavan töissä, jolloin se kuulostaa kaksifoniselta, mutta ”tolleen hiljaisempaan se oli jopa rentouttavaa. Ehkä siitä voi oppii tykkäämäänkin, että kuulee omaa nimeään koko ajan.”

Teemme nimikentän myös Spelmanille, joka toivoo ”neljäosaa vaille kovaa” olevaa ääntä. O2 aloittaa rytmisen, melko voimakkaan ääntelyn, johon liittymme. O8 tekee äänellään matalampaa, tasaista rytmiä. Äänet soivat nyt suuremmissa intervalleissa toisiinsa nähden. Harjoitteen jälkeen Spelman pohtii, miten mukavaa oli kuulla sävyjä, ja miten jostain syystä hänelle tuli hauska olo, kuin olisi kuunnellut karjan kutsuhuutoja. Nauramme. O2 pohtii, kuinka kovemman äänen tuottamista ”kyl harjoittelee”, mutta se on silti hankalampaa, ”vaikka ite on jo ollu täs mukana”.

Ohjaan lopuksi jälleen äänen keholliseen värähtelyyn liittyvän harjoitteen, jota olin kehittänyt syksyn tapaamisissa. Kuten aiemmin, harjoitteessa pudottaudutaan vähitellen aistimaan oman hengityksen ja sydämen sykkeen rytmejä ja antautumaan niiden kannateltavaksi. Tästä rentoutuneisuuden tilasta käsin suunnataan jotakin sellaista pitkää ääntä kehon sisätilaan, joka saisi sitä värähtelemään. Joku korahtaa ja muut liittyvät hitaasti voimistuvaan, sitkeästi soivaan hyminään, jonka päälle O2 tuottaa melodisia rakenteita. Yhteinen äänemme soi hiljaisena, ja muutaman minuutin jälkeen O8 alkaa kuorsata. Hän on nukahtanut. Äänemme jatkuu vielä samanaikaisesti rytmittyvinä pitkinä ääninä, kunnes noin kuuden minuutin jälkeen hiipuu pois.

Harjoitteeseen ovat tähän mennessä nukahtaneet O1, O4 ja O8. Tuntuu liikuttavalta. Tulkitsem, että yhteinen tilanne, turvallisuudentunne sekä oman äänen käyttäminen mahdollistavat niin syvän rentoutumisen, että se vaivuttaa uneen. Kahvia juodessamme käy kuitenkin ilmi, ettei O8 huomannut nukahtaneensa muutamaksi minuutiksi. (Kuorsaus kuuluu nauhalta, ja havaitsimme sen Spelmanin kanssa.) Hänen mukaansa oli pikemminkin vaikea pitää ajatusmaailmaa yhdessä paikassa ja estää sen sinkoilemista ”jonnekin muualle”. Kun O8 ei nuku, hänestä tuntuu, ”et joku vie mua jonnekin koko aika”. Tunti meni hänen mielestään kuitenkin nopeasti. Myös keskittyminen onnistui, ”se vaan aina välillä piti niinku muistuttaa itseensä, et tuu nyt takasin”. O2:n mukaan oli hauskaa huomata, että vaikka hän ei ole ”noita värähtelyhommia noin muodollisesti niin sanotusti harjoitellut”, hän sai silti tuotettua aiempaan nähden uudenlaisia ääniä ja kehollisen resonanssin tuntemuksia.

Puhumme siitä, kuinka vaikealta voi tuntua ylipäätään päästää mitään ääntä ulos. Ehdotan, että seuraavalla kerralla, kun osallistujia on enemmän, voisimme kokeilla tuottaa vähän voimakkaampaa ääntä, mikä voi auttaa vähentämään kontrollointia ja hellittämään pidäkkeistä ääntä. ”Kun sitte osais oikeesakin elämässä [---] hallita ääntään, et se ei olis pelkästään sitä, et joko räähky ihan kurkku suorana tai sit on sillain niinku hiljaa [ja] kuiskuttelee”, sanoo O2. O8:lle ”tuli semmonen älynväläys, et pitää käyttää ääntä enemmän niinku muutenkin. Et [---], jos osais käyttää sitä, ni sit se puhuminenki ois helpompi.”

10. TAPAAMINEN, VIRTAAVA ÄÄNI

TÄNÄÄN¹³⁰ paikalle saapuvat kaikki kevään ryhmän osallistujat, O2, O5, O7 ja O8. Kaikki esittäytyvät etunimin toisilleen. ”Kiva olla täällä taas”, sanoo O2. Muidenkin tunnelma on ”ihan ok”. O7 kertoo palanneensa tänään kuukauden päihdekuntoutuksesta. Hän sanoo olleensa ryhmissä monta tuntia päivässä, että ”tää tulee ihan rutiinina sitten”. Kaikki nauravat. ”Hei, olen [nimi]”, hän sanoo, ”alkoholisti ja addikti”.

Tarkoituksena on jatkaa äänessä olemisen kokemukseen tutustumista ja koetella äänen laajentumisen kokemusta erilaisten volyymien, liikkeiden, rytmien ja hengityksen avulla. Aloitamme nimiringillä kiinnittämällä huomiota rytmiin ja voimakkuuteen, jolla toinen sanoo nimensä. Kuuluu melko tarkasti tahdistuvia nopeita rytmejä, äänenkorkeuksia, myös leikkisyyttä. Suljemme silmät tai annamme katseen levätä jossain alaviistossa. Kytkemme itseämme kuluvaan hetkeen ja keholliseen kokemukseen kiinnittämällä jälleen huomiota oman kehon painon tunteeseen ja hengitysrytmiin: sisään- ja uloshengityksen erilaisiin energioihin. Kokeilemme lyhyesti voimakasta ja nopeaa hengitystä, jolla voimistamme yhteyttä pallean ja keskivartalon seudulle. Hengityksellä luotu yhteyden kokemus kehoon auttaa kehollisen voiman ja toimintamahdollisuuksien tunnistamista ja tuntemista.

Lähdemme kävelemään huoneessa eri puolilla tilaa suunnaten katsetta alaviistoon. Teemme kulkiessa erilaisia sihinä-ääniä s- ja z-äänteillä. Kun joku tulee vastaan, kehotan päästämään kohtaamishetkellä ensimmäisen spontaanin äänen, joka suusta tulee. Hetken päästä joku tekee voimakkaan, säikähtäneen sävyisen äänen, ja kaikki nauravat. Lisäämme kävelyvauhtia. Operoimme enemmän kehoastin ja äänellisten reaktioiden kuin katseen varassa suunnaten kulkemista tilassa spontaa-

nisti, vaistonvaraisesti. Yhteinen ääntely jatkuu leikkisänä, elävänä. Nopeiden, kiihtyvien äänteiden lomassa kuuluu naurua. Harjoite tuntuu kevyeltä¹³¹.

Siirrymme vapaan seinäpinnan luo eri puolille tilaa painaen kasvot sitä vasten. Kokeilemme tuottaa pienimuotoista, spontaania ja myötätuntoista ääntä nojautuen seinää vasten, sitä samalla aavistuksen työntäen. Fyysisen työnnon mukana yhteys kehoon jäsentyy selkeämmin. Myötätuntoinen sävy voi myös vähentää monen kokemaa voimakasta itsekritiikkiä. Ääni syttyy heti. Kuuluu hieno, hyräilevä, melodinenkin ääni, jota joku säestää rytmillä. Laajennamme omaa ääntä lisäämällä työnnon voimaa, ja annamme äänen tulla työntövoiman mukana ulos kuin työntäisimme omalle äänellemme ja itsellemme samalla lisää tilaa. Joku huokaisee, ja kaikki lähtevät äänillään huokaisun imuun mukaan. Yhteinen ääni voimistuu nopeasti erilaisiksi toisiinsa lomittuviksi ilmaisuiksi. Ympäröivä äänikenttä alkaa muodostua kannattelevaksi, oman äänellisen ilmaisun suojaksi: se antaa yksittäisille ilmaisuille tilaa ja myös kietoo niitä sävelten myötävärähtelyn vaikutuksesta toisiinsa. Tässä harjoitteessa, ehkä ensimmäistä kertaa, kuuluu jo selvästi yhteisen äänen soivuus, musikaalisempi ilmaus. Lopuksi ehdotan, että ääneen voi halutessaan lisätä valittavaa sävyä. Ääni soi jälleen kauniisti, siinä on valittavuuden tuntua. Tämä ääni aloittaa tutkimuksen myöhäisemmässä vaiheessa tekemäni *Sairaalasinfonya 3.0* -teoksen¹³².

Kokeilemme muunnelmaa aiemmasta rytmiharjoitteesta tekemällä tällä kertaa rytmiä keskivartaloon, esimerkiksi rintakehän alueelle. Silmät suljettuina, toisiamme vasten istuen, kokeilemme kehollisen rytmien ja äänen yhteisvaikutusta. Kehoon tehty rytmi voi helpottaa ja voimistaa äänen kehollista tuntua. O2 aloittaa tunnustelevalla äänellä, johon muut liittyy-

vät heti. Yhteinen ääni soi raskaasti, hetkittäin kipeästi. O7 lyö ääntä tehdessään omaan rintaansa tehden manaavaa, nostattavaa, hienoa ääntä. Yhteinen äänemme luo niin vakaan kannattelevan, rytmisen pohjan, että koen voivani vapauttaa enemmän myös omaa äänellistä ilmaisuani. Syntyy erilaisia rytmisiä vuoropuheluita. Niiden skaala elävöityy, kunnes ääni neljän minuutin jälkeen laantuu nopeasti pois.¹³³

Lopuksi pyydän osallistujia lähelle toisiaan tilan keskelle. Laitamme toisen käden omalle rintakehälle ja toisen vieruskaverin selkään. Silmät suljettuina kokeilemme tehdä jotakin sellaista ääntä, jonka voi tuntea omassa kädessä ja toisen selässä. Joku yskäisee, kuin jälleen avaten tilan äänelle, ja muut lähtevät sen virtaan. Tämä kertoo myös kokonaisprosessin vaiheesta: alkuvaiheessa initioin enemmän ääntä, mutta prosessin loppua kohden äänen alkuunpanijana oli useimmiten joku osallistujista.

Omaan käteen ja toiseen selkään suuntautuva ääni kiihtyy välittömästi voimakkaaksi, energiseksi, eri muuntuviissa intervaleissa soivaksi. Yhteinen ääni kuin hengittää erilaisten ilmaisujen välillä: välillä sen skaala laskee ja supistuu, välillä avautuu ja voimistuu. Äänen sävy vaihtelee melodisen ja keveän sekä raskaan ja kivuliaamman välillä. Koska työskentelyssä ei ole tavoitteena synnyttää tietynlaista ääntä vaan pikemminkin antaa äänen muodostaman resonanssin muovata osallistujien välisiä uudenlaisia virittyneisyyden muotoja, on keskeistä, että antaudun myös itse äänen tuottamiselle kehoastisesta havainnostani käsin. Ympäröivä äänikenttä tuntuu hyvin emotionaaliselta. Siinä kuuluu nähdäkseni jonkinlainen käännekohta, liikahtus eteenpäin, yhteyden hetki. Kaikki hengittävät hetken samaan rytmiin. Jälleen noin neljän minuutin jälkeen ääni loppuu muutamien huokausten saattelemana.¹³⁴

Tällä kerralla harjoitteet kantavat ilman väliohjeistustani alusta loppuun. Sekin kertoo prosessin vaiheesta; aluksi oli välttämätöntä

ohjeistaa sanoin enemmän, jotta työskentelytapaan päästiin sisälle. Vaikka läsnä on myös uusia osallistujia, ryhmäytymisen ja äänityön prosessin vaihe mahdollistaa nyt äänelliseen tilaan, rytmiin ja kehon sisäiseen aistimiseen ja niiden virittämiin tuntemuksiin syvemmälle oppoamisen.

Suurempi ryhmä ”muuttaa tätä dynamiikkaa jotenkin”, pohtii O2 kahvin äärellä, mikä tuntuu hänestä mukavalta. Hiljaisia hetkiä ei juuri ollut. ”Vaikkei niitä yleensä hirtteesti oo”. Myös O5 kokee, että edeltävän syksyn äänitapaamisiin verrattuna äänenkäyttö tuntuu nyt tutummalta ja soljuu paremmin. ”Pikkuhiljaa oppii sit enemmän luottamaan siihen omaan ääneen”. Sekä rytmiharjoite että viimeinen tekemämme harjoite, ”se, mis oli tota volyymi”, tuntui O5:lle parhailta. Myös O8 pystyi tässä kosketusta, volyymia ja läheisyyttä sisältäneessä harjoitteessa keskittymään parhaiten.

O7 kertoo, miten hänen on yleensä ”jotekin vaikee kertoo itestään ja käyttää ääntä ja äänihuulia ylipäänsä”. Siksi hän puhuisi mieluiten kuiskaten. Kuitenkin ”tossa, kun nojasin tota uunii vasten, niin tuntu, et silleen luovuus lähti liikkelle. Et alko niinku hyräilee jotain nuottii. Ja tuli vähän flow-tilan tyyppinen...”. Katsekontaktin puuttuminen ja seinäpinnan kaiuttama resonanssi autoivat O7:n äänellisen ilmaisun vapautumista. Myös O2 kertoo saaneensa flow-tilan kaltaisia virtaavia ja vapauttavia kokemuksia tänään, ja aiemminkin, äänityössä.

Puhumme vielä luvan antamisesta omalle äänelle: sille, että sallii itsensä päästellä ”jotakin” itsestään ja luoda uudenlaisia ilmaisuja äänellään. Valittavan äänen tuottaminen tuntuu monelle hankalalta, etenkin kun toiset kuuntelevat. ”Valittaminen on hankalaa varsinkin tääl Suomessa miehelle”, pohtii O2. Sen tuottaminen kuitenkin kiinnostaa osallistujia. Puhumme arvioivan kuuntelemisen vähentämi-

130 13.2.2017

131 Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonya 3.0:ssa* kohdassa 29.17–32.20 min.132 Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonya 3.0:ssa* kohdassa 0.00–0.53 min.133 Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonya 3.0:ssa* kohdissa 4.21–5.10 ja 5.24–6.38 min.Ääni kuullaan myös *Hospital Symphonies* -teoksessa.134 Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonya 3.0:ssa* kohdissa 19.20–23.30 ja 27.42–28.13 min.Ääni soi myös *Hospital Symphonies* -teoksessa.

sestä, siitä luopumisesta, sekä äänen voimasta, kehon värähtelemään saamisesta ja värähtelyn kehollisesta tuntemuksesta. Spelman nostaa lopuksi esiin myytin, jonka mukaan suomalainen mies ei puhu: ”tässähän sitä puhetta nyt tuli, vaik miten paljon”.

O7 oli unohtanut tuoda kotoa täyttämänsä kyselykaavakkeet ja täyttää ne tapaamisen lopuksi¹³⁵. Hän arvioi elämänlaatunsa arvolla 60/100. Positiivisen mielenterveyden summapistemääräksi tuli 18/35.

”Miesten välisestä ystävyydestä ja solidaarisuudesta”, kirjoitan päiväkirjaan (Fast,

tutkimuspäiväkirja, 13.2.2017). Tapaaminen tuntuu läpimurrolta äänityössä. Verrattuna syksyn tapaamisiin nyt tuottamissamme äänissä kuului niitä enemmän moniäänisyyttä. Vaikka merkittäviä kohtaamishetkiä on ollut aiemminkin, tapahtuu tänään myös musiikillisesti jotain merkittävää: äänet alkavat soida enemmän bändin kaltaisesti suhteessa toisiinsa. Päätän jatkaa seuraavalla kerralla syventäen kullekin ominaisen värähtelytaajuuden etsimistä ja leikillistä kokeilua, koska se tuntuu tärkeältä ja kiinnostaa toistuvasti osallistujia.

5.3.12

11. TAPAAMINEN, NEGATIIVINEN ENERGIA

SUUNNITELMANI kuitenkin muuttuvat, koska tapaamiseen¹³⁶ saapuvat osallistujat, O5 ja O7, tuntuvat tarvitsevan jotakin muuta. He ovat tänään kahden, koska O2 on sairauslomalla tulehduksen takia ja O8 ei tule paikalle. O7 pohtii alkukeskustelussa, miten ”jotenkin pääsi [edellisessä tapaamisessa] selälasille tasolle tai ulottuvuuksiin, joihin ei niinku välttämättä silleen sanallisesti jutellessa pääsis.” Hän kertoo kuitenkin olevansa tänään ”tosi pahalla päällä”. Päihdekuntoutusjakson jälkeen O7 huomasi, että hänellä on ”hirvee määrä sellasta niinku käsittelemätöntä vihaa pinnan alla”. Hän kokee, ettei ole vuosikausiin osannut terveellä tavalla ilmaista vihaansa: ”oon sen imeny aina niinku itteeni”. Tällaisten tunteiden sanominen ääneen toisille on uutta, ”semmonen edistysaskel”. O7 kuitenkin kokee, ettei ole tällä hetkellä hyvin yhteydessä tunteisiinsa, ja tuntee ahdistusta.

Myös O5 kokee olevansa kuormittunut. Hän kertoo kotonaan majailevista ”kuokkavieraista”, jotka häiritsevät hänen elämänsä. ”Kuokkavieraiden” tulemisen jälkeen O5:n alkoholikäyttö on lisääntynyt, mutta hänen on vai-

kea kieltää vieraita tulemasta. ”Me mietittiin [O7:n nimi] kaa, että jos mä tekisin soiton-siirron [O7:lle], et mä oon joutunu pakko-hoitoon”. Yksinkertaisinta olisi O7:n mukaan sanoa suoraan, ettei voi tulla, ”mut eiks se oo vähän vaikeeta sulle”.

Koska kumpikaan ei voi tänään kovin hyvin, keskustelemme, mitä kaikkea pahan olon ”päästelemiseksi” voisimme yhdessä tehdä, sekä siitä, miten olla hankalasta tilanteesta huolimatta kuitenkin suhteessa toisiin ihmisiin ja itseensä, ettei kadota itseään. O5 pohtii tarvitsevänsä ”jonkunlaista henkistä vahvuutta vähän ehkä lisää. Tai jotain rajoja”, joiden hän kokee olevan kadoksissa. Puhumme, olisiko hyvä tällä harjoituskerralla saada ”rypeäkin”, jos on pahalla päällä. O5 täsmentää, ettei hänellä ”silleen vihaa oo kyllä”, eikä mitään erityisiä tunteita. ”Mutta mul on semmonen ehkä vaan niinku *vaikeus*. Et ne [”kuokkavieraat”] on vähän *este* siinä mun tiellä.”

Puhumme tänään poikkeuksellisen pitkään sanallisesti ennen äänityöskentelyn aloittamista. Sille on selvä tarve. Keskustelun pohjalta päätän muuttaa suunnitelmiani ja pyrkä huomioimaan harjoitteissa osallistujien

akuutit tarpeet ja toiveet. Lähdemme liikkeelle omaan kehoon ja yhteiseen hetkeen maadoittumisesta. Laajennamme uloshengitystä liikkeen mukana ääneksi. Jatkamme luonnollista ravisteluliikettä kokeillen voimakkaampaa käsien liikkeen ja spontaanin äänen yhdistämistä. Ääni syttyy vahvasti. Kuulen ehkä voimakkainta ääntä, mitä prosessissa on tähän mennessä tuotettu. Rajuakin, räjähtävää. Se muuntuu miltei koiran haukunnan kaltaiseksi, kunnes minuutin jälkeen vaimenee.

Kokeilemme työstää O5:n kuvaamaa ”esteen” tuntemusta oman kehon ja äänen työntövoiman avulla, kuin työntäisimme äänen avulla tilaa itselle. Samankaltaista kehon työntövoimaa hyödyntävää harjoitusta olimme kokeilleet muutamilla aiemmilla kerroilla. Jatkamme oman tilan ja rajojen kokemuksen työstämisellä. Joku lyö rytmiä tilan oveen, puuskuttaa. O5 aloittaa voimallisen, pitkän ja matalan äänen. O7 päästelee iskeviä, puheenomaisia äännähdyksiä, jotka jäävät voimakkaan alun jälkeen soimaan. Lopulta yhteinen muriseva, hetkittäin karjuvakin äänemme muuntuu pitkien äänien muodostamaksi harmoniaksi.

Pyrim löytämään tapoja, joilla työstää ahdistuksen ja aggression tuntemuksia niiden kehollisista puristuneisuuden ja voiman tuntemuksista käsin, mutta yllätän itseni antamasta ohjetta kokeilla jotakin sellaista ääntä, jonka mukana voisi päästää itsestä ”*ahdistusta ulos*”. Tämän sanottuani tunnen tehneeni virheen. Vaikka osallistujat käyttivät itse termiä ”ahdistus”, sanoitin heidän puolestaan tunteen ja kehollisen kokemuksen, joka oli varmasti tätä termiä paljon moniulotteisempi. Myös ahdistuksen *ulospäästäminen* on toiminnallisena suuntana ongelmallinen. Ääni värähtelee samanaikaisesti kehon sisä- ja ulkopuolella, jolloin jotain hyvin intiimiä, kehon sisäistä ikään kuin ”pääsee” kehon ulkoiseen tilaan. Äänityössä ei kuitenkaan ole keskeistä niinkään pahan olon *ulospäästäminen*, vaan kehollisten tuntemusten tiedostaminen ja *muuntaminen*: uudenlaisten resonanssitulojen virittyminen ääntä tuottamalla.

Tästä huolimatta yhteinen ääni syttyy: O7 alkaa hyräillä kaunista melodiaa, johon muut liittyvät. ”Ahdistuksen purkauksen” sijaan

äänet soivat pikemminkin laulelmana, kudelmanana, joka tuntuu sitovan erilaisia tuntemusten säikeitä toisiinsa.

Tunnen kuitenkin edelleen epävarmuutta, miten lähestyä lupaamaani ”rypemistä”, ja myös seuraavan ohjeistuksen kohdalla havaitsen, miten helppoa on huomaamattaan pudota pois äänityölle keskeisestä keholliseen kokemukseen suuntaamisesta. Ehdotan, että menemme mahdollisimman kauas toisistamme huoneen kuluihin, selin toisiimme, ja otamme *mielikuvan, vähän kuin* olisi yksin metsässä. Ehdotan, että halutessaan voi kokeilla tuottaa voimakastakin ääntä, jopa huutaa. Ymmärrän jälleen heti, että mielikuva ei toimi. Se suuntaa liikaa tiedolliseen ajatteluun kehollisen virittäytymisen sijaan. Jälleen osallistujat kuitenkin lähtevät mukaan. Ääni muistuttaa karjuntaa, joku mölisee, toinen örisee. Muutaman minuutin päästä se loppuu.

Tässä vaiheessa tunnen tarvetta irtautua ”rypemisajatuksista”, ja syvennymme kehollisten värähtelytaajuuksien etsimiseen lattialla. Hellitämme vähitellen ylimääräisestä lihasjännityksestä etsien sellaista sävyä ja taajuutta, joka tuntuu omalle keholle ominaiselta: ääntä, joka voimistaisi kehon värähtelyä suureksi. Kokeilemme, minkälaisia tuntemuksia ääni aiheuttaa eri kohdissa ja onkaloissa keholla. Ääni vaihtelee pienemmissä pään onteloissa soivasta hennosta äänestä alempana rintakehällä resonoivaan laajempaan, matalaan sointiin. Erityisesti O5:n ääni soi voimallisemmin kuin aiemmin. Hänen äänensä jatkuu muiden jo hiljennettyä ja nousee lopuksi pitkään korkeaan sointiin.

Jatkamme löytämiämme miellyttäviä taajuuksia vielä seisten ringissä, kädet toisten olkapäillä. Ääni soi jo kevyemmin, melodisemmin. Yhtäkkiä joku huokaisee, ja yhteinen ääni loppuu samanhetkisesti. Näissä lopetuksen ja aloituksen hetkissä on jotain taianomaista.

Loppukeskustelussa tapaamiskerran haasteet ja moniulotteisuus tulevat näkyviin. O7:n ja O5:n kokemukset poikkeavat voimakkaasti toisistaan. O7 sanoo, ettei saanut tällä kerralla oikein ”yhtään mitään”. ”Varmaan huomasitte? En mä rupee silleen, et ihan hyvin meni. Mä nyt oon rehellinen. Et huomaa sen, miten tosiaan oma olotila vaikuttaa. Et oli tosi

135 Tapaamisen alussa priorisoin jälleen tunneilmapiirin muotoutumisen uuden ryhmäkokoontamisen kesken.

136 20.2.2017

luova, et alko säveltää musiikkii viimeks.” O7:n kokemukseen vaikutti myös O2:n ja O8:n poissaolo. ”Kun oli jotenkin asennoitunu, et ollaan yhdessä täällä”. Puhumme tilanteesta ja tunnelmista, joista lähdimme liikkeelle, ja kuinka *ahdistavien* asioiden ulospäästäminen tuntui ristiriitaiselta, koska ei välttämättä ahdistaa. Ja että ovatko kielteiset tai negatiiviset olotilat lopulta edes ahdistavia, koska olemme eläviä ihmisiä ja asiat ja kokemukset muuttuvat nopeasti. Kerron havainneeni, että ohjeistukseni ei ollut toimiva. Keskustelemme myös, miten oma olotila vaikuttaa ja kuuluu äänessä, ja kuinka välillä oma ääni ja sen tuottaminen tuntuvat hyvin vierailta.

O5:lle sitä vastoin tämä kerta oli merkityksellinen ja tärkeä. Hän pääsee omassa prosessissaan eteenpäin: ”Mä huomasin kyl, et tää vapautti [-] niitten äänien kautta jotain negatiivista energiaa”, hän sanoo. O5 oli puhunut kokemastaan ”negatiivisesta energiasta” ja toiveesta sen vapauttamiseen alkukeskustelusta lähtien. Äänityöskentelyn vaikutus näkyy O5:lle myös toisella tavalla: hän suunnitteli ottavansa ”bentson” [bentso-diapiini eli rauhoittava lääke] äänitapaamiseen tullessaan, ”ja sit mä huomasin, et en mä tarviikaan sit bentsoo”. O5 toivoo lisää kehollisten värähtelytaajuuksien työstämistä. Hän ehdottaa, että kokeilemme seuraavalla kerralla intialaista Om-mantraa, eli eri chakroille suunnattuja ääniä, mikä kiinnostaa myös O7:ää.

Saan tapaamisessa vahvistuksen äänityön keskeiselle periaatteelle, josta tällä kerralla osin huonolla menestyksellä luistin: tunteen etukäteen sanoittaminen ja aistimellisen kokemuksen ulkopuolelle meneminen ei äänityössä toimi. Selvänä piirtyy myös aiemmin vahvistunut havaintoni, että äänityö toimii parhaiten tilanteessa, jossa osallistujia on paikalla riittävän monta, jotta äänellisen yhteisyyden kokemusta on mahdollista voimistaa ja siihen nojata.

”Miten ihmeessä näitä kehollisia ’tunteuksia, jotka eivät tule sanallistamisen piiriin’ oikein voi ja pitäisi käsitellä?”, kirjoitan turhautuneena päiväkirjaan tapaamisen jälkeen. ”Vetäisin tänään lennosta harjoitteita ’vastaamaan’ ryhmässä olevien ihmisten olotiloja. Se

ei toimi niin, että kärsimyksen voisi jotenkin vain ’päästää’ ulos. Tai voi sen ’päästää’, mutta se ei sellaisenaan riitä eikä auta. Tärkeämpää on affektiivisen, kehollisen kokemuksen uudelleenmuotoileminen. Psykokirurgian historioitsija Jack Pressman on määritellyt psykiatrian ’epätoivon hallinnaksi’ (Petteri Pietikäinen, 2013, Hulluuden historia, johdanto). Tässä äänityö tulee parhaimmillaan lähelle psykiatriaa, mutta sen orientaatio ei välttämättä ole ahdistuksen hallinta, vaan ahdistavan affektiivisen energian muuntaminen. Soimaan saattaminen. Äänen tuottamisessa on vahvasti uutta luova ulottuvuus mukana. Myös kehoastinen kokemus muuttuu, koska ääni resonoi kehossa ja muuntaa aistisena toimintana kehon sisäistä tilaa ja tuntemusta. Jos ajattelen esimerkiksi omaa ahdistuksen kokemustani, ahdistus tuntuu sitovan energiaa itseni sisään, kapseloivan sitä paikkoihin, joihin ei pääse oikein käsiksi. Kuin tämä energia olisi jonkinlaisen kalvon takana, saavuttamattomissa. Yhdessä äännessä suunta tuntuu kääntyvän toisinpäin.” (Fast, tutkimuspäiväkirja, 20.2.2017)

”En silti vieläkään tiedä paljoa siitä, miten tätä käsittämättömäksi jäävää sanattomuutta ilmaistaan. Ja mitä ihmettä se ’reippaaminen’ tekeminen oikein on, josta olen itsekin puhunut? Tarkoittaako se pyrkimystä saada affektiivista energiaa jotenkin voimakkaammin liikkeelle, koska se on ’jumissa’? Tarkoittaako se pyrkimystä laajentua itse voimakkaammin äänen avulla? Tulla ’koko-naiseksi’? Onko se ristiriidassa epätoivon hallinnan kanssa? Onko se ristiriidassa hallinnan kanssa? Onko itsensä ilmaiseminen, kokemuksen muuntaminen äänityön avulla, itsensä paljastamista itselleen ennen kaikkea? Jolloin oma kokemus tulee kuultavaksi ja tunnettavaksi ja siksi myös muuntautumisen mahdollisuus aukeaa?” (Fast, tutkimuspäiväkirja, 20.2.2017)

5.3.13

12. TAPAAMINEN, ITSEKRIITTISYYDESTÄ JA TOISEN KUUNTELEMISESTA

ENNEN tapaamista keskustelen O8:n kanssa puhelimesta hänen osallistumisestaan ryhmään. O8 kertoo kokemastaan voimakkaasta itsekriittistä, joka haittaa kaikkea sosiaalista toimintaa, myös äänityön ryhmään osallistumista. Äänentuottaminen jännittää häntä, ja miehen, kuinka tukea paremmin kokemusta oman äänen sekoittumisesta yhteiseen ääneen, jolloin sen tarkkaileva kuunteleminen vaimentuu. Myös muiden osallistujien kokemusten pohjalta päätän suunnata harjoitteita tällä kerralla¹³⁷ siihen, miten omaa kehoa ja oloa voisi kuunnella armollisemmin ja omaa keskeneräisyyttä paremmin sietää.¹³⁸

Kaikki saapuvat paikalle. Nimiringissä keskitymme mahdollisimman tarkoin toisen äänensävyyn ja rytmiin, joihin osallistujat tahdistuvat vastaamaan hyvin. Jatkamme hengitysharjoituksella pyrkien hellittämään kasvojen ylimääräisestä jännittyneisyydestä. Kehon rentoutuneisuus voi myös auttaa lieventämään itsekriittisiä, tuomitsevia ajatuksia. Kuljetamme huomiota hitaasti pääläelta otsan ryppyihin, niitä silittäen. Kuulostelemme, tuntuuko jännitystä silmien takana, poskilla, saammeko leukojen jännitystä laukeamaan, miltä suun sisäosa ja nielu tuntuvat. Kuuntelemme hengitysrytmiä, sitä, kuinka sisään hengittäessä ilma on viileää ja ulos hengittäessä lämmennyttä. Seuraamme täyttymisen ja tyhjentymisen liikettä. Ehdotan, että samalla tavalla voisimme antaa omien ajatustenkin vain olla: niin kuin hengitys kulkee sisään ja ulos, ajatuksetkin tulevat ja menevät. Ehdotan, että jos ääniharjoitteita tehdessä tulee mieleen itsekriittisiä ajatuksia, esimerkiksi siihen liittyen, miltä oma ääni kuulostaa, voisiko antaa niiden olla, ja vain palata omaan hengitykseen,

sen viileyteen ja lämpimyyteen — ja sieltä ehkä takaisin ääneen¹³⁹.

Lähestymme päivän teemaa harjoittamalla pitkiä, luontaiselta korkeudelta tulevia ääniä. Olemme työstäneet rauhallisen uloshengityksen mittaista ääntä muutoinkin paljon, usein pitkinä vokaaleina tai muina soivina äänteinä. Pitkien äänten tuottaminen jarruttaa ja hidastaa uloshengitystä. Pitkä uloshengitys puolestaan rauhoittaa ihmisen hermostoa¹⁴⁰. Pitkien äänten tuottaminen ei kuitenkaan ole välttämättä helppoa. Siksi oman, miellyttävän tuntuisen, kehollisesti värähtelevän taajuuden löytäminen ja soimaan saattaminen vaatii toistoja ja vähittäistä totuttautumista, etenkin jos ihminen kokee voimakasta, lamauttavaa itsekritiikkiä. Soivassa äänessä tulevat myös kuuluville monenlaiset intiimit, esimerkiksi ihmisen tunnetiloihin ja vitaliteettiin liittyvät affektiiviset tekijät, mikä voi olla pelottavaa, ja vaatii siksi turvallisuudentunnetta.

Aloitamme O5:n toivomalla Om-mantra-harjoituksella. Tuotamme mantran eri äänteitä (a, o, u, m) pitkinä, samalta korkeudelta soivina ääniä liikuttamalla niitä eri kohdissa kehoa suusta kurkunpään, rintakehään ja alemmas vatsan onkaloihin. Mitä matalammalle kehon onkaloihin pääsemme, sitä hankalampaa ääntä on tuottaa. Silti yhteinen ääni soi laajana ja voimallisen tuntuiseena. Aistimme sen värähtelyä omassa kehossa. O7 kokee, että hänen äänensä tulee nyt spontaanisti ja luontevasti verrattuna edelliseen kertaan.

Jatkamme pitkien, kehollisesti resonovien äänien kokeilemista pareittain, selät vastakkain, tunnustellen, miten värähtelyä voi aistia omassa ja toisen selässä. Kaikki aloittavat äänen spontaanisti yhtä aikaa. Vaikka

137 6.3.2017

138 Alkukeskustelusta ei ole tältä kerralta dokumenttia, koska osa nauhasta on hävinnyt tallennuksessa tapahtuneen virheen takia.

139 Itsekriittisten ajatusten helpottamiseen käytän apuna hengitysterauttista harjoitusta, ks. tarkemmin Lehtinen ym. (2010).

140 Hengityksen vaikutuksesta hermostoon ks. lisää esim. Lehtinen ym. (2010).

olen vastuussa harjoitteista ja niitä sanallisen ja aistimellisen toiminnan tasolla suuntaan, pyrin kontrolloimaan niiden sävyjä sekä aloituksen ja lopetuksen hetkiä mahdollisimman vähän. Äänet soivat hyvin lähellä toisiaan huojuen, kuin sakeana hyönteisparvena. Harjoitteleminen toisen kuuntelemista ja toiselle vastaamista liikuttamalla ääntä parin kanssa pienen ja myötätuntoisen sekä laajan ja voimakkaan äänen välillä spontaanisti, neuvottelematta. Yhteinen, likeinen ääni hengittää ja aaltoilee. Se lähestyy ja loittonee. Lopuksi kaikki tekevät yhden uloshengityksen mittaisen äänen, joka loppuu samanaikaisesti. Lopetuksen hetki ja tapa ilmentää paitsi prosessin vaihetta, myös osallistujien välille muodostunutta virittyneisyyden tasoa.

Muuntelemme aiempaa, erityiseen keholliseen kohtaan suuntautuvaa harjoitetta kiinnittäen huomiota siihen, nouseeko jokin erityinen energia, paine tai jännittyneisyyden tuntemus omasta kehosta esiin. Työstämme harjoitetta eri puolille tilaa asettuneina, silmät suljettuina. Jos tunnistaa tällaisen erityisen tuntemuksen, suuntaamme ensin hengitystä, sitten ääntä sitä kohti. Lopuksi suuntaamme ääntä tästä kehollisesti tuntuvasta energiasta tai tuntemuksesta käsin. Ääni syttyy jälleen heti. Se ei ole erityisen soiva, mutta hieno, puhuva, huokaava, irti päästävä. Harjoitteessa opetellaan tunnistamaan omia epämääräisiäkin kehollisia tuntemuksia, muuntamaan niitä omalla äänellä sekä harjoittamaan itsemyötätuntoa, itsen hoitamista äänen ja kehollisen toiminnan avulla.

Lopuksi pyydän ottamaan samat parit kuin aiemmin. Työstämme toisen arvostavaa kuuntelemista silmät suljettuina. Ehdotan, että annamme vuorotellen täyden huomion omalle parillemme minuutin ajaksi. Samalla toinen parista voi jatkaa edeltävässä harjoitteessa tekemäänsä kehollisesta energiasta nousevaa ääntä tai vain hengitellä. Toisen, eli kuuntelijan, tehtävänä on tehdä toiselle jollain sanattomalla tavalla selväksi, että kuuntelee tätä: tulla parin luo, kuunnella tämän hengitysrytmiä ja/

tai ääntä lempeästi, arvostaen, sekä mennä siihen jollakin tavalla mukaan. Harjoitteessa olennaista ei ole esiintyminen vaan kuunteleminen. Emme arvioi toisen ääntä tai ilmaisua, vaan pyrimme virittymään toiseen ihmiseen, kuuntelemaan hänen sävyjään ja rytmejään. Sekä ääntelijät että kuuntelijat osallistuvat äänen tuottamiseen. Rytmisesti ja voimakkuudeltaan eläväisessä vuoropuhelevassa äänessä kuuluu toiseen virittäytyminen.¹⁴¹

Kahvin äärellä O7 pohtii, ettei paljon tarvinnut käyttää omaa ääntään, että toinen tuntee, että on läsnä. Pienillä äänneillä pystyi hänen mukaansa ilmaisemaan ”sitä myötätuntoa”. Puhumme toisen ihmisen kuuntelemisesta, tämän rytmiin vastaamisesta ja yhteensovittautumisesta.

O5, O2 ja Spelman kertovat kaikki erityistä kehollista tuntemusta käsittelevässä harjoitteessa unohtaneensa hetkeksi itsensä; kadottaneensa hetkellisesti ajan ja paikan tajun. Kohdistautuessaan hengitystä tiettyyn kohtaan kehossa ja tunnustellessaan, ”miten vartalo liikkuu, ku hengittää, ja mitä äänii sieltä eri kohista saa”, O2:n ajatukset siirtyivät ”jonnekin muualle”. O5 rentoutui niin voimakkaasti, että nukahti kesken harjoitteen. Myös O8 koki tänään pystyneensä ”ehkä vähän paremmin [---] avautuu”. O7 palaa edelliskerran kokemuksiinsa, jotka saivat hänet epäilemään äänityön soveltuvuutta itselleen, ”mut nyt tuli taas silleen, et tähän toimii mun kohal hyvin”. Hän myös koki, että tämän kerran harjoitteissa oli ”lupa tavallaan heittäytyä siihen omaan niin sanottuun hulluuteensa”. O7 kertoo vapaa-aiemmissa keskustelutilanteissa kokemistaan vahvoista itsekontrollin tunteista, joihin sanatomat äänelliset harjoitteet toivat helpotusta.

Itsekritiikin hetkellä kaikki olivat välillä palanneet hengittämiseen ja liukuneet hiljaisuudesta käsin takaisin ääneen. Pohdimme, miten muissakin elämäntilanteissa voisi kokeilla hengitykseen palaamista itsekritiikin hetkellä. ”Näyttää sille keskaria sitte”, sanoo O7, ja kaikki nauravat.

¹⁴¹ Ensimmäinen yksin ja sitten parin kanssa toteutettu harjoite kuullaan *Sairaalasinfonia 3.0:ssa* kohdissa 8.14–8.39 ja 9.11–10.38 min.

Tapaamisen jälkeen toteamme Spelmanin kanssa, että ryhmä on mennyt eteenpäin. Tapahuu muutoksia. He ovat rohkaistuneet ja uskaltavat jo enemmän. Alkavat hitsautua yhteen.

”Tapaaminen oli hieno”, kirjoitan päiväkirjaan (Fast, tutkimuspäiväkirja, 6.3.2017). ”Keski-tyin taiteelliseen lähestymistapaan. Tajusin, että edeltävällä kerralla oli iso virhe lähteä suoraan työstämään ’ahdistusta’ ja muita vaikeita tunteita. En voi nimetä kenenkään puolesta, mitä tunteita ja tuntemuksia äänellisesti työstämme — vaikka tämä ihminen olisi juuri hetki sitten itse kyseisen tunteen nimennyt. Taiteilijana voin avata tilaa ’jollekin’ energialle; ’jollekin’, mikä tuntuu ’jossakin päin’ kehoa, tai ’jollakin’ alueella.

5.3.14

13. TAPAAMINEN, NOPEASTI VAIHTELEVA ELÄMÄN YLÖS–ALAS–LIIKE

TÄNÄÄN¹⁴² tapaamiseen tulevat O2, O5 ja O7. O8:lla on juuri alkanut työharjoittelu. O5:n vointi on huono. Hän ei ole nukkunut lainkaan ja on levoton. O5 arvelee rauhattomuutensa johtuvan siitä, että hänen rauhoittavan lääkkeensä annostusta on laskettu puoleen. ”Sii-tähän se mun psykoosi viime vuonnakin tuli, [---] että liian nopeesti noit lääkkeitä laskettiin”. O5:ttä vaivaa myös huoli luteista, joita hän arvelee ”kuokkavieraiden” tuoneen. Rentoutuminen on vaikeaa, ”ku koko ajan niinku joku puree ja syö”. Mietimme, mitä äänityöskentelyn avulla olisi mahdollista tehdä. ”No mä luulen, et ainakin jonkunlainen tollanen jännityksen poistaminen [helpottaisi]”, hän pohtii. Sovimme, että Spelman ja O5 keskustelivat hänen tilanteestaan tarkemmin tapaamisen jälkeen.

Myös O2:n ja O7:n päivään on liittynyt kuormittavia asioita. O7 kertoo tukeneensa kuntoutuskaveria, joka oli lipsahtanut juomiseen, mikä aiheutti ristiriitaisia tuntemuksia. Lopulta hänelle kuitenkin tuli ”ihan hyvä olo”, että sai olla avuksi. O2 on palannut sairausloman jälkeen töihin, mutta liikkuminen on

¹⁴² 13.3.2017

Tämä määrittelemätön on hyvin tärkeää. ’Jokin, mistä ei tiedollisen ajattelun tasolla välttämättä tiedä, mitä se oikein on, mutta se tulee jollakin tasolla tunnettavaksi ja kuuluvaksi taiteen keinoin. Taiteellisen toiminnan piirissä voin sietää epävarmuutta. Voin sietää sitä, että ei ole nimiä.’

”O5 sanoi eilisen tapaamisen aluksi, ettei hänellä ollut ’ajatuksia’. Hän oli pudonnut jonkin ajatusten ulottumattomiin. Hän oli ajautumassa omien sanojensa mukaan deliriumiin, tai oli lähellä sitä. Hän ihan tarisi eilen, ja oli hyvin levoton. Ja siitä huolimatta hän rauhoitui, rentoutui ja lopulta vaipui uneen yhteisen äänen avulla, mitä voi pitää ihan merkittävänä asiana.” (Fast, tutkimuspäiväkirja, 6.3.2017)

polvien tulehduksen jäljiltä vielä vaikeaa. Hän on väsynyt ja kertoo aamulla miettineensä, jaksako tulla tapaamiseen. Hän päätti kuitenkin odottaa, ja olo parani, ja ”täs sitä ollaan, ja ihan täysissä voimissa nyt kai”.

Tänään tarkoituksena on kokeilla, miten erilaisia supistavia ja jännittyneisyyttä luovia kehollisia tuntemuksia voisi purkaa, ilmaista ja muuntaa äänellä leikillisesti niin, ettei niiden keholliseen kokemukseen jäisi jumiin. Vaikka tarkoituksena ei ole syventyä esimerkiksi valittavaan ääneen, muistutan, että jos joku kokee tarvetta tehdä sen kaltaista ääntä, se on sallittua.

Toteutamme nimiringin tänään silmät suljettuina. Sopimatta ennalta järjestystä jokainen sanoo vuorotellen spontaanisti nimensä, jonka toiset vastaavat silmät kiinni mahdollisimman samanhetkisesti. Samanaikaisuus onnistuu hämmästyttävän hyvin, mikä kertoo syvällisestä virittyneisyyden tasosta. Harjoitteesta on tullut osallistujille leikillisyydessään tärkeä. Jatkamme kokeilemalla erilaisia hengitysrytmejä. Pyydän päästämään ilmaa ulos välillä hyvin nopeasti, välillä hyvin hitaasti, ja

tekemään samalla halutessaan jotakin ääntä. Kuuluu huokailevaa, rauhallista, irti päästävä ääntä. Venytämme sisäänhengityksellä kehoa pitkäksi ja uloshengityksellä annamme sen vapaasti supistua ja hellittää venytyksestä. Hitaan uloshengityksen myötä ääni syvenee, tummuu ja muuntuu lopulta narinaksi.

Nousemme ylös, paitsi O5, joka haluaa istua. Työskentelemme liikettä, rytmiä ja ääntä yhdistäen. Tuotamme omaan kehoon spontaania, yhteiseksi muotoutuvaa rytmiä. Rytmin kannattelemana pyydän tuottamaan jotakin kehossa mahdollisimman vapaasti liikkuvaa ääntä. Jos haluaa, tilassa voi myös samalla liikkua. Ääni syttyy välittömästi kiivaana, voimakkaan rytmisenä, hetkittäin jopa raivokkaana. Prosessi on edennyt vaiheeseen, jossa osallistujat aloittavat äänen tuottamisen usein jo heti sanallisen ohjeistukseni päälle, ja se pääsääntöisesti myös kehkeytyy ilman väliohjeistuksia. Yhteisen äänen sävyjen ja rytmien muotoutuminen tapahtuu myös koko ajan vähemmän ääneni ohjeistamana. Pikemminkin minun ja Spelmanin äänet ovat ääniä toisten joukossa. Yhteisen äänemme rytmi kiihtyy nopeaksi ja yhtenäiseksi, kunnes se yhtä nopeasti hiljenee, muuntuen lopulta vapaaksi nauruksi, johon kaikki yhtyvät.¹⁴³ Tämä jaettu, hellittävä nauru kertoo sekin prosessin vaiheesta.

Työstämme toisen kehollista kuuntelemista pareittain. Vuorotellen toisen tehtävänä on ottaa toisen käsi kannateltavaksi kyynärpästä ja ranteesta sekä pyrkii pitämään siitä kiinni niin turvallisesti, että tämä voisi vähitellen päästää irti lihasjännityksestä. Harjoitus tapahtuu hiljaisuudessa. Se, jonka kättä kannatellaan, voi sulkea silmänsä. Tunnelma on hyvin levollinen. Kukaan ei liikahtele. Vaikka harjoitteessa ei ole ääntä, siinä harjoitellaan toisen rytmiin ja hengitykseen virittymistä sekä vastavuoroisuutta. Koetamme päästää kannateltavana olevan käden minuutin jälkeen alas kuin jonkin kallisarvoisen esineen.

Pyydän kaikkia patjoille mieluisaan kohtaan tilassa. Jännitämme kehoa, kuin kannatelimme sitä pelkän lihasjännityksen avulla. Sen jälkeen päästämme vähitellen lihasjännityksestä hellittäen kehoa yhä enemmän lattian kannateltavaksi. Tunnustelemme jälleen kevyesti tämänhetkistä kehollista tuntemusta. Enempää miettimättä pyydän laittamaan käden sellaisen kohdan päälle omassa kehossa, jota jollain tavoin vierastaa, josta ei pidä, tai jota pitää jopa vastenmielisenä; jonka ehkä haluaisi olevan toisenlainen. Harjoite on melko rohkea, mutta koen, että tässä kohdassa prosessia luottamus on kasvanut niin suureksi, että voimme sen tehdä. Pyydän suuntaamaan hengitystä, myötätuntoa, kunnioitusta ja arvostusta tuohon kohtaan. Puhun pehmeämällä äänellä, hitaammalla rytmillä, mikä virittää tunneilmapiiriä. Osallistujat puhaltelevat. Pyydän sitten suuntaamaan mitä tahansa mahdollisimman myötätuntoista ääntä tuohon kohtaan. Kuuluu lempeän viheltävää ääntä, huokauksia. Melodista kehittelyä. Siirämme huomiota tuon kohdan sisälle ja suuntaamme siitä ulos mitä vain spontaania ääntä. Syttyy voimakas, irti päästävä, samanaikainen ääni, jonka jälkeen joku jää soimaan matalalle ja toiset puhaltelevat rauhallisesti. On kuin ensin olisi tarvittu vahva purkautuminen äänessä, joka kesti tässä vain hyvin lyhyen hetken, jonka jälkeen oli mahdollista hellittää ja vain hengitellä.¹⁴⁴

Lopuksi annamme yhdelle osallistujalle pienen lahjan, hänen haluamansa äänikentän. Harjoite toteutetaan samaan tapaan kuin 8. tapaamisessa. O7 haluaa olla vapaaehtoinen. ”Joku semmonen ylös–alas [liikkuva], vähän aaltomainen”, hän sanoo ja laulaa ylhäältä alas kulkevan sävelen (intervalliltaan noin pieni septimi, p6¹⁴⁵), kun kysyn, minkälaisen äänen ympäröimänä hän haluaisi olla. Voimakkuudeltaan O7 toivoo äänen asettuvan hiljaisen ja voimakkaan äänen ”puoliväliin”. Janalla suru-

mielisestä ja vaikeroivasta keveään ja iloiseen, hän haluaa äänen liikkuvan aaltona ”suru-mielisestä iloiseen”.

Kuten aiemmin, tehtävämme on vapaasti kokeillen antaa O7:lle, mitä hän toivoo. Suljemme silmämme. Yhteinen äänemme soi epäharmonisena, leikkisänä, eläväisenä liikkuen matalasta äänestä hyvin korkeaan ja voimakkaaseen. Erityisesti O5:n ilmaisu aaltoilee hyvin hiljaisesta ja surumielisestä rytmisesti nauravaan ääneen, joka muistuttaa näyttelijä, laulaja Vesa-Matti Loirin tunnetuksi tekemää nauravan kulkurin hahmon ääntä.¹⁴⁶ Tekemämme äänikenttä osuu O7:n nauruhermoon: ”En ihan tota ajatellut, mut se meni vielä paremmin, kun osasin odottaa”.

Alun kuormittunut tunneilmapiiri on muuntunut kevyemmäksi. ”Tää oli ihan hyvä, tuntu et jotenkin vapautu jostakin vähän, en mä tiedä, jotenkin sellasesta turhan – paskantärkeystä”, sanoo O7 kahvin äärellä, ja kaikki nauravat. Kokemus tuntuu hänelle merkitykselliseltä: ”Jotenkin tuntu, et vapauduin sellasesta niinku aggressiivisuudesta ja negatunteista. Tai on semmonen kevyempi olo.” Hän kertoo jälleen virtaustilan ja ajan-tajun menettämisen kokemuksistaan: ”Ja toi oli muuten, se tää juttu [O7 liikehtii rytmisesti, tarkoittaen tekemäämme rytmistä harjoitusta], ni vähän ku ois menny johonkin transsiin tietyl taval. Et siin tavaltaan heitti niinku hetkeksi järjen nurkkaan, tai semmosen kontrollin. Annoin, annoin mennä vaan.”

Myös O2:lla on nyt rentoutuneempi ja virkistyneempi olo. O5 puolestaan kokee, että äänenkäyttö ”paransi” hänen olotilaansa ja helpotti selän hermosärkyä. ”Vaikka mul on se selkäpsykoosi”, hän jatkaa ja selittää termin olevan ”lähinnä niinku vitsi”, koska hoitohenkilökunta on arvioinut selän oirehdintaa psykoottistasoiseksi somatisoinniksi. Puhumme, että johtuivatpa tuntemukset mistä hyvänsä, kehollinen rentoutuminen ja oman äänen suuntaaminen tällaisiin huolta tuottaviin kohtiin saattaa helpottaa oloa. O5 kertoo kokeneensa

yhteisessä harjoittelussamme, että ”äänellä tai ajatuksella on suurempi voima ku millään lääkkeellä tai millään muulla”. Myös tällä keralla O5:n vointi rauhoittui ja rentoutui merkittävästi ääniharjoitusten tekemisen ajaksi, mutta keskustelun edetessä hänelle nousee jälleen mieleen kokemansa ongelma lääkkeiden kanssa. O5 alkaa tuohtua, ja pohtii, että jos yritää hoitaa asiaa päivystyksessä, niin se [lääkäri] ”ajattelee, et mä oon niinku hullu, tai [nämä ovat] hullun houreita”. O5 ja Spelman jatkavat asiasta keskustelua.

Lopuksi puhumme, mitä tehdä sitten, kun elämä liikkuu joskus vahvasti ylös ja alas, hissimäisesti. Välillä se liukuu ilon, helpotuksen ja jopa komiikan puolelle, välillä tuntuu kaoottiselta. O5:ttä ja O2:ta kiinnostaa työstää lisää ”tota hissihommaa”: millä tavoin oman elämän ylös–alas-liike tulee toisaalta kuuluviin ja mitä se on omassa äänessä. O7 haluaisi viimeisillä kerroilla jatkaa spontaanin heittäytymisen harjoittelemista.

Juuri kun osallistujat ovat lähdössä, O5 saa viestin kaveriltaan, joka on karannut päihdekuntoutushoidosta ja ilmoittaa olevansa tulossa tämän luo. ”Se on niinku hirveetä, jos se on tulossa mun luo”, säikähtää O5. Myös O7 huolestuu. ”Tää pitää estää, et tää ei pääse häiritsee [O5:n nimi] kuntoutumista”. Elämän aaltomainen liike ”ylhäältä” hyvän olon tuntemuksista ”alas” epätoivon ja hallinnan puutteen tuntemuksiin on kipeällä ja ajankohtaisella tavalla läsnä.

¹⁴³ Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonya 3.o:ssa* kohdassa 6.50–8.10 min.

¹⁴⁴ Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonya 3.o:ssa* kohdassa 25.26–27.28 min.

¹⁴⁵ Septimi (lat. septimus) eli seitsemäs merkitsee kahden sävelen välistä korkeuseroa eli intervallia. Intervallina ilmaistu sävelkorkeusero perustuu niiden taajuuksien väliseen suhteeseen. Septimi on niin sanottu dissonanssi eli riitaintervalli. Ks. lisää: Taideyliopisto (2022).

¹⁴⁶ Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonya 3.o:ssa* kohdassa 31.39–32.20 min.

14. TAPAAMINEN, TAAKOITTUVASTA MIELESTÄ LEVITTÄYTYVÄÄN RESONANSSIIN

TOISEKSI viimeinen tapaaminen¹⁴⁷ alkaa haastavammassa merkeissä, koska O7 ja O5 ovat jälleen ainoat osallistujat. O2:lla on lääkäriaika toisaalla samaan aikaan, O8:lla muutoin hankala tilanne, eikä hän tullut paikalle. O7 on pettynyt ja ärsyntyneenä tilanteesta. ”Tää on must ikävää, just ku aina välil on, ettei sitouduta.” Tilanteeseen vaikuttaa myös O7:n ja O5:n ystävyydestä juontuva haaste. O7 kertoo alkukeskustelussa, että on viime päivinä unohtanut väärällä tavalla itsensä hoitamisen ja AA-ryhmät ovat jääneet. Hän on huomannut ”taakoittaneensa” itseään O5:n ongelmilla. O7 kokee ottaneensa sellaisia asioita ”mielen päälle”, jotka eivät hänen vastuulleen kuulu. Erityisesti tänään, hakiessaan O5:ttä tapaamiseen, ja kun tämän luona oli ”niitä yövieraita”, O7:ää oli alkanut ”ahistaa jotenki se koko juttu”. Nyt hän haluaisi keskittyä itsensä hoitamiseen: kuuntelemaan itseään ja omia tarpeitaan.

O5 palaa jälleen huoleensa rauhoittavista lääkkeistä ja niiden riittävydestä. Hän laskee päiviä, koska saa lääkettä seuraavan kerran, ja pelkää psykoosiin joutumista. Taustalla on monimutkainen hänen hoitoonsa liittyvä tilanne¹⁴⁸. Puhumme O7:n taakoittumisen kokemuksesta, ja O7 tarkentaa, ”ettei hän [O5] välttämättä tietoisesti minua halua taakoittaa”, vaan että hän itse on ”imenny niitä tunnetiloja itteeni”. O7 kokee, ettei ole osannut ”pitää omii rajoja” ja saaneensa ”hoitajaroolin”. Pohdimme, mitä sellaista voisimme tehdä, mikä voisi keventää molempien taakan tuntemusta.

Myös itselleni aloitus tuntuu tällä kerralla poissaolojen takia vaikealta. Dynamiikka, jossa O5 ja O7 ovat ainoita osallistujia, ja jossa heillä samalla on keskenään omassa elämässään äänityön ulkopuolella vaikeutta, on han-

kala. Toteamme, että kun myös minulla on tänään ääni maassa¹⁴⁹ ja Spelmankin on hie-man puolikuntoinen, olemme tällä kerralla kaikki vähän raajarikkoja, omalla tavallamme. Korostan oman voinnin kuuntelemisen tärkeyttä, sitä, millä tavalla haluaa lähteä harjoit-teisiin mukaan.

Edellisellä kerralla sovimme, että jatkamme elämän aaltoilevan liikkeen ja spontaanin heittäytymisen tutkimista. Lähestymme tätä kahdesta suunnasta: pyrkimällä vapautamaan omaa olemista ja ilmaisua mahdollisimman paljon, ja toisaalta tukemaan rentoutumista ja hellittämistä. Kysyn osallistujilta, tunnistavatko he, minkälaisien asioiden tai tuntemusten välillä liikehdintä heidän omassa elämässään menee. O5:n mieli liikkuu ”ok-olon”, huolen sekä vieroitusoireiden välillä. O7 vertaa nopeasti vaihtelevaa aaltoiluun ”Jekyll ja Hyde -moodeihin”. Hän kertoo kokeneensa tapaamisissa, että vaikea olo voi myös nopeasti muuntua paremmaksi.

Siirrymme sanattomaan työskentelyyn jälleen silmien sulkemisen, kehon maadoittamisen ja hengityksen avulla. Nimiringissä kuuluu leikkisyys, kasvanut kyky virittyä kuuntelemaan toisia ja vastaamaan heille. Keskitymme rentouttamaan kehoa ylhäältä alaspäin, kuin jokin neste valuisi pääläelä kohti otsaa, silmiä, leukoja, kallonpohjaa, sydäntä. Pyydän laskemaan oman käden sydämen kohdille ja suuntaamaan siihen hengitystä ja puhalluksia myötätuntoisesti.

Jatkamme seisten. Kokeilemme ylös-alas-liikkeellistä suuntaa käsien avulla. Päästämme liikkeen mukana spontaania ääntä, kuin ääntä piirtäisi vapaasti kädellään. Suurennamme kehollista liikettä ja kokeilemme

erilaisia tempovaihteluita. Kokeilemme toista suuntaa hyvin hiljaisen ja voimakkaamman äänen välillä, kuin ääni olisi käsissä oleva pallo, jonka välillä heittää kauemmaksi, ja joka palautuu jälleen kehoon kiinni. Kuulen manaavaa, voimakasta ja kesyttämätöntä ääntä, sellaista, joka tuntuu lähtevän ”käsistä”. Ääni lähestyy koiran haukuntaa tai suden ulvontaa: voiman nostatusta. Houkuttelen lisäämään emotionaalisen elementin ja kokeilemaan äänellistä ja kehollista liikettä sellaisten tuntemusten ja suuntien välillä, jotka tuntuvat itselle tärkeiltä ja kiinnostavilta. Tilassa voi liikkua vapaasti ja ottaa mukaan rytmisiä elementtejä.

O5 aloittaa välittömästi vahvan rytmin lyöden kädellä musiikkitalan oveen. Talo on jo tyhjä muista tilan käyttäjistä, joten iskusta syntävä voimakas ääni ei haittaa. O7 liittyy heti rytmiin äänellään ja lähtee liikkumaan tilassa. Alkaa synkkä, tumma, hieno ääni, joka myöhemmin päättyy osaksi *Hospital Symphonies*- ja *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksia¹⁵⁰. Yhteinen äänemme liikkuu eri tuntemusten välisenä, myös kivuliaana, hiljaisesta voimakkaaseen kulkevana vaihteluna. Moniääninen ja syvä ääni muuntuu lopulta melodian kaltaiseksi hiljaiseksi hengitykseksi.

Kun oma ääneni on puolikuntoinen, on toiminnan suuntaaminen sanattomasti hankalampaa. Toisaalta tässä prosessin vaiheessa sille on vain vähän tarvetta: osallistujat kannattelevat yhteistä ääntä vakaasti. Myös soveliaan hetken löytäminen sanalliselle ohjeistukselle ääntelyn keskeltä on hienovireistä. Jos ohjeistan liikaa tai väärissä kohdissa sanallisesti, se vaikuttaa välittömästi yhteisen äänen kehkeytymiseen. Vaikka tähän harjoitukseen kuljettiin monien variaatioiden kautta, ja tarvittiin ehkä liikaakin sanallista ohjeistusta, ohjeet olivat tänään kuitenkin välttämättömiä, jotta alkutilanteesta oli mahdollista siirtyä näin vapaaseen äänentuottamiseen.

Lopuksi toistamme aiemmin tekemämme resonanssiharjoitteen, koska siitä on tullut osallistujien palautteiden valossa yksi ääni-

työn ydinharjoitteista. Harjoite on kasvanut vähitellen, ja on tarvittu monia toistoja siihen, että osallistujat ovat hitaasti totuttuneet ja hivuttautuneet kohti omaa ääntään, löytäneet itselleen ominaista taajuutta, sen vapaampaa sointia ja yhteisen resonanssin kokemusta. Lähestymme resonanssitilan kokemusta vapauttamalla ensin kehoa kohti lattiaa ja pyrkien hellittämään ylimääräisestä lihasjännityksestä. Tunnustelemme hengityksen ja verenkierron rytmejä, sitä, miten hengitys saa kehoa automaattisesti laajentumaan ja supistumaan. Pyydän etsimään ja suuntamaan uloshengityksen mukana kehon sisälle sellaista ääntä, joka voimistaisi kehon värähtelyn mahdollisimman suureksi ja miellyttäväksi.

Hetken hiljaisuuden jälkeen kuuluu voimakas puuskahdus, jonka perään lähtee nousemaan O7:n vahva, kurkkulaulua muistuttava ääni. Hänen äänensä on hyvin matala ja voimallinen, kuin suuri, käynnistyvä moottori. Psykiatriakeskuksen pihan linnut laulavat taustalla. O7:n ja O5:n äänien taajuudet soivat hyvin lähellä toisiaan aiheuttaen omanlaisensa huojuntataajuuden, jossa sävelet sekoittuvat toisiinsa erottamattomilla tavoilla. Yhteinen ääni soi ja resonoi vapaasti. Se on kestävä, kuin se ei haluaisi loppua ollenkaan. Tunnelma on kauris, hyvin rauhallinen, melkein harras. Kuin iso moottori vähitellen hiipuisi, hiljenisi, sammuisi pitkän matkan jälkeen. Lopuksi O7:n ääni resonoi yksin, mutta olemme kaikki äänen värähtelyn vaikutuksen alaisena. Seitsemän ja puolen minuutin jälkeen ääni loppuu. Olemme hiljaa yhdessä yli kaksi minuuttia. Tämä ääni, yhdistettynä prosessissa aiemmin tuotettuihin samankaltaisiin resonanssiääniin, lopettaa myöhemmin toteuttamani *Hospital Symphonies*- ja *Sairaalasinfonia 3.0* teokset¹⁵¹.

”Mä sain ihan kivan värinän tossa lopussa”, sanoo O7 kahvin ääressä. ”Se toimi mulla kyllä. Moottorivene [tekee äänellään esimerkin]”. Myös O5:n mielestä ”noi on ehkä kaikkein parhaimpia just noi tommoset pitkät niinku ääntelyt, tai resonanssit, mitä

¹⁴⁷ 20.3.2017

¹⁴⁸ Kokonaistilanne on pulmallinen ja riippuvuutta saattavat pitää yllä myös muualta kuin HUSista samanaikaisesti saatava hoito sekä määrätty lääkkeet.

¹⁴⁹ Allergiareaktion seurauksena.

¹⁵⁰ Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonia 3.0:ssa* kohdassa 37.19–38.11 min.

¹⁵¹ Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonia 3.0:ssa* kohdassa 43.55–49.19 min.

puhutaan – tai siis ei puhuta, mutta tää, että [tehdään] tietty tasasta säveltä pitkän aikaa. Mikä resonoi sillain hyvin jossain kohti.” Kerroin, että jäin kuuntelemaan lopussa syntynyttä hienoa ja kiehtovaa taajuutta. Tällä kerralla kuuntelimme Spelmanin kanssa tavanomaista enemmän, koska molempien äänet olivat painuksissa. Spelman pohtii yhdessä jakamamme hiljaisuuden merkitystä, sitä, mitä se tarkoittaa. Hän miettii myös kuuntelemisen merkitystä työntekijänä silloin, kun itseltä ei lähde mitään tai ei löydä vastausta.”Vaikka tähän puhuitte [sanattomasti] paljon, kun mä kuuntelin teitä”.

Keskustelemme pitkäkestoisten sävelten merkityksestä, mahdollisuudesta saada ”puhua” äänellään niin pitkään kuin on sanottavaa sekä kuulluksi tulemisen kokemuksesta yhteisessä ”örinässä”, mikä tuntui osallistujille merkittävältä. O5 kertoo myös voimakkaan rytmisen äänen ja kehollisen liikkeen tuottamisen tunteen selässä hyvältä. Puhumme oman äänen kuuntelemisesta ja tuntemisesta kehon sisäisesti, siitä, millä tavoin sen resonanssi tulee toisten aistittavaksi ja tunnettavaksi. Pohdimme, mitä

yhteisessä pitkäkestoisessa resonanssiäänessä tapahtui, kun se tuntui kaikista niin vangitsevalta.¹⁵² ”Äänellä on kyl iso merkitys”, tiivistää O5.

Tapaamisen alkupuolella osallistujien oli vaikeampi olla läsnä kuin esimerkiksi edeltävällä kerralla. Sanattomuudesta, hiljaisuudesta, kehon tuntemuksista käsin operoiminen oli myös itselleni aluksi hankalampaa, kuten aiemminkin O7:n ja O5:n ollessa ainoat osallistujat. Minun oli vaikeampi antaa äänen rauhassa kehittyä loppuunsa, ja sain välillä itseni kiinni lisäohjeiden antamisesta kesken intensiivisen ääntelyn. Tänään koin myös painetta siitä, etten pystynyt vaikuttamaan oman ääneni sävyyn ja vapauteen, koska se oli tukkoinen. Toisaalta se oli O7:n mukaan myös hyvä, koska en näin antanut esimerkkiä, minkälaista ääntä voisi tuottaa, vaan ”sit se pitää ite tuottaa niistä omista tunnetiloista”. Tunnelma muuntui kuitenkin alun jännitteisestä ja ärtyneestä ilmapiiristä kytkeytyneemmäksi. Tämä näkyi myös siten, että O7 ja O5 halusivat tapaamisen jälkeen jäädä juttelemaan äänen kehollisesta vaikutuksesta — siitä, millä tavoin se vaikuttaa energiamuotoihin¹⁵³.

5.3.16

15. TAPAAMINEN, MANAAVA VOIMA

VIIMEISEEN tapaamiseen¹⁵⁴ saapuvat O2 ja O7. O5:ttä¹⁵⁵ ja O8:aa ei kuulu. Puhumme siitä, kuinka olemme yhdessä käynnistäneet ja käyneet matkaa omaan ääneen, äänelliseen kanssakäymiseen ja sen päivittäiseen kokeamiseen, siihen, mitä se milloinkin jokaiselle on. O2 on vähän väsynyt, mutta tyytyväinen itsensä. Vaikka edeltävällä viikolla hänellä oli ”yhes kohtaa olokin vähän heikko”, hän

on pysynyt ”tietyissä tavoitteissa” ja saanut mielestään enemmän aikaa kuin aiemmin. O7 puolestaan on tänään pettynyt itsensä. Hänelle oli käynyt edeltävänä päivänä retkahdus. ”Mä [---] join.” O7 kertoo olevansa vieläkin niissä ”fiiliksissä”, eikä ehkä parhaimmillansa nyt, muttei kuitenkaan halua ”säteillä liikaa toisille” omaa huonoa olo-tilaansa tai ”jäädä siihen makaamaan”.

¹⁵² Sovimme, että poltan pitkän resonanssiharjoitteen molemmille CD:lle.
¹⁵³ O5 ja O7 olivat selvittäneet, kuinka veden molekyylit muuntuvat eri äänien vaikutuksista. ”Jos sille puhuu rakkaudesta”, sanoo O5, ”se menee semmoseen pyhään geometriamuotoon, Fibonacchin lukuihin”. Toisaalta ”jos niille kirkuu, tai puhuu jotain negatiivista, ni sit ne [molekyylit] menee ihan päin helvettiä ne kuviot”. O5 ja O7 nauravat ja esittelevät ilmiötä esittelevän videon. Kun ihmisestä on vettä ”yli 70 prosenttia”, he pohtivat, ”mitä se tekee ihmiselle, jos jatkuvasti ilmaisee negatiivisia tunteita huonoilla äänen värähtelyillä”.

¹⁵⁴ 27.3.2017

¹⁵⁵ O5 ei vastannut puhelimeen, kun heidän piti tulla tapaamiseen O7:n kanssa yhdessä, mikä harmittaa O7:ää.

Puhumme lyhyesti itsekritiikistä: kuinka voisi olla uskollinen itselleen eri tilanteissa — silloinkin kun on itseensä pettynyt. Palaan O7:n käyttämään termiin ”säteily”, siihen, kuinka myös ääni on yhdenmuotoista säteilyä, ja täällä on lupa säteillä ja tuoda kuuluvaksi äänessään mitä vain. Kerron olevani iloinen, että osallistujat ovat paikalla, ja että olemme tavanneet kaikki nämä kerrat. Vaikka on harmi, etteivät kaikki ole paikalla, ehdotan, että käytämme hyväksi pientä porukkaamme ja testaamme äänemme voimaa viimeisen kerran kunniaksi.

Aloitamme jälleen sulkemalla silmät. Nimiringissä kaikki voivat tuoda oman nimensä mukana kuuluviin jotakin siitä, minkälainen tunnelma heillä on, ja toiset kaiuttavat ja antavat sen äänillään takaisin. Jännitämme kehoa hetken voimakkaasti ja hellitämme sitä vähitellen vapaaksi. Käytän apuna hengitysterapeuttisen työskentelyn harjoitetta¹⁵⁶. Rentoutamme kasvoja kuin kananmuna lähtisi valumaan pääläeltä alaspäin leviten pitkin poskia, niska, juurruttaen tähän hetkeen. Kysyn osallistujilta kysymyksen, johon heidän ei tarvitse vastata ääneen: kysyn, mikä heidän elämässään on kaikkein tärkein asia, johon yhteinen harjoittelumme voisi olla jotenkin avuksi vielä tämän kerran. Kysymyksen voi antaa pudota itseensä, vähän kuin kivi putoaa veteen tai kaivoon. Samalla ehkä jokin vastaus saattaa nousta mieleen. Tai sitten ei.

Hengitykseen ja kehollisiin tuntemuksiin suuntautumisen jälkeen nousemme ylös tiiviiseen ringiin ja lähdemme nostattamaan energiaa. Laitamme käden toisen olalle ja toisen omalle kaulalle, sydänalaa, vatsalle tai esimerkiksi päähän — kohtaan, joka kaipaisi värähtelyä. Käytämme muutaman minuutin päästämällä mitä tahansa ääntä tähän kohtaan tai antamalla äänen liikkua eri kohdissa kehoa. Tunnustelemme yhteisen äänen värähtelyä omissa käsissä. Ääni syttyy voimalla. Se kasvaa ja aaltoilee eri intervaleissa ja sävyissä. Elävydydessään ja liikkuvuudessaan äänemme

¹⁵⁶ Ks. Lehtinen ym. (2010).

¹⁵⁷ Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonya 3.o:ssa* kohdassa 38.01–43.55 min.

kuulostaa hyvin erilaiselta kuin prosessin alkuvaiheissa. Kuulen uskallusta, luottamusta toisiin.

Ilman, että avaamme silmiä, pyydän osallistujia kääntymään ringissä selin. Ehdotan, että käytämme viisi minuuttia aikaa tekemällä pienen voimamanauksen. Tarkoitus on lähteä kasvattamaan omaa voimaa vähentämällä hetkeksi tietoista ajattelua, jättämällä ns. ”järjen narikkaan”. Jos haluaa, voi liikkua tilassa. Liike voi auttaa vähentämään liiallista itsetarkkailua. Jos kaipaa rytmiä, sitäkin voi tehdä. Ajatus on vain kysyä itseltä, mikä olisi sellainen ääni, joka saisi tuntemaan itsensä voimalliseksi. Jos jokin painaa tai kuormittaa, sitä voi viskellä äänen ja liikkeen myötä menemään.

Aloitamme yhtä aikaa. Äänessämme kuuluu heti selkeä yhteisointi, bändimäisyys. O7:n ja Spelmanin kesken syntyy iskevä rytmien vuoropuhelu. Yhteisen äänen tempo voimistuu rytmisenä, irti päästävästä, ja irtoaa vähitellen kontrollista kunnolla. Osallistujat ottavat äänen omakseen. O2 lähes ulvoo koskettavaa, sudenkaltaista ääntä. Ilmaisuu alkaa eriytymään ja ulvonta muuntuu valittavammasta elinvoimaisemmaksi. Hänen äänensä soi upeana. Manavaan ääneen kanavoituu korjaavaa kehollista voimaa. Siihen mahtuu selkeästi moniäänisyys ja resonanssitilan yhtenäisyys. Viiden minuutin kohdalla joku alkaa yskiä. Yskä muuntuu nopeasti nauravaksi tekoyskäkuoroksi. Sen jälkeen kaikki hiljenevät. Harjoite kestää lähes tasan viisi minuuttia, vaikka en antanut ohjeita lopettamisesta. ”Kyl tos jotain vapautu”, nauraa O7. Yhteinen voimamanauksemme soi *Hospital Symphonies-* ja *Sairaalasinfonya 3.o* -teoksissa¹⁵⁷.

Pyydän osallistujia asettumaan patjoille O2:n ympärille: toteutamme prosessin päätteeksi hänen toivomansa äänikentän. Janalla hyvin mustasta äänestä ihan vaaleaan O2 toivoo ”melkein ihan vaaleeta” ääntä. Voimakkuuden janalla O2 haluaa äänen olevan ”keskihiljainen”. Tehtävämme on jälleen suunnata huomiota O2:een, peiton alla keskellämme, ja tuottaa jotakin keskihiljaista, ”ihan vaaleeta” ääntä, ääntä, joka kullekin tulee mieleen.

O7 aloittaa melodian, kevyen ja valoisan. Liitymme Spelmanin kanssa mukaan. Yhteinen ääni kantaa eheänä, haikeanakin musiikillisena vuoropuheluna ilman ohjailuani. Siinä kolme melodialinjaa risteilee spontaanisti, tasapainoisesti keskenään. Olemme lähellä laulamista. ”Than vaalee” äänemme ilmentää vahvasti yhteisen prosessin vaihetta; emme olisi kyenneet tuottamaan sitä alkuvaiheissa. Noin neljän minuutin jälkeen ääni laantuu vaimentuen. Jäämme hiljaisuuteen. Myös tämä ääni kuuluu *Hospital Symphonies-* ja *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksissa¹⁵⁸.

Lopuksi myös O7 haluaa itselleen äänikentän. Janalla todella sameasta todella kirkaaseen ääneen ”vois kokeilla semmosta ihan sameeta”. Voimakkuudeltaan hän toivoo ”voimakkaan sameeta” ääntä. O2 aloittaa leveästi soivan suhinan, johon menemme mukaan. Hänen rintakehän onteloissa resonoiva äänensä laajenee melkein epäinhimillisen, norsumaisen kurkkulaulun kaltaiseksi, jossa soi yhtä aikaa kaksi hyvin matalaa säveltä. Yhteinen ääni kehittyy itseohjautuvasti. Äänemme muuttuu puhkuvaksi, kunnes äkkiä loppuu. Jäämme muutamaksi minuutiksi hiljaisuuteen juurruttaen samalla kehon muistiin, miltä oma olo tuntuu juuri nyt.

Kahvin äärellä toteamme, miten paljon meistä lähti tänään ääntä, vaikka kaikki eivät olleet koolla. Puhumme voimakkuuden kokemuksesta, voimamanauksesta. ”Mulle toimi kans toi spontaani”, sanoo O7. ”Tuli semmonen, et olenko minä vai joku toinen minussa, joka niinkun tätä ääntä päästää”. Myös O2 kertoo virtaustilan kokemuksestaan: ”välil meinas sellasii pienii tuomitsevii ajatuksia niinku antaa”, hän sanoo, ”mutta sitten yhtäkkiä huomas, et päästelikin jotain outoja ääniä, mistä ei ollutkaan tietoinen, et – aijaa, mä teenkin tommosta. Et sitä onnistu jotenkin hellittämään ja niinku ajattelemattaankin tekemään sitä, silleen keskittyä.”

Osallistajat kertovat, miten sanaton äänenkäyttö on vaikuttanut myös arkielämässä heidän tapoihinsa käyttää ääntään, ja miten he

ovat myös kotona ollessaan äännelleet, puhuneet itsekseen ja laulaneet. ”Mä luulen, et jos joku näkis, niin varmaan laittais hoitoon”, nauraa O7. O2 kertoo laajentaneensa tapaansa puhua. Puhe ei enää ole ”niin monotonista”, vaan siihen on tullut uusia sävyjä, minkä hän on huomannut myönteisenä etenkin työkavereiden kanssa kommunikoidessaan. Myös O7:n äänenkäyttö on muuntunut prosessin aikana. Vaikka O7 toi alkukeskustelussa esiin, ettei ole sinut oman resonaationsa kanssa, on hänen äänensä voimistunut kuiskauksesta laajaan ja voimakkaaseen resonanssiin, minkä voi kuulla myös nauhoituksista. O7 on myös huomannut äänialansa laajentuneen, ja pohtii kuoroon liittymistä. Hänen vointinsa on silminnähden parempi nyt kuin tapaamisen alussa.

Spelman palaa lopussa tekemiimme äänikenttiin, siihen, kuinka valoisilta ne hänestä kuulostivat. ”Than vaaleeta” tehdessään O7 yllättyi itsekkin, kuinka hän ”improsi sellaista melodiaa”. Myös ”samea” äänikenttä tuntui hänestä valoisalta ja positiiviselta. Puhumme siitä, miten paljon tapaamistemme aikana on tullut esiin asiaa, ”siis sanoja laulettuna”, sanoo Spelman. Puhumme myös siitä, miten näillä sanattomilla ”sanoilla” on merkitystä, kuinka ne liikauttavat. Paljon olemme myös puhuneet ja sanallistaneet sitä, mitä on tapahtunut, ja mitä se osallistujille merkitsee. Keskustelemme siitä, miten matka omaan ääneen on hidas, ja kuinka oman äänen elävöityminen ja mahdollisuudet toimia äänellään yhdessä toisten kanssa ovat tapahtuneet vähitellen.

Lopuksi osallistajat täyttävät kyselykaavakkeita, joiden tulokset käsittelen jäljempänä yhteenvedossa kappaleessa 5.4. O7 saa O5:n lähettämän viestin, jossa tämä pyytää välittämään terveiset. O5 oli nukahtanut uudelleen, koska ”mul oli niin hevit annokset unilääkkeitä, eli jäi nyt tulematta sen takia.” Kiitän kaikkia ja kerron kokeneeni, että olen oppinut osallistujilta todella paljon tapaamistemme aikana. ”Kiitos itsellesi. Kailille”, sanoo O7. ”Oli kiva olla mukana”, sanoo O2. ”Jatkuuks tää vuoden päästä, vai onks

tää niinku tässä”, kysyy O7 lopuksi. Yhteisen äänityömme osalta tapaamiset päättyvät tähän, mutta tapaamme kaikkien osallistujien kanssa vielä erikseen loppuhaastattelussa. Keskustelemme lopuksi vielä yhteisen äänemme pohjalta muodostettavista teoksista, jotka esitetään Helsingin Musiikkitalossa ja myöhemmin Yleisradion Radio Variaation ohjelmapaikalla, joissa osallistajat kuulevat äänensä voimaa.

”Viimeisellä kerralla vahvasti yhtenäinen, heittäytyvä, mutta erityisen myötätuntoinen ja armollinen ote. Ehkä jopa iloinen”, kirjoitan päiväkirjaani. ”Olin tosi iloinen niistä sävyistä ja voiman manauksista, joita tänään tuotimme”. (Fast, tutkimuspäiväkirja, 27.3.2017)

158 Harjoite kuullaan *Sairaalasinfonia 3.0:ssa* kohdassa 32.28–36.51 min.

YHTEENVETO OSALLISTUJIIEN KOKEMUKSISTA

KUVAAN seuraavaksi äänityön tapaamisten loppukeskustelujen sekä väli- ja loppuhaastattelujen aineiston perusteella tekemäni yhteenvetön äänityöskentelyn kokemuksista ja osallistujien henkilökohtaisten tavoitteiden ja toiveiden toteutumisesta. Yhteenvetoon vaikuttavat myös omat kokemukseni ja tulkintani työpajatilanteista. Kuvaan ensin osallistujien henkilökohtaisten tavoitteiden ja toiveiden toteutumista. Pyrin myös avaamaan haastatteluaineistoon pohjaten tiiviisti Spelmanin näkemyksiä siitä, mitä äänityössä tapahtui. Lopuksi

vedän yhteen joitakin monien osallistujien kokemuksissa ilmenneitä äänityön vaikutuksia. Käsittelen laajempaa kysymystä työskentelyn vaikutuksista ja vaikutusmekanismeista sekä niiden merkityksestä tarkemmin luvuissa 7 ja 8.

Toteutin loppuhaastattelut O1:n lisäksi kaikkien kevään ryhmän osallistujien, O2:n¹⁵⁹, O5:n¹⁶⁰, O7:n¹⁶¹ ja O8:n¹⁶² kanssa, mutta O8:n ja O5:n haastattelut toteutuivat pidemmän ajan kuluttua heidän henkilökohtaisten tilanteidensa vuoksi.

HENKILÖKOHTAISTEN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN

O1 osallistui yhteensä seitsemään tapaamiseen, joista kahdessa oli ainoa osallistuja. Hänelle muodostui kertomansa mukaan äänityöstä ”hyvä kokemus”. Hänelle keskeistä oli, ettei tarvinnut ”mieltä omaa vaivaa, vaan sai keskittyä [---] ääneen”. Hänen tavoitteenaan oli löytää kosketusta sellaisiin tunteisiin, joiden koki pakkautuneen sisälleen, ja joihin hän ei kokenut puhumalla pääsevänsä käsiksi. Tavoite toteutui hänen mukaansa erityisesti valittavaa ääntä tuottaessa. Myös erilaiset äänen kehollisen värähtelyn kokemiseen liittyvät harjoitteet vahvistivat O1:n kertoman mukaan kehoaistista kokemusta ja loivat kokemuksia yhteydestä erilaisiin ”kehon muistissa” tuntuneisiin ”asioihin”.

Tavoitettaan löytää oma äänensä ja tulla sen kanssa kuulluksi hän kuvasi ”pieneksi voitoksi”, koska oli kyennyt ainakin välillä hellittämään kontrollista ja antautumaan harjoitteisiin ja omaan ääneensä. Tähän vaikutti myös voimakkaasti ryhmän ympäröivän äänen kokemus. Äänityön edetessä O1:tä alkoi entistä enemmän kiinnostamaan sanaton kontaktissa oleminen toisten osallistujien kanssa. Jos osallistujia oli vain muutama, O1 kertoi tarkkailleensa ja kontrolloineensa itseään enemmän. Kun huomio taas suuntautui ryhmän yhteiseen, sekoittuvaan ääneen, hän ei ”kiinnittänyt huomiota” omaan ääneensä, jolloin koki pääsevänsä ”toiselle tasolle käsiksi kuin kont-

¹⁵⁹ Loppuhaastattelu, 5.4.2017.

¹⁶⁰ Sovin O5:n kanssa ajan loppuhaastatteluun keväälle 2017 muutamia kertoja, mutta hän ei tullut paikalle. Keskustelin hänen kanssaan 20.2.2018. En saanut O5:ltä kyselykaavakkeita enää äänityön prosessin jälkeen.

¹⁶¹ Loppuhaastattelu, 11.4.2017.

¹⁶² Loppuhaastattelu, 21.4.2017.

rolloivaan”. Tällainen hellittämisen kokemus tuntui vapauttavalta. Tällaisissa tilanteissa hän koki myös tullessa kuulluksi. Hyvin vaikean unettomuuden kanssa pitkään kamppailleelle O1:lle myös uneen vaipumisen kokemus yhteisessä äänessä oli merkittävä. Vaipumisen kokemukseen liittyi O1:llä käsitykseni mukaan myös ajantajun katoamista ja itsensä unohtamista, mikä kytkeytyi muun muassa voimakkaaseen rentoutumiseen ja turvallisuuden kokemukseen. Toive huutamisesta ei sen sijaan toteutunut ainakaan koko mitassaan, koska O1 ei päässyt tapaamiseen, jossa tuotimme voimakkaampaa ääntä, eikä hän aikataulun muuttuessa jatkanut enää kevään ryhmässä. Vaikka O1 koki, ettei kokemusta voimakkaasta ryhmä-äänestä päässyt hänelle kunnolla syntymään osallistujamäärän ajoittaisen vähäisyyden vuoksi, hän sai orastavia kokemuksia suorasta ja välittömästi yhteydestä toisten kanssa.

O2 oli tuonut äänityön prosessin aluksi esiin, miten koki piilottavansa itseään ja todellisia tunteitaan ja haluaa oppia tuntemaan ja ilmaisemaan itseään paremmin. O2 osallistui syksyllä neljään tapaamiseen, koska hänen terveytensä oli ”vähän vaihteleva”. Jo näiden tapaamisten aikana O2 koki, että hänen tunteilmaisun kirjonsa oli alkanut laajentua myös hänen omassa arjessaan. Erityisesti ”haastavimmat äänet” ja tunteilmapiirin sallima ”äänellä leikkiminen” tuntuivat merkityksellisiltä. Esimerkiksi ”valitteluharjoituksen” avulla hän ”sai [-] ilmaista sitä, et nyt ei [-] oo hirveen hyvä olo”. Myös ”murinaharjoituksen” avulla O2 kuvasi pääsevänsä suuremmin käsiksi ”asioihin”. Vaikutuksia edistivät O2:n mukaan turvallinen tilanne sekä ryhmän ympäröivä ääni ja toiminta. Keväälle hän toivoi lisää erityisesti voimakkaamman ja valittelevan äänenkäytön harjoitteita.

Kevään tapaamisten jälkeisessä loppuhaastattelussa O2 kertoi kokeneensa työskentelyn vaikutukselliseksi. Elämänlaatunsa hän arvioi prosessin jälkeen arvolla 85/100, joten nousua oli väliarvioon nähden 20 yksikköä ja äänityön alkutilanteeseen nähden 57 yksikköä, mitä voi pitää merkittävänä. Positiivisen mie-

lenterveyden mittarilla loppuarvion summapistemäärä oli O2:lla 30/100, mikä on yli väestön keskiarvon. Nousua väliarvioon nähden oli 5 yksikköä ja äänityön alkuun 14 yksikköä, mitä voinee myös pitää merkittävänä nousuna.

O2 piti merkityksellisenä, että osallistui ryhmään syksyllä ja keväällä, jolloin uudenlaisen tavan omaksumiseen oli riittävästi aikaa. Yhteensä hän osallistui yhdeksään tapaamiseen. O2 kertoi, että oli prosessin alkuvaiheissa kokenut itsensä vuorovaikutustilanteissa ja ilmaisullisesti jähmeämmäksi, mutta koki nyt, että spontaani itseilmaisuus, rohkeus heittäytyä ja olla mukana olivat lisääntyneet ja tunteilmaisun skaala laajentunut. Hän kuvasi huomaneensa muutoksia suhteessa itseensä ja omaan ääneensä sekä toisiin ihmisiin. Spontaanisuus liittyi äänellisiin kokemuksiin, joissa hän oli päästänyt irti itsensä tarkkailemisesta. Tällaisiin kokemuksiin saattoi myös sisältyä ajan- ja paikantajun muutoksia, mikä tuntui O2:n mukaan vapauttavalta ja elävöittävältä.

Tunteilmaisun laajentuminen liittyi erityisesti epäonnistumisen kokemusten ilmaisemiseen omalla äänellä. Hän kuvasi myös saaneensa yhteyden nuoruudenaikaisiin kokemuksiin, jolloin uskalsi päästää ääniä vapaamin. Ryhmän merkitys oli O2:n mukaan tärkeä, koska äänellisen ilmaisun kokeileminen yhdessä toisten kanssa tuntui turvallisemmalla kuin yksin. Välillä O2 keskittyi omaan sisäiseen maailmaansa ja välillä koki tullessa enemmän toisten kuulemaksi ja kuulluksi. Hän toi myös esiin merkittävän eron suhteessa aiempaan: ennen ryhmässä oleminen häiritsi, nykyään selvästi vähemmän.

Kaikkiaan onnistumisen kokemukset äänityössä olivat O2:n mukaan ”helpotta[neet] montaa asiaa” hänen elämässään. Vaikutukset ulottuivat toiminnan ja työelämän tasoille. Ihmisten kanssa kommunikointi ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä voimakas jännitys oli helpottunut. Kun O2 oli henkilökohtaisissa suhteissaan ilmaissut itseään selvemmin äänenpainoin tai äänin, hän koki tullessa paremmin kuulluksi. Keväällä O2:n mukana kulki myös päihteistä irtautumisen prosessi, ja hoitosuhteen toteutuminen ryhmäprosessin

rinnalla oli niin hänellä kuin muillakin osallistujilla tärkeää. O2 pohti toipumisprosessiaan ja sanoi äänityön prosessin olleen ”tuotteliain aika”. Hän koki, että olisi hyötynyt työskentelystä jo aiemmin: ”ennen päihdeongelmia, päihdeongelmien kanssa ja nyt ilman päihdeongelmia”. Tiivistäen voi sanoa, että O2:n tavoitteet äänityölle toteutuivat erittäin hyvin.

O3 toivoi äänityöskentelyn parantavan hänen suhteitaan musikaalisiin lapsiinsa musiikillisten kokemusten jakamisen myötä. Tavoitteen toteutuminen jäi kuitenkin epäselväksi. O3 toivoi myös oppivansa rentouttamaan ja rauhoittamaan äänen avulla kehollista jännitystään ja ahdistuneisuuden tuntemuksiaan. Hän osallistui kaikkiaan kolmeen tapaamiseen. Loppukeskusteluissa O3 kuvasi, että ääniharjoitteiden tekeminen tuntui hänestä rentouttavalta ja hyvältä. Kokemukset omasta äänestä tuntuivat O3:n mukaan myös uudelta tavalla ja myönteisiltä. Erityisesti ”muriseminen” toisten kuullen tuntui O3:lle vapauttavalta. Esimerkiksi yhteiseen rytmiiin vaivuttavan harjoitteen avulla hän kuvasi saaneensa uudella tavalla kosketusta itseensä, jolloin oma ääni tuntui ja myös kuulosti virtaavan vapaammin. Viimeisellä kerrallaan O3 kertoi muuttuneesta, masentuneesta mielialastaan, jonka vuoksi hänen oli vaikea lähteä kotoa. Työskentelyn jälkeen hän kuitenkin kuvaili oloaan hyväksi. Vaikka O3:n prosessi jäi lyhyeksi ja loppukeskustelu käymättä, tapaamisissa hän kuitenkin nähdäkseni raportoi saaneensa kokemuksellisesti juuri sitä, mitä äänityöltä tavoittelikin, mitä voi myös pitää tärkeänä.

O4:LLE merkittävää oli sellaisten vuorovaikutuksen ja ilmaisun muotojen löytäminen, jotka voisivat tuoda ahdistukseen helpotusta sekä auttaa selkeyttämään hänen ilmaisuaan ja ääntään. O4 osallistui kahteen tapaamiseen. Myös hänen kanssaan loppukeskustelu jäi toteutumatta. Tapaamisissa tapahtuneen ja hänen kertomiensa kokemusten perusteella tulkitsen merkittäväksi yksittäiseksi kokemukseksi hänen kuvailemaansa olon parantumista tilanteessa, jossa hän koki psykoosioireita. Tuolloin hänen ympärilleen oli kerääntynyt muita ihmi-

siä ja hänellä oli mahdollisuus tuottaa sanatomasti ehkä käsittämättömiltäkin tuntuneita asioita ja kokemuksia. Esimerkiksi valittavaa ääntä tuottaessaan O4 kuvasi tuolloin pystyneensä hiukan hellittämään itsestään ja päästämään irti. Hän kertoi saaneensa myös yhteyttä vuosien takaiseen kokemukseen itsestään ennen päihde- ja mielenterveyden häiriöitä. Yhteisen kokemuksen jakamisen seurauksena tapahtunut voimien helpottuminen näyttäyty nähdäkseni merkityksellisenä, vaikka pitempikestoisesta vaikutuksesta ei ole tietoa.

O5 oli kertonut tavoitteekseen vapautua äänityön avulla negatiivisista energioistaan ja oppia purkamaan ja ilmaisemaan niitä jollakin tavoin oman äänensä avulla. Alkukeskustelussa O5 kertoi kaipaavansa erityisesti itkevää ääntä, joka ei häneltä ollut enää onnistunut vuosikymmeniin muuten kuin päihtyneenä. Syksyn välihaastatteluun mennessä O5 oli osallistunut tapaamisiin kolme kertaa. Syksyn tapaamisissa O5 koki erityisesti pitkäkestoisten resonovien äänten tuottamisen miellyttävänä ja rentouttavana. Myös rytmiin pohjautuvat harjoitteet tuntuivat O5:lle tärkeiltä; niiden avulla hän kertoi päässeensä transsimaisiin kokemuksiin. Tässä O5:n mukaan auttoi ryhmän ympäröivä ääni sekä silmät kiinni äänitelemine. Myös hankalammat, erityisesti valittavan kaltaiset ja voimakkaammat äänet kiehtoivat, ja O5 halusi oppia ilmaisemaan niitä lisää. Toisaalta O5 koki, että omaan ääneen totuttautuminen vaatii harjoittelua ja aikaa.

Keväällä O5 osallistui vielä viiteen tapaamiseen. Hän alkoi nähdäkseni vähitellen saada kontaktia omaan ääneensä uudella tavalla ja kertoi kokeneensa sen virtaavan paremmin, mikä saattoi lisätä myös luottamusta omaan äänelliseen ilmaisuun. Hän oli myös alkanut laulaa enemmän kotona, mitä oli ennen tehnyt lähinnä päihtyneenä. Lisäksi O5 alkoi aktiivisesti etsiä ääneensä taajuutta, joka saisi hänen kehoaan parhaiten värähtelemään ja rentoutumaan. Toisaalta hän äänityön prosessin rinnalla kamppaili repsahdusten ja mielenterveyteensä liittyneiden haasteiden kanssa, mutta näitä prosesseja voi kuitenkin pitää äänityön ryhmä-

prosessille ainakin jollain tasolla erillisinä. Vaikeasta elämäntilanteestaan huolimatta hän kuvasi saaneensa itselleen tärkeitä kokemuksia kielteiseltä tuntuvan ”energian” vapautumisesta ja kykeni prosessin edetessä myös osallistumaan tapaamisiin ilman rauhoittavaa lääkitystä. O5 kuvasi myös ajan- ja paikantajun kadottamisen kokemuksia ja syvälliseen rentoutteen vaipumisesta, joita voinee pitää kokemuksellisesti merkittävänä.

O6:N tavoitteena oli saada parempaa hallinnan tunnetta ääneensä sekä lisätä rentoutuneisuutta. Molemmista tapaamisista, joihin O6 osallistui, hän kertoi kokeneensa harjoitteiden tekemisen yhteisessä tilanteessa hyvin rentouttavaksi. O6 koki, että voimakkaasti resonovien äänten tuottaminen voimisti tuntemusta omasta kehosta myönteisellä tavalla. Hän pohti myös muun kuin puheeseen pohjautuvan äänenkäytön merkitystä ja teki huomioita oman äänensä kuuntelemisesta suhteessa ryhmän ääneen. O6:lla oli toisaalta entuudestaan kokemusta spontaanista äänenkäytöstä yksin, mutta harjoitteiden luoma kestollisuuden rakenne tuntui hänen kertomansa mukaan hyvältä. Koska O6 jätti työskentelyn kesken vaikean elämäntilanteensa muutoksen vuoksi, ei ole tarkempaa tietoa, kokiko hän äänityöskentelyn helpottaneen oman äänensä hallintaa.

O7:N prosessia äänityössä oli nähdäkseni kehystänyt hänen oman äänensä resonanssin kohtaamisen kysymys. Hän oli kertonut kärsivänsä sosiaalisista fobioista ja kohtaamisvaikeuksista, ja hän halusi rohkaistua vuorovaikutuksessaan toisten kanssa. Äänityöskentelyn seuraukset tulivat mielestäni myös kuultavaksi, kun O7 prosessin alussa kertoi halustaan ilmaista itseään mieluiten kuiskaten, ja kun viimeisten tapaamisten ääninauhoista voidaan kuulla voimakas ja virtaava ääni. O7 osallistui kaikkiaan kuuteen tapaamiseen, joten tällaista aistimellisella tasolla kuultavaksi tulevaa vaikutusta voinee tapaamismäärään nähden pitää verrattain suurena. O7:n kokemus äänityöstä kuitenkin vaih-

teli jonkin verran eri tapaamiskerroilla. Osassa harjoituksista hän kertoi päässeensä käsiksi itselleen vaikeisiin ja merkityksellisiin asioihin, ja joissain harjoituksissa ”meni suorittamisen puolelle”. Manausharjoite oli O7:lle esimerkki tilanteesta, jossa hän koki päässeensä myönteisellä tavalla irti itsekontrollista. O7 tulkitsi tällaiset tilanteet flow-kokemuksiksi, joiden syntymistä edesauttoivat ryhmän läsnäolon lisäksi esimerkiksi liikkuminen, selin toisiin oleminen ja muu fyysinen kontakti esimerkiksi tilan seiniin tai lattiaan, jolloin huomio meni itsestä tai toisista johonkin kohteeseen. Kun O7 pääsi kokemukseen, jossa äänenkäyttö tuntui vapaalta, hän kertoi kokeensa myös kokonaisvaltaisia olemassaoloaan koskevia läsnäolon tunteita.

Yhteisen äänellisen kohtaamistilanteen merkitys korostui myös O7:n kertomissa kokemuksissa: vaikka hän sai kimmokkeen tehdä harjoitteita myös yksin kotona, hän koki oman mukavuusalueensa ulkopuolelle menemisen yhdessä toisten kanssa keskeiseksi. Parhaat tilanteet olivat O7:n mukaan silloin, kun kaikki olivat paikalla. Kun ”porukkaa oli pois” ja hän oli ystävänsä O5:n kanssa ainoa osallistuja, hän saattoi kokea, ettei saanut oikein mitään.

Viimeisen tapaamisen jälkeen O7 arvioi elämänlaatunsa arvolla 35/100, jolloin ensimmäiseen arvioon nähden laskua on 25 yksikköä, mitä voi pitää merkittävänä määränä. Positiivisen mielenterveyden summapistemääräksi tuli äänityön jälkeen 16/25, jolloin lasku ensimmäiseen tapaamiseen nähden oli 2 yksikköä. O7:n kohdalla ilmeni jonkin verran ristiriitaa hänen sanallistamiensa kokemusten ja kyselytulosten välillä. Viimeisen tapaamisen edellä hän oli retkahtanut juomaan, mistä johtuva paha olo saattoi näkyä hänen viimeisen tapaamisen yhteydessä täyttämänsä kyselylomakkeiden vastauksissa. Samassa tapaamisessa O7 kuitenkin kertoi kokeneensa äänityöskentelyn auttaneen häntä käsittelemään pahaa oloaan.

O8:N kanssa tapasin loppukeskustelun merkeissä noin kuukausi äänityön päättymisen jälkeen¹⁶³, jolloin hänen edeltävästä ääni-

työskentelyn kerrastaan oli kulunut noin puolitoista kuukautta. Tuolloin hän arvioi elämänlaatunsa arvolla 46/100, joten laskua äänityötä edeltävään arvioon oli 9 yksikköä. Positiivisen mielenterveyden summapistemäärä oli sama kuin äänityötä aloittaessa, 16/35.

O8 oli tuonut alkukeskustelussa esiin, että sosiaalisena oleminen oli hänelle hankalaa. Siksi ryhmään osallistuminen jännitti. Vaikka O8 koki äänityön tilanteen turvallisiksi ja hänellä oli vahva halu ilmaista itseään, hän kuvasi avautumista ja vieraiden ihmisten kanssa toimimista hankalaksi. O8 oli myös osallistujista ainoa, joka koki sanattomaan äänitelyyn liittyvän outouden vieraannuttavana. O8 kävi tapaamisissa vain kolme kertaa, mikä saattoi olla omaan ääneen avautumisen kannalta liian vähäinen määrä. Pyrimme tukemaan O8:n osallistumista muun muassa keskustelemalla hänen kanssaan puhelimesta tapaamisten välillä. Loppuhaastattelussa hän kertoi kuitenkin olleensa ”ite niinku omas mieles niin huonos paikas, et mä en niinku silleen pystyny käsittelen niinku mitään. Et tota tää ei ollu niinku se ainut asia. [E]t tuli vaan semmonen [---] mielentiladippaus. Ja sit sielt ei oikein päässy pois.”

Tästä huolimatta O8 kertoi yksittäisistä myönteisistä kokemuksista, joissa hän koki päässeensä tutustumaan syvemmin omaan ääneensä. Erityisesti harjoitteet, joissa ei ollut fyysistä läheisyyttä toisiin, vaimensivat O8:n mukaan itsekritiikkiä ja helpottivat antautumista yhteiseen tilanteeseen. Myös nimiharjoitusta, jossa hän kuuli oman nimensä kirjaimilla leikkittelyä, hän kuvasi kiinnostavana ja avaravana. Vaikka O8:n kokemus yhdessä äänitelemisestä saattoi jäädä vaimeammaksi, hän piti tärkeänä, että ”eri vaihtoehtoja” tarjotaan muun hoidon ohella.

VAIKKA äänityö ei Spelmanin mukaan ollut suoranaista hoitoa, kuukausien aikana tapahtui myös hoidollisen kaltainen prosessi, jonka keskiössä oli yhteisen kokemuksen jakaminen yksilöllisen hoitotilanteen sijaan. Hän ei pitänyt sanatonta työskentelyä outona. Pikemminkin ryhmässä oli Spelmanin mukaan tilaa ilmaista monenlaisia tunteita ja asioita. Tapaamisissa oli hänen mukaansa tilaa olla, olipa osallistujien vointi millainen tahansa. Ryhmään osallistuminen näyttäytyi Spelmanin kertoman mukaan myös hänelle itselleen myönteisenä mahdollisuutena palautua työpäivien jälkeen. Toisaalta työntekijän kannalta ryhmään osallistuminen vaati myös uskallusta heittäytyä tietämättä, mikä olisi lopputulos. Työtavassa korostui hänelle silmät kiinni työskentelyn merkitys, jolloin vaikeampia kokemuksia oli ehkä helpompi ilmaista. Ilman katsekontaktia painottui hänen mukaansa myös tasavertaisuuden ulottuvuus. Spelman koki, että ryhmän kesken on syntynyt vahvasti yhteyden ja lähellä olemisen kokemuksia, vaikka fyysisesti ei juuri oltu kosketuksissa.

Spelman koki myös, että ryhmän rakenteet olivat olleet kohdillaan ja luoneet hänen mukaansa ryhmään ja sen ulkopuolelle turvallisuutta. Prosessin kuluessa pohdimme kuitenkin, miten saisimme osallistujat tulemaan joka kerta, ja keille heistä tapaamisten kellonaika ja päivä oli otollinen ja keille ei. Toisaalta joidenkin osallistujien elämäntilanteet myös vaihtuivat ja muuttuivat. Äänityön vapaaehtoisuus suhteessa muuhun hoitoon on myös saattanut olla yksi tekijä joidenkin osallistujien poissaolojen kohdalla.

TIIVISTÄEN voi tulkita, että osallistujien kokemia myönteisiä vaikutuksia aiheutti nimenomaan sanaton, yhteinen äänellisen kohtaamisen tilanne, johon kukin omalla äänellään ja tavallaan osallistui. Kokemuksellinen siirtyminen oman voinnin tiedollisen tason pohdinnasta aistimellisen kokemuksen tasolla toimimiseen koettiin pääosin merkittävänä. Sopivasti haastavan aistimellisen ja äänellisen toiminnan kautta saattoi avautua mahdollisuus kokemukselliseen muutokseen. Tämän kaikille ja kussakin tilanteessa oikean haastavuuden tason löytäminen oli kuitenkin ohjauksen tasolla ajoittain vaikeaa. Kokemusten sanallista vaihtamista pidettiin yleisesti hyvänä, mutta merkityksellisenä koettiin, ettei harjoitteiden välissä keskusteltu ja että sanatonta työskentelytilaa vaalittiin yhteisesti sovitulla säännöllä, joita kaikki ehkä yllättävänkin hyvin kunnioittivat. Sanattoman äänen luoma tunnelma koettiin yleisesti myönteisellä tavalla vieraana ja

uutta luovana. Osallistujat kertoivat saaneensa tuntumaa kehollisiin kokemuksiinsa, joita heidän oli vaikea verbalisoida. He saivat lisäksi kykyä olla niiden äärellä ja ilmaista niitä sanattomasti yhdessä.

Osallistujien kokemuskuvauksissa äänityö on ryhmämuotoisena ”parhaimmillaan”, ja yksilöharjoitteina sitä olisi ”hirveän vaikea aloittaa”. Optimi osallistujamäärä olisi osallistujien mukaan 5–10:n välillä. Kukaan ei kokenut, että koskaan olisi ollut liikaa osallistujia. Tapaamisten kesto sekä viikoittainen tapaaminen koettiin hyvänä. Myös hoitosuhteen jatkuminen ryhmäprosessin ohella oli tärkeää, jotta osallistujat pystyivät halutessaan prosessoimaan äänityössä heränneitä asioita ja tunteita hoitavan henkilön kanssa. Molemmat vaikuttaisivat käsitykseni mukaan tukevan toinen toistaan. Hoitavan henkilön eli Spelmanin osallistuminen tapaamisiin ja harjoitteisiin koettiin myönteisenä ja tärkeänä.

6

HOSPITAL SYMPHONIES

TUTKIMUSTEOKSET
AINEISTON ANALYSOINNIN JA TIEDON
JULKAISEMISEN MUOTOINA

TÄSSÄ luvussa kuvaan äänityöpajaprosessin tallenteiden pohjalta luomani tutkimuksen toisen ja kolmannen taiteellisen osion, *Hospital Symphonies* (Fast, 2018a) ja *Sairaala-sinfonia 3.0* (Fast, 2019a) -nimiset teokset. Yhdessä luvussa 4 kuvaamani taiteellis-tutkimuksellisen prosessin käynnistäneen *Laulunpesän* (Fast, 2015) kanssa ne muodostavat kolmiosaisen *Hospital Symphonies* -teossarjan. Kuvaan ensin kaikkia taiteellisia osioita yhdistäviä kysymyksiä ja tavoitteita. Sen jälkeen tarkastelen sarjan toisen ja kolmannen taiteellisen osion valmistamisen prosesseja ja teosten kuulijoiden kokemuksia.

TEOSSARJAN tehtävänä on toimia tutkimukseni tärkeimmän aineiston, eli sanattoman, implisiittiseen taitotietoon pohjautuvan¹⁶⁴ ja siksi vaikeasti eksplikoituvan ääniaineiston analyysimenetelmänä. Sarjan toinen keskeinen tehtävä on ilmentää taiteen oman todistusvoiman avulla evidenssiä siitä, mitä äänityön osallistujien kanssa tapahtui, ja tuoda nämä tapahtumat ja kokemuslaadut aistimellisella tasolla yleisön kuultaviksi ja tunnettaviksi.

Äänityössä olimme kohdakkain äänellisen vuorovaikutuksen ilmiön välittömien kokemuksellisten vaikutusten kanssa. Työskentelyä suuntasi kysymys siitä, minkälaisia seurauksia työskentelyllä oli osallistujien välittömissä kehollisissa ja affektiivisissa kokemuksissa. Koska yhteinen tekemisemme kiinnittyi tapoihin, joilla osallistujat asettuivat aistimelliseen suhteeseen itsensä, toistensa ja ympäröivän tilanteen kanssa, oli tärkeää pyrkiä kuljetamaan myös teosten kuulijat aistimellisesti välittyvän kokemustiedon saavutettaviin.

Äänityön prosessissa ja sitä edeltäen *Laulunpesä*-teoksen yhteydessä keräämäni sanaton ääniaineisto on tutkimukseni merkittävin aineisto. Koska tutkimukseni keskeisin aineisto on näin kuultavissa olevaa materiaalia, olen jäsentänyt ja tulkinnut sitä ensisijaisesti taiteellisin keinoin käyttämällä apuna kompositioimisen työkalua (ks. luku 3.4.1.3.2, s. 86–88). Kompositioiminen sitoo aineiston analysoinnin, tuottamisen ja esille saattamisen tehtävät yhteen. Termi viittaa erilaisten ainesten taiteelliseen koostamiseen ja myös musiikilliseen sävellykseen. Kompositioimisen avulla olen pyrkinyt tunnistamaan, analysoimaan ja saattamaan kunnioittavalla tavalla esiin niitä äänellisen vuorovaikutuksen ainutkertaisia laatuja ja sävyjä, joita yhteisen ääntelyn prosesseissa tulkintani mukaan muodostui, sekä aktivoimaan niitä äänitaiteellisin ja musiikillisin keinoin.

Taiteellisessa toiminnassa *esille saattaminen* on eri asia kuin arkisissa toimissa. Se ei tarkoita, että joku on piilossa ja se/hänet tuodaan esiin. Taiteellinen esille saattaminen tar-

koittaa, että ilmentymisen tapa ja muoto pitää ensin valmistaa. Käytännössä taiteellisille osioille luomani kompositionaaliset muodot saattavat tilallisina, rytmisinä ja aistimellisina rakennelmina esiin aineistosta nousevaa aistimellisesti välittyvää tietoa. Ilmentäminen on läheinen termi, mutta esille saattaminen kuvaa sitä paremmin aineiston taiteelliseen aktivoimiseen sisältynyttä käytännön hitautta ja kitkaa, joka kytkeytyy myös aineiston taiteelliseen analysointiin ja tulkintaan liittyviin eettisiin kysymyksiin.

Aktivoiminen liittyy Tuovisen (2016) mukaan aistittavaksi tulemiseen: ”kaikilla näkyvillä asioilla ja materiaaleilla ei ole samanlaista [---] visuaalista voimaa, vaan ne täytyy aktivoida taiteellisessa työssä tekemään jotakin näkyväksi” (2016, s. 57). Vaikka äänityöpajoissa kerätyillä äänitteillä on itsessään paljon auditiivista voimaa, pyrin kompositioimisen avulla aktivoimaan äänen liikesuuntia ja dynaamisia laatuja vielä kirkkaammin esiin ja luomaan muotoja, jotka edistäisivät myös kuulijoiden herkistymistä näille äänille.

Kuultavaksi saattaminen liittyy silloin suoraan tutkimuksen julkaisemiseen. Taiteelliset osiot voi mieltää tutkimukseni vaiheittaisen julkaisun muotoina. Tutkimusjulkaisun muotona teossarja ei operoi niinkään psykologisen tai muun sanallisen selittämisen alueella, vaan pyrkii luomaan kuulijoille kokemuksellisen reitin äänityössä tapahtuneiden muutosten ja elävien äänitapahtumien keskelle.

Teossarjan voi nähdä intiimistä julkiseen kulkevana kaarena. Se laajentuu paikka- ja tilannesidonnoisesta, osin suljetusta sairaalatilasta konventionaalisen musiikin esitystilan kautta kaikille avoimeen radioeseen muotoon. Luvussa 4 kuvaamani sarjan ensimmäisen osan, *Laulunpesän*, toteutin osallistavana, paikka- ja tilannesidonnoisena lauluinstallaationa 3.6.–10.7.2015 välisenä aikana HUSin Psykiatriakeskuksen 10-kerroksiseen porrastilaan. Teoksessa kuullaan lisäksi sairaalan suljetuilla

osastoilla keväällä 2014 hoitoa saaneiden potilaiden ja hoitohenkilökunnan jäsenten ääniä.

Äänityöpajoissa syksyn 2016 ja kevään 2017 aikana tallennettuun aineistoon pohjautuvat sarjan toinen ja kolmas osa kytkeytyvät HUSin tutkimuslupaan. Toinen osa, *Hospital Symphonies*, oli sanattomaan ääneen perustuva konsertti-installaatio, jonka kantaesitys oli Helsingin Musiikkitalon Black Boxissa 12.1.2018. Teoksessa kuultavan äänen tuotti lisäksi kahdeksan äänityön osallistujaa, sairaanhoitaja Spelman sekä laulaja, äänitaiteilija Sanna Kurki-Suonio–Rueth ja äänitaiteilija Juha Valkeapää. Lopputuloksena syntyi äänitettyä ja elävää ihmisääntä yhdistävä 8-kanavainen konsertti-installaatio.

Sarjan kolmannessa, radioeseenä julkaisutussa osassa, *Sairaalasinfonia 3.o:ssa* kuullaan

sanattoman aineiston lisäksi osallistujien anonyymejä sanallistettuja kokemuksia esiintyjien lukemina sekä psykiatrian asiantuntijoiden Spelmanin, HUSin Riippuvuuspsykiatrian entisen osastonhoitaja, TtM, perhe- ja pariterapiakouluttaja Katja Tenhovirran ja Tampereen yliopiston sosiaalipsykiatrian professori Sami Pirkolan haastatteluja. Teos julkaistiin Yle Radio 1:ssä Radio Variaation ohjelmalla 17.2.2019 ja se on kuultavissa Yle Arenassa toistaiseksi.

Taiteelliset osiot on esitarkastettu ja hyväksytty osaksi väitöstutkimustani. Esitarkastajina toimivat taiteellisen tutkimuksen professori Leena Rouhiainen sekä äänitaiteilija, dosentti Taina Riikonen. Kuvaan seuraavaksi tarkemmin kunkin taiteellisen osion kompositioimisen prosessin sekä kuulijapalautteet.

164 DeLong (2004) jakaa implisiittisen tiedon neljään luokkaan: implisiittiseen sääntöpohjaiseen tietoon, implisiittiseen taitotietoon, hiljaiseen taitotietoon ja syvään hiljaiseen tietoon.

HOSPITAL SYMPHONIES – AFFEKTIIVISIIN SUHTEISIIN VIRITTYMÄSSÄ

TUTKIMUKSENI toisen taiteellisen osion, *Hospital Symphonies* teoksen,¹⁶⁵ voi nähdä myös sen toisena vaiheittaisen julkaisun muotona. Käytin kahdeksan HUSin Psykiatrian poliklinikkatoiminnan piirissä hoitoa saaneen osallistujan kanssa tuottamaamme alkuperäistä anonyymiä, sanatonta ja käsittelemätöntä ääntä sellaisenaan, luonnollisessa kestossaan. Osallistujilta oli saatu tähän tietoinen suostumus. He eivät kuitenkaan ottaneet enää osaa teoksen tuottamisen prosessiin, koska se ei olisi ollut heidän vointinsa eikä HUSin tutkimusluvan sallimissa puitteissa mahdollista. (*Hospital Symphonies* käsiohjelma, ks. liite 6)

Tuotin teoksessa kuultavan äänen osallistujien ja Spelmanin lisäksi taiteellisessa yhteistyöskentelyssä äänitaiteilijoiden Sanna Kurki-Suonio–Ruethin ja Juha Valkeapään kanssa. Kompositionaalisen prosessin lopputuloksena muodostui äänitettyä ja esitystilanteessa tuotettua ääntä yhdistävä 8-kanavainen tilallinen ja äänellinen kompositio, jonka ytimen muodostivat äänityön osallistujien, esiintyjien ja yleisön väliset suhteet. Konsertti-installaation ensimmäinen esitys oli Helsingin Musiikkitalon Black Boxissa¹⁶⁶ 12.1.2018. Teoksen kaksi lisäesitystä toteutettiin Lapinlahden lähteellä¹⁶⁷ 21.–22.2.2018.

Hospital Symphonies oli omistettu äänityöhön osallistuneille ihmisille. Olin kohdannut äänityössä ihmisiä, jotka olivat avun tarpeessa. Tavoitteeni ei ollut teoksen avulla selittää tai tulkita osallistujien mielensisältöä, vaan ehdottaa esityskomposition muodossa yhden-

laista mahdollista keinoa, jolla kohtaaminen osallistujien, esiintyjien ja kuulijoiden välillä voisi tapahtua.

Taiteellisen yhteistyöskentelyn avulla halusin ennen kaikkea ymmärtää paremmin äänityössä muodostuneita erilaisia äänen affektiivisia ja vitaalisia laatuja ja voimia. Tutkin teoksen avulla äänityössä syntyntä äänellisen ja musiikillisen dynamiikan laajaa kirjoa sekä myös erilaisia tunnekirjon tasoja, joiden merkitystä en ymmärtänyt tarkasti heti äänityön prosessin jälkeen. Tarvitsin taiteellista prosessia ymmärtääkseni, mitä yhteisessä työskentelyssä oli muotoutunut, sekä mitä merkityksiä näillä ihmisäänen kirjoilla kenties oli osallistujille myös laajemmin, ihmisenä oleminen kannalta.

Teos puolusti inhimillistä: haavoittuvuutta ja herkkyyttä, murtumista ja yhteyttä. Konsertti-installaation avulla pyrin saattamaan näitä äänityön osallistujien kanssa tuottamamme äänen affektiivisia kokemuslaatuja uudella ja arvostavalla tavalla kuultavaksi julkisessa musiikillisen taideinstituution tilassa. Tavoitteena oli myös purkaa stigmatisoitumista ja pohtia taiteellisen tekemisen tasolla kriittisesti sairauden ja terveyden, epänormaalin ja normaalin välistä jaottelua.

Nimi *Hospital Symphonies* oli jäsentynyt taiteellisten osioiden sarjan nimeksi jo tutkimukseni varhaisessa vaiheessa. Länsimaisen taidemusiikin kentällä termi viittaa yksilön säveltämään laajamittaiseen orkesterisävellykseen. Halusin kutsua sinfoniaksi jotakin, mitä

ei yleisesti ottaen mielletä musiikin tai äänitaiteen piiriin kuuluvaksi tai ehkä edes kuuntelemisen arvoiseksi. Tavoitteeni oli tarjota äänitaide- ja musiikkikontekstissa uudenlaista näkökulmaa laulamiseen inhimillisenä kykynä, joka mahdollistaa erilaisia virittymisen tasoja ympäröivän maailman kanssa. Näitä tasoja voidaan vaalia ja kultivoida erilaisin taiteellisin ja teknisin keinoin.¹⁶⁸ Nimi *Hospital Symphonies* (*Sairaalasinfoniati*) viittaa sanan 'sinfonia' etymologian (<kreik. *syn-phone* = yhteen + soida, yhteissointi, yhteensoivuus, sopusointu, konsonoiva intervalli; lat. *symphonia*) mukaisesti ääntelijän ja kuulijan välille muodostuvaan aistittavissa olevaan ja affektiivisesti jaettuun tilaan, jonka muotoutumista ja merkitystä tutkimuksessa tarkastelen ja tavoittelen.

Äänityössä olin pyrkinyt työskentelemään tavoilla, joissa erilaiset potilaan, hoitajan ja taiteilija-tutkijan roolimme häivyttävissä aistimellisen kokemuksen ja kohtaamisen tasolla mahdollisimman paljon. Tämä tuli esiin myös sanattomassa ääniaineistossa, jossa äänemme sekoittuivat toisiinsa, eikä ollut välttämättä mahdollista kuulla eroa siinä, kenelle mikäkin ääni kuului. Laajensin eettis-esteettisesti suuntautunutta työskentelyn periaatetta yhteistoimintaan taiteellisen työryhmän kanssa. Hahmottelin virittäytymisen mahdollisuutta myös laajemmin yleisön, osallistujien nauhoitettujen äänten ja esitystilanteessa tuotettujen äänten välillä. Työtapa haastoi myös kuulijaa aistimaan määritelmien liukenemista välilämme. Pääosassa ei ollut sairaan ihmisen ääni, vaan ihmisen ääni, herkistyvän, toisiin liittyvänä.

Kokosin työryhmää vähitellen, sopivia ihmisiä etsien. Etsin henkilöitä, jotka kykenevät kiinnostamaan teoksen ja tutkimuksen herkkävireiseen pohjaan sekä löytämään vähitellen

oman tapansa asettua suhteeseen potilaiden äänten kanssa. Äänitaiteilijoiden Valkeapään ja Kurki-Suonio–Ruethin lisäksi taiteelliseen työryhmään kuuluivat äänisuunnittelijat Markus Kärki ja Mikko Kolehmainen. Kolehmainen oli toiminut myös äänityön tapaamisten äänittäjänä, ja oli ennen *Hospital Symphonies* teoksen työstöprosessia tehnyt kanssani alustavaa raakaleikkausta ja miksausta alkuperäiselle äänimateriaalille. Kärjen kanssa en ollut työskennellyt ennen, mutta yhteistyömme jatkui myös tutkimukseni viimeisessä taiteellisessa osiossa, *Sairaalasinfonia 3.0:ssa*. Kärki ja Kolehmainen toteuttivat teoksen äänisuunnittelun ja Black Boxin esitystilanteen live-elektronikan yhdessä. Lapinlahden lähteen lisäesityksiin kuuluneen äänisuunnittelutyön sekä esitystilanteen live-elektronikan Kärki toteutti kuitenkin yksin.¹⁶⁹ Väitöskirjani kahden taiteellisen osion (*Hospital Symphonies* ja *Sairaalasinfonia 3.0*) ohjaaja Aija Puurtinen oli myös korvaamaton apu prosessin eri vaiheissa, kompositiota muodostaessani sekä työryhmää ohjatessani. Ensi-iltaa edeltävänä päivänä työryhmään liittyi lisäksi Musiikkitalon valosuunnittelija Mikko Kolima.¹⁷⁰

165 *Hospital Symphonies* -teoksen toteuttamista tukivat Koneen Säätio, Taiteen edistämiskeskuksen Uudenmaan taidetoimikunta ja Audiovisuaalisten taiteiden toimikunta, Helsingin kaupunki, Sibelius-Akatemia ja Aalto-yliopisto.

166 Musiikkitalon Black Box, ks. lisää: Musiikkitalo (2022a).

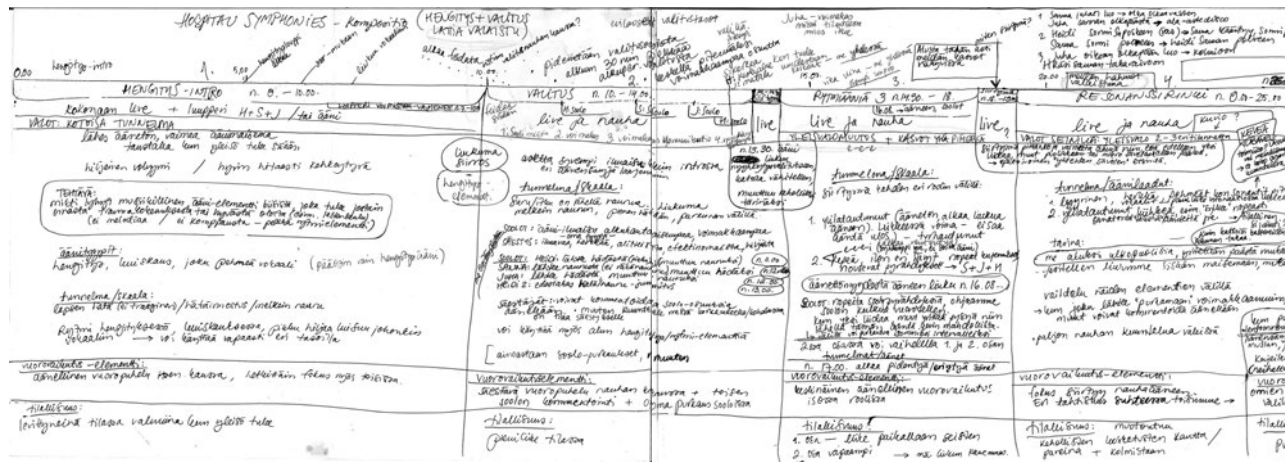
167 Lapinlahden lähde, ks. lisää: Lapinlahden lähde (n.d.).

168 Termi "sairaala" (engl. "hospital"), jonka etymologinen latinankielinen alkuperä on "hospitalis" (engl. "hospitable") eli vieraanvarainen, viittaa myös etymologisesti virittäytyvän taiteen tekemisen asenteen äärelle.

169 Teos oli osa Kolehmaisen maisteriopintoja Aalto-yliopiston Media Labissa ja myös osa Kärjen maisterinopintoja Taideyliopiston Sibelius-Akatemian musiikkiteknologian aineryhmässä.

170 Lisäksi Musiikkitalon äänitekniikko Marko Myöhänen toimi teoksen rakentamisen vaiheessa Black Boxin äänitekniikkona.

KONSERTTI-INSTALLAATION KOMPOSITIOIMISEN PROSESSI



Hospital Symphonies teoksen kompositiopiirroshahmotelma neljän kuvan koosteena. Piirros: Heidi Fast.

LAULUNPESÄN lailla kompositioiminen käynnistyi jälleen aineiston äärelle virittäytymisellä¹⁷¹. Paneuduin tarkastelemaan ääniaineistossa kuuluvia rauhoittumisen ja voimakkaan kiihtymisen välisiä liikesuuntia ja dynamiikkoja. Kompositioimisen keskeinen lähtökohta oli uskollisuus *Laulunpesää* huomattavasti laajemman ääniaineiston välittämille affekteille ja atmosfäärillisille tiloille¹⁷². Pyrin uppoamaan yhteiseen äänellisyyteen kuuntelemalla, ilman aineiston kognitiivista analysointia tai selittämistä. Tunnistin, että erilaisia

affektiivisia valensseja, rytmejä ja kiihtyvyyksiä sisältävät synkät, tummat, ehkä oudot mutta myös keveät äänitilat tuntuivat laadultaan yhtä merkityksellisiltä. Tarvitsin kuitenkin myös omia äänellisiä vasteitani tavoittaakseni ja ymmärtääkseni tarkemmin niiden merkitystä omassa kokemuksessani.

Valikoin teoksen äänilaatuja, joita tuottaessaan osallistujat olivat kuvanneet esimerkiksi transsinkaltaisia tunteuksia, ajantajun katoamista, yhteyttä aiempiin itselleen merkityksellisiin kokemuksiin tai syvää rentoutu-

mista ja uneen vaipumista. Valikoin materiaaleja myös sen perusteella, mitä harjoitteita osallistujat olivat nimenneet itselleen merkityksellisimmiksi loppuhaastattelussa. Valitsin myös materiaaleja, joissa osallistujien keskinäinen virittyminen tuli tulkintani mukaan kuultavaksi esimerkiksi äänensäyvyn ja rytmin muutoksina tai tilallisten suuntien laajentumisina tai supistumisina, tai joiden intensiivinen tunneilmapiiri ilmeni muutoin selkeästi kuultavaksi tulevalta tavalla. Joitain muotoon kiinnostavia materiaaleja en voinut ottaa mukaan, koska niissä osallistujien yksilölliset äänensävyt tulivat anonymiteetin näkökulmasta liikaa esiin. Lopulta myös teoksen kokonaiskesto (noin 50 minuuttia) määritteli valikoituvan aineiston määrää.

Valikoidut äänimateriaalit välittivät erilaisina tilallisina liikelaatuina avautuvia affektiivisia atmosfäärejä. Ne eivät olleet varsinaisia lauluja, mutta selkeästi toisistaan erottuvia, oman rytmissen kehkeytymisen ja keston omaavia, tilaa luovia yhteislaulannan rakenteita. Termi *atmosfääri* kuvaa niitä parhaiten. Nämä atmosfäärit muodostivat esityskomposition sydämen. Paneuduin niiden alkuperäisiin kestoihin. Tarkastelin niille ominaisia kaaria, sitä, miten niiden kesto määrittyy, mitä eri äänilaatujen aikana tapahtuu ja miten yhteiset äänemme spontaanisti loppuvat. Atmosfäärien ajallisuutta koskevien rakenteiden merkitys nousi esiin. Verratuna *Laulunpesän* organisatoriseen logiikkaan *Hospital Symphonies* komposition keskeiseksi organisatoriseksi lähtökohdaksi muodostui sitoumus näihin alkuperäisiin kestoihin ja niiden sisällä tapahtuviin rakenteellisiin muutoksiin.

Äänitilojen affektiivisiin laatuihin ja kestollisiin rakenteisiin sitoutumisen lisäksi keskiössä olivat osallistujien nauhoitetun materiaalin ja esiintyjien äänten väliset suhteet. Toisaalta myös esiintyjien äänten välisten suhteiden sekä osallistujien äänitetyn äänen, esiintyjien liveäänän ja yleisön välisten suhteiden, esiintyjien ja äänisuunnittelijoiden välisten suhteiden ja myös poissaolon ja läsnäolon välisten suhteiden keskinäinen jäsentymi-

nen suuntasi työskentelyäni. Koska olin sekä esiintyjä että ohjaaja, kysymys teoksen sisällä ja sen ulkopuolella olemisesta oli läsnä jatkuvana haasteena. Käytännössä oman tekemiseni reflektointi oli välttämätöntä jättää ryhmätyöskentelyn hetkissä vähemmälle, jotta kykenin huomioimaan yhdessä tuottamaamme ääntä, sen suhteita nauhaan ja äänisuunnittelun osuutta. Tässä apuna toimivat myös harjoitusten äänitykset, jolloin saotin jälkikäteen kuunnella tarkemmin myös omaa osuuttani osana kokonaisuutta.

Tarve suuntautua suhteisiin taiteellista yhteistoimintaa ohjeistavana piirteenä määrittyi myös tutkimuksen eettisistä velvoitteista ja pulmista. Tekemistä suuntasi eettinen mandaatti käyttää ääniä tutkimusteoksissa tavalla, jonka kuvasin luvussa 3 (s. 71). Pyrin luomaan teokselle taiteellisen muodon, joka olisi osallistujille jollain tavalla merkityksellinen, heitä palkitseva ja myös turvallinen; muodon, joka ei millään tavoin häpäisisi heitä jälkikäteen tai saattaisi heitä huonoon valoon. Ajattelin tämän ehkä mahdollistuvan tavoissa, joilla ammattitaiteilijoina kykenemme kytkeytymään osallistujien ääniin ja saattamaan kunnioittavalla tavalla esiin niiden erityislaatuja.

Teoksen nimi *Hospital Symphonies* viittasi näin myös yhteisen äänen dynaamisten ja vitaalisten muotojen sinfoniseen partituriin, eräänlaiseen soitinnokseen. Kompositiopiirroksessa näkyy joitakin hahmotelmia näistä erilaisista rytmisistä, tilallisista, affektiivisista, emotionaalisista, liikkeellisistä ja visuaalisista ulottuvuuksista, joita pyrimme yhdessä työryhmän kanssa aktivoimaan. Teoksen tarkoituksena oli silloin analysoida osallistujien kanssa tallentuneiden hetkien laatuja ja olemusta oman kehollisen tietoni ja taiteilijuuteni määrittämässä rajoissa sekä tuoda niitä kuuluviin. Lisäksi tarkoituksena oli harjoitella erilaisia tapoja virittyä näihin ääniin ja etsiä taiteelliseen virittäytymiseen äänityön tilanteisiin nähden oikeanlaiset ilmaisulliset, kompositiomaalaiset ja vitaaliset dynamiikat.

Taiteellisen työskentelyn lähtökohta ja tavoite siis oli, että ammattitaiteilijat olivat äänityön osallistujien palveluksessa. Hahmo-

¹⁷¹ Huhtikuussa 2017, äänityön prosessin päätyttyä.

¹⁷² 15 tapaamisen aikana oli syntynyt noin 8 tuntia sanatonta ääniaineistoa.

tin rooliamme työryhmänä erilaisten suhteiden aktivoijana ja uudelleenjäsentäjänä. Transmission ja siirtymisen eettisesti pulmalliset kysymykset nousivat keskiöön: miten tulkitsin taiteilijana osallistujien kanssa tuottamiamme

6.1.1.1

KOMPOSITIOPROSESSIN ETENEMINEN TAITEELLISESSA YHTEISTOIMINNASSA

KUTEN muitakin *Hospital Symphonies* sarjan teoksia, teosta määritti hidas kehkeytymisen tapa. Yhden intensiivisen harjoitusperiodin sijaan harjoittelimme työryhmän kanssa yhteensä seitsemässä eri jaksossa¹⁷³. Työskentelyn väljyys tuntui eettiseltä kannalta välttämättömältä, koska tulin taiteellisen prosessin aikana kohdakkain monien vaikeiden eettisten kysymysten kanssa, ja ne vaativat pysähtymistä. Toisaalta valitsemamme taiteellis-tekninen toteutus oli itsessään aikaa vievä ja laaja-alainen.

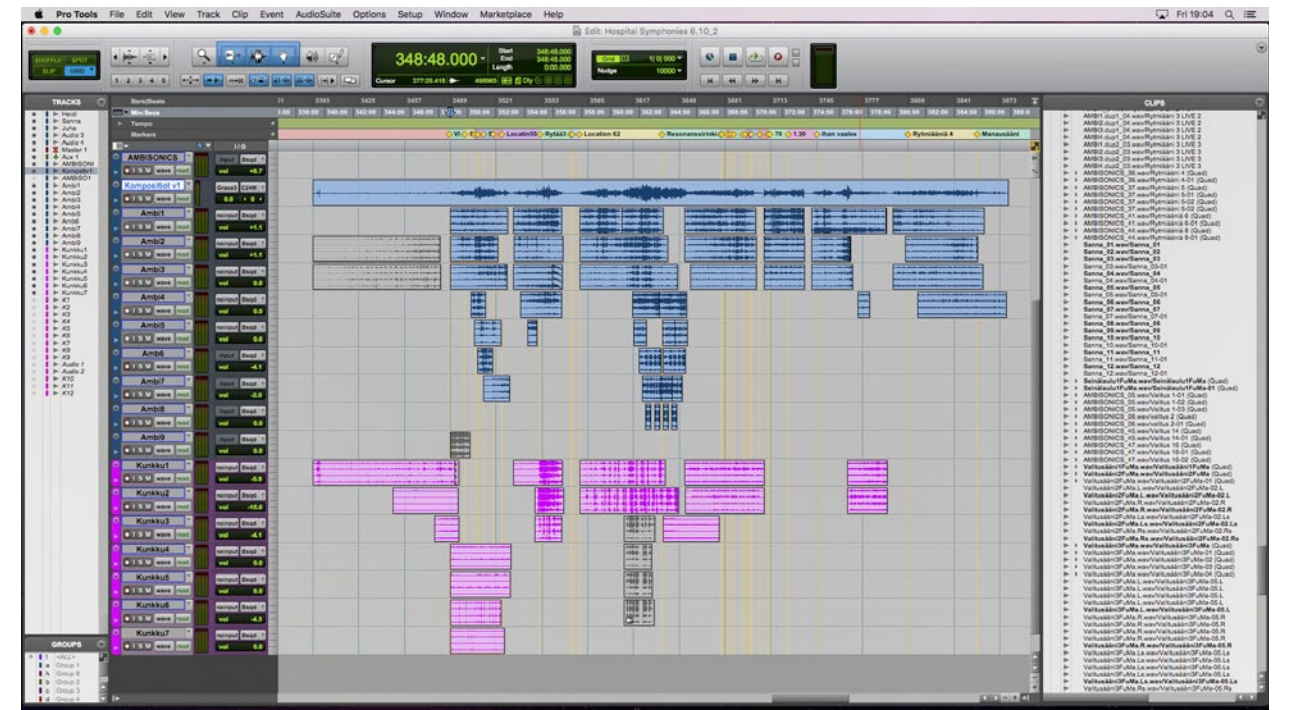
Käytännössä työstimme kompositiota materiaalia kerrostaen. Ennen äänitaiteilijoiden kanssa työskentelyn aloittamista valmistimme äänisuunnittelijoiden kanssa alustavan esityskomposition valikoimistani äänimateriaaleista.

Hospital Symphonies -teoksessa sekä äänityön osallistujien äänet että esiintyjien studioäänitteet tehtiin Ambisonics-mikrofonilla A-formaatissa ja konvertoitiin B-formaattiin Sennheiserin AMBEO-pluginilla. Kyseisen Sound Field -mikrofonin avulla materiaali tallennettiin nelikanavaisena, jolloin yleisö voitiin esitystilanteessa tuoda potilaiden kanssa tapah-tuneiden elävien äänitapahtumien keskelle. Teos äänitettiin ja editoitiin Pro Tools 4.0 -kaiutinjärjestelmällä, mutta esitettiin Reaperilla, sillä siinä monikanavaisen äänentoiston reitittäminen ja panorointi eli äänen kuulokuvan jakaminen eri kaiuttimiin oli helpompaa toteuttaa.

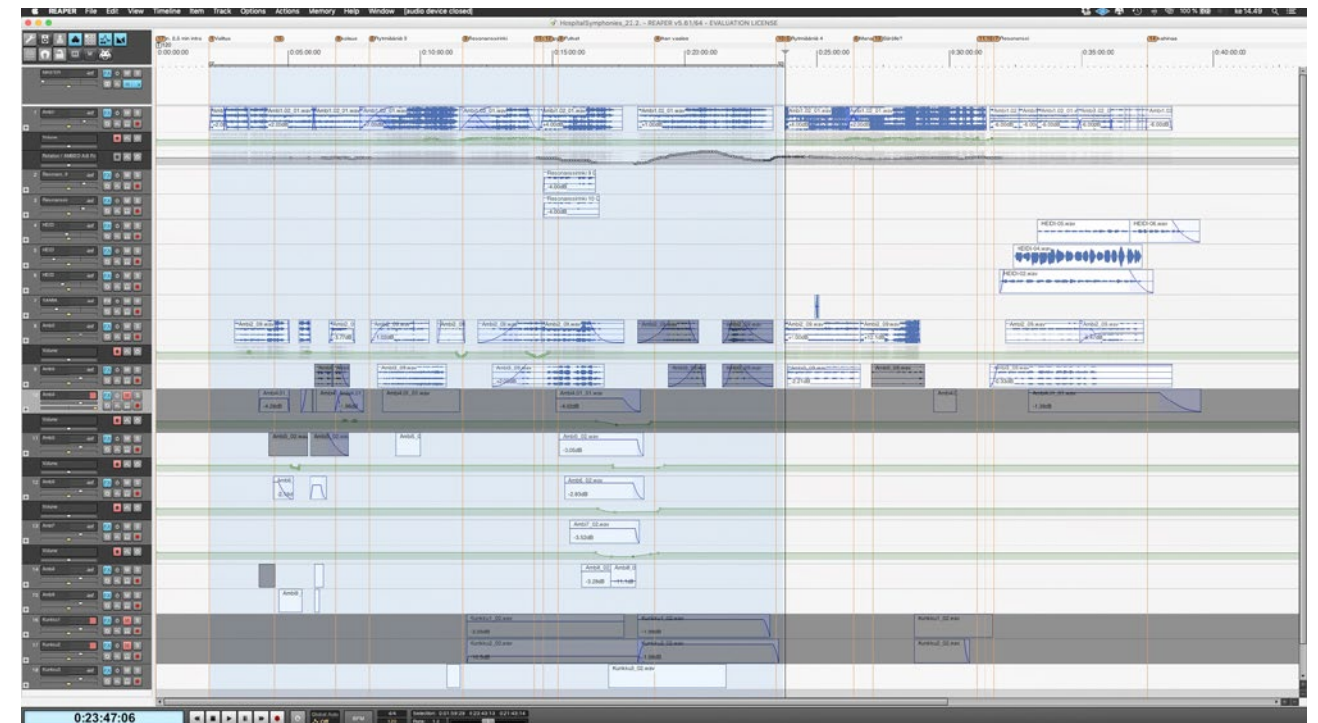
Toteutimme nauhoitukset kuuntelemalla kuulokkeista nauhamateriaalia ja äänittämällä samanaikaisesti omat, suhteessa

affektiivisia tiloja ja miten ne välittyivät ja siirtyivät teoksen taiteelliselle työryhmälle ja teoksen kuulijoille? Mitä yhteiset äänitilat tekevät kuulijalle; miten ne toimivat?

nauhaan tuottamamme äänet. Nauhoitukset tehtyämme muodostimme äänisuunnittelijoiden kanssa osallistujien ja esiintyjien äänistä esityskomposition pohjan. Käytännössä tein valikoivan esityön ja karkean raakaleikkauksen, jonka tarkempaa äänileikkausta jatkoimme Kärjen ja Kolehmaisen kanssa. Esitysprosessin loppupuolella hioimme tasapainoa osallistujien nauhaäänien ja esityksellisten elementtien välillä. Työstimme myös konsertti-installaation esitystilanteessa toteutuvia äänellisiä, liikkeellisiä ja tilallisia esityksellisiä osuuksia suhteessa leikkaamaamme äänikompositioon. Kärki ja Kolehmaisen kehittivät kompositioon taiteellisteknisiä ratkaisuja. Valkeapää ja Kurki-Suonio-Rueth osallistuivat taiteellisten ratkaisujen tuottamiseen sekä oman äänellisen ja esityksellisen osuutensa puitteissa että laajemmin, teoksen kokonaisuutta ideoiden.



Hospital Symphonies teoksen Pro Tools -sessio työvaiheessa. Kuvaaja: Markus Kärki.



Hospital Symphonies teoksen Reaper-sessio. Kuvaaja: Markus Kärki.

¹⁷³ Harjoittelimme yhteensä 26 päivää mukaan lukien kolme esitystä aikavälillä 16.–17.6.2017, 30.8.–1.9.2017, 19.9.–20.9. ja 22.9.2017, 4.–6.10.2017, 8.–12.1.2018 ja 18.2.–22.2.2018.

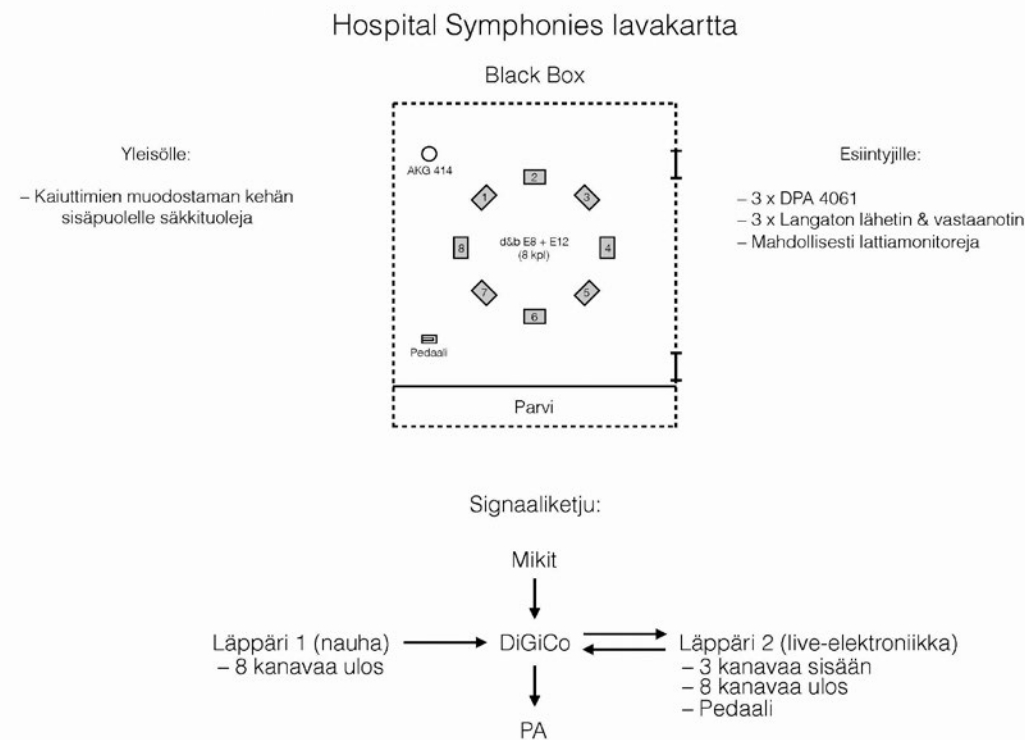
ÄÄNEN TILALLISET SUHTEET ERI ESITYSTILOISSA

ÄÄNEN synnyttämät tilalliset suhteet olivat läpi teoksen merkittävä osa kuuntelukokemusta, jossa vaihteli ajoittain intiimi ja intensiivinen äänikokemus sekä ajoittain tilaan laajemmin levittäytyvä ääni. Vahvistetun musiikin toistamiseen erikoistunut Black Box valikoitui esitystilaksi, koska sen monipuolinen äänen-toisto yhdessä teoksen äänisuunnittelua koskevien valintojen kanssa mahdollistivat äänen tilallisten ja rytmisten liikelaatujen ja -suuntien tutkimisen ja esiin saattamisen teknisesti ainutlaatuisella tavalla¹⁷⁴.

Konsertti-installaatiossa ei käytetty perinteistä lava-/katsomomuodostelmaa, vaan Black

Boxin esityksessä yleisö istui tai makasi säkkituoleilla sekä muilla isoilla tyynyillä rykelmänä tilan keskellä. Yleisön ympärillä oli kahdeksan kaiuttimen järjestelmä. Katsojat siis istuivat teoksen ”sisällä”, ja teos liikkui heidän ympärillään. Lapinlahden Lähteen esityksessä oli sama idea, mutta tila oli eri muotoinen: katsojat istuivat suorakulmion muotoisen käytävän varrella kaiuttimien ympäröidessä heitä. Lapinlahden Lähteen esityksissä myös esiintyjät toimivat kaiutinringin sisäpuolella: käytävätilassa ja yleisön keskellä, sivuilla ja rinnalla.

Saimme Black Boxin tilan käyttöömmekahdeksi päiväksi¹⁷⁵, joista ensimmäinen oli



Hospital Symphonies teoksen Black Boxin -lavakartta. Tekijä: Markus Kärki.

174 Teoksen esittäminen Black Boxissa mahdollistui yhteistyössä Sibelius-Akatemian musiikkiteknologian koulutusohjelman (Center for Music and Technology, CMT), ja erityisesti laitosjohtaja Marianne Decoster-Taivalkosken kanssa. Kärki oli teoksen tekemisen aikaan koulutusohjelmassa maisteriopiskelijana. Yhteistyö CMT:n kanssa käynnistyi Aalto-yliopiston Sound in New Media -koulutusohjelman johtajan Antti Ikosen yhteistyöverkoston avulla.

175 11.2. ja 12.2.2018.

varattu rakentamiselle ja toinen läpimenolle sekä konsertille. Verrattuna *Laulunpesän* paikkasidonnaisen, hitaaseen työtapaan oli teoksen asettuminen konserttitilaan nyt hyvin erilainen. Valitsin tilan myös siksi, että tavoittelin stigmatisoitumisen vähentämistä tuomalla suomalaisen musiikillisen instituution keskiöön (jollaiseksi Musiikkitalon¹⁷⁶ voinee mieltää) ääniä, joita ei yleisesti ottaen siellä — kuten ei muissakaan sosiaalisissa ja yhteiskunnallisissa tiloissa — usein kuulla, ja joita ei välttämättä edes pidetä kuuntelemisen arvoisina.

Teoksen toisessa esitysympäristössä, Lapinlahden sairaala-alueella, oli hoidettu havoittuneita ihmisiä vuoteen 2008 saakka. Teoksen toteuttaminen vanhan psykiatrisen sairaalan käytävällä (Aleksis Kiven käytävä) toi vahvemmin mukaan paikkasidonnaisuuden

elementin: kulttuurihistoriallisesti merkittävässä rakennuksessa oli aiemminkin kaikunut monenlaisten äänien ja mielten joukko.¹⁷⁷ Esitystilaa paikkasidonnaisuudesta huolimatta tilaan asettautuminen toteutui myös lisäesityksissä käytännössä muutamassa päivässä. Ääni- ja valokalusto sekä säkkituolit ja muut teokseen liittyvät elementit tuli purkaa harjoitusten ja esitysten välissä tilan normaalikäytön vuoksi, mikä vaikutti siihen, että yksinkertaistimme teoksen teknistä toteutusta jonkin verran.

Kuvaan seuraavaksi tarkemmin teokseen valikoituneiden äänitilojen erityisiä affektiivisia laatuja, tilallisia liikesuuntia ja niiden muodostumista esityskompositioksi siinä järjestyksessä, jossa äänilaadut ilmenevät teoksessa. Kuvaan samalla teoksen muuntunutta suhdetta yleisöön.

ÄÄNEN ATMOSFÄÄRISTEN TILOJEN JA LIIKESUUNTIEN ESITYSKOMPOSITIO

VALMIS teos sisälsi seitsemän erilaista osallistujien kanssa tuottamaamme äänellistä tunnelmaa sellaisenaan, alkuperäisissä kestoissaan, sekä niiden välissä muutamia esitystilanteissa tuottamiamme siirtymäosuuksia. Nämä äänimateriaalit oli äänitetty tapaamisissa 5, 8, 10, 14, ja 15. Teoksen dramaturginen kaari kulki puristeisesta ilmaisusta kohti vapautuneempaa kehollista liikettä ja läsnäoloa, jolloin myös voimallisemmat ja irti päästävämmät ilmaisumuodot tulivat mahdollisiksi ja laajentuivat lopulta yhteiseksi resonanssitilaksi. Tulkitsin, että äänityöpajatyöskentelyssämme oli mahdollista erottaa piirteitä samankaltaisesta kaaresta, joskaan ei selkeän lineaarisesti etenevänä.

Suhde yleisöön jäsenyi saattamisena: pikemminkin kuin esiintyä, tarkoituksena oli saatella kuulijoita matkalle erilaisten affektiivisten atmosfäärien läpi. Alussa saatoimme yleisön viiden hengen ryhmissä sisään. Kehotimme heitä asettautumaan tilassa oleville säkkituoleille ja tyynyille. Ohjeistimme kuuntelemaan teosta silmät auki tai kiinni sekä ottamaan osaa teoksen lopuksi yksinkertaisen äänen tuottamiseen, jos kuulijat niin halusivat.¹⁷⁸ Muuta kielellistä ilmaisua ei käytetty saatesanoja ja käsiohjelmaa lukuun ottamatta.

Esityskompositio alkoi lähes äänettömästä, vaimesta äänimaisemasta, jossa tuotimme hengitysääniä esitystilanteessa, ja niitä manipuloitiin luuppauksen avulla äänitekniisin

176 Musiikkitalosta, ks. lisää: Musiikkitalo (2022b).

177 Lisäesitykset toteutettiin yhteistyössä Pro Lapinlahti ry:n ja toimintakoordinaattori Katja Liuksialan kanssa.

178 ”Tervetuloa, käykää peremmälle. Voitte valita, mihin haluatte istua tai missä makoilla. Tällä teoksella tutkitaan sanattoman ihmisäänen mahdollisuuksia mielen kannalta. Olemme saaneet tehdä äänimaailman yhdessä HUSin Psykiatrian piirissä hoitoa saaneiden ihmisten kanssa. Voitte valita, haluatteko kuunnella teosta silmät auki vai kiinni. Esityksen lopussa teemme pitkää suoraa ääntä [äänellinen esimerkki]. Jos haluatte, voitte yhtyä siihen. Emme anna erityistä merkkiä sille. Nauttikaa esityksestä.”

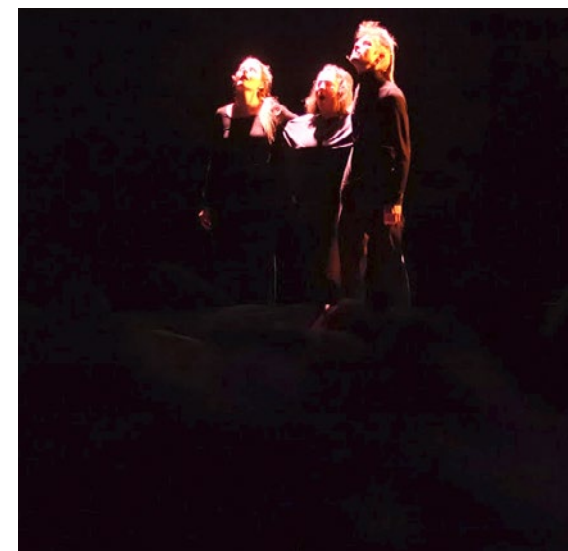
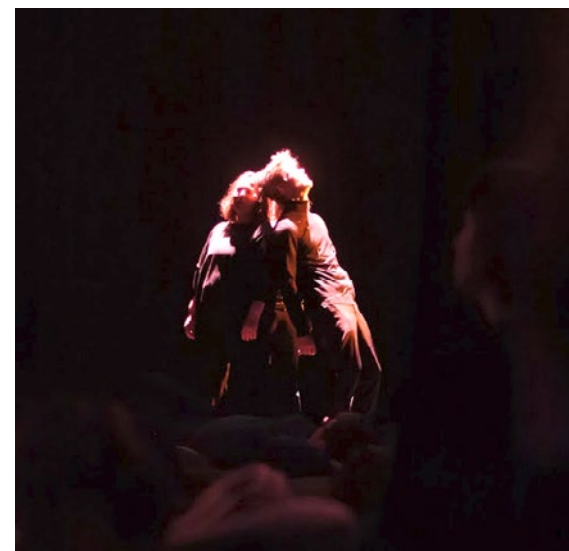
keinoin¹⁷⁹. Hengitysäänien dynamiikka liikkui välillä pianissimo–piano eli hyvin hiljaisesta hiljaiseen. Hengityksen ja hiljaisuuden merkitys myös visuaalisesti hämäränä prologina ja myöhemmin eri äänilaatuja sitovana elementtinä näyttäytyi tärkeänä. Alkujakso päättyi hengityksen ja vaikerruksen väliseen siirtymään, joka saatteli kuulijat hitaasti osallistujien tuottaman nauhaäänien äärelle.

Osallistujien äänitetyn nauhaäänien osuuden esityskompositiossa aloitti 8. tapaamisen lopuksi O5:n toiveesta tuottamamme valittava äänitila¹⁸⁰. Vaikerrukseen kerrostui muista tapaamisista (10. tapaaminen) koostamaamme ääntä sekä taiteellisen työryhmän tuottamaa

ääntä. Pyrimme aktivoimaan alkuperäisissä nauhoissa kuuluvaa herkkyyttä. Äänien tuottaminen oli tuntunut monille merkitykselliseltä mutta myös vaikealta. Etsimme äänensävyjä, jotka olisivat myös esiintyjille totta. Työstimme surren laulamisen monikerroksista kaihoa, ikävää, tuskastumista, epätoivoa ja myös surun hellittämisen laatua liikkuen mahdollisimman lähellä omaa ääntään ilman erityisiä tekniikoita. Esitystilanteessa pyrimme olemaan vain vähän esillä: meistä oli näkyvissä ainoastaan jalat. Valittavan äänitilan aikana kehollinen liikkeemme muuttui seisahtuneesta liikelaadusta rytmiseen tärinäan, jonka myötä tapahtui siirtymä seuraavaan, rytmiseen äänitilaan.



Hospital Symphonies esityskuva, Black Box. Kuvaaja: Jorma Airola.



Hospital Symphonies esityskuvia, Black Box. Kuvaaja: Jorma Airola.

Selkeiden rytmisten elementtien kannattelemaat äänet olivat äänityön osallistujille tärkeitä. Valitsin komposition ensimmäiseksi rytmiaäneksi 10. tapaamisessa tuottamamme äänen, jossa kuulin vielä puristuneisuutta, mutta myös paljon elävyyttä, voimaa¹⁸¹. Virityimme osallistujien rytmisiin liikelaatuihin omien liikkeidemme kautta äänettömästi. Esitystilanteessa langattomat mikrofonit toistivat liikkeen vaikutuksen hengitysäneemme. Seurasimme nauhaäänien dynamiikkaa ja liu'uimme vähitellen ylilatautuneesta liikelaadusta hellittävämpään liikkeen ja äänen laatuun. Black Boxin esityksen jälkeen koin tarvetta muuttaa rytmisen atmosfäärin sävyä vähemmän puristuneeksi, ja koetimme aktiivoida myös yhteisen rytmin vapautuneisuutta.

Seuraavaksi kuultiin voimakkaan emotionaalinen ja resonoiva äänenlaatu, joka oli tuotettu ympyrämuodostelmassa (10. tapaamisessa) toinen käsi vieruskaverin selässä, toinen omalla rintakehällä¹⁸². Tulkitsin, että osallistujien äänessä tuli kuuluviin yhteisessä prosessissa tapahtunut muutos, kohtaamisen hetki. Alkuperäisen äänen sävy vaihteli keveän ja

kivuliaamman laadun välillä, ja tämä tuntui vellovalta, hieman pyöräyttävältä. Korostimme tätä ääniteknisellä tasolla pyörittämällä osallistujien nauhoitettua ääntä esitystilanteessa hitaasti kaiuttimissa yleisön ympäri.

Esitystilanteessa pyrimme aktivoimaan lähellä olemisen ja ulkopuolelle jäämisen lyyrisempiä ja raskaampia, jopa raivoisia äänilaatuja äänillämme ja liikkeillämme suhteessa nauhaääneen. Black Boxin esityksessä toimme teemaa selvemmin esiin myös erilaisten liikkeellisten toisiamme vasten nojautumisten muodossa. Riisuimme esityksellistä osuutta Lapinlahden Lähteen esityksistä, koska koin asetelman liian draamalliseksi ja tulkinnalliseksi äänityölle keskeisen, määrittelemättömämmän, affektiivisen kentän sijaan.

Seuraavaksi soi koko äänityön prosessin viimeisimpinä harjoitteina tuotettu, O2:n toivoma ”ihan vaalee” yhteislaulanta (15. tapaaminen)¹⁸³. Kokeilimme erilaisia tapoja liittyä tähän eri melodialinjojen koostamaan ääneen äänillämme, mutta se tuntui itsessään niin eheältä, että siirryimme esitystilanteesta lopulta pois lavalta ja istuimme kuuntelemaan

179 Black Boxin esitystaltioinnissa hengitysänet alkavat kohdasta 01.55 min.

180 Black Boxin esitystaltioinnissa ”valitusääni” alkaa kohdasta 03.42 min.

181 Black Boxin esitystaltioinnissa ”rytmiaäni” alkaa kohdasta 9.50 min.

182 Black Boxin esitystaltioinnissa taitos resonoivaan äänilaatuun alkaa kohdassa 13.18 min.

183 Black Boxin esitystaltioinnissa ”ihan vaalee” -ääni alkaa kohdassa 20.08 min.

osallistujien nauhaääntä hiljaa pimeydessä, yhdessä yleisön kanssa. Myös tämä ääni pyöri esitystilanteessa hitaasti yleisön ympäri.

Syntyi tarve vastata osallistujien kauriiseen ääneen omalla äänelläni lyhyesti, kiittää heitä. Nousin seisomaan ja sytytin kehoni ympärille punotut jouluvalot. Lyhyen, esitystilanteessa a cappella -sooloksi muodostuneen väliosan tarkoituksena oli toimia kunnianosoituksena äänityön osallistujille. Rintarekisteristä tuottamaani pitkään ääneen päätyntä vastaukseni¹⁸⁴ katkesi leikatun 14. tapaamisessa tuottamaamme jylisevään, tummaan, rytmiseen äänitilaan, joka oli edeltävää rytmistä äänilaatua voimakkaammin purkavaa: sen laatu liikkui kohti vapautuneempaa ilmaisu¹⁸⁵.

Tasarytmisen rytmiaani liukui kohti manaavaa, polyrytmisempää äänitilaa (ks. 15. tapaaminen)¹⁸⁶. Kiihtyneemmin virittyneessä äänitilassa kuului selkeästi osallistujien keskinäinen musiikillinen kehittäminen ja yhteissointi, mutta myös ilmaisun eriytyminen äänen eri

intensiteeteiksi ja sävyiksi. Etsimme esityskompositiossa siihen vasteina lyhyitä, kontrolloimattomia irtiottoja omalla äänellä ja liikkeellä, joiden tuottamisessa jouduimme myös omille epämukavuusrajoillemme. Pyrimme samaistumaan äänityön osallistujien asemaan, siihen, mitä tämän voimakkaasti irti päästävän äänen tekeminen voi tarkoittaa heidän kokemusmaailmassaan. Käytännössä seuralsimme eri elementtejä osallistujien nauhaäänessä: yksi seurasi aksentteja, toinen rytmia, kolmas legatolinjoja, ja reagoimme esitystilanteessa spontaanisti suhteessa niihin.

Lopuksi teimme hyvin matalaa kurkkulaulua, jossa tuotimme ääntä sekä sisään- että uloshengityksellä¹⁸⁷. Vuorolauluna ryhmässä ääntä tuottaessamme äänemme muotoutui polyrytmisenä, jolloin oli vaikea erottaa, kuka meistä milloinkin on äänessä. Keskiössä oli rytmisen suhteeseen asettuminen osallistujien äänen kanssa ja esiintyjien äänien keskinäinen vuorovaikutus.



Hospital Symphonies esityskuva, Black Box. Kuvaaja: Jorma Airola.

184 Black Boxin esitystaltioinnissa a cappella -sooloni alkaa kohdassa 24.58 min.

185 Black Boxin esitystaltioinnissa tämä ”rytmiaani” alkaa kohdassa 26.10 min.

186 Black Boxin esitystaltioinnissa taitos ”manausääneen” alkaa kohdassa 28.43 min.

187 Tämä Kurki-Suonio-Ruethin meille opettama äänentuottamisen tapa on yhden Pohjois-Amerikan alkuperäisväestön, inuiittien, laulutapa, jossa kurkussa tuotettu matala, röhkimisääntä lähentelevä ääni sekoittuu korkeampaan ja melodisempaan ainekseen. Käytimme pallomikrofonina, jonka ympärillä kaikki ääntelivät ja joka tavoitti äänen kaikista suunnista.

Teoksen päätti kaikille äänityön osallistujille tärkeän ja usein toistamamme harjoitteen pohjalta syntynyt voimakkaasti resonoiva äänellinen atmosfääri¹⁸⁸. Resonoivan äänen intensiteetti ja soivuus oli kehittynyt ja laajentunut vähitellen äänityön prosessin myötä, ja sen valinta teoksen lopettavaksi osaksi tuntui selvältä. Valitsin nauhoitukset 5:nneestä ja 14:nneestä tapaamisesta, joiden äänityksissä intensiteetti tuntui voimakkaimmalta ja joissa äänten erilaiset sävyt soivat keskenään kiinnostavasti. Osallistujien tuottamien pitkien ääniteiden saattamana konttasimme pimeydessä hitaasti yleisön joukkoon, heidän keskelleen, ja kutsuimme heitä sanattomasti mukaan äänen tuottamiseen. Pyrimme näin aktivoimaan yleisössä muutoksen teoksen kuuntelemisesta siihen osallistumiseen.

6.1.2

VIRITTÄYTYVÄN TAITEEN TEKEMISEN TAVAN HAASTEET

TIIVISTÄEN voi sanoa, että virittäytymiseen pohjautuva taiteellisen työskentelyn tapa ei ollut helppo. Tavoitteeni tutkia taiteen tekemisen tasolla itse vuorovaikutusprosessia ja affektiiviseen kanssakäymiseen antautumista vaati myös työryhmältä, etenkin esiintyjiltä, paljon emotionaalista työtä.

Äänitaiteilijat suoriutuvat haastavasta tehtävästä nähdäkseni hienosti: miten virittyä kärsimystä kohdanneiden ihmisten, joita ei ole koskaan tavannut, ääniin, altistua niille, tulla osaksi niitä, ja taiteellisen, aistimellisen taidon menetelmin niitä aktivoita? Tämä edellytti taiteellista ammattitaitoa, mutta myös kykyä ja halukkuutta altistaa itseään haavoittuvuudelle.

Toisaalta kysymys osallistujien äänten siirtymisestä esiintyjille sekä äänille antamistamme tulkinnoista oli eettisesti vaikea. Taiteellis-teknisellä tasolla virittäytymisen haaste tiivistyi osallistujien nauhoitetun äänen

Äänimaailman tasolla tapahtui muutos osallistujien ja esiintyjien sekoittuneesta, laajasta äänestä vain esitystilanteessa syntyneeseen vahvistamattomaan ääneen. Musiikillisesti muutosta kuljetti nauhamateriaalin ja esiintyjien äänten välisen intonaation eli äänen korkeuden vaihtelun harmoninen muuntelu, joka päättyi yksiaäniseen säveleen eli puhtaaseen priimiin. Tilallisesti ääni kiersi ensin yleisöä ja supistui konttauksemme mukana vähitellen tilan reunoilta yleisön keskipisteeseen. Konttausasento kytkeytyi myös katsekontaktin alas painumiseen ja keholliselle läsnäololle herkistymiseen, itseä ympäröivän äänimassan värähtelyn aistimiseen. Lopussa äänityöhön osallistujien äänet hiljentyivät taustalta, ja tilaan jäi soimaan esiintyjien ja yleisön yhteinen ääni. Loppukohta oli teoksen pisin hetki, joka kesti esityksestä riippuen noin kymmenen minuuttia.

ja esitystilanteessa tuotetun liveäänän välisen tasapainon säätämiseen. Etsin äänen tasoja, sävyjä ja ilmaisumuotoja, jotka eivät kokemuksellisesti, aistimellisesti ja esteettisesti ”ylittäisi” osallistujien kanssa nauhoitettua materiaalia, eikä syntyisi vaikutelmaa, jossa osallistujien nauhaääni ”säestää” esiintyjien ääniä. Tämän rajan löytäminen ei ollut yksinkertaista. Taiteellisen toiminnan tasolla ajoin esiintyjä, itseni mukaan lukien, omille epämukavuusalueillemme, jolloin oli mahdollista vähentää musiikillisen taidon tuomaa varmuutta ja herkistyä operoimaan enemmän virittyneisyydestä käsin. Selkeästi virtuositeetin näkökulmasta toimiminen olisi potentiaalisesti lisännyt valtasuhteiden korostumisen mahdollisuutta, mikä oli eettisesti ja muun muassa stigmatisoitumisen kysymyksen kannalta ongelmallista.

Käytännössä karsimme omaa osuuttamme äänikentässä, mikä johti improvisaa-

188 Työstimme resonoivaa äänilaatua eri variaatioin, lattialla maaten tapaamisissa 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11 ja 14. Black Boxin esitystaltioinnissa tämä resonoiva ääni alkaa kohdassa 33.58 min.

tion rajoittumiseen. Tästä juontuva varovaisuus vaikutti työryhmän taiteelliseen työskentelyyn, mitä Valkeapää (henkilökohtainen tiedonanto, 16.1.2021¹⁸⁹) kuvaa: ”Toinen mieleen nouseva sana on varovaisuus. Luulen, että se liittyy potilasnauhoitteiden käyttöön. Halusit, että ne olisivat tasavertaiset meidän live-esiintyjien kanssa, että niitä ei käytetä ainoastaan välineenä. Mielestäni se oli kunnioitettava tavoite. Mutta siitä – varovaisuudesta siis – aiheutui live-esiintyjän kannalta – nyt puhun tietty vain omasta puolestani – epävarmuutta: miten paljon uskallan, mitä ylipäänsä uskallan. Se taas vaikuttaa negatiivisesti esiintyjän työhön.”

Haaste liittyi myös esitystilanteen kuuntelua koskeviin ratkaisuihin. Black Boxin esityksessä yleisö oli sijoitettu kaiutinringin sisäpuolelle (ks. *Hospital Symphonies* lavakartta, ks. s. 174), jolloin emme käytännössä kuulleet täysin samaa kuin yleisö. Sijoittelulla halusin korostaa äänityön osallistujien ja yleisön välisen suhteiden uudelleenjäsentymisen mahdollisuutta. Valinta kuitenkin vaikeutti kuulokuvan tasapainon säätämistä, koska voidaksemme tasapainottaa ääntämme nauhaäänien kanssa esitystilanteessa, olisi kuulokuvan pitänyt olla sama kuin yleisöllä. Haaste koski myös äänisuunnittelijoita. Lapinlahden Lähteen esityksissä olimme yleisön kanssa kaikki kaiuttimien kantaman sisäpuolella, jolloin kuulokuvamme oli tältä osin täydempi.

Virittyvän työtavan kitkaa ei helpottanut, että pitkittyneen sairauteni¹⁹⁰ johdosta teoksen ensi-iltaa piti siirtää, ja Black Boxin varaus tilanteesta johtuen vapaata tilaa löytyi vasta noin kahden kuukauden päästä. Päädyimme valintaan yhdessä taiteellista osiota ohjaavan

Puurtisen kanssa, koska pitkittyneen sairastamisen johdosta ääneni ei ollut riittävän hyvässä kunnossa harjoitteluun ja esiintymiseen¹⁹¹.

Toinen vaihtoehto olisi ollut siirtyä teoksessa ainoastaan ohjaajan rooliin ja jättää esiintyjän positio Valkeapäälle ja Kurki-Suonio–Ruethille. Vaikka luotin heidän ammattitaitoonsa täysin, en nähnyt valintaa mahdollisena suhteessa tutkimuskysymyksiini. Tutkiessani virittäytymisen taitoa ja sen edellytyksiä omasta taiteen tekemisestäni nousevin menetelmin koin välttämätömänä, että myös itse äänelläni heijastan, vastaan ja tulkitsen materiaalia, jonka tuottamisesta olen tutkimuseettisellä tasolla vastuussa. Valinta toi nähdäkseni näkyväksi myös taiteuteoksen ja tutkimusteoksen välisen eron, jolloin tutkimuksellisuus määritteli valintaani.¹⁹²

Osallistujien poissa- ja läsnäolon välinen jännite vaikutti myös visuaalisiin ratkaisuihin ja sai yhä uudelleen palaamaan kysymykseen siitä, oliko elävä esitystilanne perusteltu. Prosessin jälkeen mietin, miten olisin voinut edistää yhteistyöskentelyn prosessia paremmin. Vaikka kontekstiin nähden oikeiden äänentasojen taiteellisen etsimisen ja äänellis-teknisen virittämisen hitaus ja pikkutarkkuus oli työlästä, toi se hyvin konkreettisella tasolla kuuluviin valtasuhteita osallistujien ja esiintyjien välillä, ja oli siksi eettiseltä kannalta välttämätöntä. Kaiken kaikkiaan hidastuminen virittäytyminen vaikutti myös myönteisiin tavoin, muun muassa kuuntelemisen kyvyn herkimiseen entisestään, mikä tuli mielestäni myös kuuluvaksi ja näkyväksi teoksessa. Lapinlahden Lähteen viimeisessä esityksessä tasapaino osallistujien ja taiteellisen työryhmän äänen välillä virittyi mielestäni parhaiten, mikä nähdäkseni ilmeni myös yleisön reaktioissa teoksen jälkeen.

189 En haastatellut taiteellisen työryhmän jäseniä tutkimuksessani erikseen, koska aineistoa oli muutenkin runsaasti. Väitöskirjaa viimeistellessäni pyysin kuitenkin sähköpostitse Valkeapäästä kuvaamaan spontaanisti muun henkilökohtaisen viestinnän ohessa jälkitunnelmia, joita hänelle nousee teosprosessista mieleen vuosien jälkeen.

190 Sairastuminen johtui mykoplasma-keuhkoinfektiosta.

191 Työstin kompositiota pitkälti omalla äänelläni kokeillen ja ideoiden, jolloin pitkittynyt sairastaminen vaikutti myös kompositioimisen prosessiin.

192 Jännitteen taustalla oli lisäksi itse äänityön osallistujien kanssa toteutetun äänityön prosessin jatkuminen keväälle 2017, mikä aiheutti jonkin verran haasteita äänisuunnittelun alkuperäisen aikataulun ja toteutuksen kannalta. Tutkimuksen kokonaisuuden kannalta äänityön jatkaminen keväälle 2017 oli kuitenkin välttämätöntä, jolloin tutkimuksellisuus jälleen määritteli tekemääni valintaa. Aikataulun viiveestä johtuen Kärki toteutti Lapinlahden Lähteen äänisuunnittelua ja esityksiä koskevan työn yksin.

TIEDOTIN äänityön osallistujia teoksesta aiemmin sopimallamme tavalla ja kutsuin heitä kuuntelemaan ja katsomaan esityksiä. Käytännössä informoin esityksestä tekstiviestin välityksellä. Muu yhteyden ottaminen ei ollut tutkimusluvan ja suostumuskaavakkeiden salimissa puitteissa enää mahdollista. Kaikkiaan neljä osallistujaa ilmoitti tulewansa katsomaan, mutta salin hämärässä valaistuksessa en lopulta saanut varmuutta, tulivatko osallistujat paikalle. Käsittelen tätä hankalaa eettistä pulmaa tarkemmin *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksen yhteydessä (ks. luku 6.2.2, s. 192–193).

Kuvaan seuraavaksi tiivistäen konserttiinstallaation kolmesta esityksestä saamiini kuulijapalautteiden kirjoa. Aloitan Black Boxin esityksestä. Esityksessä oli yleisöä noin 70 henkilöä, ja katsomo oli käytännössä täynnä¹⁹³. Esityksen jälkeen tilan ulkopuolella oli palaute-lappuja, joihin sai halutessaan kirjoittaa anonyymiä palautetta teoksesta. Moni kuulija jäi teoksen jälkeen myös keskustelemaan kanssamme konserttisaliin¹⁹⁴. Sain Black Boxin esityksestä yhteensä 15 kirjallista palautetta, joista 9 anonyymein palautelapuin ja 6 sähköpostitse tai muun sosiaalisen median kanavan kautta. Viittaan tässä erityisesti kirjallisesti saamiini palautteisiin.

Kaiken kaikkiaan palauteaineistossa nousivat esiin affektiivisen ja emotionaalisen vaikuttamisen sekä yhteisöllisyyden kokemukset. Voimakkaan affektiivisia ja kehollisia liikuteuksi ja vaikutetuksi tulemisen kokemuksia kuvattiin kahdeksassa palautteessa. Affektiivisen ja kehollisen kokemuksen rinnalla myös musiikillinen kokemus nousi esiin. Rentouttavasta vaikutuksesta mainittiin kuudessa palautteessa,

193 Teoksen oli ilmoittautunut ennalta 70 ihmistä, joista muutama jätti tulematta, ja toisaalta muutamat ihmiset tulivat esitykseen ilman ennakoilmoittautumista, minkä vuoksi tarkkaa osallistujamäärää ei ole. Yhdessä kuulijapalautteessa tuotiin myös esiin, ettei henkilön nimeä löytynyt listalta, vaikka hän oli ilmoittautunut enakkoon, eli sähköpostitse ilmoittautuminen ei toiminut aukottomasti.

194 Esityksen jälkeisten taputusten jälkeen sanoin yleisölle, että palautetta saa halutessaan antaa salin ulkopuolella oleviin palautelappuihin tai sähköpostitse, ja että halutessaan on mahdollista jäädä myös keskustelemaan saliin.

mutta suhteessa *Laulunpesän* palauteaineistoon rentoutuneisuuden kokemus ei korostunut yhtä paljon. Suhde itseen ja toisiin kuulijoihin äänen luomassa resonanssitilassa nousi puolestaan *Laulunpesän* tavoin esiin yhdeksässä palautteessa. Myös yhteisöllisyyden kokemukset nousivat jälleen keskiöön. Erityisesti teoksen päättänyt yhteisääntely koettiin palautteissa yllättävänä, hienona tai ”parhaana jaksona”.

Esityksen suhdetta äänitteisiin sekä esiintyjien ja äänityön osallistujien välisen äänen sekoittumista pohdittiin neljässä palautteessa. Muutamassa palautteessa arvostettiin sitä, että ”nauhoitettua ja paikalla tehtyä oli välillä vaikea erottaa”. Joku kaipasi saada kuulla enemmän aiemmin nauhoitettuja ääniä. Toisen mielestä nimenomaan live-tekemisen ja esiintyjien äänien olisi pitänyt korostua enemmän. Muutamassa palautteessa pohdittiin myös tärkeää kysymystä äänityön osallistujien mahdollisuuksista osallistua teoksen valmistamiseen. Lisäksi heräsi eettistä pohdintaa taiteen tekemisestä ”terapeuttisen intervention” yhteydessä. Teoksessa ei kuitenkaan palautteiden mukaan koettu olevan mitään epäeettistä.

Tiivistäen voi sanoa, että lähes kaikista palautteista nousi esiin kokemusten voimakkuus. Myös äänen ”abstrakti” eli sanaton laatu tuntui monelle merkitykselliseltä. Eräs palautteista oli selkeämmin kriittinen. ”Jos ihmisääni on universaali, mitä erityistä voi kuulla psyykkisesti sairaan äänessä?”, pohti kuulija. Palautteessa teoksen tulkittiin sen tavoitteiden vastaisesti nimenomaan korostavan äänityön osallistujia ”sairaina”, ja pohdittiin kriittisesti, ihmetteleekö teos ”sitä faktaa, että

mielenterveyspotilaat kuulostavat ’normaaleilta’”. Myös muutamassa muussa palautteessa kuvattiin ahdistuksen tuntemuksia, mutta edellä mainittua kriittistä palautetta lukuun ottamatta ne kytkeytyivät palautteissa myös myönteisten valenssien tuntemuksiin. Näissä palautteissa kuvattiin muun muassa yhdistelmää levollisuutta ja levottomuutta: mukavat istuimet ja hämäryys mahdollistivat antautumisen sille, mitä oli tulossa. Myös kokemuksia tilasta, jossa ajan- ja paikantaju välillä katosi, nousi esiin. Kolmessa palautteessa teoksen koettiin olevan ”hoitava”.

Lapinlahden Lähteen palautteissa nousivat esiin samankaltaiset kokemukset. Lähteen kahteen esitykseen osallistui yhteensä noin 50 ihmistä¹⁹⁵. Tiedotin äänityön osallistujia myös lisäesityksistä, ja sain tiedon, että ainakin kaksi osallistujaa oli tulossa¹⁹⁶. Lopulta en kuitenkaan nähnyt heitä yleisön joukossa.

Lähteen kuulijapalautteissa korostuivat tulkintani mukaan vielä enemmän ajan ja paikan tajun hetkellisen kadottamisen kokemukset sekä teoksen affektiiviseen tunnelmaan uppoaminen, joka tuli esiin sekä 11:ssä kirjallisessa palautteessa että yleisön hiljentyneessä ja hämmentyneessä reaktiossa viimeisen esityksen jälkeen. Lapinlahden palautteissa ei tuotu esiin negatiivisina havaintoina vaikeutta erottaa osallistujien ja esiintyjien ääniä. Palautteissa painottui yhteisöllinen kokemus, ei kompleksinen oleminen, sekä kuuntelukokemuksen vapauttava vaikutus. Kuuntelukokemuksen hämmentävyys ja affektiivinen vaikuttavuus nousivat esiin kahdeksassa palautteessa. Kahdeksassa palautteessa korostui jälleen myös kokemuksellinen uudelleenjäsentyminen suhteessa itseen ja toisiin. Kuulijat kuvasivat myös painottomuuden tunnetta esityksen jälkeen. Siinä saattoi käsitykseni mukaan olla tapah-

tunut siirtymä toisenlaiseen kokemukselliseen tilaan. Yksi kuvasi kokemusta ahdistavana.

Myös kuuntelukokemuksen paikkasidonaisuus painottui Lähteen palautteissa Black Boxin esitystä enemmän. Jos Black Boxissa esitystilan katossa olleet kristallikruunut kummasuttivat kuulijaa ”suhteessa heihin, joiden kanssa ääntä on tehty”, nyt vanhan mielisairaalan kuluneet rakenteet ja ovet entisiin potilashuoneisiin syvensivät monien kuuntelukokemusta. Esityksen jälkeen eräs kuulija kertoi saaneensa hoitoa Lapinlahden sairaalassa aiemmin. ”Kunpa silloin olisi ollut tällaisia rentoutusmuotoja eikä vain jotain rentoutuskasetteja, jotka eivät auttaneet yhtään”, hän pohti (Fast, tutkimuspäiväkirja, 22.2.2018). Yhdelle kuulijalle heräsi kokemus yleisön asemoimisesta potilaiksi, koteloimisesta käytävän varrella oleviin säkkituoleihin tai patjoille, mikä tuotti käsitykseni mukaan voimakkaan kuuntelukokemuksen.

Yhdessä palautteessa pohdittiin lisäksi huutavien äänten poissaoloa. Toisessa tuotiin esiin tulkinta osallistujien äänten ”estisoimisesta”. Psykiatrasta apua tarvitsevien ihmisten ääniin pohjautuvan teoksen koettiin ymmärtääkseni palautteessa olevan sävyllään jopa liian ”hyvinvoivaa”. Kaiken kaikkiaan sekä Black Boxin että Lähteen palautteiden yleiskuvassa välittyi erilaisin tavoin affektiivisen koskettumisen kokemus. Myös kuulijakokemusten voimakkuus määritteli palautteita.

Hospital Symphonies -teos oli tarkoitettu tutkimukseni taiteelliseksi pääteokseksi, mutta jälkikäteen sen merkitys jäsentyy keskeisenä erityisesti tutkimukselliselta kannalta. Teoksen merkitys liittyy virittäytymisen taidon aistimellisen toimintatavan kokeilemiseen ja harjoittamiseen taiteellisen työryhmän ja myös teoksen kuulijoiden kanssa. Tutkimusprosessin kokonai-

suuden kannalta keskeistä oli myös osallistujien äänten affektiivisen sävykirjon, dynamiikan, ajallisten rakenteiden ja äänen liikesuuntien taiteellinen ja yhteistoiminnallinen analyysi. Virittäytymiseni aineiston äärelle ensin yksin, myöhemmin taiteellisen työryhmän kanssa loi kehollista ymmärrystä yhteisen äänen liikesuuntien, erityisten affektiivisten sävyjen sekä ajallisuuden rakenteiden merkityksestä äänelliselle kohtaamiselle. Myös erilaisten kokemuksellisen rajautumisen muotojen kokeileminen taiteellisessa yhteistoiminnassa nousi taiteellisessa tul-

kinnassani merkitykselliseksi. Nämä havaintoni vaikuttivat tapaani tulkita laadullista sekä kyselyaineistoa ja muodostaa siitä tutkimustietoa.

Halusin kuitenkin toteuttaa vielä kolmannen teoksen, jossa olisi mahdollista pohtia sanattoman ilmaisun merkityksiä dialogissa äänityön osallistujien ja psykiatrian ammattilaisten kanssa. Poissaolon ja esilläolon välisestä jännitteestä syntyi kiinnostus toteuttaa pelkätään auditiivisella tasolla toimiva kolmas teos, jossa sanatonta kokemusmaailmaa oli mahdollista selittää myös sanallisesti.

195 Istumapaikkoja säkkituoleilla ja patjoilla oli 33 per esitys. Ensimmäisessä esityksessä oli hieman vähemmän yleisöä ja toisessa istumapaikat olivat täynnä.

196 Tekstiviestini äänityön osallistujille: ”Hei! Hospital Symphonies -teoksen lisäesitykset toteutetaan Lapinlahden Lähteellä keskiviikkona 21.2. ja torstaina 22.2. klo 18.00. Esitys on Aleksis Kiven käytävällä. Lähteen kahvilasta saatte neuvoa, miten pääsette perille. Olisi hyvä, jos tulisitte paikalle jo 17.50. Vapaa pääsy! Ei tarvitse lippua, eikä nimeä. Esityksessä säilyy täysi anonymiteetti, teidän henkilöllisyys ei tule esiin missään vaiheessa. Lämpimästi tervetuloa rentoutumaan ja kuuntelemaan yksin tai seurassa!”

SAIRAALASINFONIA 3.0 – YHTEYTTÄ ETSIMÄSSÄ

TUTKIMUKSENI viimeinen taiteellinen osio ja sen kolmas vaiheittaisen julkaisun muoto, *Sairaalasinfonia 3.0*, julkaistiin Yle Radio 1:n Radiogalleriassa 17.2.2019. Teos on kuultavissa Yle Arenassa toistaiseksi (Fast, 2019a). Kuten *Hospital Symphonies*, myös *Sairaalasinfonia 3.0* pohjautuu äänityön osallistujien ja sairaanhoitaja Spelmanin kanssa tallennettuun ääniaineistoon. *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksessa käytin osallistujien kanssa tehtyjä äänityksiä kuitenkin huomattavasti *Hospital Symphonies* -teosta laajemmin. Radioteoksessa kuullaan lisäksi osallistujien sanallistamia kokemuksia äänityön prosessista esiintyjien lukemana. HUSin tutkimuslupa ja osallistujien suostumukset mahdollistivat myös *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksen toteuttamisen. (*Sairaalasinfonia 3.0* teos-esittely, ks. liite 7.)

Teos sisältää lisäksi omaa reflektiotani tutkimuksen keskeisistä teemoista sekä asiantuntijoiden haastatteluita. Haastateltavana olivat Tampereen yliopiston Sosiaalipsykiatrian professori Sami Pirkola, joka toimi HYKS Psykiatrian Helsingin klinikkaryhmän johtajana tutkimukseni alkumetreillä ja vaikutti monin tavoin tutkimuksen alkuun saattamiseen. Haastattelin myös HUS Riippuvuuspsykiatrian psykiatrista sairaanhoitajaa Spelmania sekä TtM, perhe- ja pariterapia-kouluttaja Katja Tenhoviirtaa, joka toimi aiemmin HUS Riippuvuuspsykiatrian johtavana osastonhoitajana ja oli myös toiminut taustatukena Psykiatriakeskuksessa läpi prosessin.

Sairaalasinfonia 3.0 rakentui yhteyden kysymyksestä käsin. Käsittelin teoksella kohtaamisen mahdollisuutta ja kuulluksi tuleminen perustarvetta tilanteissa, joissa sanallinen kommunikaatio on häiriintynyt. Halusin tutkia yhteyden muodostumisen mahdollisuuksia

myös sanattoman ja sanallisen sekä affektiivisen ja tiedollisen kanssakäymisen muotojen välillä. Tarkastelin myös kokemuksellista rajaa sairauden ja terveyden sekä itsen ja toisen välillä. Nämä teemat olivat myös aiempien teosten palautteissa nousseet esiin. Radioesseen muodon avulla pyrin välittämään laajemmalle yleisölle äänen värähtelevää, jaettua resonanssitilaa, jonka vaikutuspiirissä rajat välillämme eivät affektiivisen kokemuksen tasolla määrity selkeästi. Kokeilin, miten ihmisäänen sanattomaan ulottuvuuteen virittymällä on mahdollista tuntea jotain siitä, miten liitymme toisiimme.

Toteutin teoksen Yle Radio 1:n ja Radioteatterin featureohjelmien tuotannosta vastaavan Juha-Pekka Hotisen tilaamana. Tilauksen lähtökohtana oli kiinnostus taiteellisen tutkimuksen ja psykiatrian välisen kontekstin laajentamiseen sekä potilaisiin äänityössä. Alun perin suunnittelimme radioversion tekemistä *Hospital Symphonies* -konsertti-installaatiosta¹⁹⁷. Tilaus tarkentui kuitenkin uudeksi sanatonta ääntä ja tekstiä yhdistäväksi auditiiviseksi esseeksi, jossa tekstinä olisi lähtökohtien, prosessin, kokemusten sekä lopputulosten referointia ja kommentointia, ja audiona enimmäkseen äänityön osallistujien itsensä tekemä äänimateriaali.

Radioessee tuntui soveltuvan hyvin välittämään myös dokumentaarisella tasolla tutkimuksen aikana syntyneitä sanatonta ääniaineistoa ja tutkimukselleni keskeistä äänellisen virittäytymisen ja virittäytyvän kuuntelemisen teemaa. Toivoin radioesseen muodon myös tavoittavan paremmin äänityön osallistujia, koska teos ei edellyttänyt fyysistä osallistumista ja paikalle saapumista (mikä saattoi olla osalle osallistujista haasteellista). Yle Arenassa jatkuvasti kuultavissa olevana teoksena essee on mahdollista kuunnella milloin ja missä vain.

Ääneen ja kuunteluun pohjautuvana mediana teoksella oli mahdollista tuoda aiempia taiteellisia osioita selkeämmin myös kuulijaa äänellisen vuorovaikutuksen keskiöön ja edistää näin kuulijoiden herkistymistä äänen affektiivisille laaduille.

Teos nosti äänityshetkellä (2016–2017) psykiatrista apua saaneiden ihmisten sanattomat ja sanallistetut äänet kuuluviin uudella tavalla julkisessa mediassa. Äänityö oli tuonut esiin erilaisen ihmisten psyykkisten kriisien ulottuvuuden, ja kuiskaamaan pakottavana puristuksena tai esimerkiksi negatiivisina linnakkeina näyttäytyvän sairauden viestit saattoivat tulla toisella tavalla kuulluiksi. En kuitenkaan halunnut tehdä kuvausta mielisairaudesta. Pyrin sen sijaan aktivoimaan aineistosta esiin nousevaa kokemusta itsensä ylittämisestä, rohkeudesta ja kohtaamisesta. Suuntaamalla huomiota yhteyden mahdollisuuden sairauden sijaan halusin korostaa, etteivät teoksessa kuuluvat äänet selitä äänityöhön osallistuneita ihmisiä läpikotaisin. Äänet toivat kuuluvaksi erityisellä ajanjaksolla syntyneitä sanattomia vuorovaikutustilanteita ja välillemme virittyneitä tunnelmia. Intiimi ääni jatkui näiden kehojen ja sairauksien läpi kysymyksiin toisen ihmisen kohtaamisesta, pelosta, eettisen vuorovaikutuksen mahdollisuudesta ja ihmisarvosta.

Yhteyden kysymyksen kautta kuitenkin myös häpeän suuri, kipeä, epämieluisakin aihe tuli mukaan teokseen. Häpeän kysymys oli nousut selkeästi esiin keskusteluissamme äänityön

osallistujien kanssa. Olin kiinnostunut vaietuista tunteista ja tuntemuksista, jotka erottavat, hiljentävät ja sulkevat pois yhteisen piiristä. *Sairaalasinfonia 3.0* liikkui näin henkilökohtaisen ja intiimin sekä julkisen välisessä dialogissa. Se kysyi, millä tavoilla meidän on mahdollista ylläpitää affektiivista elävyyttämme ja kykyämme virittyä yhteyteen. Minkälaisissa tilanteissa ja olosuhteissa se mahdollistuu? Tavoitteeni oli myös tarkentaa hidasta ja vaativaa ylialaista rajatyötä psykiatrian kanssa, mikä oli ollut myös Ylen kiinnostuksen kohteena. Tässä tavoitteena ei ollut vastakkainasettelu vaan näkökulmien ja ilmaisurekisterien monimuotoisuuden lisääntyminen.

Teoksen tekemiseen osallistui monialainen työryhmä. Toimin käsikirjoittajana ja ohjaajana. Puhuvin myös kertojäänen, ja laulojin sanattomalla äänelläni vasteita reagoiden osallistujien sanattomaan ääneen. Äänisuunnittelijana toimi Markus Kärki, jonka kanssa toteutimme teoksen äänisuunnittelun, leikkauksen ja miksausksen. Osallistujien suorat lainaukset lukivat esiintyjät Sofia Koski, Pietari Kylmälä, Markus Kärki, Milo Mäkelä ja Tuukka Pasanen. Tuottajina toimivat Radiogallerian tuottajat Suvi Sinervo ja Juha-Pekka Hotinen, joilta sain korvaamatonta tukea ja ohjausta prosessin aikana. En ollut aiemmin toteuttanut yhtään radioteosta, joten väline oli minulle entuudestaan vieras. Myös kolmannen taiteellisen osioni ohjaaja Aija Puurtinen toimi suurena apuna radioesseen taiteelliselle toteutukselle.

6.2.1

RADIOESSEEN KOMPOSITIOIMISEN PROSESSI

RADIOESSEE rakentui kollaasinomaisesti sanattoman ja kielellisen rekisterin vuoropuheluksi. Kollaasi viittaa äänileikkauksen tapaan, jossa erilaisia ja erilaatuisia, muutoin ehkä yhteismitattomia äänimateriaaleja liitetään yhteen ja niistä muodostetaan uusi kokonaisuus, kompositio. Termi on läheinen

elokuvaileikkauksen montaa-sille, jossa nopea sarja otoksia muodostaa yhtenäisen tapahtumaketjun. Montaa-sin avulla pitkä aika voidaan tyypistää elokuvallisesti lyhyeen aikaan. Leikkausta ohjaavana määreenä voi painottua esimerkiksi toiminta, otoksen sisältö ja rytmi, intellektuaalinen vastakkainasettelu tai tonaa-

¹⁹⁷ Hotinen oli katsomassa *Hospital Symphonies* -teoksen Musiikkitalon Black Boxissa.

linen ulottuvuus, kuten valon määrä tai tunne-tila¹⁹⁸. *Sairaalasinfonya 3.0:n* äänikollaasissa liitimme erilaisia sanattomia ja sanallisia äänimateriaaleja toisiinsa sillä perusteella, miten ne rakensivat kysymystä yhteydestä. Äänityössä luomamme äänelliset atmosfäärit loivat kollaasille pohjavireen, joka kannatteli tekstillistä tasoa. Kollaasin muodostumisen tapa muistutti jossain määrin tonaalisen montaasin periaatetta, jossa sanattoman äänen muuntuva affektiivinen sävy määrittä leikkausta. Affektiiviseen sävyn mukaan leikkaamisen lisäksi radioesseen komposition muotoutumista jäsensi erilaisilla tiedollisilla tasoilla operoivien materiaalien ja kokemusten rinnastaminen. Välillä korostui myös eri puhunnan lajien sekä tiedollisen ja affektiivisen aineksen välisen konfliktin ulottuvuus.

Tutkimusjulkaisun muotona radioessee sisälsi sekä taiteellista ilmaisua että tutkimusprosessia dokumentoivaa aineistoa, ja myös prosessin reflektointia. Näin teos poikkesi sävyiltään ja muodoltaan kahdesta aiemmasta taiteellisesta osiosta. Koska teos toisaalta oli esseemuotoinen eikä reportaasi, taiteellinen puoli korostui sekä auditiivisessa että kirjoitetussa materiaalissa. Myös teoksen kompositiivisen prosessin eteni aiemmista taiteellisista osioista poikkeavalla tavalla. Sanattoman äänimateriaalin ohella lähtökohtana toimi nyt esseeseen kirjallinen käsikirjoitus. Toisaalta myös käsikirjoituksen dramaturgista jäsentymistä suuntasi erilaisten tekstuaalisten materiaalien ja äänellisen aineiston tonaalisten sävyjen rinnastaminen vastaamisen, tai vastakkain asettamisen, periaatteiden mukaisesti.

Kuten *Hospital Symphonies*, *Sairaalsinfonya 3.0* oli uskollinen osallistujien kanssa yhdessä tuotettujen alkuperäisten äänien välittämille affekteille: kuulija saateltiin erilaisen ihmiselämään liittyvän materiaalin, kuten ilon, surun, voimallisen ja hetkittäin aggressiivisenkin ilmaisun tai keveyden armoille. *Hospital Symphonies* -teoksen palauteaineiston pohjalta

jään pohtimaan taiteellista osuuttamme osallistujien äänien aktivoimisessa sekä tulkintaa äänien estetisoimisesta, sillä teoksessa kuuluvan äänen koettiin käsitykseni mukaan olevan siloteltua, vaikkamme olleet tähän pyrkineet. Palautteessa pohdittiin, miksei psykiatrasta apua tarvinneiden ihmisten ääniin pohjautuvasta aineistosta valmistetussa teoksessa tuotu enemmän esiin murtuvaa, väsynyttä ja vaikeasti tuottuvaa ääntä.

Koin tärkeänä palata sanattoman aineiston äärelle vielä kertaalleen. Halusin tuoda radioteokseen mahdollisimman laajasti äänityön osallistujien kanssa tuottamaamme aineistoa alkuperäisissä sävyissään, dokumentaarisessa hengessä. Näin toki oli myös *Hospital Symphonies* teoksessa sen pohjautuessa alkuperäisiin, käsittelemättömiin aineistoihin. Radioteoksen kollaasinomainen muoto ja alkuperäisen ääniaineiston laajuus sallivat kuitenkin aineiston vielä laajemman esittelyn ja käsittelyn. Jos *Hospital Symphonies* teoksen avulla olin pyrkinyt tarkentamaan ja viritymään erityisesti ääniaineiston affektiivisiin laatuihin, *Sairaalsinfonya 3.0:n* avulla lisäsin taiteellisen analyysin kehään myös haastattelu-materiaalin. Radioesseen muoto mahdollisti sanattoman äänen viestinnällisen ja vuorovaikutuksellisen merkityksen tarkemman pohdinnan antamalla osallistujien itse kertoa, mitä yhteinen äänenkäyttäminen heille merkitsi. Keskustelin asiasta lisäksi myös asiantuntijoiden kanssa.

Koska käytin osallistujien sanatonta ääntä ja heidän sanallistettuja anonyymejä kokemuksiaan, teos sisälsi jälleen hienovaraisia ja vakavia eettisiä pulmia, jotka liittyivät psykiatrisen potilaan statuksella olleiden ihmisten äänten äänittämiseen sekä näiden äänien ja kokemusten taiteelliseen kompositiointiin. Tutkimuslupa edellytti ehdotonta anonymiteettiä. En voinut sen vuoksi yksilöidä tai nimetä osallistujia, ja heidän sanallistetut kokemukseensa kuultiin esiintyjien lukemina. Äänityön

osallistujien kehollinen läsnäolo kuului soivissa äänissä, yskähdyksissä, liukahduksissa, hengityksessä ja hiljaisuudessa. Taiteelliset ratkaisut kiertoutuivat tässäkin taiteellisessa osiossa vahvasti muodolliseen tutkimusetiikkaan ja laajempiin eettisiin kysymyksiin.

Asiantuntijahaastatteluissa keskustelimme eettisistä kysymyksistä, jotka liittyivät taiteen tekemiseen mahdollisesti terapeutisesti toimivan tutkimuksellisen ”intervention” (kuten äänityön menetelmä psykiatrian näkökulmasta jäsenyksi) yhteydessä. Käsitteimme myös muun muassa kehollisen kohtaamisen merkitystä psykiatrasta apua tarvitsevan ihmisen sekä hoitohenkilökunnan näkökulmista, sekä sitä, millä tavoin psykiatrian asiantuntijat kuulevat ja tulkitsevat äänityössä tallentamamme ääniä.

Osallistujien sanattoman osallisuuden ja sanallistettujen kokemusten sekä asiantuntijahaastatteluiden lisäksi koin tärkeänä, että olen läsnä teoksessa myös omista kokemuksistani ja esiyymmärryksestäni käsin reflektoiden, mitä prosessin edetessä tunsin ja kuinka tutkimuksen keskeiset teemat tekemäni tulkinnan mukaan jäsenyivät. Hahmotin teoksen dokumentaarisenä poikkileikkauksena tutkimukselleni, jossa olen myös itse teokseen käsikirjoitettuna henkilönä etsimässä yhteyttä äänityön osallistujien, psykiatrian hoitojärjestelmän sekä laajemmin radioteoksen kuulijoiden kanssa. Henkilökohtainen kokemustasoni tutkijana, äänityön ohjaajana ja ihmisenä satoi kerronnan elementtejä toisiinsa. Päädyin käsikirjoittamaan itseni kertojana, joka pohdii prosessissa esiin nousseita kysymyksiä ja lähtee myös asiantuntijoiden luokse selvittämään asioita. Kertojan esseeproosamainen teksti avasi laajempaa tutkimuksellista, paikoin runollistakin otetta teokseen.

Kollaasin muiden ainesten jäsennyttyä teosmuotoon äänitin lopuksi omalla sanattomalla äänelläni uuden kerrostuman heijastaen ja reflektoiden äänelläni kollaasin kokonai-

suutta. Suunnittelin ensin radioesseen jättämistä ilman omaa äänellistä vastettani. Teos uhkasi kuitenkin kallistua liikaa dokumentaarisen ja kognitiivisen kokemuksen suuntaan radioesseen eli taideteoksen sijaan. Hotisen ja Sinervon kehotuksesta vahvistin äänelläni koko teoksen musiikillisuutta ja pyrin näin aktivoimaan myös osallistujien äänien soinnillisuutta heidän ääniään kuitenkin ylittämättä. Oma laulullinen työskentelyni tapahtui nopeasti¹⁹⁹ ja melko intuitiivisesti, ilman selkeää kompositiopiirrosta. Työskentelin pitkälti improvisoiden tutkimusprosessissa muotoutuneen viritäytymisen taitoni varassa. Materiaali oli jo hyvin tuttua työstytyäni sitä kahdessa teoksessa. *Hospital Symphonies* teoksessa käyttämämme osallistujien äänen aktivoimisen tavat vaikuttivat äänellisen työskentelyni taustalla.

Yhteistyö Kärjen kanssa oli helppoa ja antoisaa. Materiaali ja eettis-esteettisesti suuntautuva työskentelytapa oli myös hänelle *Hospital Symphonies* teoksen pohjalta tuttu. Työtehtävämme jakautuivat siten, että valitsin käyttämämme äänet alkuperäisestä aineistosta pääosin itse. Työstin myös erilaisten äänenlaatuisten asettumista ja jäsentymistä teoksessa tekemällä jonkin verran alustavaa äänileikkausta. Vastasin lisäksi teoksen dramaturgisesta rakentumisesta Sinervon ja Hotisen tuella. Kärjen ihmisääneen, lauluun ja erilaisten kurojen kanssa työskentelyyn liittyvä erityisosaaminen pääsi myös tämän teoksen kohdalla esiin esimerkiksi erilaisten äänten väliseen yhteissointiin liittyvissä valinnoissa ja monenlaisissa äänitykseen, leikkaukseen, miksausseen ja masterointiin liittyvissä tehtävissä. Äänileikkauksen avulla pyrimme tuomaan yhteyteen viritäytymisen hitaan, moninaisen ja ailahtelevankin prosessin kuuluviin myös kompositiivisella tasolla. Käyn seuraavaksi läpi karkeasti äänikollaasin etenemisen rakenteen valmiissa teoksessa nimeten myös kussakin äänityön tapaamisessa tuottamamme aineiston ja sen sijoittumisen radioesseeissä.

198 Venäläinen elokuvaohjaaja Sergei Eisenstein kehitti montaasin teorian, joka jakautui viiteen osaan: metriseen montaasiin, rytmiseen montaasiin, tonaaliseen montaasiin, yläsävelmontaasiin ja intellektuaaliseen montaasiin. Ks. lisää: Eisenstein (1978).

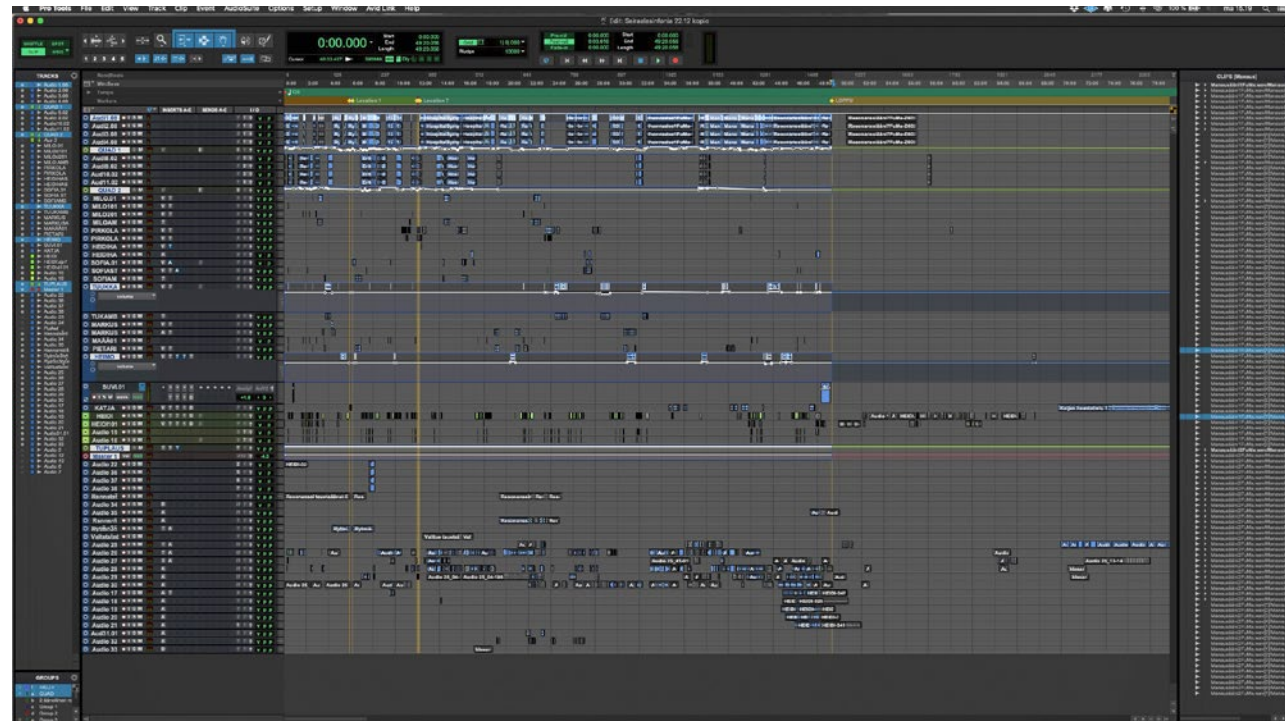
199 Työskentelin viikon Aalto Studiosin äänitysstudioissa.

RADIOESSEeseen valikoitunut aineisto tuli mukaan siitä näkökulmasta, miten se rakentaa kysymystä yhteydestä. Dramaturgisesti teos kulki sanattoman äänen tasolla katkonaisemmasta äänentuotosta ja vaimeammasta, salpautuvasta kuiskauksesta kohti soivuutta, yhteistä musiikillista kehittelyä, hetkittäin harmonistakin yhteyttä. Tekstillisellä tasolla se eteni vuorovaikutuksen haasteiden ja sanattoman työskentelytavan esittelemisen myötä häpeän kysymyksen läpi hitaasti kohti yhteyden ja uudenlaisen elävyyden mahdollisuutta.

Äänisuunnittelun tasolla käytimme radioesseeissä samoja osallistujien äänitteitä (tosin laajemmin) kuin *Hospital Symphonies* teoksessa, mutta ne konvertoitiin Ambisonics A-formaatista stereoksi. Teoksessa käytettiin

lisäksi stereotallentimella tehtyjä asiantuntija-haastatteluja sekä studio-olosuhteissa tehtyjä solistisia vokaaliäänityksiä, jotka käsittivät lähinnä oman kertojanpuheen sekä sanattoman laulun. Teos editoitiin Pro Tools 4.0 -kaiutinjärjestelmällä.

Valmiissa teoksessa on kaikkiaan 33 ääniraitaa. Siinä soi sanattonta äänimateriaalia kaikkiaan kymmenestä äänityön tapaamisesta, joita ovat 1:n, 2:n, 4:s, 8:s, 10:s, 11:s, 12:s, 13:s, 14:s ja 15:s tapaaminen. Viiden tapaamisen (3:s, 5:s, 6:s, 7:s ja 9:s) äänimateriaali ei tullut osaksi teosta muun muassa tietosuojasyistä tai muun eettisen ja taiteellisen harkinnan seurauksena²⁰⁰. Myös radioesseen muodon tiukasti sanelema teoksen kokonaiskesto, 49.19 minuuttia, sääteli valikoituneiden aineistojen määrää.



Sairaalasinfonya 3.0 -teoksen Pro Tools -sessio. Kuvaaja: Markus Kärki.

200 Esimerkiksi 5:nnessä ja 7:nnessä tapaamisessa O1 oli ainoa osallistuja, mikä rajasi materiaalin käyttöä anonymiteetin säilymisen näkökulmasta. Toisaalta olin käyttänyt 5:nnessä tapaamisessa tuotettua resonoivaa ääntä aikaisemmin *Hospital Symphonies* -teoksen finaalin, jolloin O1:n ääni sekoittui toisiin ääniin.

Vaikka teoksen loppua kohti painottuvat äänityön prosessin viimeisimmät tapaamiset, eri tapaamisissa äänitettyjen nauhoitusten sijoittuminen teoksessa ei etene ainoastaan kronologisessa järjestyksessä. Kollaasin rakentumisessa painottuvat pikemminkin omaan ääneen ja yhteyteen virittymisen erilaiset affektiiviset osatekijät edellä kuvaamallani tavalla.

Saman periaatteen mukaisesti, toisin kuin *Hospital Symphonies* teoksessa, en käyttänyt osallistujien tuottamaa äänimateriaalia radioesseeissä ainoastaan alkuperäisessä kestossaan, vaan myös lyhyempinä otteina. Toisaalta osassa nauhoituksia oli myös anonymiteetin kannalta ongelmallisempia kohtia²⁰¹, jotka oli tietosuojasyistä välttämätöntä leikata teoksesta pois, mikä osaltaan lyhensi joitakin teoksen päätyneitä otteita. Leikkasimme eri tapaamisissa nauhoitettuja ääniä soimaan myös samanaikaisesti painottaen valinnassa jälleen kysymystä siitä, miten eri aineistot ja niiden yhteissoinnit tai ristiriidat rakentavat moninaista kysymystä yhteydestä.

Radioessee alkaa sanattomalla äänellä. Ensimmäinen yhteislaulannan ote on äänitetty 10. tapaamisessa²⁰², jossa nojasimme seinää vasten ja tuotimme nojauksen fyysisen tuntemuksen ja seinän heijastaman akustisen kuulokuvan pohjalta spontaanisti syntyvää ääntä. Tähän ääneen sekoittuu teoksessa myös äänityön 1. tapaamisessa tuotettua yhteishyminää²⁰³.

Esittelen heti esseen aluksi myös tutkimukseen osallistuneet ihmiset. Kertojan ominaisuudessa tuon esiin tutkimuksen eettisen perustan ja tutkimusasetelman. Tässä yhteydessä kuullaan dokumentaarisia otteita äänityön 1. ja 2. tapaamisesta, joissa kerron osallistujille sanattoman äänityön taustaa ja keskustelemme konkreettisesta äänitystilanteesta: ”No meil on tää kukka täs keskellä, ja

siit olikin puhetta, että tää äänitetään, ja se on nyt tuolla ruukussa, töröttää, se mikki [kuullaan, kun osallistujat nauravat]” (Ote *Sairaalasinfonya 3.0* -käsikirjoituksesta, Fast, 2019a).

Nauhalla kuuluvat osallistujien hengityksen äänet ja liikkahdukset²⁰⁴ sekoittuvat Psykiatriakeskuksen vastaanottohuoneen kellon tikitykseen. Tämä atmosfääri merkkää osallistujien kokemustekstiä läpi teoksen. Kuullaan, kun O2, O5, O7 ja O8 kertovat (esiintyjien äänillä) äänityön alkutilanteisiin liittyviä ahdistuksen ja kytkeytymättömyyden kokemuksiaan. Puheen alla käynnistyy 4. tapaamisessa tuottamamme, osallistujien hypnoottisena kokema rytmiääniharjoitus²⁰⁵, joka muuntaa teoksen sävyn ja tuo siihen uudenlaista liikettä ja eloa. Rytmiseen atmosfääriin sekoittuu 10. tapaamisessa tuottamamme, voimakkaamman sävyinen rytmisen äänilaatu²⁰⁶.

Teoksen alkupuolta jäsentää äänen teema. Spelman tuodaan esiin pyytämällä kuulijaa kiinnittämään huomiota hänen matalalla soivaan ääneensä²⁰⁷. Kuullaan Spelmanin päällimmäinen tunnetila äänityöstä, joka liittyy vastaanottotilannetta voimakkaampaan ruumiilliseen kokemukseen. Kokemus leikkautuu osallistujien oman äänen tuottamisen kokemuksiin. Käsittelen kertojan ominaisuudessa, miltä ihmisääni ja sen tuottaminen tuntuu, sekä miten ääni jäsentää rajojani suhteessa toisiin. Kertojan puhetta kannattelee 12. tapaamisessa tuottamamme erityisestä kehollisesta energiasta nouseva ääni²⁰⁸ ja sen kanssa simultaanisti soiva 13. tapaamisessa tuottamamme rytmisen ja nostattava yhteislaulanta, joka päätyy yhteiseen, hellittävän laatuiseen nauruun²⁰⁹.

Naurusta leikataan tutkimusta taustoitetaan omaiskokemukseeni psykiatrisen osaston hiljaisuudesta, sekä dokumentaariseen

201 Prosessin alkuvaiheissa myös osallistujien puhetta saattoi olla sanattoman laulannan väleissä enemmän.

202 Kohta *Sairaalasinfonya 3.0:ssa*: 0.00–0.53 min.

203 Kohta *Sairaalasinfonya 3.0:ssa*: 0.19–0.50 min.

204 Kohta *Sairaalasinfonya 3.0:ssa*: 2.49–3.14 min.

205 Kohta *Sairaalasinfonya 3.0:ssa*: 3.55–4.26 min.

206 Kohta *Sairaalasinfonya 3.0:ssa*: 4.21–5.10 ja 5.24–6.38 min.

207 Kohta *Sairaalasinfonya 3.0:ssa*: 4.44 min.

208 Kohta *Sairaalasinfonya 3.0:ssa*: 6.51–8.41 min.

209 Kohta *Sairaalasinfonya 3.0:ssa*: 6.50–8.10 min

otteeseen, jossa kerron oman ääneni menettämisen kokemuksesta osallistujille. Puhettani kannattelee 1. tapaamisessa tuottamamme huokaavat äänet²¹⁰ rinnakkain 12. tapaamisen kuuntelemisharjoituksessa tuottamiemme äänten kanssa²¹¹. Toisen äänen kuuntelemisesta ja siihen jollain tavoin virittymisestä leikataan kysymykseen taiteellisen tutkimuksen ja psykiatrian mahdollisuuksista toimia yhdessä, uutta ymmärrystä luoden.

Pirkola leikataan esseeseen mukaan. Hän tuo esiin äänityön toimintatavan kontrastin normaalihoitoon nähden; äänityön voima voi olla kokemuksellisesti merkittävä. Keskustelemme äänityön hyödyistä ja mahdollisista riskeistä, kuten affektiiviseen, sanattomaan ääneen joskus liitetyistä piilotajuisuuden voimista psykiatrian tulkinnan kannalta. Samalla kuullaan 4. tapaamisessa tuotettua murisevaa ääntä²¹². Vaikka ääni ei radioteoksessa välttämättä kuulosta suurelta ja karjuvalta, sen tuottaminen oli tuntunut osallistujille kokemuksellisesti isolta ja edellyttänyt omien totunnaisten rajojen ylittämistä.

Murinasta leikataan uuteen tonaaliseen sävyyn, valittavaan ääneen. Teoksessa kuullaan dokumentaarinen tilanne 8. tapaamisesta, jossa kysyn O5:ltä: ”Osaaksä sanoa, minkä tyyppistä ääntä sä kaipaisit just nyt? Tavallaan minkälaisen äänen sisällä sä haluaisit olla?” (Fast, 2019a) Kuullaan, kun hänen toiveidensa mukainen ”vaikeroiva, melko hiljainen” ääni syytty²¹³. Valittava ääni on ensimmäinen miltei yhtäjaksoisena kuultu pitempi ääni teoksessa. Sen sointiin sekoittuu 10. tapaamisessa tuotettua ääntä sekä omaa äänellistä osuuttani. Valittavien sävyjen soidessa puhuttelen myös kuulijaa ensimmäisen kerran suoraan: ”Kuulemistamme äänistä alkaa purkautua ja aueta merkityksiä. Mitä sinä kuulet ja koet nyt?” (Fast, 2019a)

Valittavien äänien kannattelemana tuodaan esiin osallistujien kokemaa vaikeutta ilmaista ”tiettyjä tunteita” äänellisesti sekä

sanoin. Pohdin Pirkolan kanssa sanoiksi pukemisen vaikeuden aiheuttamia haasteita hoitojärjestelmän kannalta. Ote asiantuntija-haastattelusta leikkautuu osallistujan yskäisyyn sekä kokemustekstiin, jossa O1 kertoo (esiintyjän äänellä) saaneensa äänellään kosketuksen puristuneina olleisiin tunteisiinsa. Vastaava äänileikkausta koskeva vastaamisen rakenne, jossa leikataan nopeasti sanattoman äänen affektiivisten sävyjen sekä kokemustiedon ja tiedollisemman puheen välillä, toistuu teoksen useissa muissakin kohdissa.

Surun teemasta jäsentyy liitoskohta turvallisuudentunteeseen ja rohkeuteen, sekä kysymykseen siitä, mitä kuulluksi tuleminen vaatii. Myös *Hospital Symphonies* teoksessa kuulunut emotionaalinen ja resonoiva äänenlaatu johdattaa uuteen, 10. tapaamisessa tallennettuun, pyörryttävän affektiiviseen ja tonaaliseen sävyyn²¹⁴. Emotionaalisen yhteislaulannan ohella kuullaan eri näkökulmista otteita puheen merkityksestä toivottuna ja sallittuna itseilmaisun muotona. Pohdin myös yksilön inhimillistä tarvetta tulla kuulluksi koko äänellisen ilmaisun kirjossaan. Liitoskohta häpeän teemaan on teoksessa pelon kysymyksessä; kohdistankin huomiota suoraan kuulijaan. ”Minkälaisia me ollaan ihmisinä?”, kysyn. ”Ollaanko me kaikki sairaita, kun ei uskalleta tehdä näitä ääniä? Pelätäänkö me jotakin? Pelkäätkö sinä — mitä?” (Fast, 2019a)

Keskustelen häpeän estävästä vaikutuksesta Pirkolan kanssa mielenterveyteen liittyvän häpeäleiman ja psykiatrisen hoidon historiallisen näkökulman kautta. Siinä häpeä ei kliinisesti ole enää keskiössä. Keskustelu leikkautuu O7:n koulukiusaamismuistoon. O7 kertoo yhä puhuvansa mieluummin kuiskaten, mikä kytkeytyy hänen omaan ääneensä liittyviin häpeän kokemuksiin. Häpeän kokemuksen ja oman äänen välisiä suhteita käsitellään teoksessa myös sanattomasti 13. tapaamisessa tuotetun äänilaadun avulla. Tapaamisessa tuo-

timme ääntä oman kehon sellaiseen kohtaan, josta ei pidä tai jonka kokee vastenmieliseksi²¹⁵.

Häpeän elinvoimaa tukahduttavasta teemasta siirrytään pitemmän tekstuaalisen käsittelyn liittämänä pohtimaan spontaanin äännähelytelyn suojattomuutta, mutta myös häpeän ylittymisen mahdollisuutta yhteisessä äänellisessä työskentelyssä. Altistumisen kysymys kytkeytyy kuulluksi tulemisen teemaan. Käsittely liimataan 10. tapaamisessa tuottamaamme ääneen, jossa teimme vapaasti tilassa kulkiessamme spontaaneja äännähelyksiä toisen osuessa kohdalle²¹⁶. Leikkisään atmosfääriin liittyy teoksessa myös O7:n 13. tapaamisessa toivoma ylös ja alas liukuva äänikenttä, jossa kuullaan erityisesti O5:n nau-ravan kulkurin hahmon tuottaman kaltaista hekottelua²¹⁷. Esimerkiksi tässä leikkasimme ääninauhat lomittain omaan säestävään osuuteeni liitettynä, koska nauhojen soittaminen erillisinä olisi ollut anonymiteetin kannalta ongelmallista.

Tästä (32.28 min) alkaa taite, jossa sanaton ääni ottaa esseen tunneilmapiiristä vallan jatkuen erilaisina pitkäkestoisina tonaalisina sävyinä lähes yhtenäisesti teoksen loppuun asti. Teoksen affektiivinen sävy muuntuu myös *Hospital Symphonies* teoksessa kuultuun ”ihan vaaleeseen” melodiseen yhteislaulantaan (15. tapaaminen), jonka ajaksi muut äänet hiljentyvät²¹⁸. Ääntä edeltäen pohditaan yhteisen äänen kannattelevaa vaikutusta ja tuodaan esiin osallistujien kokemuksia oman äänen liukumisesta osaksi toisten ääniä.

Keskellä vaaleaa atmosfääriä Tenhovirta esitellään varsinaisesti ensimmäisen kerran. Hän tuo esiin jaetun ihmisyyden teeman, joka nousi kuuntelemiskokemuksesta. Osallistujien ääni ei Tenhovirran (2018, haastattelu) odotusten vastaisesti ollutkaan ”ahdistuksen räähkimistä” vaan ”kauheen kaunista”, sellaista, missä

oli itsekkin kuulijana hyvä olla. Tenhovirta pohtii myös työntekijän näkökulmasta, millä tavoin tuskaista ääntä osaisi ottaa vastaan siten, että se olisi hoitavaa.

Tämä keveä, yhteenliittävä tonaalinen sävy päättyy *Hospital Symphonies* teoksen rakenteen kaltaisesti sanattomaan vastaukseeni, jossa laulan radioesseeä varten äänittämäni muutaman kirkkaan, osallistujille omistetun säkeen. Sen jälkeen siirrytään terävästi leikaten jälleen uudenlaiseen tonaaliseen sävyyn, eli 14. tapaamisessa tuotettuun rytmiäänneen²¹⁹, jonka avulla O5 koki kyenneensä vapauttamaan ”negatiivista energiaa”. Tumman, synkänkin äänen kannattelemana Spelman pohtii työntekijän näkökulmasta joskus äärimmäisen vaikeita elämäntilanteita, joita ihmiset joutuvat kohtaamaan.

Rytminen atmosfääri liukuu *Hospital Symphonies* teoksen kaltaisesti 15. tapaamisessa tuottamaamme manaavaan yhteislaulantaan²²⁰. Tämän vahvasti yhteissointia ja -rytmitystä muodostavan, paikoin kontrolloimattomankin äänen aikana käsitellään osallistujien flow-kokemuksia sekä kosketuksen saamista sellaiseen osaan itsessä, joka on ollut kadoksissa. Pohdin asiantuntijoiden kanssa, miten tällaiset kokemukset voivat olla toipumisen kannalta merkityksellisiä.

Tästä leikataan vielä kuulijan sietokykyä käsittelevään kysymykseen. Pohdin Tenhovirran kanssa, kuinka koskettumisen tai ahdistumisen reaktio tapahtuu aina kuulijassa, ei ääniä tuottaneissa henkilöissä tai heidän ääniensä laadussa. Toisten ihmisten äänien sietäminen kytketään myös itsen ja itsestä lähtevien äänien sietämiseen, mikä luo liitoskohdan teoksen viimeiseen teemaan: *yhteyteen*.

Samalla vaihtuu radioeseen viimeinen tonaalinen sävy 14. tapaamisessa äänitettyyn voimallisesti resonoivaan atmosfääriin²²¹, joka kuultiin hieman eri sävyisenä myös *Hospital*

210 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 8.22.–8.35 min.

211 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 8.14.–8.39 ja 9.11.–10.38 min.

212 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 11.54.–12.13 min.

213 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 12.13.–18.35 min.

214 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 19.20.–23.30 ja 27.42.–28.13 min.

215 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 25.26.–27.28 min.

216 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 29.17.–32.20 min.

217 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 31.39.–32.20 min.

218 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 32.28.–36.51 min.

219 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 37.19.–38.11 min.

220 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 38.01.–43.55 min.

221 Kohta *Sairaalasinfonya* 3.0:ssa: 43.55–49.19 min.

Symphonies teoksen päättävässä osuudessa. Vaikka tämän kehossa voimallisesti värähtelevän äänen harjoitetta oli tehty kaikkiaan yhdeksässä tapaamisessa²²², käytän teoksessa ainoastaan nauhoitteista viimeisintä. Halusin saattaa kuul-tavaksi juuri tämän äänen räjähtävän syttymisen ja hitaan sammumisen, koska se ilmentää näh-däkseni erityisesti O7:n omaa ääntä koskevaa, äänityön aikana tapahtunutta muutosta. Liityn resonoivaan atmosfääriin äänelläni säestäen sitä erilaisina muuntuvinä sointurakenteina.

Resonanssiäänien soidessa keskustelen Spelmanin kanssa yhteyden tunteesta ääni-työssä. Puhumme toisiinsa ihmisiin rytmittymisen rytmistä ja rytmisestä vastaamisesta, joka Spelmanin mukaan oli dialogisena kokemuksena vahvasti läsnä ryhmässä. Äänen soidessa O7

kuvaa oman äänenkäyttönsä vapautumisen suh-detta olemassaolon ja näkyvyyden kysymyksiin.

Lopuksi kysyn kuulijalta, miten hän saa ja osaa omassa elämässään ylläpitää kykyään herkistyä kuuntelemaan ja ymmärtämään asioita, joita ei voi sanoin kuvata ja jotka myös kytkeytyvät inhimilliseen sensibiliateettiin. Tuon esiin käsitykseni, jonka mukaan radioesseen äänet ovat tuoneet aistimellisella ja tiedolli-sella tasolla koettavaksi, että yhteyttä toisiin oli sanattoman kanssakäymisen tilassa mahdol-lista muodostaa. On myös kuulijan vastuulla luoda itsessään tilaa sellaiselle vuorovaikutuk-selle, ”joka ei viesti millään tuntemallamme kielellä”. (Fast, 2019a) Radioesseen lopuksi kuu-luu ainoastaan O7:n äänen hidas sammuminen. Psykiatriakeskuksen pihan linnut laulavat.

6.2.2

TAITEELLIS-TUTKIMUKSELLISEN TYÖSKENTELYN EETTISET HAASTEET

RADIOESSEEN toteuttaminen oli taiteelli-sena ja tutkimuksellisen prosessina aiempiin teoksiini nähden vaivattomampaa, mikä liit-tyi osaltaan tutkimuksen vaiheeseen. Esseetä tehdessäni kävin kuitenkin jälleen läpi perus-teellista ja vaikeaa eettistä pohdintaa. Olin saanut osallistujilta tietoiset suostumukset, ja minulla oli tutkimusluvan puitteissa mandaatti teoksen toteuttamiseen. Olimme keskustelleet yksilöhaastatteluissa ja yhteisesti heidän ano-nyymien ääniensä tulemisesta osaksi taide-teoksia, mitä kukaan osallistujista ei kieltänyt tai pitänyt kielteisenä. Osallistujilla oli mah-dollisuus kuunnella omaa ääntään heidän toi-

veidensa mukaan polttamillani CD-levyillä²²³ äänityön prosessin aikana ja sen jälkeen, eikä kukaan tuonut esiin missään yhteydessä, että jotakin tiettyä ääntä ei saisi tuoda esiin teok-siin. Koin silti eettisesti välttämättömänä tie-dustella heiltä jälkikäteen, ovatko juuri nämä mukaan valikoituneet äänet niitä, joita osallis-tujat itse haluavat radionkuulijoille elämästään avata. Vaikka huolehdimme erilaisin äänileik-kauksen keinoin osallistujien anonymiteetin säilymisestä teoksessa, kaikuu sanattomissa äänissä juuri heidän kehollisuutensa, läsnä-olonsa, ainutkertaisuutensa ja erityinen elä-män ajankohta.

- 222 Harjoitteen erilaisia muunnelmia työstettiin 2., 3., 4., 5., 6., 7., 9., 11. ja 14. tapaamisessa.
223 O1 toivoi, että CD:lle tallennettaisiin valittavan äänen nauhoitteet 3. ja 8. tapaamisesta sekä 5. tapaa-misessa tuottamamme pitkäkestoinen resonanssiääni, jota tuottaessa hän oli nukahtanut. Lisäksi O1 toivoi 4. tapaamisessa tuottamaamme murisevaa ääntä, jota tehtäessä hän ei itse ollut paikalla, mutta joka häntä kiinnosti. O2 halusi myös 4. tapaamisen murinaääntä sekä valittavaa ja myös kehossa voimakkaasti värähtelevää ääntä. O5 halusi 8. tapaamisessa tekemämme päähän ja rintaan kohdis-tuvan värähtelevän äänen harjoituksen, lattialla tekemämme voimakkaasti värähtelevän rentoutus-harjoituksen sekä valittavan äänen nauhoitukset. O7 halusi koosteen, johon tuli 15. tapaamisessa tuottamamme ”ihan vaalee” yhteislaulanta sekä ”poppamieskohtaus” eli manaava äänilaatu. Lisäksi hän halusi 10. tapaamisessa seinää vasten tuottamaamme ääntä sekä jokaisen tapaamisen aloittavan nimiringin, jossa hän sanoi oman nimensä, ja muut toistivat sen takaisin. Myös O8 halusi 10. tapaa-misessa seinää vasten tekemämme äänilaadun sekä lisäksi 12. tapaamisessa tekemämme erityistä kehollista energiaa koskevan harjoitteen.

Sairaalasinfonya 3.0:n tekemisen aikaan suurin osa äänityön osallistujista ei kuitenkaan ollut enää hoitosuhteessa HUSin Psykiatriaan. Tilanne oli eettisesti ristiriitainen, koska en ollut ymmärtänyt alun perin kysyä suostumus-kaavakkeessa lupaa lähettää äänittämiämme ääniä osallistujille äänityön prosessin jälkeen. Jälkikäteen lähettäminen olisi myös vaatinut lisää henkilötietoja sisältävän tiedon, kuten osoitetietojen keräämistä. Yhteyden ottaminen osallistujiin olisi myös voinut muistuttaa heitä ikävällä tavalla sairastumisesta koskevasta ajasta. Lopulta päädyin informoimaan osallistujia teoksen julkaisusta ja tiedustelin, haluavatko he vielä kuunnella siihen tulevia ääniä, mutta en enää tavoittanut heitä. (Eettisestä ristiriidasta ks. myös Laukkanen ym., 2021)

Tarve yhteyden ottamiseen liittyi kysy-mykseen turvallisuudentunteesta. Koin äärim-mäisen tärkeänä, että äänityön prosessin aikana muodostunut turvallisuudentunne säi-lyi myös taiteellisissa osioissa. Mietin, onko olemassa riskejä, että joku osallistujista kokisi jälkikäteen paljastaneensa liikaa, ja tuntisi, ettei enää jälkikäteen hallitsekaan sitä. Keskus-telin esimerkiksi O1:n kanssa hänen aiemmista

6.2.3

SAIRAALASINFONIA 3.0:N KUULIJAPALAUTTEET

KIRJOITUSHETKELLÄ²²⁴ teosta on kuunneltu Yle Areenassa 1 963 kertaa. Teos soitettiin myös Yle Radio 1:n taajuudella 17.2.2019 klo 18 ja uusintana 21.2.2019 klo 22.05.

Koska teos julkaistiin kaikille avoimessa muodossa julkisessa mediassa en voinut kerätä siitä palautetta vastaavalla tavalla kuin aiem-mista teoksista. Sain teoksesta 18 spontaania kirjallista palautetta joko suoraan tai välilli-sesti erilaisia sosiaalisen median kanavia pitkin, kuten tekstiviestien, sähköpostien, WhatsApp-viestien, Messenger-viestien ja Twitter-twiittien välityksellä. Lisäksi kriitikko Sampsa Oinaala (2019) kirjoitti teoksesta radioarvostelun 21.2.2020 Helsingin Sanomiin. Sain myös kym-

224 31.12.2021

(ennen äänityötä tapahtuneista) kokemuksis-taan, joissa oman puheäänien kuunteleminen nauhalta oli tuntunut vieraalta ja ”kauheelta”. Haastattelun hetkellä O1 oli kuitenkin saanut toivomansa äänityön äänitteet ja kuunnellut ne, eikä tuonut haastattelussa esiin, että olisi kokenut osuutensa yhteisessä sanattomassa äänessämme epämiellyttäväksi, nolottavaksi tai ikäväksi. Muutkaan osallistujat eivät tuoneet tällaista esiin.

Puntaroin kuitenkin oikeuttani ulko-puolisena akateemisena tutkijana ja taiteilijana tuoda näitä herkkävireisiä ääniä ja kokemuk-sia kuuluvaksi julkisessa, kaikille avoimessa teoksessa. Pysin valitsemaan teokseen ääniä ja suoria lainauksia, jotka toisivat osallistujia mahdollisimman monipuolisesti esiin, mutta joissa he eivät esiintyisi millään ikävällä tai satuttavalla tavalla. Pohdin myös kysymystä kuulijan osuudesta omalta kannaltani, eli oikeuttani tulkita osallistujien kokemuksia eri-laisin äänileikkauksen ja temaattisen kehittelyn keinoin teoksessa, sekä sitä, miten radioteoksen saama julkisuus ja siitä mahdollisesti tekijöil-leen tulema hyöty asettuvat balanssiin äänityön osallistujille lupaamieni asioiden kanssa.

menittäin sanallisia palautteita, joissa kuuntelu-kokemus painottui myönteisenä, mutta viittaa tässä lähinnä kirjallisiin palautteisiin.

Sairaalasinfonya 3.0:n 18:ssa kuulija-palautteessa toistuivat osittain samankaltaiset teemat kuin kahden aiemman taiteellisen osion palauteaineistoissa. Teemat liittyvät käsitykseni mukaan muun muassa voimakai-siin liikuttumisen kokemuksiin ja sanatto-man vuorovaikutuksen synnyttämiin yhteyden kokemuksiin suhteessa itsen ja toisiin. *Sai-raalasinfonya 3.0:n* palautteissa nousi uudella tavalla esiin yhteiskunnallinen kokemustaso ja empaattisuuden sekä eettisen kohtaamisen ulottuvuudet.

Tarkemmin ottaen erilaisia aistimellisia ja kuulijoita esikielelliseen kokemusmaailmaan vieviä kosketetuksi tulemisen kokemuksia nousi esiin kuudessa palautteessa. Aiempia teoksia voimakkaammin kosketetuksi tulemisen kokemuksiin kietoutui nyt tulkintani mukaan myös empaattinen taso. Neljässä palautteessa tuotiin myös esiin monenlaisia, vaikeitakin muistoja omasta henkilöhistoriasta sekä suhteesta itseän. Jotkin näistä kokemuksista liittyivät kuulijan suhteeseen toisiin ihmisiin, kuten esimerkiksi kokemuksiin psykiatrisen potilaan omaisena; tilanteisiin, joissa ”sanoja ei löydy”. Kuudessa palautteessa korostui myös sanattoman ääntelyn koettu voimakkaan yhteisöllinen ja vuorovaikutuksellinen ulottuvuus.

Teos tuotti kuulijapalautteiden mukaan myös rauhaa, ja jotakuta äänet rentoututtivatkin, mutta rentoutuneisuuden ja rauhoittumisen kokemukset eivät korostuneet samalla tavoin kuin aiemmissa teoksissa. Sen sijaan erilaiset yhteisen ihmisenä olemisen ja olemassaolon teemat korostuivat aiempaa palauteaineistoa voimakkaammin, ja niitä mainittiin yhteensä yhdeksässä palautteessa. Kokemuksia ahdistavuudesta ei noussut esiin, mutta *Hospital Symphonies* -teoksen kaltaisesti nousi esiin myös tulkinta äänimateriaalin ”siististä” käsitelytavasta. Tällä käsittääkseni viitattiin tulkintaan ahdistavampien äänien ”siistimisestä” teokseen sen estetisoivan lähestymistavan vuoksi. Palautteessa pohdittiin myös ”hankalien” ja ”säröisten” äänien poissaoloa, sellaisten, joita kuitenkin tutkimuksessani sanon käsitteleväni.

HUSin Psykiatriakeskuksen henkilökunnalle tekemäni kyselyn kahdessa vastauksessa sanattomalle vuorovaikutukselle annettiin osin erilaiset tulkinnat. Tutkimukseen osallistuneiden henkilökunnan jäsenten vastaukset olivat myös strukturoidumpia heidän vastatessaan kyselyn kysymyksiin. Molemmat kyselytilaisuuteen osallistuneet henkilöt olivat koulutukseltaan psykiatrisia sairaanhoitajia ja sukupuoleltaan naisia. Toinen kuulija oli ikäryhmältään 31–40-vuotias ja toinen 51–60-vuotias. Käytän nuoremasta henkilöstä termiä tutkittava henkilö 1 eli TH1 ja vanhem-

masta henkilöstä tutkittava henkilö 2 eli TH2. Janalla lukuarvosta –3 eli erittäin huonosta +3:een eli erittäin hyvään molemmat arvioivat teoksen kohtaan +2 eli oikein hyväksi. Keskeinen ero kuulijoiden välille jäsenyi heidän tulkinnoissaan potilaiden sanattoman äänen kuuntelemisesta. TH1:lle jäi sekä koko teoksen kuuntelemisesta että potilaiden sanattoman äänen kuuntelemisesta hyvin positiivinen tunne (janalla +2). TH2:lle sen sijaan jäi sekä teoksesta että potilaiden äänen kuuntelemisesta negatiivinen tunne (janalla –1). TH2:n kohdalla negatiivinen tunne kytkeytyi uskoakseni hänen tulkintaansa potilaiden äänistä psykoottisuuden ja ahdistuksen ilmauksina. Tästä huolimatta kuulija piti teoksesta. Hän koki teoksen tuovan ”ahdistavia tunteita, mutta hyvällä, ajatuksia tuottavalla tavalla”. TH1 taas koki teoksen tunnelman ”melko lohdullisena”. Potilaiden sanattoman äänen kuuntelemisen hän koki luovana, vastavuoroisena ja positiivisena kokemuksena.

Kuten aiempien taiteellisten osioiden, myös *Sairaalasinfonia 3.0:n* palautteissa piirtyy selkeästi esiin, ettei sanattoman äänen kuunteleminen ollut kenellekään palautetta antaneista kuulijoista kovin neutraali kokemus, vaan se pääsääntöisesti herätti joko hyvin myönteisiä tai ahdistavan negatiivisia tunteita. Palautteiden kokonaiskuvassa myönteiset kokemukset painottuivat selvästi.

Sairaalasinfonia 3.0:n voi ymmärtää taiteellisena ja dokumentaarisena kokonaistulkintanani tutkimuksen aikana muotoutuneista kohtaamisista ja niiden välittämästä ymmärryksestä. Ihmisäänien välittämä vuorovaikutuksellinen, soiva aines nosti nähdäkseen esiin ihmiseltä ihmiselle välittyvän kohtaamisen merkitystä. Työstin teoksen avulla näin myös siirtymää ääniaineiston affektiivisuudesta tiedollisemman tason analyysiin. Pyrkimykseni yhdistää teoksen sanatonta ilmaisuainesta aineistolainauksiin, haastatteluoitteisiin ja muuhun sanalliseen pohdintaan loi tulkinnallisen pohjan ja suuntasi keräämäni kokonaisaineiston laadullista analyysiä ja raportointia.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksen kolmen taiteellisen osion merkitys tutkimusprosessin

kokonaisuuden kannalta jäsenyyden mahdollisuutena analysoida laajaa ja enimmäkseen kuultavissa olevaa, affektiivisesti välittyvää aineistoa aistimellisen tiedonmuodostuksen tasoilla. Teosten välittämän taiteellisen ja tiedollisen kokemuksellisen aineksen avulla on nähdäkseen ollut mahdollista tavoittaa tietoa, johon ei muunlaisin menetelmin ole mahdollista päästä käsiksi. Taiteellinen analyttinen prosessi eteni kehämäisesti siivilöiden sensibilitietin tasolla avautuvan atmosfäärin tilan tunnustelusta äänen dynaamisten laatujuen eettis-esteettiseen

analyysiin sekä lopulta yhteisen ihmisenä olemisen kysymiseen. Teosprosessien avulla saatiin palata ääniaineiston äärelle aina uudelleen, mikä oli tutkimustiedon muodostumisen kannalta välttämätöntä, joskin myös aikaa vievää ja vaativaa. Taiteellisten osioiden avulla tekemäni analyysi sekä niistä saamani kuulijapalauteaineisto vaikuttivat lopulta tutkimukseni tulkinnallisen polttopisteen tarkentumiseen äänellisen vuorovaikutuksen ytimeen eli ihmisten väliseen kohtaamiseen.

7

ÄÄNELLISEN KOHTAAMISEN ANATOMIA

EDELÄVISSÄ luvuissa olen kuvannut työpajaprosessin osallistujien kanssa tekemäämme eettisesti herkkävireistä äänellistä työskentelyä sekä työskentelytallenteista tekemiäni taiteellisia tulkintoja. Tässä luvussa esitän tulkintojani äänitalenne-, haastattelu-, kysely- ja kuulijapalauteaineistosta, eli tutkijana minulle muotoutuneita käsityksiä, joita taiteellisessa analyysissä tuottamani tulkinnat ovat suunnanneet.

PYRIN nostamaan esiin ja erittelemään sanattoman äänellisen kohtaamisen tutkimisessa tulkintani mukaan kohdatut ilmiöt ja tekijät, jotka ovat keskeisiä näiden kohtaamisen virittymiselle ja niiden merkityksellisiksi kokemiselle. Äänellinen kohtaaminen viittaa ihmisäänen sanattoman ja värähtelevän laadun, rytmien ja ajallisen kehkeytyneisyyden varaan virittyvään kommunikaatioon. Tarkastelemani ääniaineisto on syntynyt äänellisessä, soinnillisessa ja rytmisesti virittyvässä sanattomassa kohtaamisessa äänityön osallistujien ja myös taiteellisten osioiden kuulijoiden välillä. Aineisto poikkeaa esimerkiksi mielisairaalan äänimaisemaa käsittelevistä kuvauksista, joissa huuto kuului kauas ja tunneilmapiiri oli levoton (Hirvonen, 2014)²²⁵. En käsittele mielen sairauksia tai hulluutta, vaan kohtaamisen mahdollisuutta ja sen virittymisen edellytyksiä joskus äärimmäisenkin tuskallisissa tilanteissa, joissa ihmisen ja maailman välinen kytketyminen voi olla epävakaista ja horjuvaa (vrt. myös Jäntti ym., 2019, s. 12; Honkasalo & Salmi, 2012).

Olen pyrkinyt suuntautumaan keräämäni rikkaaseen ja ainutlaatuiseen aineistoon sen vaatimalla herkkyydellä, osallistujien, kuulijoiden ja haastattelemieni ammattilaisten toiseutta kunnioittavalla tavalla. Tarkasteluni on ilmiöpohjaista. Etsin ymmärrystä kokemukselliseen ilmiöön, joka ei kuulu vain minulle. Käyn

vuoropuhelua erilaisten aineistosta nousevien materiaalien ja puhuntojen kanssa, mutta analyttisen prosessin myötä karttuneet keholliset, ja toivoakseni myös yleisluonteisemmiksi muodostuvat käsitykseni ovat kuitenkin tulkintojani, jotka olen edellä esittämäni pohjalta tutkimusintressini määrittämässä kehyksissä tulkinnut (ks. Rouhiainen, 2015b, s. 12). Tiedostaen, että äänityön menetelmän tarkempi tarkastelu voi avata tulevaisuudessa uudenlaisia näkymiä ilmiöön, toivon kuvauksellani kykeneväni kunnioittamaan ja välittämään äänellisissä kohtaamisissa ja niiden merkitysten sanallisissa pohdinnoissa syntyntä ymmärrystäni lukijalle osallistujia haavoittamatta.

Tekemäni tulkinnan varassa suuntautun inhimilliseen vuorovaikutukseen soivasta, rytmien ja ihmisäänen liikesuuntien näkökulmasta, jolloin maisema ihmisenä olemaan sekä ihmisten väliseen kanssakäymiseen avautuu sanalliseen vuorovaikutukseen nähdessä erilaisena. Äänellisen kohtaamisen ilmiön kannalta tulkinnassani keskeisiksi nousevat hiljaisuuden, yhteyden ja sen murtumisen, kehollisuuden, oman äänen, rytmien ja ajallisuuden, tilan, kuulijan osuuden, elossaolon tunteiden ja resonanssitilan ilmiöt. Nämä aiemmin esiin tuomani ilmiöt liittyvät nähdäkseni virittymisen käsitteeseen, jonka ulottuvuuksia, ehtoja ja edellytyksiä luvussa yksityiskohtaisemmin tarkastelen.

225 Psykiatristen sairaaloiden äänimaailmasta ja hoidon historiasta ks. myös esim. Sommar (2016).

ÄÄNELLISEN KOHTAAMISEN ANATOMIA I

TÄSSÄ alaluvussa esitän äänityön yhteydessä kerätyn ja tuotetun aineiston pohjalta tulkintojani siitä, miten hiljaisuuden, yhteyden, kehoastisuuden, oman ääni-ilmaisun, ajallisuuden, tilan ja kuulijan osuuden ilmiöt vaikuttivat sanattoman vuorovaikutuksellisen tilan muodostumiseen ja merkitykseen.

Äänellisen kohtaamisen ilmiö näyttäytyy kehämäisenä ja auki kiertyvänä, ja aineiston tulkinnastani esiin nousevat ilmiöt kietoutuvat toisiinsa. Tarkastelujärjestys ei ole kronologinen, vaan ilmiötä voisi käsitellä monessa järjestyksessä. Jostain käsittely on kuitenkin aloitettava. Aloitan sen hiljaisuudesta.

HILJAISUUS

HILJAISUUS on sanattomalle äänelliselle kohtaamiselle perustavanlaatuaista. Ihmisten välisissä kohtaamisissa hiljaisuus voi syntyä tilanteessa läsnä olevien jaettuna, ympäristöllisenä tunteena. Se on suhteissa kehkeytyvä, usein emotionaalisia merkityksiä välittävä ilmiö. Hiljaisuutta voidaan kokea myös resonanssissa luonnon ympäristöihin tai toisiin eliölajeihin, mutta keskityn inhimillisessä vuorovaikutuksessa ilmenevään hiljaisuuteen. Akustisesti tarkasteltuna hiljaisuuden käsitteellä voidaan tarkoittaa äänen poissaoloa tai ”kuulumattomuuden muotoa” (Torvinen, 2007, s. 102). Elävän ihmisen tai luonnon hiljaisuus ei kuitenkaan ole koskaan totaalista, vaan erilaisten rytmien, liikehdintöjen, katseiden, eleiden ja hengityksen kannattelemaa. Hiljaisuus liitetään usein suomalaisuuden ytimeen. Myytin mukaan olemme tuppisuinen kansa, jolle vaikeneminen on kultaa²²⁶. Meille erityinen lähtökohta on, että voimme olla hiljaa yhdessä (Pirkola, haastattelu, 2018).

Hiljaisuuden merkitys voi olla erilainen erilaisissa tunneilmapiireissä. Merkitys jäsenyy mielestäni kehollisesti koetun tunneilmapiirin vitaalisissa laaduissa.²²⁷ Hiljaisuuden tunneilmapiirit ovat usein voimallisesti tuntevia. Kuten Riedel (2020, s. 3) huomauttaa, atmosfäärit eivät pelkisty ainoastaan äänellisyyteen, vaan ne koetaan niiden intensiivisessä ja affektiivisessä levittyvyydessä moniaistisesti ja monivälitteisesti. Hiljaisuus on kuin ilmala. Joskus joudumme kylmävään ja raskaan haudanhiljaisuuden vaikutuspiiriin, toisinaan voimme kokea vaikenemisen vaivaannuttavaa hiljaisuutta. Välillä saamme hengittää kesäaamujen hiljaista keveyttä ja herkkyyttä²²⁸.

Tarkastelemastani aineistosta nousee esiin hiljaisuuden ilmiö, joka voi tulkintani mukaan olla eristävä, yhdessä jakava ja kuuntelemaan antautuva. Monenvälisissä kohtaamisissa hiljaisuuden muodostuminen ei ole yksin kenenkään hallinnassa, vaan voi syntyä vas-

226 Ks. lisää Kotimaisten kielten keskus (2018).

227 Atmosfäärin luomista tunneilmapiireistä ks. Riedel (2020, s. 23).

228 Schmitz (2020, s. 65) kirjoittaa erilaisten hiljaisuuksien atmosfäärien luomista tunneilmapiireistä.

teena vuorovaikutukselliseen tilanteeseen. Vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa hiljaisuuden tunneilmapiiriin. Äänityön tilanteet usein lähtivät hiljaisuuden vaikutuspiiristä ja päättyivät siihen. Hiljaisuus myös kannatteli ääntä, ja siihen saattoi tapaamisten aikana palata milloin vain. Hiljaisuus oli läsnä myös taiteellisissa prosesseissa eri äänilaatuja sitovana elementtinä ja *Hospital Symphonies* -teoksen hitaasti ääneen liukuvana aloituksena. Ajattelen, että äänellisessä kohtaamisessa hiljaisuus, ääni ja yhteys muodostavat kolminaisuuden, jonka kirjosta syntyi erilaisia yhdessä olemisen ja elossa olemisen kokemuksellisia muunnelmia.

7.1.1.1

ERISTÄVÄ HILJAISUUS

ERISTÄVÄLLÄ hiljaisuudella tarkoitan yksinäisyyden hiljaisuutta. Se voi luoda olemassaoloa taustoittavan tunteen ulkopuolisuudesta, mihinkään kuulumattomuudesta. Ulkopuolisuuden tunnetta luovan hiljaisuuden ominaislaatu mielestäni on, että se ei kuulu kenellekään.

Vatanen (ks. Heikkinen, 2016) on tutkinut suomalaisten vaitonaisuutta ja keskustelun lomassa syntyviä hiljaisuuden hetkiä, jotka voivat tuntua kiusallisilta ja vaivaannuttavilta. Eristävän hiljaisuuden kokemus on nähdäkseni astetta totaalisempi. Sen vitaalinen laatu voi tuntua liikkumattomalta, tuskaiselta ja uuvuttavalta. Syvästä eristyneisyyden kokemuksesta nouseva hiljaisuus saattaa tuntua kehollisesti sisäänpäin puristuvalla ja kangistaa läsnäolijat²²⁹. Samalla se usein kaappaa läsnäolijoiden huomion: sitä on vaikea vastustaa.²³⁰

Jos hiljaisuus tuntuu yhdelle eristävältä, kaikki läsnäolijat voivat tuntea eristäytyvän laadun. Silloin hiljaisuus ei ole yksilön hiljaisuutta, vaan voi tuntua suhteissa syntyvänä hälyttävänä atmosfäärinä. Torvinen (2007, s. 104) kuvaa,

Ihmisten välisissä kohtaamisissa hiljaisuus voi olla läsnä yhteyttä luovana tai sitä murtavana. Äänellisessä kohtaamisessa hiljaisuuden laji määrittyy uskoakseni sitä edeltäen yhdessä tuotetun äänen luomasta kytketyneisyyden tasosta läsnä olevien ihmisten kesken, eli siitä, millaiseksi yhteisesti koetun resonanssitilan ja yksittäisen osallistujan välinen suhde muotoutuu. Siksi tulkitsem, että hiljaisuuden kirjon eri lajit, sekä se, millä tavoin niiden affektiivinen laatu äänellisen kohtaamisen tilanteissa koettiin, riippui siitä, miten tilanteissa läsnä olleet ihmiset kokivat yhteyttä toisiinsa ja ympäröivään maailmaan.

kuinka hiljaisuuden kaottisuudelle altistuminen voi aiheuttaa ”ahdistuksen perusvirittyneisyyttä”. Sen vaikutuspiirissä kytketyminen ympäröivään tilanteeseen ja toisiin läsnä oleviin ihmisiin saattaa murtua. Hiljaisuus liittyy usein erottamattomasti myös psyykkiseen kärsimykseen. Se voi ilmetä puhumattomuutena ja vaikenemisena, joskus myös tuskanhuutoihin kutoutuvana tyhjyyden ilmapiirinä. Psykiatriassa hoitotyössä tunnustetaan osastojen seinillä vaeltava hiljaisuus, jota voi olla hyvin vaikea tavoittaa. Voi syntyä yhteydestä vetäytyvä liike, jota myös lääketieteen saattaa olla vaikea hallita. 1900-luvun alun hoitokirjauksissa kuvataan lääketieteen voimattomuutta sairaan vaipuessa hiljaiseen tilaan: ”Itseensä sulkeutunut”. ”Ei vastaa”. ”Hiljaa vuoteellaan. Joskus huutamiskohtauksia” (Hirvonen, 2014, s. 226).

Eristävän hiljaisuuden tunnustaa tulkintani mukaan siitä, että siihen voi olla hyvin vaikea vastata. Ei ole välttämättä sanoja, joilla kohdata ja ottaa osaa toisen vaikeaan tilanteeseen. Ei ehkä löydy mitään vastetta, joka resonoi. Silloin hiljaisuus tuntuu vastakäyttömältä.

Hiljaisuus voi olla myös käsittämätön, sille ei välttämättä löydy selitystä.

Ilmiö on tuttu haastavan psykiatrisen työn käytännöstä. Psykkistä apua tarvitsevien ihmisten hoidossa työskennellään jatkuvasti vuorovaikutuksellisissa tilanteissa, joissa potilaan oloa voi olla vaikea tavoittaa sanallisesti. ”Monesti meidän potilaiden kysymykset ovat sellaisia, mistä menee aikaa, ennen kuin niistä saa kielellä kiinni, ennen kuin he pystyvät kertomaan vaikka siitä, mikä se oman ahdistuksen lähde on”, kuvaa Tenhovirta (haastattelu, 2018). Psykiatrisessa hoidossa ja muussa terapeutisessa työssä on valtavasti taitoa ylittää ja silloittaa näitä etäänntyviä hiljaisuuksia, mutta joskus syvän eristyneisyyden hiljaisuus saattaa olla puheelle tavoittamatonta. Potilasta pyritään usein tavoittamaan sanoin ja vahvistamaan hänen terveitä puoliaan sekä kytketyntään yhteiseen todellisuuteen. Psykiatrisen sairausluokituksissa jotkin hiljaisuuden ja puhumattomuuden muodot, joissa ihmistä ei tavoiteta tavanomaisen sanallisen vuorovaikutuksen keinoin, huomioidaan diagnostisina kriteereinä (mm. Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2012, s. 140).

Yhteydestä ulossulkevan hiljaisuuden vaikutus voikin ulottua myös ääneen ja kieleen. Jos vaikerrus tai huuto ei saa sopivalla tavalla viritettyä vastetta, jossa ihminen kokisi tulevana kuulluksi, voi sen autio kaiku tuntua hiljaiselta tyhjyydeltä tilanteen kaikille osapuolille. Tulkintani mukaan hiljaisuuden kokemus voi tarkastelemassani aineistossa kytkettyä myös ilmaisullisen kirjon kapeuteen tai jäykkyyteen. ”Huomaa, et kylhän sitä on aika hiljanen ollu, et eihän sitä käytä tota ääntään oikeestaan muuta kun ihan puhumiseen”, kuvaa O1 (2016b, loppuhaastattelu). Kommunikointi katkoksinä ilmenevä hiljaisuus saattaa silloin myös välittää normatiivisia oletuksia siitä, millä tavoin vuorovaikutuksen olisi suotavaa tapahtua tai määrittää avun antamisen käytäntöjä. Tällaisen hiljaisuuden vaikutuspiiriin voidaan joskus myös tottua.

Kohtasin tämänkaltaista hiljaisuuden liikkumattomuutta ja hitautta aikanaan omaisena psykiatrisella osastolla. Koin tunnustavani sitä

myös joidenkin suljettujen osastojen potilaiden kehollisessa olemuksessa *Laulunpesän* tuottamiseen liittyneiden lyhyiden äänikohtaamisten alussa. Hiljaisuuden eristävä, affektiivinen laatu tuntui mielestäni myös joissain äänityöpajojen alkuhetkissä osallistujien kanssa.

Eristävän hiljaisuuden ilmiö näyttää liittyvän tarkastelemassani aineistossa myös ihmisten väliseen tahdistumattomuuteen. Esimerkiksi alkoholin hajun vallitessa tunnelmaa 6. tapaamisessa oli osallistujien kesken tavanomaista hiljaisempaa. Silloin osallistujien ääni-ilmaisussa tapahtui nähdäkseni muihin tapaamisiin nähden vähemmän yhteisrytmittymistä, ja läsnäolon tuntua oli osallistujien kerroman mukaan vaikeampi saavuttaa. Tällaisissa hetkissä päädyin helposti ohjeistamaan sanallisesti liikaa. ”Miten vaikeaa on itsekkin operoida sanattomuudesta, hiljaisuudesta, kehon tuntemuksista käsin sanoittamatta liikaa, mutta silti sanoittaen vain ja juuri vain välttämättömän.” (Fast, tutkimuspäiväkirja, 20.3.2017) Kun yhteyden muodostuminen ei onnistu sanoin eikä sanoitta, rytmien, sointien ja kehollisten liikesuuntien tasolla, voi hiljaisuudesta muodostua eristävä.

Se pakottaa vastaamaan.

Kuunnellessaan *Hospital Symphonies* -teoksessa äänityössä tuottamaamme ”ihan vaaleaa” ääntä, HUS Riippuvuuspsykiatrian entinen osastonhoitaja (nykyinen TtM, perhe- ja pariterapiakouluttaja) Tenhovirta (2018, haastattelu) tavoitti ”syvän depression” hetken, jollaista hän tunnistaa joskus osastojen ilmapiiristä. Vaste tämänkaltaiseen ”syvän surun hiljaisuuteen” saattaa Tenhovirran mukaan olla, että kaikki yhteisössä hiljenevät, jäykistyvät ja masentuvat, ”siis myös henkilökunta”. Peilatesaan toinen toisiaan ja viettäessään aikaa toisten läheisyydessä ihminen helposti samaistuu erilaisiin hitauksiin, jähmettymisiin ja myös kiihtymisiin, tai alkaa ”ehkä myös pakoilla niitä”, hän pohtii. Ero tuottamamme ”ihan vaalean” äänen ja osastoilla tuntuvan jähmettyvän tunneilmapiiriin välillä tiivistyy Tenhovirran mukaan liikkeen dynamiikkaan: vaikka yhteinen äänemme ”oli hidasta, se kuitenkin jollakin tavalla liikkui”.

229 Puristavan ja alistavan hiljaisuuden atmosfäärisestä luonteesta, ks. lisää Schmitz (2020, 65).

230 Äänitaiteilija ja tutkija Salome Voegelin (2010) kuvailee hiljaisuutta, jonka erityinen akuuttuus valpastaa ihmismielen ja tarkentaa huomion itseen tavalla, joka ei sitoudu keholliseen ja aistimelliseen havaintoon.

Äänellisessä kohtaamisessa pyrin vastamaan hiljaisuuteen puhevuorovaikutuksesta poikkeavalla tavalla. Vastasin spontaanisti ja dynaamisesti, puhumattomuuden hitaaseen ajallisuuteen suostuen, pyrkien rytmittämään ihmisten hengityksiin ja kehollisten liikesuuntien jähmettymisiin tai avautumisiin. Äänityön

7.1.1.2

YHTEISESTI JAETTU HILJAISUUS

YHTEISESTI jaettu hiljaisuus merkitsee kohtaamishetken hiljaisuutta ja koskemattomuutta. Ymmärrän sen vastavuoroisen läsnäolon hetkenä, jossa läsnä olemisen yhteisyys ja kannattelevuus tuntuu vahvana. Äänityössä yhteisesti jaetun hiljaisuuden ilmiö nousi tulkintani mukaan esiin kirkkaana ja toistuvana. Yhteisesti jaetuilla hiljaisuuksilla tarkoitan tilanteita, joissa harjoitteen spontaanin päättymisen jälkeen kaikki osallistujat jäivät omaehtoisesti ja ohjeistamatta hiljaa paikoilleen sanomatta tai tekemättä mitään. Tarkastelemassani aineistossa tällaiset hiljaisuudet koostuivat poikkeuksetta ilman katsekontaktia, suljetuin silmin. Usein, mutta ei aina, hiljaisuudet koostuivat tapaamisten loppuja kohti, viimeisten harjoitteiden jälkeen. Harjoitteet myös lähes aina alkoivat yhteisestä hiljaisuudesta, mutta ääniä edeltävän hiljaisuuden ilmiö on kokemuksellisesti erilainen ja kytkeytyy äänien aloittamishetkien samanaikaisuuden synkroniaan (ks. luku 7.1.5.1.1, s. 242). Kuuntelen nyt lopettamishetkien jälkeistä hiljaisuutta.

Yhteisesti jaettu hiljaisuus eroaa uskoakseni keskeisellä tavalla eristävän hiljaisuuden lajista, sillä se on yhteyttä luovaa ja sitä ilmentävää. Aineisto viittaa mielestäni siihen, että yhteisesti jaettu hiljaisuus syntyi aistimellisen ja affektiivisen tason kohtaamishetken seurauksena. Tulkitsen, että äänityössä yhteisesti jaettua hiljaisuutta edeltäen oli tapahtunut jotakin tavanomaisen vuorovaikutuksen rakenteista poikkeavaa: jotakin oli saateltu sanattomassa ääntelyssä yhteiseen loppuun. Yhteisesti jaettu hiljaisuus kertoi siirtymisestä toisenlaiseen kokemukselliseen tilaan. Esimerkiksi 3.

menetelmä toi mahdolliseksi, ettei kommunikatio perustunut sanallistamiseen. Annoin tuon hiljaisuuden liikkumattomuuden tai levottomuuden tulla osaksi kuuntelemistani, ja vastasin siihen soinnillista, aistimellista reittiä pitkin. Tulkitsin eristävältä tuntuvan hiljaisuuden kutsuna yhteyteen, leikkiin.

tapaamisessa muotoutuneet hiljaisuudet toivat mielestäni aistimellisesti havaittavaksi äänellisessä vuorovaikutuksessa tapahtuneen siirtymän tapaamisen alun sekavammasta olostakaisien äänistä muotoutuneeseen yhteiseen resonanssiin ja sen kaiuttamaan jaettuun hiljaisuuteen. Silloin hiljaisuus tuntui hämmästyttävältä: yhtäkkiä yhteinen tunneilmapiirimme oli nähdäkseni muuttunut täysin, kaikki hengittivät levollisina ja hälyttävyyden tuntu oli poissa. Hiljaisuutta kannatteleva rakenne tuntui muodostuvan jo ennen äänien sammumista. Yhteyden kokemus jäi soimaan hiljaiseen tilaan läsnä olevien ihmisten välille.

”Näissä hetkissä hiljaisuus soi.”

(Fast, tutkimuspäiväkirja, 20.2.2017)

Yhteisesti jaetun hiljaisuuden erottaa eristävästä hiljaisuuden lajista, sillä sen vaikutuspiiriin haluaa jäädä. Hiljaisuuden kantamana saattaa kadota tuntuma ajasta, joskus myös paikasta. Levollisessa hiljaisuudessa myös aika virtaa ja hengittää, sitoo läsnäolijoita tähän hetkeen.

Yhteyden kannalta myös hiljaisuuden kestolla on uskoakseni merkitystä. Hiljaisuuksien kestot vaihtelivat äänityössä noin 20 sekunnista aina neljään minuuttiin. Tätä lyhyempiäkin hiljaisuuksia oli paljon, harjoitteiden välissä, hengityksissä, ääniä toisiinsa sitovina, mutta käsitan ne ihmisten väliseen äänelliseen vuorovaikutukseen liittyvänä tavanomaisena tauottumisena. Mitä pitempään hiljaisuus kesti, sitä merkityksellisemmäksi se tuntui muuttuvan. Kesto on mielestäni suhteessa tuen rakenteeseen: mitä pitempi yhteisesti jaettu hil-

jaisuus, sitä kannattelevammalta tuntui sitä edeltäen muotoutuneen äänellisen resonanssitilan rakenne. Juuri kannattelevuus erottaa yhteisesti jaetun hiljaisuuden eristävän hiljaisuuden laadusta. Lopettamisen jälkeisiä spontaaneja, vähintään muutamia kymmeniä sekunteja kestäneitä hiljaisuuksia ilmeni kaikissa tapaamisissa kahta (7. ja 11. tapaaminen) lukuun ottamatta. Toisaalta kaikki äänellisessä kohtaamisessa tulkintani mukaan muotoutuneet yhteyden kokemukset eivät ilmentyneet hiljaisuutena, vaan esimerkiksi nauruun purskahtamisina tai surun liikutuksina.

Yhteisesti jaettu hiljaisuus kytkeytyy aineistontulkintani mukaan myös ihmisten väliseen tahdistumiseen ja samanhetkisyyteen. Voimakkaimmin yhteisesti jaettu hiljaisuus tuntui silloin, kun sitä edeltänyt äänellinen virituminen tuli spontaanisti yhteiseen loppuunsa ja kaikki hiljenivät täysin samanhetkisesti. Näin tapahtui kaikkiaan kuudessa tapaamisessa (1., 2., 3., 4., 8. ja 12. tapaaminen). Silloin hiljaisuus tuntui voimalliselta ja saattoi lisätä osallistujien välistä yhteyden tunnetta. Makuuasento mahdollisti yhteisen hiljaisuuden parhaiten, koska siinä hiljaisuuden vaikutuspiiriin oli luontevampaa jäädä viipymään kuin seisten, mutta asento ei nähdäkseni yksin selittänyt yhteistä hiljaisuutta.

Aina lopettamishetkien jälkeinen hiljaisuus ei kuitenkaan alkanut samanhetkisesti, vaan ääni pikemminkin saateltiin hitaasti sammuen loppuunsa, mutta tilanne tuntui silti levolliselta ja intensiivisesti yhteisesti jaetulta. Silloin mielestäni korostuivat yhteisen äänen ja läsnä olevan hetken kannattelevassa rakenteessa mahdollistuneet henkilökohtaisten prosessien loppuun saattamiset. Hiljaisuus ei silloin jäsentynyt symmetrisesti, vaan toiset pikemminkin auttoivat yhden ääni-ilmaisun prosessia tulemaan senhetkiseen loppuunsa. Näin tapahtui esimerkiksi 14. tapaamisessa,

jossa O7:n täyteen mittaansa voimistuneen resonoivan äänen jälkeinen hiljaisuus kesti yli kaksi minuuttia. Harjoitteiden vapaa kesto saattoi silloin sallia rakenteen, jossa O7 tuotti ääntä niin pitkään kuin koki sitä tarvitsevansa, vaikka muut hiljenivät häntä ennen. Vaikka O7 oli viimeinen, joka tuotti ääntä, hänen äänensä ei niinkään täyttänyt hiljaisuutta, vaan tuntui pikemminkin siltä, että toisten läsnäolijoiden empaattisesti kuunteleva hiljaisuus kannatteli hänen äänelleen tilaa. Tilanteesta tuli yhteisesti jaettu. Kaikki olivat saman resonanssitilan vaikutuksen alaisina.²³¹

Yhteisesti jaettu hiljaisuus on hiljaisuutta, jossa läsnäolijat kokevat jakavansa hiljaisuuden. Toisin kuin eristävän ja ulossulkevan hiljaisuuden vaikutuspiirissä, välittyi tunne, että osallistujat kokivat kuuluvansa siihen, ja se kuului jokaiselle. Joskus kokemus sanoitettiin myös ääneen, mutta usein hiljaisuus tuntui kuin lölyn jälkeisenä jälkitilana, jonka vaikutuspiirissä kenenkään ei tarvitse kantaa vastuuta keskustelun ylläpidosta, vaan voidaan olla rauhassa yhdessä sanomatta mitään, ilman defensiivistä höpöttelyä. Näiden hiljaisuuksien jälkeen ihmiset usein myös puhuivat hiljaisella tai kuis-kaavalla äänellä. Levollinen hiljaisuus silloitti hitaasti äänityön sanatonta maailmaa takaisin arkisen, jokapäiväisen maailman järjestykseen²³², palautti kohti sanallisten merkitysten jakamista.

”Hiljaisuudessa tapahtuu paljon meisiä ihmisiä. [--] Nehän voi tarkoittaa parhaimmillaan varmaan itselle, ja voisin ajatella, et potilaille, asiakkaillekin sitä, et kun on ehkä siinä ryhmässä käsitelty jotain itteensä koskettavaa asiaa, tai vähän hankalaltakin tuntuva asiaa, tai raskasta asiaa, niin se antaa myöskin sen jälkeen sit sen, että saat olla

231 Tilanteet, joissa kannattelevuuden rakennetta ei syntynyt, eivät päätyneet levolliseen hiljaisuuteen, vaan joku alkoi esimerkiksi liikehtimään levottomasti, nousi heti lattialta ylös tai alkoi puhumaan.
232 Vrt. Torvinen (2007, s. 103), joka kirjoittaa taidemusiikkikonsertin jälkeisestä aplodeja edeltävästä hiljaisuudesta, joka kytkeytyy musiikin päättymisrituaaliin. Aplodeja edeltävän hiljaisuuden tehtävä on Torvisen mukaan ”silloittaa musiikin ’maailma’ tavallisen maailman järjestykseen” korostaen ”akustisesti musiikin järjestyksen eroa jokapäiväisyydestä”.

hetken aikaa ihan pelkästään levossa tai lepotilassa. Et sulta ei vaadita, eikä odoteta mitään. Et sä saat hetken aikaa kelata siinä omia ajatuksia.” (Spelman, 2018, haastattelu).

Tulkitsen, että samassa tilassa kestollisesti laajentunut ja yhteisesti koettu hiljainen kohtaamishetki avautui eksistentiaalisena aikatilana, jossa osallistujat ja heitä ympäröivä tai heissä ilmenevä hiljaisuus eivät jäsentyneet erillisinä,

7.1.1.3

KUUNTELEMAAN ANTAUTUMISEN HILJAISUUS

”Miten kaunis ja helpottava ääni voi olla. Resonoi syväällä. Täällä salissa ainutlaatuinen tunnelma, herkkä, hiljainen, vastaanottava ja muiden kanssa jaettu. Kiitos. Tänne voisi jäädä, mutta lähden herkistyneenä”. (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Henkireikä-festivaali, 2015)

SAMASSA tilassa toisten ihmisten kanssa yhdessä jaettu hiljaisuus kosketti myös *Hospital Symphonies* -teossarjan kuulijoita. Tämä hiljaisuuden muoto on tulkintani mukaan yhteisesti jaetulle hiljaisuudelle läheinen, mutta tilanteena eriyvä. Vaikka myös yhteisesti jaettuun hiljaisuuteen saattoi sisältyä toisten äänten kuuntelemista, hiljaisuus muodostui siinä yhteisen, samassa tilassa ja läsnä olevassa hetkessä tapahtuneen taiteellisen toiminnan jälkeen. Kuuntelemistilanteen jälkeinen hiljaisuus sitä vastoin ilmaantui vasteena jo tuotetun resonanssitilan äärelle asettumisesta. Kuuntelemistilanteesta ja paikasta riippuen kuuntelemaan antautumisen hiljaisuudessa saattoi nähdäkseni korostua joko henkilökohtainen suhde teoksissa tai ääntelyn hetkillä kuuluviin ääniin, tai kollektiivinen, monien kesken jaettu kokemus. Syvennyn tässä erityisesti jälkimmäiseen.

Vaikka kuuntelisimme tai katsoisimme samaa teosta samassa tilassa, se ei tarkoita, että jakaisimme saman kokemuksen (Tai-

vaan toisiaan koostavina (vrt. Fuchs, 2007/2018, s. 427–428). Tällaisissa hetkissä koettiin uskoakseni affektiivista yhteenkuuluvuutta. Hiljaisuuteen resonoimaan jäävä yhteys voidaan käsitykseni mukaan tuntea kehoaistisesti. Se on luonteeltaan intiimiä, paljasta. Tällaiset hiljaisuudessa tapahtuneet kohtaamisen hetket voivat ylittää eristävän hiljaisuuden totaalisuuden. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ilmenevinä ne ovat harvinaisia ja tavoiteltavia.

pale, painossa, 2021). Kuuntelemaan antautumisen hiljaisuus ilmentää uskoakseni hetkeä, jolloin kokemuksen jakamista tapahtui kuulijoiden kesken.

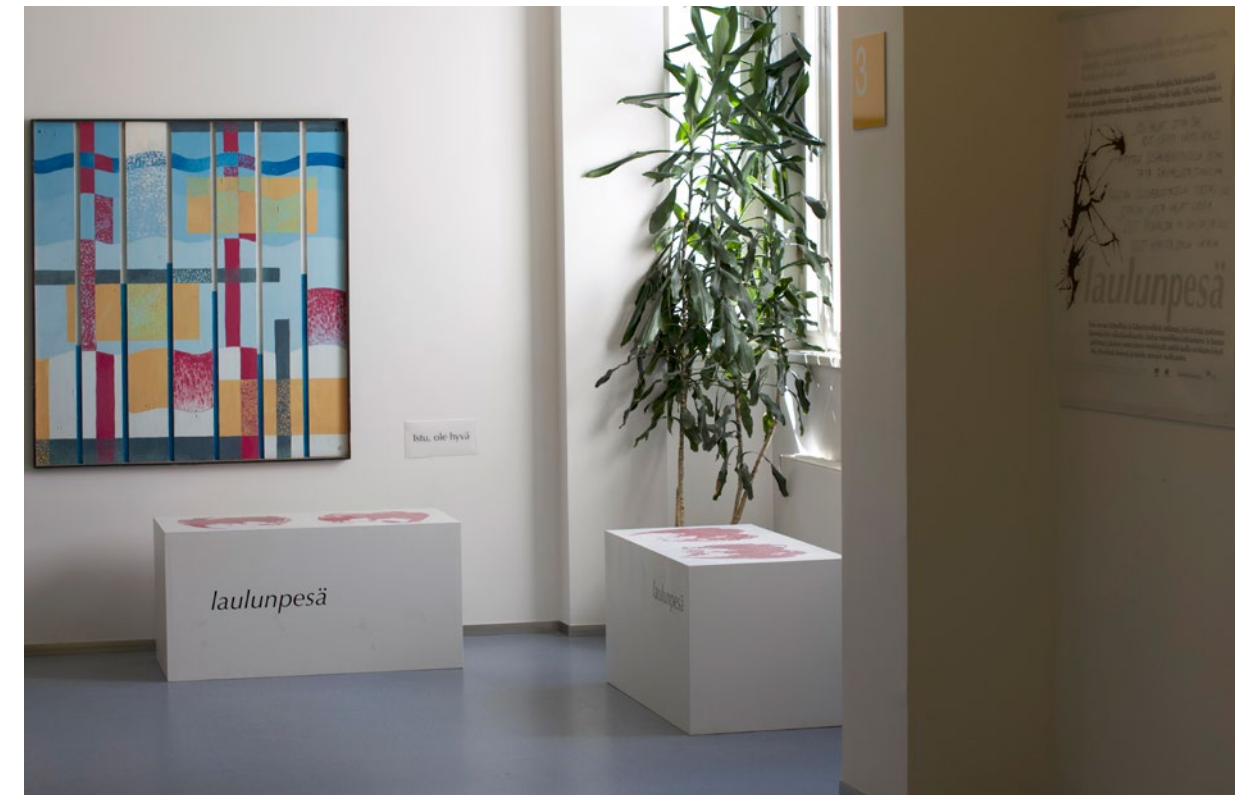
Ajattelen, että kuuntelemistilanteen jälkeinen hiljaisuus voisi ilmentää yhteisesti jaetun hiljaisuuden lailla sanattomalle resonanssitilalle antautumisen ja altistumisen aiheuttamaa affektiivista siirtymää toisenlaiseen kokemukselliseen tilaan. Ensimmäisen kosketuksen tähän aistimellisesti selkeästi havaittavissa olevaan antautumisen ja uppoutumisen kokemukselliseen laatuun sain *Laulunpesän* kuuntelemistilanteissa Psykiatriakeskuksen portaikossa kesällä 2015. Esitellessäni teosta eri osastojen potilaille ja henkilökunnalle toistui kuuntelemistilanteissa jaetun hiljentymisen kaava. Potilaista, hoitajista, lääkäreistä, läheisistä, papista ja hallinnollisesta henkilökunnasta muodostuneet kuulijaryhmät seisahtuivat tai istuivat porrastilaan, jota käytettiin tavallisesti läpikulkutarkoituksessa. Suljettujen osastojen potilaat saivat hoitoa muun muassa psykoottistasoiseen oireiluun, syvään masennukseen, maanis-depressiiviseen häiriöön tai geropsykiatriisiin sairauksiin. Heidän akuuteista tilanteistaan huolimatta moni kuunteli teosta hiljentyneinä. (Fast, 2018b)

Kuulijoiden välinen hiljaisuus ilmeni mielestäni sairaalan tavanomaisesta rytmistä ja tilankäytöllisestä organisoitumisesta poik-

keavana dynaamisena laatuna. Käsitykseni mukaan se tuntui myös kuuntelemisen aikana ja sen jälkeen tapahtuneena atmosfääriseen tunneilmapiirin muutoksena. Altistuessaan teoksen sanattomina kaikuville hiljaisille äänille porrastilassa kuulijat kohtasivat selkeästi rajautuvan taideteoksen sijaan atmosfääriseen tilan dynaamisine laatuineen, ja tämä kutsui esiin tavanomaisesta keskusteluvuorovaikutuksesta poikkeavaa inhimillistä herkkyyttä. Kuulijoissa virinnyt aistimellisen herkistyneisyyden taso tuli nähdäkseni näkyväksi heidän kehollisissa reaktioissaan ja tavoissaan ilmaista liikuttuneisuuttaan. Moni kuunteli teosta spontaanisti silmät suljettuina. Kuulijat osoittivat myös myötätunnon eleitä toisiaan kohtaan. Esimerkiksi eräs HUSin Psykiatriakeskuksen yhdellä suljetuista osastoista hoitoa saanut ihminen liikkui kuunnelllessaan kyyneliin. Toinen potilas huomioi liikkuneisuuden hetken ja meni halaamaan häntä hiljaa. Kuuntelemistilanteiden atmosfääri oli poikkeuksetta koskettava ja vangitseva. (Fast, 2018b)

Erään suljetun osaston potilaiden ja henkilökunnan kesken tunnelma tiivistyi kuuntelemisen jälkeiseen, noin minuutin kestäneeseen syvään hiljaisuuteen. Kukaan ei puhunut tai liikkunut. Tämän hiljaisuuden affektiivinen laatu muistutti mielestäni äänityössä virittyneitä yhteisesti jaettuja hiljaisuuksia. Myös henkilökunnan jäsenet kiinnittivät huomiota tunneilmapiirin muutokseen. Näissä tilanteissa yhteisesti jaetun hiljaisuuden levollisuus ja rikumattomuus saattoi myös häiritä sairaalan tavanomaista rytmiä ja asioiden totunnaista kulkua porrastilassa, ja samalla tehdä sen uudella tavalla näkyväksi ja kuuluvaksi. Hiljaisuuden jälkeen kuulijat myös kertoivat kokemuksistaan hiljaisemmalla ja pehmeällä äänellä. (Fast, 2018b)

Vadénin ja Torvisen (2014, s. 214) mukaan tietyn atmosfäärin ominaisuus aistitaan selvimmin silloin kun eri atmosfäärit eriytyvät toisistaan. Kuuntelemaan antautumisen hiljaisuuden suojaavan ja yhteyttä luovan atmosfäärin raja piirtyi nähdäkseni tarkkana,



Laulunpesä-teoskuva, HUSin Psykiatriakeskus, 2015. Kuvaaja: Karolina Kucia.

kun sen vaikutuspiiristä vetäydettiin takaisin sairaalan tavanomaisten, arkipäiväisten toimintojen, kuten voimakkaampien äänenpainojen, puheen ja nopeampien liikerytmien vaikutuspiiriin. (Fast, 2018b)

Samankaltaisen kuuntelemaan antautumisen hiljaisuuden ja hämmennyneen hetken koimme uskoakseni yhteisesti entisen Lapinlahden psykiatrisen sairaalan Aleksis Kiven käytävällä viimeisen *Hospital Symphonies* -esityksen päätyttyä. ”Kun resonanssiäänät loppuivat ja hiljenimme eri puolille tilaa, jäimme hiljaisuuteen. Ihmiset kömpivät vähitellen istumaan ja vain katsoivat meitä hiljaisuudessa. Kukaan ei taputtanut. Oli kuin kuulijat olisivat juuri heränneet tai tulleet jostain eri todellisuudesta tähän. Yhteisesti jaetun hiljaisuuden jälkeen eräs yleisön joukosta kysyi teoksen tarkoitusta, ja kertoi kuunnellessa käsitelleensä itse ’samankaltaista pulmaa’, jota hän koki teoksessa kuulleensa.” (Fast, tutkimuspäiväkirja, 27.2.2018)

7.1.1.4

HILJAINEN KOHTAAMISHETKI

HILJAISUUS on siis yksi merkittävä vaikuttava tekijä tarkastelemassani äänellisessä kohtaamisessa. Hiljaisuudessa paljastuu inhimillisen vuorovaikutuksen voima. Kun ihminen virittyy yhteisesti jaettuun hiljaisuuteen, hän liittyy toisten keskuuteen ja kohtaamishetkien muodostamien tapahtumaketjujen kannattelemaan resonanssiin.

Välillä olemme myös voimattomia hiljaisuuden edessä. Ihmisten välistä hiljaisuutta ei voi kukaan hallita yksin. Hiljaisuus suuntaa huomion läsnä olevan hetken välittömyyteen ja muuntuvuuteen, sen väistämättömään hallitsemattomuuteen. Kun tunnistamme ja hyväksymme oman rajallisuutemme hallita eristävää hiljaisuutta, voimme asettua syvemmin läsnä olevaan hetkeen.

Hiljaisuuden tarkasteleminen ei vain yksilön reaktiona, vaan hiljaisuuden luomien tunneilmapiirien yhteisesti jaetussa resonanssissa, merkitsee inhimillisen vuorovaikutuksen suuntautumista soinnillisesta näkökulmasta.

Yhteisesti koettu hiljaisuus ja hämmennys saattoivat kertoa kuulijoiden avautumisesta sanattoman resonanssitilan atmosfäärille siihen kehoaistisella ja affektiivisella tavalla virittyen. Hiljaisuus kuvasti mielestäni transformaatiota tutun ja tavanomaisen, ehkä myös turvallisen tuolle puolen. Verrattuna *Laulunpesän* kuuntelemisen hiljaisuuteen, *Hospital Symphonies* -teoksessa hiljaisuuden äärelle viritti pikemminkin läsnä oleva tilanne osallistujien äänien, esiintyjien ja muun yleisön välillä.

Tulkitsen kuuntelemaan antautumisen virittäytyvän vastaamisen muotona. Filosofin Juha Varto (1995, s.63) kirjoittaa arvostuksen tilasta, jossa ihminen palaa luontaiseen herkkyyteensä aistia, kuulla ja nähdä maailmaa. Tällainen sensibilibiteetti koskettaa ihmisen koko kehollista, aistista olemista. Maailman kohtaaminen tällaisen aistimellisen, myös haavoittuvaiseksi altistuvan herkkyyden varassa on itsessään koskettavaa. (Fast, 2018b)

Hiljaisuuden tunnistamisesta voi syntyä kanssakäymisessä ja yhteydessä olemisen olemista tunnusteleva aistimellinen taito, sillä hiljaisuus vaatii jatkuvaa uudelleen virittäytymistä. Hiljaisuuden kirjon eri lajit ovat tulkintani mukaan aistimellisesti ja affektiivisesti viriäviä vasteita ympäröivään tilanteeseen ja vuorovaikutukseen. Joskus hiljaisuuden lajia on kuitenkin vaikea erottaa toisesta. Virittäytymisen taitoa on silloin ymmärtää hiljaisuuden ominaislaatu ja löytää siihen sopiva vaste. Tarkastelemani yhteisesti jaettu hiljaisuus ja kuuntelemaan antautumisen hiljaisuus ovat mielestäni aistimellisesti virittäytyvän vastaamisen muotoja, sillä ne vaativat herkkyyttä virittyä läsnä olevaan hetkeen. Siihen, mistä me Tenhovirran (2018, haastattelu) sanoin ”niin nopeasti kadotaan. [...] Meidän ajatukset juoksee jo eteenpäin, tai ne on kiinni menneessä, ja tulee kaikenlaisia pelkotiloja, mitkä ei oikeestaan liity siihen hetkeen ollenkaan”. Ne vaativat herkkyyttä

tunnistaa ja suostua läsnä olevan hetken rytmiseen ja liikkeelliseen kehkeytymiseen, erityisesti, jos liike tuntuu laadultaan jähmettyvältä.

Tällainen vuorovaikutukseen suuntautumisen tapa on intensiivistä, aistimellisesti ja affektiivisesti latautuvaa.

7.1.2

MURTUNEET YHTEYDET²³³

MAHDOLLISUUS sanattoman äänellisen kanssakäymisen viriämiseen lähti tulkintani mukaan avautumaan tilanteista, joissa osallistujat kokivat yhteyden toisiin ihmisiin ja omaan itseensä jollain tavoin murtuneen. Ajatus yhteyden murtumisesta viittaa itsen ja toisen väliseen rajankäyntiin, joka koetaan haastavana, ja jossa kytkeytymättömyys toisiin tai itseän ei ole toivottua ja tuottaa kärsimystä. Aineiston tulkintani pohjalta liitän murtuneiden yhteyksien ilmiön liikkeelliseen, emotionaaliseen ja ilmaisulliseen jähmettyneisyyteen. Tarkoitin jähmettyneisyydellä kokemusta, jossa vitaalisuus eli kehollinen energia, tunteet, liike, oma ääni ja itsensä spontaani ilmaiseminen eivät virtaa vapaasti. Aiemmin kuvaamaani syvän eristyneisyyden hiljaisuutta voi nähdäkseni pitää yhtenä yhteyden murtuman muotona.

Kysymys yhteyden mahdollisuudesta on tutkimukseni keskeisin muuttuja. Ilmiö koskettaa laajalti ihmisten välistä vuorovaikutusta, erilaisia psykiatrisia sairaustiloja sekä kompleksisia yhteiskunnallisia rakenteita ja käytäntöjä, joiden puitteissa yhteyden muodostamisen tavat ja edellytykset määrittyvät. Yhteys itsen ja toisiin ei kuitenkaan koskaan virtaa ja virity täydellisesti, eikä täydellinen virittyminen ole aina tavoiteltavaa. Yhteyden murtumien ymmärtäminen ja huomioiminen on tarkastelemassani aineistossa välttämätöntä, koska se liittyy keskeisesti ihmisen mahdollisuuksiin kommunikoida ja pitää yhteyttä toisiin.

Ryhmään osallistuneet ihmiset kuvasivat paljon vaikeita kokemuksia ja kärsimystä sisältäviä asioita elämässään. Suhteissaan itseensä

ja toisiin ihmisiin osallistujat kuvasivat myös kehollisten liiketendenssien supistumista ja jumiutumista. O1 (2016b, loppuhaastattelu) kertoo kokemuksesta, jossa omaan sisäisyyteen jääneet tunteet puristavat rintaa. ”On paljon sellaisia ikäviä asioita [---] täällä kehon muistissa, mistä ei oo ikinä oikeestaan pystynyt puhuunkaan. Ne on vähän kuin mustelmia siellä”. O2 (2016b, välihaastattelu) kuvaa intensiteetiltään voimakkaampia tunteita, jotka saattoivat tuntua tavoittamattomilta. ”Niihin tunteisiin kun pääsis käsiksi. Oikeesti. Eikä ne ois vaan jossain sisällä ja hautois niitä.”

Psykiatri ja filosofi Gerrit Glassin (2006) mukaan erityisesti ruumiinkuvan häiriöistä kärsivät ihmiset saattavat kohdata kokonaisvaltaista olemassaoloaan koskevaa ahdistuneisuuden tunnetta, jopa pahoinvoinnin kokemusta elämää kohtaan sellaisenaan. Ahdistuneisuuden kokemus voi Glassin mukaan liittyä turvallisuudentunteen puutteeseen ja oirehtia lujana, pitkäkestoisena lihasjännitteisyytenä ja muina somaattisina oireina sekä myös autonomisen hermoston oireina, sellaisena sympaattisen hermoston ylikihtymisenä, joka voidaan kokea halvaannuttavana ja hälyttävänä samanaikaisesti. (Glass, 2006) Tunteiden kehollinen ilmeneminen ja kokeminen on osoitettu viimeaikaisessa aivotutkimuksessa kehon tunnekarttoja koskevan laajan tutkimuksen avulla, jonka mukaan eri kulttuureista tulevat ihmiset kokevat tunteita samalla tavoin kehoissaan (Volynets ym., 2020). Esimerkiksi ahdistukseen liittyy juuri puristava tunne rinnassa (Nummenmaa ym., 2018)²³⁴. Glass (2006)

233 Tämä termi on syntynyt filosofi Sanna Tirkkosen post doc -tutkimuksessa, jossa hän tarkastelee sellaisia itsen ja toisen välisen kokemuksellisen rajautumisen affektiivisia piirteitä, jotka koetaan jollain tavoin ongelmallisina; esimerkiksi kivuliaana tai epätoivottuna koettua toisiin kytkeytymättömyyden tai yksinäisyyden kokemusta. Ks. lisää mm. Tirkkonen (2019a; 2019b).

234 Kokemusmaailman kehollisesta kartasta ks. lisää: Nummenmaa Lab (n.d.).

korostaa, että kohteettomassa ahdistuksessa ei tällöin ole ensisijaisesti kyse *tietoisesta* kontrollin poissaolosta ja toisiin kytkeytymättömyydestä. Keskeisempiä ovat ne tavat, joilla voimattomuus ja yhteyden sekä hallinnan puute kehollistuvat ja tulevat eletyiksi. (Glass, 2006, s. 233–234.) Lääketieteellisessä kirjallisuudessa ahdistus ymmärretään usein yksilön sisäpuolisena, biologisena, kehollisena ja kognitiivisena prosessina (ks. mm. Glass, 2006).

Vaikka osallistujien kuvauksissa ahdingon kokemukseen liittyvät kipeät ja hirvittävätkin tunteet puristuvat nimenomaan sisäänpäin, yksilön kehollisia kokemuksia tai omia toimintamahdollisuuksia ehkä supistaen, yhteyden murtumia on tärkeää tarkastella myös vuorovai- kuteisten prosessien valossa. Osallistajat kuva- sivat, kuinka osin käsittämättömiksi jääneet tunteet häiritsivät tai suoranaisesti estivät ihmis- ten mahdollisuuksia muodostaa yhteyttä toi- siin. Ne saattoivat muodostaa ”blokkeja” toisten ihmisten kohtaamiselle esimerkiksi ystävyys- suhteissa, parisuhteissa, työpaikoilla, AA-kerhoissa ja erilaisissa vapaamuotoisissa keskusteluti- lanteissa. ”Usein on sillain, että jää mene- mättä ryhmään ihan sen takia, et tulee joku semmonen henkinen blokki, et en voi kohdata tänään ketään. Et tää on se ehkä semmonen isoin haaste, mitä mä nään tän raitistumisen tiellä sitte. Että saisi tän jotenkin voitet- tuu”, kuvaa O7 (2017b, loppuhaastattelu).

Heideggerilaisittain orientoituneet tun- teiden tutkijat näkevät ahdistuksen tietynlai- sena virittäytymisenä (Ratcliffe, 2008; Jan Slaby, 2014). He ovat esittäneet, että virittäytymi- nen koskee maailmasuhdetta, ei niinkään tun- teita yksilön sisäisinä suhteina. Ahdistus voi silloin tarkoittaa perusvirittyneisyyden tilaa, jossa ihminen kokee kodittomuutta eikä löydä mitään, minkä kautta voisi kytkeytyä maail- maan tai ymmärtää itseään sekä maailmaa.

Fuchs ja Koch (2014, s. 7) korostavat tun- teiden suhdetta kehollisiin liikkeisiin ja liike- suuntiin²³⁵, mikä kytkeytyy mahdollisuuksien horisontin kapeutumiseen. Toimintamahdol-

lisuuksien rajoittuminen ja pidättyminen voi Fuchsin (2007/2018, s. 433) mukaan häiritä vakavasti vuorovaikutusta ympäristön kanssa ja turruttaa yksilön alttiutta reagoida ja vas- tata ympäristöönsä. Spontaanisuuden jäh- mettyessä suhteiden potentiaalit eivät pääse avautumaan.

Turtuneisuuden käsitettä käytetään myös traumateoriassa viittaamaan erilaisten vaikei- den ja hirvittävien tunteiden, kuten häpeän ja pelon, aiheuttamiin supistumisen tiloihin (ks. esim. Suokas-Cunliffe & Van Der Hart, 2006). Kehollisella ja hermostollisella tasolla koke- mus saattaa kytkeytyä ulkopuolelle jäämisen ja hylätyksi tulemisen tunteisiin. Törmi (vii- tattu lähteessä Sarasti, 2021) puhuu kehollisuu- desta hermostollisesta näkökulmasta. Laumasta ulossulkeminen on Törmin mukaan evoluu- tiossa ollut elossa säilymisen kannalta tuhoisaa ja lauman ulkopuolelle jääminen tarkoitta- nut varmaa kuolemaa, jolloin ”taistelemi- nen ja pakeneminen on hyödytöntä ja elimistö turvautuu varmimpaan suojautumistapaansa, lamaantumiseen ja jähmettymiseen.” (Törmi, viitattu lähteessä Sarasti, 2021)

Äänellisen kohtaamisen kannalta myös ilmaisullisen ja emotionaalisen jähmettynei- syyden kokemuksen ajallinen ulottuvuus nou- see aineistosta tekemäni tulkinnan mukaan keskeiseksi, kun toimitaan vuorovaikutuk- sessa samassa tilassa toisten ihmisten kanssa. Emily ja Amelia Nagoski (2019) argumentoi- vat, että emotiot ovat kehollisesti ja neurologi- sesti tapahtuvia syklejä, ajallisuuteen sidottuja tapahtumia, joilla on alku, keskikohta ja loppu. Jähmettymistä voi tapahtua, kun jäämme jumiin tunteeseen.

O5 (2016b, välihaastattelu) kertoo koke- muksestaan: ”Tos oli semmonen vaihe, joku 10 vuotta, et ku mä en osannu itkee ees. Tai silleen, että jotenki mulla oli niitä tun- teita lukos tääl syväl. Niin [---] sinä aikana sitten vissiin menin jotenkin niin, et mä en enää osannu ilmaista tiettyjä tun- teita. Et tuli joku unohdus tai [---] sit

joku alitajuinen blokki siellä vaan”. O2 (2017, loppuhaastattelu) kuvaa toisenkaltaista ajallisuuteen ja voimakkaaseen itsetarkkailuun liittyvää kokemustaan ennen äänityön proses- sia: ”Jos sitä koko ajan pitää tarkkailla, et mitä mä äsken oon tehny ja minne mä oon seu- raavaks menossa, niin miten sit [olla] nyky- hetkessä. Vaikka tostakin puhutaan paljon, että ’ole nyt tässä hetkessä’, mutta se ei oo niin helppoo”. Tulkintani mukaan tämä kertoo, että myös kytkeytyminen kuluvaan, läsnä olevaan hetkeen saattoi tuntua murtu- neelta. Silloin aika saattaa tuntua katkonai- selta, ja oma oleminen ajan virrassa työläältä ja epävarmalta.

Jähmettyneisyyden ilmiö voi kytkeytyä äänellisessä kohtaamisessa lisäksi tilallisuuteen ja toisille näkyväksi ja kuuluvaksi tulemiseen. Tunteiden kulttuuripolitiikkaa käsitellessään Ahmed (2014) huomauttaa, kuinka tunteiden virtaaminen ja virtauksen estyminen kytkeyty- vät myös perustaviin sosiaalisiin ja poliittisiin kysymyksiin siitä, kuinka tilalliset suhteet ovat yhteiskunnallisesti jäsentyneet tietynlaisten kehojen ympärille. Kun tietyn kaltaiset kehot (esimerkiksi valkoihoiset tai muutoin norma- tiivisesti keskiöön asettuvat) asettuvat etusi- jalle, myös niissä elävien ihmisten hyvinvointi tulee ensin (vrt. myös luku 2.3., s. 59). Jos vuo- rovaikutus tuntuu jäykistyneeltä tai katkoiselta, voi toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan virittyminen vaatia paljon emotionaalista pon- nistelua. (Ahmed 2014, s. 224–225)

Yhteyksien murtuminen ei aineistossa kuitenkaan ollut totaalista, vaan pikemminkin hyvien ja huonompien jaksojen välillä aaltoi-

levaa, mikä saattoi myös liittyä riippuvuussai- rauteen ja siihen kytkeytyviin ylä- ja alamäkiin. Spelman (2017) kuvaa, kuinka olimme hyvin inhimillisten asioiden äärellä, kuinka aina ei oikein voisi edes uskoa, mitä kaikkea ihmisille voi tapahtua, ja millaisista tilanteista ihmiset tulevat ja millaista kärsimystä heillä on ollut. ”Hyvin useesti nyt jotenki tänä syksynä on käyty sitä keskustelua, että eipä mikään ihme, että oot masentunu tai on tullu psy- koosioireita, tai että oot käyttänyt näitä lääkkeitä, tai päihteitä, jotta sä oisit sel- vinny hengis kaiken sen keskellä [---] mitä siel omas elämäs on tapahtunu.” Siitä huoli- matta ihmiset ovat elossa ja eläviä, ja elämässä on paljon, mikä vie heitä eteenpäin. (Spelman, 2017, haastattelu)

Lopulta yhteyden katkeamisen ja syrjään joutumisen teema on mitä suurimmassa mää- rin myös yhteiskunnallinen ja sosiaalinen kysy- mys. Miten voidaan ylläpitää haavoittuvuutta kykynä ja miten kuunnella sellaisia kehollis- ia kokemuksia ja ääniä, jotka eivät tule tie- dollisen vuorovaikutuksen piiriin? Avautuisi näkymä laajempaan yhteiskunnalliseen ana- lyysiin, mutta siihen ei tässä kuitenkaan ole mahdollisuutta mennä. Myös joitakin kuunte- lemaan asettautumisen tapoja voi katsoa yhtey- den murtumisen näkökulmasta, mutta koska kuulijan osuus äänellisen kohtaamisen muo- dostumisessa on tarkastelemassani aineistossa merkittävä, käsitelen sitä erikseen (ks. luku 7.1.7). Liitän jähmettyneisyyden ilmiön aineis- toni tulkinnassa myös oman äänenkäytön ja puheen haasteiden, häpeän ja erilaisten pelko- jen ilmiöihin, ja niitä tarkastelen seuraavaksi.

7.1.2.1

SALPAUTUNEEN ÄÄNEN KOKEMUS

PSYKKINEN sairastuminen ja esimerkiksi kiusatuksi tuleminen voivat rikkoa perus- tavanlaatuisesti kykyämme käyttää omaa ääntämme vapaasti, koko potentiaalissaan. Varautumisen voimakas kontrolli voi ottaa vallan. Sisäänpäin vetäytyvä liike voi raken- taa kehollisen jännittyneisyyden panssarin,

jonka läpi oma ääni ei pääse. Mahdollisuus ilmaista itseämme vapaasti, estottomasti ja pelottomasti voi kadota toimintavalmiuksien horisontista. Yhteyksien murtuman ilmiö liit- tyä aineistossa nähdäkseni erottamattomasti myös oman äänen jähmettymisen ja salpautu- misen ilmiöön.

235 Tunteiden kehollisuudesta, liikkeistä ja kehollisten liikepyrkimysten lamaantumisesta ks. lisää Tirkkonen (2019b).

”Jotenkin tuntuu vaivalloiselta välil sanoo mitään. [---] Siis niinku ylipäänsä puhuminen. [---] Tai että mielummin kirjoittaa. Mä en tiedä, mistä se johtuu. Onks se justiinsa, et toi 'throuth chacra' [---] on niin tukossa. Ettei energia oikein virtaa siinä.” (O5, 2016b, välihaastattelu)

Tarkastelemassani aineistossa salpautumiseksi tulkitsemani kokemus nousi esiin kokemuksellisenä kirjona kohdallisen ilmaisutavan etsimisestä oman äänen täydelliseen salpautumiseen. O7 (2017b, loppuhaastattelu) kuvaa oman äänenkäytön estymisen kokemuksen fyysisyyttä ja totalisuutta: ”Saattaa olla jossakin tilanteessa, et joku [---] tekijä, mitä mä en [---] yhtään tiedä, mist se johtuu, että puhe sujuu ihan luontevasti ja solisee näin, mut sitte tuntuu, et tulee joku ikäänku halvaustila äänihuuliin, et se vaatii hirveesti työtä sen äänen ulos tuominen. [---] Joskus on ollu silleen, ettei oo sitä puhetta tullu sit jopa ollenkaan.”²³⁶ Keskusteluissa kuiskaamista O7 kuvasi helpompana, koska silloin tuntuu, ettei ole ”esto päällä”.

Jos oman äänenkäytön kapasiteetti estyy tai kapeutuu, saattaa myös sen välityksellä saatu käsitys itsestä suhteessa maailmaan supistua. Ilmaisun ”blokkautumisen” voi tässä yhteydessä tulkita tarkoittavan ilmaisun spontaanisuuden jähmettymistä. O2 (2017, loppuhaastattelu) kertoo joutuneensa aiemmin miettimään, ”miten mä nyt ilmaisisin itseäni tässä tilanteessa, et miten mä toisin itteäni ulos, tai miten sanoisin tän asian, ja just, et millä äänenpainolla. Tai ei nyt ihan tietoisesti, mutta siellä taka-alalla on ollut sitä ajatusta [---] niinku ihan hirveesti.” Tarvainen (2021, s.19; ks. myös Tiainen, 2012, s.88) tuo esiin, kuinka spontaanin äänellisen ilmaisun estyessä eivät ainoastaan äänen, vaan myös muun kokemuksen kapasiteetit voivat häiriytyä.

Erityisesti vaikeiden ja kielteisten tunteiden kokeminen, tunnistaminen ja ilmaise-mattomuus on aineistossa mielestäni kipeällä tavalla tuntuva. Silloin salpautumisen ilmiö voi liittyä erityisesti sanalliseen vuorovaikutukseen. ”Hirveen [---] vaikeesti annan sanallisesti mitään sellasta [---] negatiivista palautetta”, kuvaa O2 (2016b) välihaastattelussa. Joskus ”tarpeeksi hankalassa” tilanteessa kanssakäyminen saattaa lukittua ja hän kertoo alkavansa ”silleen konemaisesti toistamaan jotakin lausetta”.

Ymmärrän oman äänen salpautumisen ja jähmettymisen kokemuksen poissaolon ilmiönä. Osallistujat nähdäkseni kaipasivat omaa ääntään ja sen spontaania virtaavuutta, jota eivät ehkä olleet koskaan kuulleet, tai sitten sen viimeisin kosketus juonsi vuosikymmenten taakse nuoruuteen tai päihteiden vaikutuksen alaisena olemiseen. ”Et kyllähän sitä nyt on humalassa öriissy vaikka mitä, mutta se on sitte hiukan eri juttu, niin kun ymmärrämme”, tarkentaa O7 (2017b, loppuhaastattelu).

O5:n (2016b, välihaastattelu) mukaan ”lukittumisen” kokemus liittyi siihen, että esimerkiksi ”valittavissa” äänissä ”mulla on puuttunut ääni siihen. Et mä en oo tienny, mitä mä sanoisin [sanallisesti ja sanattomasti].” Kuitenkin hän kertoi tarvitsevansa juuri itkevän kaltaista ääntä auttamaan irtautumista tekijöistä, jotka saavat hänet käyttämään päihteitä. ”Kyl se varmaan jossain siel alitajunnassa on se [itkemisen/valittamisen] taajuus”, hän pohti välihaastattelussa, ”mut se ei vaan pääse läpi”.

Oman äänen salpautumisen ja vaimentamisen kokemukset vaikuttavat siis uskoakseni keskeisesti äänellisen kohtaamisen mahdollisuuteen. Äänityön hetkissä kokemus oli myös suhteessa osallistujamäärään: kun osallistujia oli äänityön tapaamisissa paikalla vain vähän, eikä yhteisen äänen ympäröivää tuntua päässyt muotoutumaan, tulkitsin, että virtaavan yhtey-

²³⁶ Osallistujilla on saattanut olla myös muita äänenkäyttöön liittyviä fysiologisia ongelmia, joista minulla ei ole tietoa. Äänen särkyminen, värinä, oman äänenkäytön kontrolloimattomuus tai epätasaisuus eivät itsessään viittaa psyykkiseen sairastumiseen, vaan äänenkäytön ongelmia voivat aiheuttaa hyvin monenlaiset tekijät. Äänenkäytön ongelmia ja toimimattomuutta tutkitaan ja hoidetaan foniatrian erikoisalalla sekä puheviestinnän tutkimuksessa ja hoidossa. Lisätietoa, ks. esim. Sala (1995).

den muodostaminen omaan ääneen, itseä ja toisiin saattoi tukahtua. Käsittääkseni salpautuneen äänen ilmiö koskettaa silloin myös tilan ottamisen ja tilaan laajentumisen sekä kuul-

luksi tulemisen mahdollisuutta. Haluamme tulla kuulluiksi koko laajuudessaan, mutta saattamme pelätä asettua alttiiksi, antautua toisten kuultavaksi. Mitä pelkäämme?

7.1.2.2

JÄHMETTÄVÄ HÄPEÄ

”Ehkä siin on toi häpeä sitten, mikä estää. Et mä luulen, et se on tää kulttuurikin ku – mikä on silleen alitajuinen kulttuuri, et miehet ei itke, ni se jotenki vaikuttaa alitajuntaan, ja se on vaikuttanu varmaan aika moneen. Et sellasii tiettyi äänii ei tota – opi. Tai sit ne voi unohtaa jossain vaiheessa, ku kyllähän ne lapsena osaa itkeä kuitenkin miehetkin, tai pojat”, kuvaa O5 (2016b) välihaastattelussa.

Myös häpeän kysymys on äänelliselle kohtaamiselle ohittamaton, sillä sen mahdollisuus kytkeytyy jokaiseen kohtaamishetkeen. Häpeän kysymys on laaja ja perustavasti ihmisenä olemisen kipeitä, usein piilotettuja puolia koskettava. Se on myös yksi pulmallisimpia ja laajimmin tarkasteltuja inhimillisiä tunteita²³⁷. Tarkastelen tässä häpeää äänellisen kohtaamisen kannalta, koska sen ymmärtäminen on mielestäni hyväksytyksi tulemisen, altistumisen, yhteyden avautumisen ja resonanssitilan yhtenäisyyden näkökulmasta välttämätöntä.

Tunteiden kehokarttoja käsittävän tutkimuksen mukaan häpeää koetaan kehollisesti päässä ja rintakehän sekä vatsan alueella (Nummenmaa ym., 2018²³⁸). Häpeän kokemus voi myös liittyä heikkoon itsetietoisuuteen ja epäilyyn siitä, että itsessä tai esimerkiksi omassa äänessä on jotain vikaa; ettei ihminen tule hyväksytyksi, vaan tulee torjutuksi. (Ks. esim. Seesjärvi, 2015) Nagoskit (2019) argumentoivat,

että häpeä voi estää ihmisiä toipumasta traumatisoivista kokemuksista, sillä he eivät salli itsensä kokea tunteita, koska kokevat häpeää. Häpeän tunne usein myös kaappaa koko systeemin ja saa siirtymään jähmettymisen, tais-telemisen tai paikalta poistumisen moodeihin. (Nagoski & Nagoski, 2019)

Psykiatrisessa häiriötarkastelussa häpeä ei ole enää samalla tavalla keskiössä kuin aiemmin, kun mielenterveyden tiloja tarkasteltiin enemmän psykoanalyttisinä ja henkilökohtaisina prosesseina. Psykiatrilta keskeinen on kuitenkin häpeäleiman eli stigman kysymys, joka painottuu yhteiskunnallisemmin ja sosiaalipsykologisemmin. (Pirkola, 2018, haastattelu) Korkeilan ja Kosken (2017) mukaan stigma tarkoittaa negatiivista sosiaalista leimaamista, ”jossa yksilön arvoa ja hänen koko ihmisyyttään punnitaan jonkin muista poikkeavan, ei-toivotun ominaisuuden vuoksi” (2017, s.407). Stigma voi olla rakenteellista ja sisäistettyä. Rakenteellinen stigmatisoituminen kytkeytyy yhteiskunnallisesti järjestelmälliseen, syrjivään ja yksilön toimintamahdollisuuksia rajoittavaan toimintaan, ja se voi johtaa itsestigmasoitumiseen, jossa yksilö itse määrittelee omaa tilaansa häpeälliseksi. Häpeäleimautuminen on myös suhteessa yksinäisyyden kokemiseen. (Korkeila & Koski, 2017, s.410, 450)

Ajattelen, että häpeä saattaa estää toisiin liittymistä, koska kyseinen tunne vastustaa avautumisen liikesuuntaa; sen olemus on piiloutuvaa. Häpeää käsitellään usein visuaalisen kautta: ”menetän kasvoni, haluan piiloutua

²³⁷ Ks. lisää hoidollisesta näkökulmasta esim. Katja Myllyviita (2020); tunteiden kulttuuripolitiikan kannalta esim. Ahmed (2014); mielenterveyden häpeäleiman kannalta esim. Korkeila & Koski (2017).

²³⁸ Ks. lisää: Nummenmaa Lab (n.d.).

maan alle” (Fast, 2019a, ote *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksesta). Tunne operoi nähdäkseen salaamisen ja paljastumisen välisenä liikkeenä, joka kietoutuu erottamattomasti paitsi visuaaliseen havaintoon myös haavoittuvuuteen ja haavoitetuksi tulemiseen. Häpeä suuntautuu syvälle ihmisen sisäisyyteen ja voi myös olla tuhoavaa. Ahmed (2014, s. 104) huomauttaa, että häpeän sysäämäs sisäänpäin kiertymisen liike on samalla myös itsestä pois päin kääntymistä. Fuchs ja Koch (2014) kuitenkin argumentoivat, että tunteita ei pidä paikantaa yksilön sisätilaan, kehoon ja mieleen, vaan vaikuttanut yksilö on kytkeytynyt ympäristöön, jossa itsessään on affektin kaltaisia ominaisuuksia. Esimerkiksi häpeän kokemuksessa häpeällinen tilanne tai toisen vähättelevä katse voidaan kokea kipeänä kehollisena aistimuksena. (Fuchs & Koch, 2014, s. 3)

Mitä meille häpeässä tapahtuu, on kai se, että rakennamme yllemme kuoren. Pyrimme hallitsemaan voimallisesti sitä, minkälaisen kuvan annamme itsestämme ulospäin, yhteiskuntaan, yhteisöön, läheisille, ja sen kuoren alla on jotakin, mitä emme näytä — tai näytämme hyvin hallitusti. O2 (2016b) kertoo välihaastattelussa pyrkineensä hallitsemaan vaikeita tilanteita yrittämällä olla ”elehtimättä ja näyttämättä mitään”, olemalla ”sellanen jäykkänaama”.

Mutta minkälaista on menettää kasvonsa äänen tasolla, tai oman äänensä erityinen sävy, voima, elävyys tai identiteetti? Jos ääneni värisee väärällä hetkellä, voi värinä paljastaa epävarmuuteni tai muun senhetkisen epätasapainotilani, mikä saattaa hävettää. Aineistosta tekemäni tulkinna mukaan häpeän ja oman äänen salpautumisen kokemuksen välille saattaa piirtyä yhteys.

”Joo, mä [kuiskaten] puhuin sillain kuiskaten, ni se jotenki helpottu heti, ja se liitty jotenki siihen, etten ole sinut oman resonoinnin kanssa. Siihen liittyy iso määrä häpeetä itseasiassa, tota se... osittain varmaan siin on taustalla, et niinku yläasteella oli koulukiusaamista. Ja sitte oli

kokemuksii, että mä vastasin tunnilla, ni jotkut saatto sit [---] ivaten imitoida mun ääntä. Ja sit siit tuli semmonen, että mun äänessä on jotain äärettömän koomista ja huvittavaa. Ja ehkä silloin sit tuli semmonen, et aina kun mä puhun, ni mä sitten artikuloin hirveen silleen [---] kontrolloidusti. Et en anna sit niinku... helposti soljuu vaan sen puheen, vaan [---] koko ajan on semmonen [---] sordiino päällä siinä, millä tavalla mä voin sanoo tai ilmasta itteeni.” (O7, 2017b, loppuhaastattelu).

Myös O5 (2016b, välihaastattelu) pohtii oman äänensä lukkiutumisen kokemusten suhdetta yläasteella tapahtuneisiin koulukiusaamismuistoihin. ”Koska sen jälkeen mul vähän ongelmat alko. Tai et sielt on tullu sitä häpeää.”

Koulukiusaamisen suhde häpeän kokemuksiin on monimutkainen, kipeä ja traaginen asia, joka koskettaa äänellistä kohtaamista ilmiöön liittyvän vakavan kohtaamattomuuden kokemuksen kautta. Kiusaamiseen usein liittyvä eristäminen on yhteisöllisesti katsoen pahimpia häpeärangaistuksia. Tirkkonen (2019a, s. 189) huomauttaa Fuchs (2017, s. 201) kehojen välisen muistin käsitteen avulla, että aiemmat kohtaamisemme muodostavat suhteissa olemisen dynamiikkaa ja määrittävät, ”miten suhteissa toimitaan ja toisiin viritytään”. ”Sordino” oman äänen päällä voi uskoakseni viitata vuorovaikutukseen suuntautumiseen vaimennetusti, huomaamattomasti, jarrutellen. O8 (2017b) kertoo loppuhaastattelussa, kuinka ”jarrutti [äänityön tapamisissa] sitä omaa ääntelyä. Ehkä ei oikein uskaltanu antaa sielt kaiken tulla”.

Äänessä ihmisen haavoittuvuus tulee kuuluvaksi. Siksi häpeän kautta voi myös olla mahdollista tavoittaa oman sisäisen äänen ilmaisemattomuutta. Silloin häpeä voi kytkeytyä oman äänen löytämisen ja spontaanin ilmaisemisen mahdollisuuteen. Seesjärvi (henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021) painottaa luennollaan²³⁹ työskentelyssään häpeä-

sensitiivisyyden merkitystä. Seesjärven mukaan äänen käyttöön liittyvä häpeäsensitiivisyys tarkoittaa tietoisuutta siitä, miten häpeä ilmenee hermoston ja kehon tasolla ja miten sitä pystytään terapeutisesti hoitamaan.

Häpeä syntyy suhteessa toisiin ihmisiin, ja suhteissa toisiin voi sen kokemus myös pienentyä ja ylittyä. Aikuisten ihmisten välisessä sanattomassa ääntelyssä pienimuotoisen nolotumisen tunne saattaa olla myös läsnä, koska ääntelyssä siirrytään aistimellisen toiminnan myötä pois tavanomaisen keskusteluvuorovaikutuksen piiristä. Jos jotakin itsessä piilotettuna olevaa pääsee turvallisessa ja toisten kanssa yhdessä jaetussa tilanteessa näkösalille ja kuuluvaksi eikä tapahdukaan mitään kamaa, saattaa kokemus kuitenkin parhaimmillaan olla korjaava.²⁴⁰ Juuri paljastumisen mahdollisuuden ja riskin ottamisen kautta häpeä voi kytkeytyä paljaana olemiseen ja peittelemättömään, turvallisesti koetun yhteyden mahdollisuuteen. Siksi tulkitsem, että tämä piilotettu tunne virittyy suoraan kiinni yhteisesti jaetun äänellisen resonanssitilan potentiaaliin.

Eettiseltä kannalta psyykkistä apua tarvitsevien kanssa taiteellisesti työskennellessä on kuitenkin äärimmäisen tärkeää, että osallistujat eivät voi edes teoriassa tulla myöhemmin häpäistyiksi niiden äänien vuoksi, joita he yhteisen työskentelyn hetkellä rohkenevat tuottaa. On keskeistä pyrkiä säilyttämään kaikissa työskentelyn vaiheissa kirkkaana lupaus siitä, että avautuminen on oikeasti turvallista, ja ettei

7.1.2.3

HEITTÄYTYMISEN PELKO

USKALTAUTUMINEN ja rohkaistuminen, mutta myös erilaiset pelot ovat siis sanattoman äänellisen kohtaamisen ytimessä. Pelon tunteessa maailma tulee kohti ihmistä, joka sulkeutuu ja supistuu kohti itseään (Ahmed, 2014, s. 69). Kehollisesti pelko paikantuu pään ja rintakehän alueille ja saa sydän- ja veren-

työskentely ole vaarallista, vaan saattaa oletusarvoisesti tuottaa jotakin hyvää, eikä kukaan koskaan kuule tästä millään ikävällä tavalla.

Lupaus ei kuitenkaan ole helppo eikä yksiuotteinen, ja näin häpeän kysymykset kietoutuvat paitsi osallistujien kokemuksiin myös kärsimyksen lieventämiseen liittyvään tiedonintressiini. Lisäksi ne liittyvät äänitallenteiden taiteellisesta työstämisestä nouseviin eettisiin kysymyksiin ja viime kädessä kuulijan tulokulmaan. *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksessa näkökulma häpeään avautui yhteyden mahdollisuudesta käsin. Teos kutsui kuulijaa laajentamaan ymmärryksiään sairauden ja terveyden välisestä rajasta sekä toleranssista: minkälaisia ääniä kuulija haluaa kuunnella, ja minkälaista ihmisäänen kirjoa ylipäänsä siedämme. Kuulijapalauteaineistossa ei noussut esiin häpeän tai häpäistyksi tulemisen teemaa. Ainoastaan mainittiin: ”Miten mahtavaa/häpeällistä/outoa/uskaliasta on tuottaa ääntä, jota muut sitten toistavat!”. (Kuulijapalaute, *Sairaalasinfonia 3.0*, 2019) Myöskään osallistujat eivät kertoneet, että olisivat kokeneet häpeää oman äänensä kuuluvaksi tulemisesta tallenteilla. Tulkitsem, että tähän saattoi vaikuttaa yhteisen äänen luoman resonanssikentän neutralisoiva vaikutus, kentän, johon oma ääni saattoi hetkellisesti hävitä. Kun uskaltaa heittäytyä itsessä olevaan sekä toisten varassa olemiseen, saattavat yhteyden mahdollisuuden kaksinaapainen luonne ja äänellisen kohtaamisen yhteisen toiminnan edellytykset avautua.

kiertoelimistön aktivoitumaan, jolloin taistelutai pakenemisvalmius paranee (Nummenmaa ym., 2018)²⁴¹. Pelkoreaktioon voi kytkeytyä myös kauhun, jäähmettyneisyyden ja supistumisen tiloja, mikä saattaa estää kehollisten liikesuuntien avautumista.

239 Luento Traumasummit-tapahtumassa.

240 Keskustelin äänityön korjaavasta vaikutuksesta Pirkolan kanssa haastattelussa (2018).

241 Kokemusmaailman kehollisesta kartasta ks. lisää Nummenmaa Lab (n.d).

Äänelliseen kohtaamiseen kytkeytyvä pelon kysymys ei ole kuitenkaan yksiselitteinen ja sille annettiin aineistossa näkökulmasta ja tulkintakehyksestä riippuen erilaisia merkityksiä ja emotionaalisia latauksia. Tulkintani mukaan pelon ilmiö liittyy aineistossa keskeisesti itsen, toisen ja ympäröivän maailman väliseen rajautumiseen, paradoksaaliseen kysymykseen siitä, kuinka vaikeaa, vierasta ja pelottavaa voi olla antautua tuntemattomaan vuorovaikutukseen suhteessa toisiin, mutta myös suhteessa itseensä, ja kuinka heittäytyminen on uskoakseni kuitenkin edellytys sille, että voisi elävoityä. Omien rajojen elävoityminen edellyttää siis riskin ottamista, jotta rajoista tulisi joustavammat ja huokoisemmat. Heittäytyminen voi silloin liittyä jäykkyyteen: itsen sisäisten rajojen sekä itsen ja toisen välisten rajojen itsesäädely avartaminen ja tuntemattomalle antautuminen on nähdäkseni luovuuden edellytys. Jos pidetään tiukasti kiinni turvalisista, totunnaisista rajoista, niiden puitteissa spontaanisuus ja luovuus eivät välttämättä pääse avautumaan, mikä voi jarruttaa uudenlaisten toimintamahdollisuuksien ja yhteyden kokemusten syntyä.

Sanattomaan vuorovaikutukseen antautuminen saattaa potentiaalisesti haavoittuvaisen kohtaamisen äärelle, johon yhteisen olemassaolon ja yhteyden mahdollisuuden kysymykset kiinnittyvät. Juuri haavoittuvuuden kautta voi ymmärtää äänelliseen kohtaamiseen liittyvää pelkoa (ks. myös Ahmed, 2014, s. 69). Äänellinen haavoittuvuus liittyy avautumisen liikesuuntaan: jokin avautuu ja virtaa äänessä paljaaksi. Yhteys liittyy tulkintani mukaan liikkeeseen ja sen spontaaniin virtaavuuteen ihmisten sisäisissä ja heidän välisissä tiloissa sekä ihmisen ja häntä ympäröivän välillä. Ajattelen, että kytkeytymistä mahdollistava liike syntyy ihmiskehon aistisuuden avautumisessa. Silloin haavoittuvuus sisältää keholliseen suhteeseen asettumisen ympäröivän kanssa, ja silloin avautuneisuus itsessään on paikka mahdolliselle tulevalle haavoittumiselle (Ahmed, 2014, s. 69).

Jos suhde ympäröivään ei hahmotu aiempien kohtaamiskokemusten tai esimerkiksi fysiologisissa prosesseissa muodostuneiden

reaktioiden takia turvallisena, voi avautumisen liikesuunnalle antautuminen olla hyvin vaikeaa. O8 (2017b, loppuhaastattelu) kuvaa kokemaansa haastetta äänityöskentelyssä. Hänelle vieraiden ihmisten kanssa toimiessa ”ongelmana [oli] se avautuminen”. Hän koki työskentelytilanteen turvallisena, ”mut sit nää omat ongelmat, jotka kääntää kaiken ympäristön uhkaks, tekee siitä erittäin vaikeeta rauhattua.”

Yleinen oletamus, kuten Ahmed (2014, s. 68–69) huomauttaa, voisi olla, että haavoittuvaisimmassa asemassa olevat pelkäävät eniten, jolloin pelko olisi järkeenkäypä reaktio haavoittuvuuteen. Näin ei kuitenkaan automaattisesti ole, mihin tulkintani mukaan myös tarkasteleman aineisto viittaa. Vaikka oman äänen kuuluvaksi tulemiseen ja soivuuteen heittäytyminen vaati osallistujilta kamppailua, he eivät kertoneet kokeneensa äänityöskentelyn tilanteissa hälyttävää tai halvaannuttavaa pelkoa. Pelon kokemus liittyi pikemminkin itsekritiikkiin, sekä kummalliseen ja tavanomaisen ylittävään. ”Ei se silleen [---] pelottavaa oo, mut onhan se aika omituiselta tuntunu alkuun, ennen kun siihen uskaltaa oikeen lähtee. Ku se on niin outoo, kun ei siihen oo tottunut. Mut sit mä aattelin, et kyllä se on ihan yhtä outoo kaikille muillekin”. (O1, 2016b, loppuhaastattelu)

Ryhmätilanteisiin voi liittyä myös ulkopuolelle jäämisen pelkoa. Tähän voivat vaikuttaa lisäksi kulttuuriset rakenteet, jotka luovat toiminnalle hyväksyntää. Tarkastelemassani aineistossa pelon ilmiö nousi esiin myös työskentelyä ympäröivissä tulkinnoissa ja joidenkin kuulijoiden kokemuksissa. Tunsin jonkin verran pelkoa myös itse, kun kohtasin ensimmäistä kertaa HUSin Psykiatriakeskuksen suljettujen osastojen potilaita *Laulunpesän* osallistavan äänihetken yhteydessä. Pelkoni liittyi kysymykseen omien rajojeni säilyttämisestä sanattomaan ja affektiiviseen vuorovaikutus-tilanteeseen antautumisessa; voisinko viritäytyä liikaa johonkin, mikä ei tuntuisikaan terveeltä. Yhdessä äännellessämme tunnistin kehoistisen kokemukseni tasolla kuitenkin selkeästi, etten kadota itseäni, vaikka viritäydyn

ja altistun tilanteelle ja läsnä oleville ihmisille soinnillisesti omalla äänelläni. Yhteinen ääni pikemminkin kytki takaisin keholliseen kokemukseen siitä, että hengitän ja olen tässä, läsnä olevassa hetkessä, yhdessä toisten kanssa.

Eettiseltä ja työskentelyn turvallisuuden kannalta keskeistä on yhtä kaikki varmistua, ettei sanattomaan ääntelyyn sisälly mitään vaarallista tai hoidollisesti vahingollista, eikä kenenkään terveys voi yhteisesti äännellessä tai ääntä kuunnellessa vaarantua. Haastattelemani psykiatrian ammattilaiset eivät nähneet työskentelyssä riskejä, mutta psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten kanssa taiteellisesti työskennellessä nousee kysymyksiä, joita on syytä tarkastella. Eräs sellainen on kysymys regressiosta: onko mahdollista, että psyykkistä apua tarvitsevat osallistujat taantuisivat äännellessään sellaisiin regressiivisiin tiloihin, joista ei pääse enää pois? Ihmispsyke on yllättävän hauras, pohtii Pirkola (2018, haastattelu). Historiallisesti tunnetaan esimerkkejä, joissa varomattomasti toimiessa affektiivisesti ja voimakkaan emotionaalisesti latautuneet työskentelytavat johtaneet psyykkisen eheyden kannalta huonoihin lopputuloksiin. Vaaralliseksi voisi esimerkiksi muodostua tilanne, jossa synnytetään optimismia mielikuvilla, joissa antautumalla kirkumaan huoneen nurkassa ihminen voisi tavoittaa vaikkapa joltain kaukaisia, varhaisia, syntymän aikaisia hetkiä, päästä käsiksi jonkinlaisiin ”parantaviin” kokemuslaatuihin ja vapautua siten jostakin ratkaisemattomasta ja kipeästä itsessään.²⁴² Tällaisista tilanteista tunnetaan esimerkkejä, joissa ihmisen todellisuudentaju on alkanut heikentyä ja on alkanut kehittyä psykoottista oireilua. (Pirkola, 2018, haastattelu)

Vaikka äänityössä tuotettiin myös voimakkaampaa, valittelevaa tai esimerkiksi murisevan kaltaista ääntä, työskentely poikkesi

käsittääkseni ratkaisevasti edeltävästä. Vaikka työskentelimme sanattomalla tasolla, en koskaan tehnyt etukäteistulkintoja, että jokin ääni tai äänettömyys johtuisi jostakin erityisestä asiasta tai pre-verbaalisesta vaiheesta ihmisen elämässä. Työskentelyn latautuminen affektiivisesti ja aistimellisesti ei kuitenkaan ole psykiatrian kontekstissa yksiselitteistä, ja se voi herättää pelkoa tiedollisen käsittelemisen tuolle puolen jäävästä affektiivisesta, jota on vaikea hallita. Sanaton kohtaamistilanne on nimittäin intiimi; ihmisäänen sanattomassa taajuudessa pelottavaa voi olla juuri sen paljaus. Sanattomassa ilmaisussa ihminen virittyy koko haavoittuvuudessaan paljaaksi. Tämä poikkeaa keskustelutilanteesta, jossa välitetään tietoa ja jossa etäisyys muodostaa suojarakenteen. Äänen välitöntä, implisiittistä ilmaisevuutta pystyy vain vaivoin, jos lainkaan, kätkemään. Silloin hyvin tavanomainenkin inhimillinen äännähdys voi uhata asioiden tavanomaista kulkua ja eheyttä. Intiimin pelko voi liittyä myös tunnistamattomaan, outoon ja iholle tulevaan. Äänien tuottamisen pelon lisäksi saattaa pelottavalta tuntua myös niiden kuunteleminen. 121:n kuulijapalautteen aineistossa neljästä nousi esiin pelon teema. Eräs kuulija kuvasi kokemuksestaan *Laulunpesän* kuuntelemisesta Galleria Lapinlahdessa termillä ”sairaanoutopelottavaa ihmejuttu” (Kuulijapalautte, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016).

Tulkitsen, että viime kädessä äänelliseen kohtaamiseen liittyvä pelon ilmiö voi liittyä muutokseen ja muutoksen pelkoon sitä kohtaan, uskallanko ja rohkenenko heittäytyä, ja kuinka syvälle uskallan antaa itseni sukeltaa. Saatamme myös pelätä, että se, mitä omasta äänestä tulee ulos, on jotakin surkeaa, luokantonta ja hävettävää, tai että ulos tulee alkukantaista vihaa, jota ei pystykään käsittelemään. Pelko ei välttämättä kohdistu siihen, että itse

242 Keskustelussamme Pirkolan (2018, haastattelu) kanssa nousi yhtenä esimerkkinä esiin tämänkaltaisesta mahdollisesti haitallisesta toimintatavasta Arthur Janovin kehittämä primaaliterapia (”Primal scream therapy”), johon taitamattomasti käytettynä voi liittyä jopa vaarallisia riskejä. Primaaliterapiassa potilas ilmaisee ja esittää uudelleen erityisen häiritseviin menneisiin, usein elämän varhaisvaiheissa ilmenneisiin kokemuksiin kytkeytyvää ja normaalisti tukahdutettua vihaa spontaanin ja pidäkkeettömän kirkunan, hysterian tai väkivallan avulla. Primaaliterapiasta ks. lisää The Primal Center (2008).

katoaa, vaan siihen, että muuttuu sellaiseksi, mitä ei pysty hyväksymään. Emme voi tietää tarkasti, mitä ja minkälaisia olemme transformaation jälkeen. Siksi myös myönteinen muutos voi olla pelottavaa; sitä ei niinkään ole se, miltä heittäytyminen tuntuu tai mihin siinä

7.1.2.4

HAAVOITTUVAISEKSI ALTISTUMISEN EDELLYTYKSET ELI TURVALLISUUDEN RAKENTEESTA

AISTIMELLISEEN kokemukseen herkistyvän kommunikaation esiin kutsuminen edellyttää tutkimusympäristössäni turvaköyksiä ja vankkoja rakenteita. Transformaation edellytyksenä on, että ihminen uskaltaa luopua vanhoista rakenteista. Siksi omista rajoista hellittäminen itsesäädellysti sekä yhteisesti säädellen on nähdäkseni äänellisen kohtaamisen edellytys. Ajattelen, että itsensä haavoittuaiseksi altistaminen voi edellyttää turtuneisuudesta, supistuneisuudesta ja liikkumattomuudesta vapautumista hiljalleen. Se vaatii myös intimiteettiä suostumista, sitä, että oma ääni saattaa tuoda kuuluvaksi myös piilotettuna olevaa ja herkkävireistä. Edellä kuvasin aineistosta tekemiäni tulkintoja äänelliseen vuorovaikutusliisuuteen liittyvistä tekijöistä, joissa yhteyden muodostaminen itseän ja toisiin voi tuntua haastavalta. Tarkastelen tässä, miten äänellinen kohtaamistilanne olisi hyödyllistä luoda niin, että yhteyden kokemuksia voisi syntyä estoista, jähmettyemisistä tai peloista huolimatta, ja että kokemus omista toimintamahdollisuuksista yhdessä toisten kanssa voisi laajentua.

Äänellisen vuorovaikutustilanteen ohjaaminen tarkoittaa pyrkimystä luoda elävöitymisen edellytyksiä osallistujien turvallisuudesta huolehtien niin, ettei uudelleentraumatisoitumisen ja haavoittumisen mahdollisuutta syntyisi. Törmin (henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021) mukaan luovuus pystyy viritämään kaikessa potentiaalissaan, jos koemme olevamme turvassa toisen ihmisen seurassa.

joutuu, vaan se, voinko sieltä palata. Taiteellisen toiminnan piirissä virtaavat tilat ovat toivottuja ja niitä voidaan hyödyntää työskentelyssä. Mutta miten sellaisesta taiteellisesta, aistimellisesta tilasta, jossa kaikki virtaa, pääsee takaisin?

Turvallisuudentunne mahdollistaa sosiaalisen liittymisen, joka vapauttaa mahdollisuuden uuden luomiseen ja leikillisyyteen. (Törmi, henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021)²⁴³ Luovuuden suhde turvan tunteeseen koskettaa kaikkea taiteellista työskentelyä, mutta psykistä apua tarvitsevien ihmisten kanssa turvallisuuden rakenne on ensisijainen.

Vakaat raamit, joiden sisällä toiminta tapahtuu, ovat siksi vapautumisen kannalta ensisijaisia. Työskentely tapahtui julkisessa terveydenhuollossa, ja sen puitteissa toimittiin eettisten velvoitteiden johdattamana. Psykiatrisen sairaanhoitajan, Spelmanin, osallistuminen harjoitteisiin omalla äänellään loi mielestäni työskentelyyn turvallisuutta. Turvallisuudentunne kannalta keskeisiä tekijöitä olivat käsitykseni mukaan myös kehoaistisen alueella toimiminen, työskentelyn alku- ja loppupisteiden jäsentyminen, ryhmän ympäröivä läsnäolo sekä ohjaajuus turvallisen saattamisena. Näiden raamien sisällä toimiminen ja luottamus niihin saattoi mahdollistaa vähitellen ja eri asteisesti tapahtuneen turvallisen itsensä altistamisen, antautumisen, spontaanisuuteen heittäytymisen, vapautumisen ja sosiaalisen liittymisen.

Aloitin työskentelyn alku- ja loppupisteistä. Normaalisuuden rakenteiden korostaminen on tavanomaisesta verbaalisesta vuorovaikutuksesta poikkeavassa työtavassa tärkeää. Siksi myös keskustelulla on keskeinen merkitys, sillä se merkitsee soinnillisen työ-

kentelyn alku- ja loppupistettä. Alkupiiri toimi samankaltaisena toistuvana lähtöpisteenä, jossa oli mahdollista kertoa sanallisesti senhetkisestä voinnista. Myös silmien sulkeminen, omaan kehoon maadoittuminen, huomion suuntaaminen hengityksen virtaan sekä jokaisen nimen toistava nimirinki toimivat toistuvina, kehoaistisuuteen virittävinä siirtymätoimintoina. Tarvittaessa lopetin harjoitteet sanallisesti, mutta usein ne tulivat yhteiseen loppuunsa spontaanisti, ilman sanallista ohjaustani, mitä tarkastelen rytmisen yhteyden kannalta (luvussa 7.1.5). Myös hiljaisuus oli keskeinen työskentelyn alkua ja loppua määrittävä tekijä. Lopuksi yhteisesti jaettu hiljaisuus palautti takaisin arkiseen toimintamoodiin. Lähdimme hiljaisuudesta, hiljaisuuteen sai aina palata, ja lopuksi palasimme sinne yhdessä. Loppukeskustelu kasvokkain pöydän ääressä lämpimän kahvin tai teen äärellä toimi myös takaisin tavanomaisen vuorovaikutuksen pariin kuljetavana loppupisteenä.

Tulkintani mukaan keskeinen turvarakenteen osatekijä oli kuitenkin tiedollisen, mielellisen tai mielikuvallisen pohdinnan sijaan kehoaistisella tasolla toimiminen. Osallistujat kuvasivat merkitykselliseksi, että sanatonta tasoa suojeltiin puheelta yhteisellä sopimuksella. O1 (2016b, loppuhaastattelu) kertoi, että sanatomuus lisäsi hänen turvallisuudentunnettaan ja auttoi säätämään intimitetitasoa: ”jos rupee rönsyilee niihin asioihin [puhumalla], et sit se voi tavallaan viedä voimia enemmän”. Aineistosta ei käsitykseni mukaan noussut kokemuksia, joissa osallistujat olisivat kokeneet joutuneensa paljastamaan itsestään sellaista, mitä eivät olisi halunneet.

Sanattomasti äänien, sointien ja rytmien tasolla työskentelyyn tarvitaan kuitenkin omanlaisensa turvarakenteet ja -köydet. Kuvasin edellä, kuinka regressioon vieminen voi varomattomasti toteutettuna johtaa huonoihin lopputuloksiin. Äänityössä häpeää, pelkoa, ahdistusta tai muita hirvittäviä tunteita ei pyritty kohtaamaan suoraan. Huomiota kiin-

nitettiin elävään kehoon ja sen kykyyn ja mahdollisuuteen elävöityä kehollisen yhteyden ja äänellisen myötävärähtelyn kokemisessa. Lievämuotoisen pelon tuntemuksia ei pyritty täysin välttämään, vaan luomaan riittävän turvalliset olosuhteet yhteisen toiminnan mahdollistumiseksi niistä huolimatta.

Tutkimusympäristössäni tavanomaiseen vuorovaikutukseen liittyvien rakenteiden, normistojen ja sääntöjen sekä potilaiden ja hoitavan henkilöstön välisten asetelmien ja roolien horjuttamiseen uskaltautumiseen tarvittiin uskoakseni myös vahvaa saattamisen ja tuen rakennetta. Näen ohjauksellisen tehtäväni saattamisena, jossa ennen kaikkea minä, mutta myös Spelman ja vähitellen osallistujat itsekin saattoivat ja kannattelivat toinen toisiaan. Saattaja tarkoittaa sekä suojelijaa että spontaaniin, leikilliseen kohtaamiseen kutsujaa ja houkuttelijaa. Pyrin kasvattamaan kokeilevaa ja uteliasta asennetta kehollisen virittäytymisen avulla, jotta osallistujat uskaltautuisivat sietämään itselleen soveliaissa määrin hetkeksi epätasapainotilaa ja löytämään ehkä yhdessä jotakin uutta²⁴⁴. Saattamisen rakenne tuli nähdäkseni esiin myös teosten kompositionaalisissa ratkaisuissa, joiden avulla pyrin edistämään kuulijoiden mahdollisuuksia herkistyä kuuntelemiselle.

Aistimellisena taitona äänelliseen kohtaamiseen saattaminen tarkoittaa oman äänellisen ja rytmisen virittymiseni kautta huomion aistimellista uudelleen suuntaamista tiedollisen havainnon alueelta kohti kehollisesti tuntuvaan kanssakäymisen tasoa. Se vaatii taitoa tunnistaa äänen spontaaneja liikesuuntia sekä kykyä sopeuttaa omaa olemistani ja vastaamiseni tapoja yhteisen äänen tai hiljaisuuden liikkeisiin ja rytmeihin. Virittäytyvä vuorovaikutukseen suuntautuminen on tuttua myös monista terapiasuuntauksista ja esimerkiksi hypnoterapiasta.

Työskentelyn edetessä olin lukuisia kertoja kohdakkain oman osaamiseni ja ammatillisuuteni rajojen kanssa, ja jouduin tarkoin harkitsemaan, mitä tehdä. Esimerkiksi O4:n kokiessa psykoosioireita 4. tapaamiseen tulles-

243 TraumaSummit-haastattelussa Törmi (henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021) pohtii syvien hermostollisten prosessien toimintaa taiteellisissa kohtaamistilanteissa.

244 Myös Törmi (henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021) puhuu Traumasummit-luennollaan turvallisten rakenteiden sisällä horjuttamisen merkityksestä luovuuden kannalta.

saan jouduin nopeasti valitsemaan, minkälaisia harjoitteita ja näin ollen niistä herääviä mahdollisia tuntemuksia uskallan akuutissa ja herkäväisessä tilanteessa avata. Valintani edetä suunnitelman mukaan liittyi luottamukseeni, että kykenen kohtaamaan ne äänet tai hiljaisuudet, joita O4:ltä ehkä tilanteessa nousee, luottamukseeni siitä, että kykenen äänellisen ja kehollisen läsnäolon kautta virittymään niihin yhteisessä äänessä, ja tämän kohtaamisen mahdollisuuden kautta ehkä myös helpottamaan O4:n oloa. Asia liittyy myös luottamukseeni, että kun operoin tilanteessa paitsi O4:ää ja koko ryhmää, mutta myös omaa kehoaistisuuttani ja sen antamia vasteita kuunnellen, huomaan, jos tilanne vaatii keskeyttämistä tai muutosta. Lisäksi tähän liittyy luottamukseeni, että kykenen myös sulkemaan ja päättämään äänellisen ja kehollisen tekemisen tasolla avaan tilanteen ja saattamaan O4:n muiden osallistujien tavoin takaisin tavanomaisen, arki- vuorovaikutuksen piiriin, niin paljon kuin se itse kullekin tuossa hetkessä oli mahdollista. Viime kädessä ja erityisesti kaikki liittyy luottamukseeni siitä, että jos tilanne vaatii, Spelman ottaa vastuun O4:n voinnista ja hoidosta.

Eteneminen kehollisuuden ja yhteisen äänellisyyden suuntaan tässä tilanteessa kytkeytyi syvään sisäiseen luottamukseeni siitä, että vaikka minulla ei ole²⁴⁵ mielenterveystyön koulutusta, ihmistä ei pidä psykoottisten kokemusten keskellä jättää yksin.

Koska äänellinen kohtaaminen virittyy suhteisiin, on keskeinen turvarakenne nähdäkseni lopulta myös osallistujaa ympäröivä ryhmä: tapa, jolla ihmiset tulivat koolle ja virittyivät suhteessa toisiinsa. Kun kaikki ovat samanlaisessa, yhtä lailla itseään alttiiksi asetavassa tilanteessa tekemässä ääntä, ei O2:n (2017, loppuhaastattelu) sanoin ”tunnu, et on ihan sekaisin”. Silloin yhteenkuuluvuuden kokemus saattoi vahvistua ja sosiaalinen liittyminen mahdollistua.

Työtapa ei siis perustunut odotukseen, että osallistujien olisi oletettu yksin rakentavan totunnaisten toimintatapojen horjuttamiseen

tarvittavaa turvallisuudentunnetta. Osallistujille alkoi vähitellen, prosessin kestollisen yhtenäisyyden myötä, syntyä odotuksia siitä, mitä voi olla tulossa ja minkä kaltaisia kokemuksia on mahdollista kokea yhdessä. Silloin turvarakenteita muodostivat nähdäkseni myös yhteisen työskentelyn kestollinen ja rytmisesti kehkeytyvä rakenne. Kestollinen yhtenäisyyden kokemus saattoi silloin lisätä hiljalleen ryhmän virittyneisyyden tasoa ja luoda mahdollisuuksia kokemuksellisen tason muutoksiin.

Turvallisuudentunnetta lisäsi uskoakseni myös työskentelyä taustoittava luovuuden ja leikkisyyden taustavire sekä lupa tuottaa omalla äänellään ”mitä vaan”. Spelmanille (2018, haastattelu) kiehtovaa oli, ettei työskentely edennyt manuaalin mukaan, mikä on hänen mukaansa vallalla hoitamisessa tänä päivänä. Vankat, mutta joustavat raamit saattoivat jättää tilaa spontaanille kohtaamiselle. Toisaalta silloin hoitavien henkilöiden ja HUSin Psykiatrialta saadun tuen merkitys korostui. Siten myös tuen vähäisyyden tai puutteen voi nähdä yhtenä äänellisen kohtaamisen vaikuttavana tekijänä. Tiivistäen tämä kuvaamani esistruktuuri eli äänityötä taustoittava ja kannatteleva rakenne loi tulkintani mukaan jännitteen ja tarvittavan intensiteetin tason, joka saattoi otollisten olosuhteiden vallitessa johtaa suurempiin kokemuksellisiin muutoksiin.

Yhteistä ääntelyä ja ryhmässä toimimista voi äänellisessä kohtaamisessa jäsentää myös kanavana, johon voidaan turvallisesti, hiljalleen suunnata ja tuottaa itsessä tuntevia jännitteitä ja jähmettyneitä liikesuuntia, ja mahdollisesti vapauttaa kehollista ja psyykkistä energiaa. Tulkitsen, että silloin yhteisen äänen resonanssissa jotakin omissa syvyyksissä olevaa, kehoaistisesti tuntuva, ehkä käsittämätöntäkin voi olla mahdollista koskettaa aistimellisen kokemuksen tasolla, ja ehkä siirtyä jonkin uuden äärelle yhdessä toisten kanssa.

KUN soinnillista yhteyttä pyritään virittämään, on aivan ensimmäisenä luotava yhteys omaan keholliseen läsnäoloon kuluva hetkessä. Kehollisuus sitoo ihmisen läsnä olevassa hetkessä oleviin yhteyteen virittymisen mahdollisuuksiin. Yhteyttä on mahdollista tuntea vain paikkaan ja olemisen ajallisuuteen sidotun kehollisen kokemuksen kautta. Vaikka kaikki kohtaaminen on kehollista, voi äänellinen vuorovaikutus parhaimmillaan virittää kiinni yhdessä olemisen aistimelliseen ulottuvuuteen hengittämisenä sekä yhteisen äänitilan ja ihmisenä olemisen jakamisena läsnä olevassa hetkessä, silmät kiinni. Tarkastelen tässä aineiston pohjalta tekemiäni tulkintoja kehon ja kehoaistisuuden merkityksestä äänelliselle kohtaamiselle.

Kun työskennellään kehollisesti samassa tilassa yhtä aikaa toisten ihmisten kanssa ja tilanne kehkeytyy yhdessä toimimisen ajallisessa jatkuvuudessa, vaatii tekemisen tapa välittömään aistimelliseen kokemukseen antautumista objektiivisemmän tarkastelun sijaan. Kohtaamisen kehoaistisen ulottuvuuden merkitys on siten äänelliselle kohtaamiselle keskeinen, koska se voi siirtää aistimellisella tasolla huomion pois ihmisten välisestä tiedollisesti painottuvasta rajautumisesta. Silloin vuorovaikutustilanne latautuu kehollisesti ja affektiivisesti. Keräämäni aineisto viittaa mielestäni siihen, että äänellinen kohtaaminen saatetaan kokea aistimellisena ja kehoaistisuudessa välittyvänä kokemuksena, ei niinkään tiedollisen ajattelun tuloksena.

Vaikka tiedollisesti painottuva ajattelu ja vuorovaikutus on ihmisenä olemisen ja yhteistoiminnan kannalta välttämätöntä, myös keholisesti koetut tunteet ja aistisuus voivat lisätä ymmärrystä ja affektiivisesti välittyvää tietoa itsestä sekä suhteesta toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan (ks. myös Ylitalo, 2021). Kehoaisti välittää tietoa kehon sisäisistä tiloista ja autonomisen hermoston tilasta; siitä, miltä meistä tuntuu ja mitä kehossamme tapahtuu (Hari, 2021b, s. 281–282). Minuuden ja olemas-

saolon kokemuksen kannalta kehoaistinen tunne on usein ulkoista tietoa merkityksellisempi (Lyyra & Parviainen, 2018; Park & Tallon-Baudry, 2014)²⁴⁶. Tulkintani mukaan kehoaistisuuden merkitys voi olla myös äänellisessä kohtaamisessa suhteessa minän tunnun voimistumiseen. Tämä liittyy nähdäkseni myös parasymptaattisen ja symptaattisen hermoston toimintaan.

Parviaisen (viitattu lähteessä Laine, 2020) mukaan kehoaistinen kokemus ja autonomisen hermoston tila värittävät kaikkea kokemaamme vuorovaikutusta ja antavat taustavirityksen koko ihmisen olemukselle. Jos kehollinen taustaviritys on jännittynyt, hermosto luo tilanteen puitteet. Kehoaistinen herkkyys (interoceptive sensitivity, IS) on liitetty myös taipumukseen kokea ahdistuneisuutta. (Lyyra ja Parviainen, 2018)

Aiemmassa tutkimuksessa on kiinnitetty huomiota myös kehoaistisen kokemuksen ja päihdehäiriön suhteeseen. Stewart, ym. (2015) argumentoivat, että kehoaisti on yhteydessä päihderiippuvuuteen, sillä ihminen kokee kokonaisvaltaisia kehollisia kokemuksia päihdeitä käyttäessään. Caldwellin (1996, viitattu lähteessä Punkanen, 2006, s. 16) mukaan keho ja ihmisen aistisuus ovat olennainen osa riippuvuuskäyttäytymistä, johon liittyy sietämättömyyden kehollisista aistimuksista etäntymistä. Filosofit Joonas Taipale (2017) nostaa esiin riippuvuushäiriöihin liittyvän affektiivisen itse-säätelyn ulottuvuuden. Taipaleen mukaan riippuvuuksiin liittyy kehityksellinen ulottuvuus, jossa henkilö toimii oman itsensä itseriittoisena, onnipotenttina hoivaajana sietämättömiä tunnekokemuksia vastaan. (Taipale, 2017)

Viime aikoina on kiinnitetty huomiota myös liialliseen kehoaistiseen ja ”itseensä kääntymiseen” suuntautumisen vaaroihin erilaisen kehotietoisuutta kehittävien praktiikoiden avulla (Lyyra & Parviainen, 2018). Osallistujat puntaroivat kokemuksiaan tietoisuustaito- tai rentoutusharjoitteista, joissa tiedollisen ajattelun painottuminen ja passiivisempi havain-

245 Lähiohitoajan tutkinnon ja lastensuojelutyöstä saadun kokemuksen lisäksi.

246 Ks. myös Seppälä (2021).

nointi tuntuivat joskus haastavilta. ”Sä et pysty ite tekemään mitään, sun pitäis vaan olla ja tälleen. Verrattuna siihen, että sitä teet jotakin sen asian eteen. Että sä oikeesti tunnet niinkun harjoittavasi niinku fyysisestikki. Ja niinku konkreettisesti”, kuvaa O2 (2016b) välihaastattelussa.

Oman kehoaistisen kokemuksen tarkkailu tai havainnointi ei ole äänellisen työtavan tavoite. Ero jäsentyy tulkintani mukaan O2:n kuvaamaan tuottamisen ulottuvuuteen. Vaikka äänellisessä kohtaamisessa kokemus itsestä voi parhaimmillaan voimistua ja vitalisoitua, juuri oman äänen tuottaminen saattaa estää liiallista itseä kiertymistä, koska ääni laajenee välittömästi ihmistä ympäröivään vuorovaikutusselliseen tilanteeseen. Äänellisen kohtaamisen suhde kehoaistisuuteen on siis mielestäni luonteeltaan kaksinainen ja liittyy myös itsen ja toisen välisiin rajoihin.

Äänityössä oman äänen tuottaminen lähtee senhetkisestä kehollisesta ja emotionaalista kokemuksesta. Silloin huomion suunnautaminen kehon liikkeiden ja värähtelyiden aistimelliseen havainnointiin tiedollisemmin painottuvan ajattelun sijaan on edellytys sille, että oma ääni voi syttyä ja soinnillinen kohtaminen tulla mahdolliseksi. Saattaa syntyä rytmisen kiertoliike, jossa oma aistimellinen ja motorinen toiminta eli yhdessä toisten kanssa äänteleminen voi vaikuttaa kehoaistisuuden kautta välittyvään affektiiviseen tietoon itsestä,

omasta olemassaolosta sekä suhteesta itseä ympäröivään maailmaan²⁴⁷.

Kuulijapalauteaineistosta nousevien sanallistamisen tapojen perusteella tulkitseen, että myös valtaosa kuulijoista saattoi tulla äänellisen kohtaamisen äärelle kehoaistisesti virittyen. Teosten luomia atmosfäärejä kuvattiin esimerkiksi ”pehmeänä” ja ”aistillisena” [ruots. ”sinnligt”] tai ”hengittävänä ja tilaa antavana”. (Kuulijapalautteet, *Laulunpesä*, 2015)

Ajattelen, että omaan keholliseen kokemukseen arvostaen ja lempeydellä kytkeytyminen voi luoda perustan kunnioittavan, hyväksyvän ja arvostavan suhteen luomiselle toisiin. Ehkä vain tällaisesta kokemuksesta käsin voi yhteys toisiin avautua.

Kehoaistisuuteen liittyy äänellisessä kohtaamisessa kuitenkin myös haavoittuvaisuuden ulottuvuus. Jännittyneisyydestä tai erilaisista peloista hellittäminen voi olla vaikeaa. Kehollisen aistisuuden avautuessa myös suhde ympäröivään saattaa tuntua suuremmin ja välittömämmin virittyvältä, jolloin myös ympäristön koettu turvallisuus tai turvattomuus korostuu. Yhdessä koetun kehollisen läsnäolon tuntu voi myös olla haurasta ja hetkessä kadota esimerkiksi itsekriittisten ajatusten seurauksena. Tarkastelen seuraavaksi, kuinka hengitys, kehollisuuteen maadoittuminen ja silmät kiinni toimiminen voivat helpottaa kehollisesti latautuvan kohtaamisen äärelle asettumista ja kenties edesauttaa jähmettyneisyydestä vapautumista.

7.1.3.1

HENGITYS

HENGITYS kannattelee paitsi elossa oloamme, myös ihmisääntä. Siksi hengityksen merkitys äänityössä on perustavaa. Hengityksen liike jäsentää ihmisen ja ihmistä ympäröivän maailman välistä rajautumista: kuinka sallii viileän ilman virrata oman kehon sisätilaan, kuinka antaa spontaanin liikkeen jatkua ja kehon jälleen tyhjentyä ilmaa pidättelemättä. Jos hengitys ei virtaa, saattaa liike jähmettyä. ”Varsinkin

jos on ahdistunut tai jännittynyt tai näin, niin se hengitys on hirveen pinnallista”, kuvaa O2 (2016b, välihaastattelu).

Ajattelen, että hengitys reitittää kehollisesta jähmettymisestä hellittämisen liikettä. Tähän liikkeeseen muodostuu ihmisääni. Ilmaa kehosta ulostyöntävänä ja automaattisesti jälleen täyttyvänä liikkeenä hengitys luo laulamisen pohjaliikkeen (Eidsheim, 2015, s. 112) ja

²⁴⁷ Motorisen toiminnan merkityksestä vuorovaikutuksessa ks. lisää Hari (2021a, s. 256–258).

rakentaa rytmisen alustan, jonka kannattelussa ääni tapahtuu. Omaan hengitykseen maadoittuminen on äänityölle keskeistä, mutta aina se ei ole helppoa. Äänityöpajoissa tekemieni havaintojen mukaan silloin, kun hengitys lähti hiljalleen virtaamaan vapaammin, sen toisteinen täyttymisen ja tyhjentymisen liike saattoi vähitellen auttaa siirtämään huomiota pois tiedollisemmin painottuvasta vuorovaikutuksesta läsnä olevan hetken kehollisuudessa jaettuun rauhaan.

Hengitysharjoitusten rauhoittava vaikutus on tunnettu jo vuosituhansia erilaisissa itämaisissa praktiikoissa (kuten joogassa ja tantrassa). Vaikutus perustuu autonomisen hermoston toimintaan, johon voidaan hengityksen avulla vaikuttaa myös tietoisesti. ”Hengitys on yksi harvoista toiminnoista, joka on sekä autonomisen hermoston säätelämä että tahdonalainen”, kuvaa psykologian apulaisprofessori Tiina Parviainen (viitattu lähteessä Laine, 2020). Uloshengitys kytkee päälle palauttavan osan autonomisesta hermostosta. Siksi hengitystä hyödyntävät harjoitukset toimivat myös mielelle. (Laine, 2020) Esimerkiksi hengitysterapiassa on käytetty avuksi uloshengityksen palauttavaa vaikutusta silloin, kun hermoston tilassa on epätasapainoa. Toistuvaan stressiin ja jännittämiseen kytkeytyvä lamaanusreaktio aktivoi liiallisesti sympaattista hermostoa, mitä pyritään esimerkiksi hengitys-

7.1.3.2

KEHOLLISUUDEEN MAADOITTUMINEN

HENGITYS kietoutuu erottamattomasti myös toiseen kohtaamisen kehoaistisuutta kannattelemaan elementtiin, maadoittumiseen. Jähmettyneisyyden kokemukseen saattaa liittyä kehollista jännittyneisyyttä ja ylimääräistä kannattelua. Kun oma ääni tai hengitys salpautuu, tai häpeälliset tuntemukset kaappaavat huomion, voi oman kehon tuntuun maadoittuminen ja juurtuminen helpottaa. Maadoittuneisuuden tunne ei käsitykseni mukaan tarkoita vain kehoaistisen havainnon voimistumista, vaan rauhan ja turvan tunnetta omassa kehossa, tässä ja nyt.

terapiassa helpottamaan hengityksen säätelyn avulla. (Lehtinen ym., 2010)

Äänityössä hengityksen merkitys voi tulkintani mukaan kytkeytyä sekä palauttaviin että vireyttäviin ja elävöittäviin vaikutuksiin. Pitkäkestoisen uloshengityksen mukana tulevan värähtelevän äänen merkitys liittyy juuri palauttavaan vaikutukseen, minkä tulkitseen yhtenä osana äänellisen kohtaamisen vaikutusmekanismia. ”Jos sä yrität varsinkin pitkään putkeen tuottaa jotakin ääntä, niin sähän joudut ottaan sitä happeakin ihan eri tavalla pitempään. Ja se hengitysväli on vähän rauhallisempi, et se ei oo niin kiihkee ja näin”. (O2, 2016b, välihaastattelu.) Äänityössä ei kuitenkaan ole kyse ainoastaan hengityksen ja äänen rauhoittavasta vaikutuksesta, vaan sanaton kanssakäyminen myös käsittääkseni vilkastutti laajemmin erilaisia elävyyttä koskevia tuntemuksia, rytmejä ja syklejä. Hengityksen avulla työstimme kehon spontaaneja liikeratoja, kehollista avautumista, laajentumista ja supistumista pyrkien näin alustamaan tilaa ja reittejä oman äänen vapautumiselle. Pääsääntöisesti hengitysharjoitusten avulla liu’uttiin myös välittömästi ääneen, jolloin hengityksen merkitystä äänelliselle kohtaamiselle ei nähdäkseni ole mielekästä tarkastella ilman ihmisäänen osuutta. Hengitys oli kuitenkin pohjavirta, jonka kannattelussa villimmätkin äänelliset ilmaiset tapahtuivat.

Maadoittumisharjoittelua käytetään paljon erilaisissa kehollisissa ja taiteellisissa praktiikoissa ja lauluharjoittelussa sekä esimerkiksi hengitysterapeuttisen ja traumaterapeuttisen työskentelyn yhteydessä (ks. esim. Leikola ym., 2016). Traumaterapeuttisessa työskentelyssä on kiinnitetty huomiota siihen, kuinka kehon asentoja ja ryhtiä ylläpidetään jännitteisillä asennoilla. Maadoittuneisuuden tunne saattaa kuitenkin helpottaa traumaoireita. (Grey, 2001)

Äänellisessä kohtaamisessa maadoittuminen tarkoittaa, että pyritään päästämään vähitellen oman kehon ylimääräisestä kannattelusta

kohti toisten kanssa yhdessä luodun resonanssitilan kannattelevaa rakennetta. Maadoittumisen ja resonanssitilan välillä on tulkintani mukaan suora suhde. Äänellisessä kohtaamisessa maadoittuneisuuden tunne ei siis ole uskoakseni ainoastaan yksilön luomaa, vaan se liittyy itselle turvallisen tilan rakentamiseen välittömässä yhteydessä toisten kanssa, ja tämän turvin totunaisen ilmaisuuden, tunnekirjon ja kanssakäymisen rajoja voi olla mahdollista lähteä laajentamaan. Maadoittuneisuuden tunteen syventyminen voi hengityksen virtaavuuden lisääntymisen lailla siirtää huomiota välittömän aistimisen ja tekemisen pariin, jossa kehoaistisesti tunnetun resonanssin kokeminen voi tulla mahdolliseksi.

Ylimääräisestä lihaskannattelusta ja jännittyneisyydestä hellittäminen oli kuitenkin käytännössä vaikeaa, eikä se suinkaan aina, jos koskaan, tapahtunut heti. Tulkintani mukaan lattiatasossa voimakkaasti värähtelevien äänien avulla toteuttamamme harjoitukset olivat työkentelyn tärkeä vaihe, koska ne saattoivat helpottaa antautumista lattian ja painovoiman tunteen varaan ja rakentaa hiljalleen mahdollisuuksia vaipua syvempään rentoutuneisuuden tilaan yhteisen äänen ympäröimänä. Vaikka äänityö ei ole rentoutusmuoto, ovat rentoutuminen ja jännittyneisyydestä hellittäminen olennainen osa kehollisen ja äänellisen kokemuksen uudelleenmuokkauksen ketjua, koska ne saattavat mahdollistaa uudenlaisen kehollisen toimintavalmiuden ja luovuuden.

Maadoittuminen liittyy silloin myös oman äänen vapautumisen mahdollisuuksiin. Tilanteissa, joissa siirryimme äänellisen työkentelyn pariin liian kevyesti maadoittuneina tai liian tiedollisesti ja mielikuvallisesti painotuen, saattoi omaan ääneen ja sen ilmaisullisiin mahdollisuuksiin kosketuksiin pääseminen havaintojeni mukaan säännönmukaisesti vaikeutua. Myös vaikeampien oireiden ja tunnetilojen lientymisen kannalta rauhallinen maadoittuminen kehollisen ja aistimellisen

havainnon pariin, pois mielen ja tiedollisen ajattelun alueelta, oli uskoakseni keskeistä. Tiedollinen havainnointi äänellisen kohtaamisen vaikutuspiirissä saattaa tulkintani mukaan herkästi kasvattaa itsekriittisyyttä. Arvosteleva tai ankara sisäinen puhe voi estää spontaanisuuden vapautumista. Silloin huomion kehollinen uudelleensuuntaaminen voi auttaa. Oman kehon painovoiman tuntuun ja hengitykseen palaamisen rakenne yhteisen ääntelyn keskeltä saattoi haastatteluaineiston mukaan helpottaa itsekritiikin hetkinä. Tällaisissa tilanteissa myös myötätuntoinen suhtautuminen sekä arvostava itsen ja toisen kuunteleminen saattoivat kasvaa.

Maadoittuneisuuden tunnetta lisänneiden rentouttavien harjoitusten merkitys korostui prosessin alkuvaiheissa. Tulkitsen, että osallistujat kykenivät vähitellen antautumaan yhteisen äänen kannattelevaan rakenteeseen ja keholliseen sekä kehojen väliseen resonanssiin myös voimallisemmissa äänissä ja äänen laajemmissa liikesuunnissa.

Tunteiden filosofiassa kehollinen resonanssi tarkoittaa yksilön vastaamis- ja reagoitiherkkyttä, joka liittyy koettuihin kehollisiin toimintamahdollisuuksiin ja kommunikaatioon (Fuchs, 2014, s. 42–43). William Jamesin (1884) ajattelua jatkaen Fuchs ja Koch (2014, s. 3) ymmärtävät kehot herkkinä ”kaikupohjina”, joiden sisällä ja välissä tunteet värähtelevät. Tietyn tunteen, kuten vihan, *ilmaus* tuo kehollisena jännityksenä ja äänen kireytenä tunnetun vihan toisille aistimellisesti havaittavaksi. Tämä ilmaus, resonanssi, tuottaa *vaikutelman* toisessa ja laukaisee vastaavia kehollisia tuntemuksia hänessä. Näin voi käynnistyä sekunnin murto-osissa kehkeytyvä ja muuntuva kehojen välinen affektiivinen vuorovaikutus, joka saattaa tilanteesta ja tunneilmapiiristä riippuen johdattaa myös yhteyden kokemusten voimistumiseen. (Fuchs ja Koch 2014, s. 5)²⁴⁸ Kehojen välinen resonanssi ei kuitenkaan aina tarkoita myönteistä toisista vaikuttamista.

²⁴⁸ Kehollista resonanssia voidaan erilaisten praktiikoiden ja myös lääkkeiden avulla sekä lisätä että pienentää. Esimerkiksi botuliinitoksiinin (botox) ruiskuttamisen jälkeen tapahtuva kehollisen resonanssin vajuus, jota käytetään lääketieteellisenä hoitomuotona mm. spasmissen dysfoniaan tai migreeniin, estää ympäristöön reagoimisen sitä vastaavalla, esimerkiksi jännittyneellä affektiivisella varauksella (Fuchs ja Koch, 2014, s. 5).

Törmi ja Foster (viitattu lähteessä Ylitalo, 2021) tuovat esiin myös taiteelliseen toimintaan liittyvän kehollisen yhteissäätelyn ulottuvuuden. Mukaudumme ja reagoimme toisten kehoista välittyviin levollisuuden tai rentouden tunteisiin, mutta vaikutumme myös jännitteisestä tunneilmapiiristä fysiologisten reaktioiden tasolla. Myös esimerkiksi aiemmin kuvaamani eristävän hiljaisuuden liikkeellisesti ja emotionaalisesti jähmettävää kokemuslaatua voisi tulkita kehollisen resonanssin kautta, joka Tenhovirran (2018 haastattelu) kertoman mukaan saattoi saada kaikki yhteisössä jähmetymään. Törmin ja Fosterin mukaan ei-toivotulta resonanssilta voi suojautua jonkin verran hengitykseen ja keholliseen maadoittumiseen keskittymällä. (Ylitalo, 2021)

Myös Seesjärvi (henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021) korostaa Traumasummit-tapahtuman luennollaan, kehoääniterapeuttisessa praktiikassaan, kehollista herkkää seuraamista ja kanssasäätelyn merkitystä. Nämä luovat yhdessä sen, että asiakas pääsee työstämään traumoja turvallisesti, vapautuu ja pystyy luomaan korjaavia kokemuksia ääneen kytkey-

tyvässä terapeuttisessa suhteessa.²⁴⁹ Myös äänellisessä kohtaamisessa aistimellisen kanssasäätelyn merkitys mielestäni korostuu. Oman äänen käyttäminen säatelee kehoa hermostollisella tasolla, mutta myös kaikkien äänistä muodostuva yhteinen resonanssienttä voi osallistua kunkin osallistujan keholliseen tunnesäätelyyn.

Maadoittuneisuuden ja äänellisen resonanssitilan välille saattaa virittyä tapahtumaketju, jossa yksilön kyky uskaltautua, vaipua ja maadoittua resonanssitilan kannattelevuuteen voi olla suhteessa äänellisen kohtaamisen muuntavaan potentiaaliin. Ajattelen, että maadoittuneisuuden tilassa koettu kehon sisäisen aistimisen voimistuminen liittyy silloin myös virittäytymisen kykyyn. Se voi luoda alustan oman äänen kehollisten liikesuuntien tunnistamiseen ja seuraamiseen sekä toisille vastaamiseen spontaanisti rytmien, sointien ja kestollisten rakenteiden tasolla. Mielestäni aineisto viittaa siihen, että kohtaamisen kehoaistisuuden voimistuminen saattoi tällaisina hetkinä johdattaa myös voimaperäisen, usein ilman näköaistista havaintoa koetun yhteisrytmittymisen äärelle.

7.1.3.3

SILMÄT KIINNI TOIMIMINEN

KUN silmät ovat suljettuina, aistimellinen tietoisuus herkistyy. Näköaistin vaimentuessa huomio suuntautuu kehon kykyyn havaita ja tuntea myös kanssaolemisen värähteleviä ja musiikillisia piirteitä. Silmien sulkeminen aktivoi kehoaistisuuden ja voi vahvistaa maadoittumisen tuntua. Katsekontaktin puute voi myös herkistää ympäröivälle ja vilkastuttaa kuuntelemisen aistijärjestelmää.

Työskentelimme äänityössä pääosin silmät kiinni tai katse alaviistoon suunnattuna. Ilman näköaistista havaintoa sointien ja kehollisten rytmien varassa toimiminen kyt-

keytyy äänellisessä kohtaamisessa nähdäkseen ihmisten välisen rajautumisen kokemukseen. Samassa tilassa yhdessä toisten kanssa toimiessa silmien sulkeminen luo henkilökohtaisen kehollisen kokemuksen tilan. Samalla aineistosta nousee esiin jännite, joka liittyy silmien sulkemiseen: kullakin oli samanaikaisesti oma tila ja intimiteetti, mutta merkityksellisenä koettiin, että toiset olivat ympärillä ja kuulivat itsen. Kohtaaminen kehollisten värähtelyjen ja äänen kestollisen ympäröivyyden tasoilla katsekontaktin sijaan saattaa luoda sallivuuden rakennetta, joka voi ketjuttaa oman

²⁴⁹ Seesjärven kehoääniharjoitteet on luotu siten, että ne tasapainottavat autonomisen hermoston järjestelmää niin, että ihminen pääsisi sietoikkunalle, jossa vireystila olisi sopiva ja jossa oltaisiin oppimisen ja sosiaalisen yhteyden tilassa, jolloin korjaavaa vuorovaikutusta olisi mahdollista tapahtua. (Seesjärvi, henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021; Kehöäni, n.d.)

ilmaisun vapautumista, läsnä olevaan hetkeen kiinnittymistä ja häpeän lientymistä toisiinsa.

Spelman (2018, haastattelu) kuvaa silmät suljettuina toimimisen suhdetta oman ilmaisun vapautumiseen. Silmät suljettuina toimiminen voi suojata arviovalta katseelta ja lamaanutavalta itsekritiikiltä: ”Täs ryhmässä, missä se ruumiillisuus, liike, liikkuminen, erilaiset harjoitukset, harjoitteet ovat olleet vahvasti läsnä, niin silloin kun katse on luotu alaspäin tai ollaan silmät kiinni, on välttynyt siltä, et sä et ala seuraamaan itteesi, etkä sä ala seuraamaan toisia, etkä sä ala pohtimaan sitä, että teenkö mä tässä jotain ihan hölmösti, tai väärin, tai enkö mä osaa jotakin, tai miten tää juttu pitäis tehdä.”

Myös monet osallistujat kuvasivat tunnetta ja käsitystä siitä, ettei kukaan katso, seuraa tai arvioi itseä, vapauttavana. Myös silmien sulkeminen viritti uskoakseni kokemuksellista siirtymää tiedollisesta ajattelusta soinnilliseen kanssaolemiseen vaipumiseen ja läsnä olevaan hetkeen kiinnittymiseen. ”Meil ei oo tavaltaan ollu isoja päämääriä, vaan enemmän on ollu kyse pysähtymisestä. Hetkeks vaan antaa mennä. Niinku, että katoaa kokonaan se, et mikä mun päämäärä oli. Ei väliä. Mihin mä olin menossa. Ei väliä. Mitä mä oon tekemässä. Ei väliä. On vaan siin silmät kiinni ja keskittyy siihe yhteen hetkeen ja yhtee äänen tuottamiseen,” kuvaa O2 (2017, loppuhaastattelu). Tällaisissa hetkissä myös tunne ajan- ja paikantajusta saattoi nyrjähtää ja vuorovaikutus kytkeytyä ja tiivistyä rytmisesti uudella tavalla.

Silmät kiinni toimiminen saattoi silloin parhaimmillaan olla suhteessa myös häpeän lientymisen ja itsensä ylittämisen kokemuksiin. Spelman (2018, haastattelu) kuvaa turvallisuuden kokemuksen kahdensuuntaista muotoutumista: ”Varmaan se häpeän kokemus tai häpeän tunne, ihan niin kuin mitkä muut tahansa kokemukset tai tunteet [--] ihmisenä, niin niiden ilmaiseminen varmaan juuri siksi, et sä sait olla silmät kiinni, tai katse alas luotuna, ja kukaan ei kuuntele sua, ja toisaalta toiset kuulee sinut, niin tavallaan se on edesauttanut sitä, että myös sellasii

häpeällisii asioita on voinu siin ilmaista helpommin, tai tuoda esille.”

Silmät kiinni yhdessä äänteleminen kuitenkin horjuttaa tavanomaisen vuorovaikutuksen rakenteita. Toimintatapa poikkeaa lääketieteellisistä hoitointerventioista, jotka usein ovat itsestäänselvästi annettuja ja objektiivisia. Monissa terapiasuuntauksissa korostetaan katseen merkitystä, että katsotaan ja kuunnellaan ihmistä, joka puhuu. Myös kätteleyn merkitys korostuu. Kun terapeutti kättelee potilasta, se tarkoittaa, että minä näen sinut myös kehollisen kokemuksen tasolla (Spelman, 2018, haastattelu).

Katsekontaktilla on myös keskeinen affektiivinen merkitys ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Suora katsekontakti viestii usein kiinnostuksesta, kun pois käännetty katse puolestaan tulkitaan usein sosiaalisena ulossulkemisena (Wirth ym., 2010). Tarkastelemassani aineistossa alas suunnattu tai suljettu katse ei kuitenkaan saanut osallistujien kokemuksissa tai teosten kuulijapalautteissa kielteisiä ja sosiaalisesta kanssakäymisestä eristäviä merkityksiä. Tässä yhteydessä tämän voi tulkita tarkoittavan, että äänellisessä kohtaamisessa kontakti muodostuu katsekontaktiin nähden erilaisella aistituntoisuuden tasolla. Toisen ihmisen suora katse aktivoi Jonne O. Hietasen (2020) mukaan itseen liittyvää kognitiivista prosessointia. Visuaalisen aistin toissijaisuus ja yhteisen äänen aistinen tuntu lisää uskoakseni puolestaan kehoaistisuuteen virittyvää kanssaolemista.

Kiinnostavaa kyllä, tarkastelemassani aineistossa tapahtui kuitenkin myös muutosta osallistujien tavoissa asettua katsekontaktiin toistensa kanssa, mikä ilmeni jo lyhyissä äänikohtaamisissa HUSin Psykiatriakeskuksen suljettujen osastojen potilaiden kanssa. Ääntelyn jälkeisten loppukeskustelujen äärellä osallistujat katsoivat usein toisiaan suuremmin ja levollisemmin kuin tapaamisten alussa. Tulkitsen tätä muutosta aistimellisella, sanattomalla tasolla tapahtuneena kohtaamisen hetkenä. Kehollisesti koetun yhteyden voimistuminen saattaa olla suhteessa paitsi kuulluksi, myös nähdyksi tulemiseen. ”Tottakai me on nähty toisemme siellä aina ryhmän aluks, ja päät-

teeks, ja siin välissä, ja silmii pidetty auki ja on kattottu toisiamme, mut myöskin, et siinä tulee se ruumiillinen kokemus, mikä vahvistaa sitä, et tulla sen kuulemisen ohella myös nähdyksi. Sellasena, mitä on. Vaikka sitä katseyhteyttä ei olekaan”, kuvaa Spelman (2018, haastattelu).

Näköaistisen havainnon merkitys liittyy lopulta myös tutkimusnäytön eli evidenssin vaikeaan kysymykseen taiteellisen tutkimuksen kannalta (ks. luku 8.2.2, s.308). Tarkastelemassani aineistossa tutkimusnäytön kysymys on nähdäkseni suhteessa äänen omaan todistusvoimaan, joka tulee myös kuulijalle aistimellisesti havaittavaksi. Tällöin myös kuunnellen saavutettu tieto ja tietäminen latautuvat affektiivisesti ja aistimellisesti, mikä mielestäni näyttäytyy myös kuulijapalautteissa.

Visuaalisen aistin toissijaisuus, näköaistihavainnon puute ääntelevisistä ihmisistä, saattoi antaa teossarjan kuulijoille sijaa äänen inten-

siteettien, rytmisten muutosten ja ympäröivän äänen resonanssien aistimiselle ja saada esimerkiksi *Laulunpesän* kuulijoita havaitsemaan uudella tavalla sairaalatilän portaikkoon säteilevää auringonvaloa. Myös moni *Hospital Symphonies* teossarjan kuulija kuunteli teosta silmät kiinni. Silmät suljettuina oli helpompaa ”antautua kokonaan äänelle”. Silloin kuulija ei ”sanoja tai selityksiä [---] kaivannut, en myöskään oikeastaan esiintyjä. Suurimman osan ajasta olin silmät kiinni. Ehkä osittain siksi olotila esityksen jälkeen oli hieman kummallinen, kuin heräämisen tai jonkinlaisen hypnoosin jälkeen”. (*Hospital Symphonies*, kuulijapalautte, Lapinlahden lähde, 2018) Näkymättömiin jäävät äänet eivät kuitenkaan sysänneet kuulijoissa liikkeelle vain myönteisiä tunteita, vaan saattoivat nostaa esiin myös tulkintoja äänen ”aavemaisuudesta” levittäytyessään esimerkiksi sairaalatalaan, arkisen kiireen keskelle.

7.1.3.4

KOHTAAMISEN KEHOLLINEN ULOTTUVUUS PSYKIATRIASSA

KOHTAAMISEN latautuminen kehollisesti ja affektiivisesti ei ole psykiatrian kontekstissa aivan yksinkertaista. Psykiatriassa ollaan hyvin säädetyjä kehollista kohtaamista kohtaan historiallisistakin syistä, vaikka tosielämässä toisia kohtaan ollaan intiimejä. Kun ihmiset käyvät läpi hyvin emotionaalisia prosesseja, sovitut rajat apua antavien ja sitä tarvitsevien ihmisten välillä ovat tärkeitä. Historiallisesti tiedetään myös fyysiseen kontaktiin liittyviä väärinkäytöksiä, jotka ovat tuottaneet suuren varovaisuuden. Esimerkiksi klassisessa psykoterapiassa voidaan kätellä potilasta tai asiakasta, mutta muu fyysinen kontakti ei ole hyväksyttyä, mikäli ei ole kyse kehoterapeuttisesta menetelmästä. (Pirkola, 2018, haastattelu)

Martin Salzmänn-Eriksson ja Henrik Eriksson (2009) argumentoivat, että psykiatria käsitetään usein verbaalisena prosessina. Heidän mukaansa psykiatrisen hoidon piirissä koske-

tuksen ja fyysisen kontaktin on yleisesti ottaen ajateltu yllyttävän aggressiivisuutta tai seksuaalisuuden ilmenemismuotoja. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on kuitenkin tunnistettu myös fyysisen kontaktin merkitys yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden luomisessa. (Salzmänn-Eriksson & Eriksson, 2009)

Vaikka äänellisen kohtaamistilanteen kokemus näyttäytyy aineiston tulkintani mukaan voimakkaan kehoaistiselta, varsinaista toisen ihmisen fyysistä koskettamista työskentelyssä oli verrattain vähän. Joissakin harjoitteissa omaa kättä pidettiin esimerkiksi toisen selässä ja toista omalla rintakehällä, jolloin äänien yhteisen kehollisen värähtelyn tuntu ja taajuudet saattoivat päästä voimistumaan.

Spelmanin kertoman mukaan kohtaamisen keholliset ulottuvuudet kuitenkin korostuivat tavanomaista vastaanottotyötä enemmän: ”Päällimmäisenä kokemuksena tai sellaisena

tunnetilanakin on huomattavasti voimakkaampi ruumiillinen kokemus itnessä suhteessa potilaisiin tai asiakkaisiin tai ryhmäläisiin kuin mihin [---] mä en välttämät pääse [---] vastaanottotilanteessa niin helposti.” (Spelman, 2018, haastattelu) Myös osallistujat saattoivat äänityöskentelyn tilanteissa toimia kehollisesti eri tavalla kuin vastaanottotilanteessa. Äänellisen ja kehollisen ilmaisun skaala oli äänityössä monipuolisemmin käytössä. Kehollisen läheisyyden ja ruumiillisuuden kokemukset kytkeytyivät Spelmanin (2018, haastattelu) kokemuksessa myös vastaanottohuonetta suurempaan fyysiseen tilaan, jossa saattoi liikkua ja toimia kehollisesti laajemmin.

Tällaisessa läheisyydessä on kyse fyysiseen kosketukseen nähden erilaisesta kehollisesta kontaktista, jonka piirteitä olen edellä

pyrkinyt erittelemään. Käsitykseni mukaan monien ihmisten välillä kehkeytyvässä äänellisessä kohtaamisessa kehollisen yhteyden kokemus ei synny suoraan toiseen ihmiskehoon vaan pikemminkin äänistä tai hiljaisuuksista muotoutuvaan atmosfääriseen resonanssiin, joka voidaan tuntea oman kehon sisätiloissa ja kuulla kehon ulkopuolelta tulevana. Myös kuulijapalauteaineistosta nousee esiin äänen koskettamaksi tulemisen kuvauksia. Silloin kosketus ei kuitenkaan tarkoittanut samaa kuin toisen ihmisen koskettaminen esimerkiksi kädellä ²⁵⁰.

Turvallisen, etäisyydessä luodun kehollisen läheisyyden kokemuksessa voi olla vähitellen mahdollista avautua tunnustelemaan, mikä oma ääni on, mistä sen tunnistaa, miltä se tuntuu ja minne se kuljettaa.

7.1.4

OMA ÄÄNI

OMA ääni on hyvin intiimi, henkilökohtainen ja haavoittuvainen ihmisenä olemisen ulottuvuus. Kun ääni on vahva, varma ja hallittu, on se arkinen, tavallinen, jokahetkisesti mukamme kulkeva asia, niin itsestään selvä elämisen ja toisten kanssa toimimisen ulottuvuus, ettemme välttämättä kiinnitä siihen mitään huomiota. Ääni on myös inhimillisen vuorovaikutuksen yksi keskeinen ehto, niin oleellinen, että oman äänen sortuessa, ”takertuessa kurkkuun” tai jähmettyessä voi myös rikkoutua jotain ihmisen mahdollisuuksista luoda yhteyttä itseen ja toisiin.²⁵¹

Ajattelen, että omassa äänessä paljastuu tämä hetki, suhde ympäröivään tilanteeseen ja toisiin läsnä oleviin ihmisiin. Omassa äänessä paljastumme myös itse välittömästi meitä ympäröivälle maailmalle. Jännittyneisyytemme, epävarmuutemme tai intomme tulevat ensihenkäyksestä muille kuuluvaksi ja havait-

tavaksi. Oman äänen suunta ei kuitenkaan ole vain sisältä ulos paljastuva; merkittävä on myös äänen uutta luova ulottuvuus. Tuottuessaan ääni laajentuu joksikin uudeksi, ilmaisee jotakin uudenlaista, usein myös tekijälle itselleen yllättävää. Siksi tulkitsen, että ihmisäänellä on kyky uudelleenjäsentää ja muotoilla koettua tilaa ja vuorovaikutustilannetta, ja muuntaa tapoja, joilla toisiin, itseemme ja ympäröivään todellisuuteen liitymme.

Stern (2010, s.4) kuvaa liikkeen vitaalisia ulottuvuuksia tavalla, joka koskettaa mielestäni tarkasti myös ihmisääntä. Oma ääni tapahtuu tietyn ajallisen keston, jatkumon, ulottuvuuden aikana. Ääneen liittyy ajallisuuden piirre, kun se alkaa, virtaa, rytmittyy ja tulee loppuunsa. Ääneen kytkeytyy myös sen liikkeellepaneva voima, joka sysää sen vauhtiin ja kulkee sen mukana. Lisäksi jokaisen oma ääni laajenee ja tapahtuu tilassa, jolloin tilallisuuden ja tilaan

²⁵⁰ Kosketuksesta taiteen kokemisessa ks. Hari (2021b, s.281–282).

²⁵¹ Tarkastelen tässä ihmisäänen merkitystä nimenomaan aineistostani käsin, jolloin tarkastelun ulkopuolelle jäävät esimerkiksi kuurot tai mykät. Vaikka ihmisääni on aineistossani aivan keskeinen, ei sen ensisijaisuutta voi yleistää ihmisyyden kannalta perustavaksi ominaisuudeksi. Ks. lisää esim. Faye (2021).

laajentumisen tai supistumisen tuntu määritetty äänessä. Ääni myös suuntautuu tietyllä tavalla: sen liikesuunta liikkuu jotakin kohti, johonkin. Liikevoima, aika, tila ja liikesuunnat voivat kytkeytyä oman äänen kokemukseen.

Tarkastelen tässä kehollisen jähmettyneisyyden ja oman äänen liikesuuntien vapautuvuuden välistä siirtymää sen ymmärryksen mukaan, joka minulle aineiston tulkinnallisessa ja taiteellisessa analyysissä on muotoutunut. Pyrin tuomaan esiin osallistujien kokemuksia yhdistäviä piirteitä sekä oman äänen etsimisen prosessien yksilöllisiä sävyjä. Tarkastelen kokemusta siitä, mitä oman äänen

7.1.4.1

SANATTOMAN ÄÄNEN KEHOLLINEN VÄRÄHTELY

KUN oma ääni tuntuu jähmeältä, salpautuneelta tai estyneeltä, voi se jäsentyä tilallisesti pienenä ja supistuneena. Myös äänen voimapotentialiaali saattaa silloin tuntua pieneltä, joskus heiveröiseltäkin.

Tulkitsen oman äänen värähtelyn kokemusta jähmettyneisyyden ja vapautuneisuuden välisessä voimakentässä. Ihmisäänen synnyttämä kehollinen värähtely on nähdäkseni keskeinen äänellisen kohtaamisen vaikuttaja, koska värähtelyn fysiologinen ja emotionaalinen liike voi vähentää tunnottomuutta ja jännittyneisyyttä sekä vilkastuttaa tuntemiskykyä.

Kun ihmiskehoon kohdistuu sen ominaistaajuutta vastaava ääntä, se alkaa värähdellä. Fysikaalisella tasolla äänen värähtely läpäisee erilaisia kehollisia kudoksia, kuten lihasryhmiä, luita ja nesteitä (Tarvainen, 2021, s.30). Ihmiskehon ominaistaajuudet ovat matalia, ja matalien taajuuksien värähtely liikkuu myös mekaanisina värähtelyinä fysiologis-akustisen tilan pinnoilla, rakenteissa sekä toisissa ihmiskehoissa (Kallio-Tavin ym., 2021).

Värähtelevyys on myös ryhmällinen ilmiö. Kun äänet soivat kestollisesti samassa tilassa, niiden välille syntyy resonanssi. Resonanssi-ilmiö muodostuu, kun kaksi tai useampi saman tai lähes saman taajuinen värähtelijä saa toi-

virtaamaan saattaminen tarkoittaa silloin, jos yleisenä kehollisena suuntana ja tilallisena sulkeutuneisuutena on jähmettyneisyyden tai turkuneisuuden tunne. Minkälaisia vastuksia ja kamppailuja on käytävä, millaista verkkaisuutta tarvitaan, ja miltä oma ääni tuntuu, kun ei sitä ole vuosikausiin, jos ehkä koskaan, kuullut?

”Kun vuosikausii hiljaa itekseen metsässä on, ni kyllä siinä menee sitten jonkun aikaa”, pohtii O5 (10. tapaaminen, 13.2.2017). ”Röllipeikkona metsässä”.

sensa värähtelemään. Termin *resonanssi* suomenkielinen vastine on *myötävärähtely*. (Suomi, 1990) Kaikki äänet värähtelevät aina tilassa keskenään, mutta äänellisessä kohtaamisessa keskeistä tulkintani mukaan on myötävärähtelevän resonanssitilan tuottama kehollinen tuntu.

Äänen värähtelyn merkitys on yhteyden kannalta keskeinen siksi, että se laajentaa huomion yksilöstä interaktioon. Äänien yhteinen fysiologis-akustinen resonanssi saattaa tuoda selkeällä, kehollisesti tuntuvalta tavalla havaittavaksi, ettemme ole yksin, vaan suhteissa toisiin muotoutuvia. Käsitän yhteisen ääntelyn resonanssin vaikutuksen kahdensuuntaisena: jotta resonanssitilan vaikutuspiiriin pääsee, on myös oman äänen virtaamaan saaminen tärkeää. Toisaalta aineistosta nousee havaintojeni mukaan esiin, että osallistujat kokivat pääseensä oman äänen tuntuisuuteen parhaiten käsiksi tilanteissa, joissa se hälveni ja sekoitui toisten ääniin. ”Jos on vain ihan muutama, niin sitä enemmän tarkkailee sitä [omaa ääntään], mut sit jos on enemmän, niin sitä tavallaan menee siihen ryhmän ääneen ja sitten ei siihen niin paljon kiinnitä huomio”. (O1, 2016b, loppukeskustelu). Käsitellen resonanssitilan ilmiön merkitystä tarkemmin luvussa 7.2.2. Tässä tarkastelen sanattoman

äänen värähtelyn tuntua ja merkitystä oman äänen soimaan saattamisen kannalta.

Pyrkiessään saamaan ääntään uudella tavalla liikkeelle osallistujat kuvasivat taisteluun erilaisia ilmaisullisia vastuksia ja kehollisia esteitä vastaan. Nämä saattoivat liittyä voimakkaaseen itsetarkkailuun tai kontrollointiin.²⁵² Äänen värähtelemään saattaminen saattoi myös vaatia kehollista käyttövoimaa ja volyyymiä, joiden käyttöön saaminen ei ollut aivan yksinkertaista. O7 (2017a, alkuhaastattelu) kuvaa suhdettaan oman äänensä voimaan: ”En ole sen oman äänen voiman kanssa [sinut]. En oo valjastanut sitä ikään kuin käyttöön.” Halu löytää uudenlaisia tapoja laajentaa omaa olemistaan äänellä sekä toisten kanssa yhdessä toimiminen saattoivat antaa voimaa sietää totunnaisen horjuttamisen epämuikavuutta.

Uudenlaiseen aistimelliseen toimintatapaan totuttautumisessa oli jo kehollisen toiminnan tasolla oma hankaluutensa. ”Kun siin on monta osaa. Kun siin on justiinsa se hengityksen hallinta [---]. Kun sä joudut sitä ulos- ja sisäänhengitystä hirveesti kontrolloimaan, ja sit toisaalta sä joudut niitä äänihuulia, ja toisaalta sä joudut sun oikeita huulia, ja ehkä kurkkua ja näin, ni siin on hirveen monta palasta, jotka sun pitää saada yhtäkkiä toimimaan instrumenttina. Kun sä normaalisti käytät silleen tiedostamatta, mut nyt sun pitäiski pystyä vähän niinku heiluttaa korvia, tai jotain tällasta.” (O2, 2017, loppuhaastattelu)

Kun oman äänen tuntua etsittiin, oli äänen värähtelyjen kehoistiseen tuntuun maadoittuminen aluksi tärkeää. Voimallisemmin tuntuvan värähtelyn tilaan siirryttiin kehon rytmien ja hengityksen aaltomaisen liikkeen havainnoinnin ja seuraamisen myötä, ja tämä saattoi osaltaan voimistaa kehon sisäisen tilan aistimista ja lisätä rauhoittuneisuutta. Ajattelen, että kokemus kehollisesta värähtelystä

voi liennyttää hälyttyneisyyden tuntua ja avata aistimellisella tasolla mahdollisuuksia äänen ja olemisen laajemmalle vapautumiselle. Tulkitseen kehollisen värähtelyn tunnetta hälyttävän jännittyneisyyden vastavaikuttajana. Ne eivät nähdäkseni tapahdu samaan aikaan. O5:n kuvaama kokemus 4. tapaamisessa, jossa hän kertoi, miten tuntuma oman äänen värähtelyyn voimistui suhteessa rentoutuneisuuden lisääntymiseen ja paniikin tunteen vähentymiseen, saattoi kertoa tämänkaltaisesta kokemuksellisesti vaikutuksesta.

Kun O2 oppi ”ton rintahomman”, eli sen, miten saa äänensä värähtelemään alempana rintakehällä, hän tulkintani mukaan kuvasi myös voimakkaampaa maadoittumista läsnä olevaan hetkeen. ”Kun me niitä väriseviäkin ääniä ollaan tehty, niin se vie mult aika paljon sitä niinkun kapasiteettia. Että, se vaatii hirveen paljon, mutta sit toisaalta se palkitseekin sen kautta, koska sitä sit sen takia unohtuu kaikki muu.” (O2, 2017, loppuhaastattelu) ”Kaiken muun unohtuminen” saattaa kertoa siirtymästä, jossa värähtelyn aistimellinen tuntu voi kaapata huomion tiedollisesti painottuvalta tasolta. Kun antautuu tunnus-telemaan kehon sisäisesti, miltä äänen tuottamisen liikkeet tuntuvat kehoistisesti, saattaa itsetarkkailu laimentua. Oman äänen soimaan saattaminen voi silloin tarkoittaa äänikirjon vähittäistä laajentamista myötätuntoisella, lempeällä tavalla. Prosessia, jossa voi vähitellen tulla sallivammaksi ja joustavammaksi suhteessa itseen ja toisiin, laajentaa suhteessa olemisen skaalaa ja kirjoja.

Ihmisiäni ja keho värähtelevät myös puhuessa. Värähtelyn aistimuksen sijaan huomio kohdentuu kuitenkin usein enemmän sanotun sisältöön. Sanattoman yhteisääntelyn muotokieli on käsitykseni mukaan erilaista kuin keskustelun; on kyse muotoutumassa olevan ilmaisusta, ei niinkään jonkin jo muodostuneen

kommunikoinnista toiselle. Ääntely ei myöskään ole keskustelua siinä mielessä, että kukin osallistuisi annettuun tai yhteisesti sovittuun teemaan. Äännelessään kukaan ei välttämättä tiedä tarkalleen, mistä kehollisen historian kerrostumista tietty äänelliset ilmaukset ovat lähtöisin.

”Tää on niin kauheen toisenlaista, toinen lähestymistapa, että joka ei oo se puhuminen. Koska sittenhän sitä helposti, kun ihminen, jos sillä on täällä niitä patoutunu niitä tunteita, niin ei ne sieltä puhumalla niinkun, sitä pyörii sitä samaa kehää jotenkin. [---] Et kun ei kerran puhumalla voi, niin sitten äänenkäytöllä”. (O1, 2016b, loppuhaastattelu).

Äänen sanattomilla värähtelyillä kommunikointi on luovaa, leikkisää, yllätyksellistäkin. Verbaalisen vuorovaikutuksen vaikutuspiirissä kommunikointi puolestaan on täsmällisempää, tarkempaa, joskus muodollisempaa. Keskustelulla voi olla tilanteesta riippuen erilaisia, joko rationaalisia tai tunneperäisempiä argumentaation tapoja korostavia tehtäviä. Sanallisessa viestinnässä kaikki osapuolet voivat käyttää yhteisesti kuultuja ja sovittuja sanoja (Taipale, painossa, 2021). Myös lauserakenteet saattavat olla normatiivisemmin määriteltyjä. Sanattoman äänen värähtelyillä viestiessä on puolestaan oltava taipuisampi ja muutokselle altis. Kun ei ole valmiita sanoja, on reagoitava läsnä olevan hetken spontaanisuudessa.

Jos vuorovaikutuksen taso viedään tällaisen herkkävireisen tilanteen keskeltä nopeasti takaisin sanallisen keskusteluvuorovaikutuksen tasolle, saattaa affektiiviseen kanssakäymiseen virittäytyminen katketa, jolloin se pitää hakea uudelleen. ”Jos oikein kunnolla alkaa puhua, niin sit se aika menee siihen. Ja sitten on vaikee päästä enää siihen tunnelmaan ja siihen äänenkäyttöön”. (O1, 2016b, loppuhaastattelu)

Äänen värähtelevät ja ympäröivät tajuudet saattavat myös kytkeytyä varhaisempiin kokemukslaituihin, jolloin keholliset muistot ovat olleet kielellisiä ja tiedollisia enemmän

keskiössä (ks. myös Alanne, 2020, s.7). Sanaton ilmaisu on ensimmäinen äänellisen vuorovaikutuksemme kanava, mutta äänityössä varhaisia kokemukslaituja ei etsitty.

Aistisen sanoin kuvaamattoman tuntu liittyy nähdäkseni kaikkiin äänellisen kohtaamisen ilmiöihin. Ihminen muodostuu suhteissa, mutta jotain koskematonta voi jäädä kaikkien sisäisyyteen, ja sen äärelle virittyminen vaatii kunnioitusta. Omassa sisäisyydessä oleva saattaa olla ihmiselle itselleenkin ainakin osin piilotettua. Äänellinen kanssakäyminen tällaisella määrittelemättömällä affektiivisella aistituntoisuuden tasolla virittää kommunikaation tulkintani mukaan eri tavalla paljaaksi.

”Tulee mieleen semmonen, että vois olla ihan pelkällä sillä äänellä jotenki yhteydes muihin. [---] Et sanathan voi viedä harhaan ja ajatukset muualle, mut se on niinku aika semmost paljasta”, pohtii O1 (2016b, loppuhaastattelu). Silloin hän kertoo kokeneensa, että myös toisia ihmisiä saattaa kuulla, tuntea tai vaistota suoremmin.

Aikuisten ihmisten sanaton yhteisääntely on totunnaiseen keskusteluvuorovaikutukseen nähden omituista. Olennaista onkin juuri omituisuus, sillä operoidessaan aistisen kokemuksen implisiittisellä, oudommalla alueella taide horjuttaa itsestäänselvyyksiä ja voi siksi luoda ihmisille kulkureittejä tutkia itseään (Noë, 2019). Eräälle kuulijalle *Hospital Symphonies* -ääniteos paljasti, ”miten paljon ilman sanoja voi ilmaista. Oikeastaan pelottavankin paljon”. (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Lapinlahden lähde, 2018) Ajattelen, että juuri kummallisuuden affektiivinen laatu saattaa avata uudenlaisen eettisen kohtaamisen mahdollisuuden.

Eettisen kohtaamisen mahdollisuus kytkeytyy osin ristiriitaisella tavalla myös taiteelliseen tutkimustoimintaan. Tarvitsin sanattoman äänen affektiivisesta ja värähtelevästä laadusta esittämiini tulkintoihin taiteellista työstämistä, sillä niiden merkitykset eivät avautuneet minulle suoraan. Samalla tekemäni taiteellinen analyysi luo myös tulkinnallista pohjaa osallistujien kokemuksista muodostuneille käsityksilleni, mikä tekee valtapositiostani tutkijana

252 Tarvainen (2021, s.27) tarkastelee laulamisen vastusta erilaisten ääniongelmien yhteydessä. Hän kuvaa kokonaisvaltaisesti värähtelevän äänen kokemusta, joka läpäisee ja liikkuu eri kehollisten kudosten ja rakenteiden läpi ja yhdistää kehon kokemuksellisesti ”yhtenäiseksi materiaksi”. Kehollisen yhtenäisyyden kokemus voi kuitenkin Tarvaisen mukaan pirstoutua esimerkiksi erilaisten ääniongelmien vuoksi. Kun jokin kehon osa, kuten turvonnetut äänihuulet, vastustavat laulamista, ”huomio kiinnittyy tähän yksittäiseen osaan”, kuvaa Tarvainen (2021, s.21–24).

ambivalentin. Toisaalta aineiston äärelle viritymisestä taiteellisesti saattoi myös muotoutua uudenlainen, intiimi kenttä, jonka vaikutuspiiriin myös kuulijan oli mahdollista tulla.

”Ihmisiä äänen intimitetti on aina hämmäntävää. Se luo kokemuksen lähellä olosta, alkukantaisista, eläimellisistä perustarpeista. Kuljettaa lähemmäs ei-kompleksista olemista, jossa tunteen liike, laatu ja voima on luonnollista, kyseenalaistamatonta ja luvalista”. (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Lapinlahden lähde, 2018)

7.1.4.2

SALLITTU ÄÄNI

MYÖS kulttuuriset rakenteet ja erilaisten toimintaympäristöjen luomat vuorovaikutuksen edellytykset voivat vaikuttaa äänellisen kohtaamisen mahdollisuuteen. Kysymys siitä, minkälainen ääni koetaan sallituksi, ja minkälainen on sovittu raja, jonka puitteissa itseä ja omaa ääntään on suotavaa tuoda esiin, nousi toistuvasti esiin tarkastelemassani aineistossa. Sallittu ääni liittyy nähdäkseni siihen, kuinka spontaaneja ja vapautuneita voimme äänenkäytössämme olla. Se liittyy suoruuteen ja välittömyyteen, paljaaksi tulemiseen. Kysymys kytkeytyy tulkintani mukaan myös kuulijan tulokulmaan: minkälaista inhimillistä äänikirjoa kuulija hyväksyy ja sietää. Ajattelen, että sallituksi koettu ääni voi vaikuttaa ratkaisevasti oman äänen vapautumisen mahdollisuuksiin. Tarkastelemassani aineistossa ilmiö koskettaa muun muassa sukupuolittuneita tapojamme käyttää ääntä sekä erilaisia tilannesidonnaisia, esimerkiksi sairaalatilassa soveliaiksi koettavia ääniä.

”Suomessa ollaan varmaan aika hiljaa tai näin. Tai kai se jo ihan lapsuudesta lähtien opetetaan semmonen. Kun on syntynyt 50-luvulla, niin silloin on semmonen vielä ollut

Erilaisten vuorovaikutuksen ja kanssakäymisen muotojen välillä toimiminen herättää kysymyksen siitä, mitä ihmisen äänikirjioon kuuluu ja voi kuulua, ja minkälaisen äänellisen muoto-kielen avulla voimme toisillemme eri tilanteissa viestiä. Jos vuorovaikutus ei erilaisista haastavista syistä johtuen luonnistu keskusteluvuorovaikutuksen keinoin, voidaan yhteistä taajuutta pyrkiä hakemaan äänen rytmisen, soinnillisen ja hiljaisuuteen viritymisen avulla. Tämä on merkityksellistä, koska sanaton taso jää potentiaalisesti kannattelemaan yhteyttä, vaikka tietyt kielellisen vuorovaikutuksen alueet estyisivät tai häiriintyisivät psyykkisen kuormittuneisuuden tilassa.

tapana, että opetetaan hyvää käytöstä ja itsensä hillitsemistä”. (O1, 2016b, loppukeskustelu)

Psykiatrisen sairaalainstituution kontekstissa kysymys ihmisiä äänen sallittuudesta kytkeytyy tulkintani mukaan tavanomaisen verbaalisen vuorovaikutuksen kenttään. Kyky kertoa riittävän ymmärrettävällä tavalla ajatuksistamme ja tunteistamme, pulmistamme tai vaivoistamme, on länsimaisessa yhteiskunnassa keskeinen oletusarvo. Se koskettaa myös avun hakemisen ja saamisen rakenteita. Mielenterveyden häiriöiden diagnosoinnissa korostuvat objektiivisten havaintojen lisäksi potilaan subjektiiviset tuntemukset sekä kokemusten kuvaaminen sanallisesti (Lönnqvist & Lehtonen, 2017). Tiivistäen voinee sanoa, että keskustelu ja potilaan kuunteleminen ovat mielenterveysongelmien diagnosoinnin keskeisiä välineitä, jolloin myös potilaan kyky verbalisoida omaa vointiaan nousee merkittäväksi tekijäksi. Oman äänen värähtelyn ja vapautumisen merkitystä ei äänellisen kohtaamisen kannalta voi mielestäni riittäväällä tarkkuudella ymmärtää ilman psykiatrian viitekehystä.

Spelman (2018, haastattelu) pohtii verbaalisen vuorovaikutuksen merkitystä ja pul-

mallisuutta työntekijän näkökulmasta: ”Me ammatti-ihmiset saatetaan ajatella, että ainoa oikea tapa ilmaista itseään tai tuottaa asioita ulos on puhuminen. Ja niin pitkään, kun se puhuminen liikkuu meidän mielestä sellaisilla sallituilla puitteilla, niin se on ihan ok ja se on hyvää ja on helppoa olla siinä mukana.”

Vaikka suomen kieli on ilmaisuvoimainen ja kaunis, saattaa eksplisiittisesti painottuvasta kommunikaatiosta kuitenkin jotain jäädä puuttamaan. Jos oma vointi on kovin huono ja tuskinainen, ei sanallinen vuorovaikutustilanne välttämättä hahmotu mahdollisuutena keskusteluun tai yhteyden luomiseen²⁵³. O2 (2017, loppuhaastattelu) kertoo kokemuksestaan: ”Sille on paikkansa tietysti, et juttelee, mut tietyt rajat kuitenkin kaikella. Just se, et miltä jokin tuntuu, yritä laittaa se sanoiksi ihan sanoina, ajatuksina. Niin jotenkin äänikin kuvaa joskus paremminkin, kun se ajatus.”

Pirkola (2018, haastattelu) nostaa esiin myös verbaaliseen käsittelyyn liittyvän epätaasa-arvoisuuden näkökulman psykiatrisessa hoidossa. ”Et jos ainoa tapa saada ymmärrystä on se, että sä osaat puhua riittävän selkeästi, niin se ei ole ihan reilua, koska kaikille se ei ole luontaista. [J]oillekin [---] joikkaaminen tai joku muu tapa, tai tekemällä viritäminen voi ollakin se tapa.”

Sanaton äänellinen ilmaisu saattaa laajentaa sävykirjoilla viestimisen mahdollisuutta, mutta sen varassa voi myös virhetulkintojen ja väärinymmärrysten mahdollisuus kasvaa. Väärinymmärrys saattaa muodostua esimerkiksi tilanteessa, jossa ihminen huutaa kovaan ääneen. Ja kuinka helposti ”me lähdetään sit ehkä miettimään, että ihmisessä on jotakin outoa tai ei-sallittua. Tai miksi ihminen huutaa, tai että huuto pitäisi saada loppumaan ja päättymään. Tai että joku ihminen pitäisi saada puhumaan jollakin tietyllä tavalla tai ilmaisemaan itseään”, Spelman (2018, haastattelu) pohtii. Vaikka psykiatrisen hoidon ja mielenterveys- sekä päihdetyön ytimessä ja taitona on sallia ihmisille tilaa ja väl-

253 Vuorovaikutustilanteen jakamisesta ks. lisää Taipale (painossa; 2021).

juyttä ilmaista erilaisia tunteita, olotiloja ja sisältöä, saattaa Spelmanin (2018, haastattelu) mukaan hoidon piirissä joskus tulla ristiriitoja, että koetaan ja tulkitaan, ”käytän nyt sellaista äärisanaa kuin että jopa niin kun ’hulluutena’, että ihminen huutaa vaikkapa raivoissaan”.

”Joku sellanen tuskan tai hulluuden huuto, et miten paljon se on semmosta, että kun se tulee jotenkin yksin jonnekin tyhjyyteen.” Tenhovirta (2018, haastattelu) pohtii esimerkiksi eristyskopissa olevan ihmisen huutoa ja fyysistä hakkaamista, sitä, millä tavalla se hyödyttää potilasta. ”Mut sit joskus voi myös olla semmoinen, et sit ei osata tai ei löydetä siihen vastetta, et se ääni tulis jotenki kuulluks.” (Tenhovirta, 2018, haastattelu)

Huudon liikevoima voi tuntua päin vyöryvältä ja reagoimaan pakottavalta. Vaikka ympäröivään todellisuuteen kytkeytymisen kannalta sanoittaminen on ensiarvoisen tärkeää, saattaa kivulias valitus tai huuto olla eristyvän hiljaisuuden lailla joskus sanoille tavoittamatonta. Käsitän tämän tapahtumaketjuna, jossa huuto voi vaikuttaa eristyvän hiljaisuuden kokemukseen: hiljaisuus voi vaikuttaa yhteyden murtumiseen, ja yhteyden murtuminen voi vaikuttaa huutoon.

Kysymys inhimillisen äänikirjon laajentumisesta myös sen voimakkaisiin ja kiihtyviin ulottuvuuksiin on kuitenkin mielestäni yksi äänellisen kohtaamisen keskeinen vaikuttaja. Äänen voimapotentiaali jäsentyy silloin kuitenkin eri tavalla, mikä liittyy äänen liikesuuntaan. Vaikka harjoitteissa tuotettiin joskus räjähtävääkin ääntä, kukaan ei huutanut erityisesti kenellekään toiselle, eikä kenenkään äänen voima myöskään kaikunut yksinään vaan rytmittyi osaksi soinnillista kenttää. Tarkastelemassani aineistossa yhteisrytmittymisen ja voimakkaaman ilmaisun välillä on suhde. Silloin affektiivinen, pidäkkeetönkään ilmaisu ei ”tarttunut” negatiivisella tavalla toisiin eikä sen pyörteisiin jääty jumiin, vaan harjoitteisiin mahtui nähdäkseni hyvin monenlaista ääni- ja tunnekirjoa ilman, että kenenkään viesti olisi ylikorostunut.

Voimakkaasti latautuva affektiivinen ääni-ilmaisu voi myös liittyä kontrollin ja kontrolloimattomuuden väliseen jännitteeseen. Ilmiö koskettaa myös laajemmin kulttuurisesti hyväksytyjä tapojamme käyttä ääntämme. Esi-merkiksi nonverbaalinen äänenkäyttö, kuten itku, ei usein tule julkisiin tiloihin, vaan se on varattu intiimisuhteisiin. Tämä voi sisältää ajatuksen, että surumielinen ääntely muissa kuin intiimeissä sosiaalisissa tilanteissa olisi jollain tavalla väärää tai kummallista, ja että olisi ole-
massa normaali tapa käyttää ihmisääntä, josta itkemällä poiketaan.²⁵⁴ Osallistujat kiinnittivät huomiota siihen, miten vähän yhteiskunnallisissa rakenteissamme on tilaa ja olosuhteita sellaiselle äänelliselle ilmaisulle, jossa voisi rauhasa ”päästellä itsestään”. Toisaalta aina tilanne ei ole vaikkapa itkulle sovelias. Tulkitsen viritäytymisen taitoa herkkyytenä tulkita kuluuua hetkeä ja kyknä suuntautua siihen myös oman äänellisen ilmaisun tasolla oikeasuhtaisesti.

Surumielisemmän affektiivisen ilmaisun sallittuus liittyy tarkastelemassani aineistossa nähdäkseni myös sukupuolittuneen ääni-ilmaisun normistoon. Äänityön ryhmään osallistuneista suurin osa oli miehiä. Aineistosta nousee esiin kokemus, ettei surumielinen valitus tai ulvonta ole ilmaisun muotona yhteiskunnassamme hyväksyttyä, etenkin miehille. Moni osallistujista kuvasi äänen surumielisen sävykirjon tuottamista hankalana, vaikka siihen kosketuksen saamista pidettiin yleisesti merkityksellisenä. ”Ehkä noihin valittavimpiin ääniin liittyy justiin se”, pohtii O5 (2016b) välihaastattelussa, ”ettei ole kohdannut sitä jotain naisellista puolta itessä. Et sen takii ei sitte osaa päästää jotain semmosta”.

Aineiston tulkintani mukaan vaikerivat äänilaadut saattoivat liittyä osallistujien kokemuksissa myös äänen dynaamisten voimatasojen, kuten pehmeän ja kovan tai matalan ja korkean äänen väliseen jännitteeseen, sekä niiden sukupuolisesti ja yhteiskunnallisesti normitettuihin merkityksiin. O7 (2017b, loppuhaastattelu) kertoo kokemuksestaan: ”Ehkä

tästä vielä, että ei oo sinut oman äänensä kanssa, ni mä [olen] pitänyt omaa ääntä jotenkin liian pehmeenä tai liian heikkona tai sellasena, jopa naismaisena, ni mä oon saanu jossain tämmösen kuvan. Ni mä oon sit kompensoinut sitä, et mä oon ehkä tietoisesti puhunu matalammalta, kun mä normaalisti puhun ja [---] ylikorostanut sitten sellasta jotenkin [puhuu matalalta], semmosta vähän tämmöstä.”

Pyrin myös tarkastelemaan tutkimuksen taiteellisten osioiden avulla, kuka, missä tilanteessa ja tilassa ja millä tavoin saa ilmaista itseään omalla äänellään. Esimerkiksi psykiatrisessa sairaalatilassa *Laulunpesän* äänet saivat merkityksiä suhteessa sairaalan normaaleihin vuorovaikutuksellisiin säännöstöihin ja saattoivat luoda niihin nähden poikkeavaa vuorovaikutuksellista ”normistoa”. Toisaalta teos itsekin ei ollut vapaa sallittuuden kysymyksestä. Kutsuessaan kuulijaa viritymään kuulemaansa ääneen omalla äänellään se tuli tahattomasti määrittäneeksi, minkälaisella äänellä viritäytyminen on toivottavaa. Kuulija kuvaa kokemustaan: ”Ihana teos. Makasin ystävän pää sylissä ja laulettiin. Vähän jäi mietityttämään seinässä sanavalinta ’voit hymistä jotakin matalaa’ -> itte nautin juuri korkeiden äänien resonoinnista ja väreilystä. Kiltti kuulija/osallistuja ei ’rikkoois’ sääntöjä. Eli ohje voisi olla mun mielestäni avoimempi. ’Voit hymistä mukana jotakin’ esim. Mut hyvä juttu! <3” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016)

Myös oma äänellinen ilmaisuni sääteli väistämättä sallitun äänen spektriä yhteisessä ääntelyssä. Samalla ajattelen, että äänellinen osuuteni oli osallistujien äänten vapautumisen kannalta myös välttämätöntä ja osaltaan vaikutti sallivuuden rakenteen muotoutumiseen. Tässä keskeisintä oli pyrkimys kuunnella herkästi, mihin suuntaan kunkin oma ääni haluaa liikkua, sekä luoda vapautta ja lupaa näiden liikesuuntien avaamiselle ja kuuluvaksi tulemiselle.

254 Cavarero (2005, s.8) argumentoi, että sanatonta ihmisääntä koskevan historian väheksyntä suhteessa puheeseen, sanotun sisältöön, on pitkä ja kompleksinen.

”Tässä oli lupa, tai ei ollut mitään sääntöjä, minkälaista ääntä voi päästää tai muuta. Se oli kiva kokemus.” (O1, 2016b, loppuhaastattelu)

Luvan kokemus voi liittyä myös yhteisessä ääntelyssä osallistujien kertoman mukaan muotoutuneeseen turvallisuudentunteeseen. ”Mun mielestä siitä tuli jotenki turvallinen fiilis. Et se tuntui jopa turvallisemmalta kokeilla sitä yhdessä muiden kanssa kuin mitä yksin. Et vaikka sitä yritti olla tuomitsematta muitten ääniä, niin silti siitä tuli fiilis, et tää on sallittua, että kaikki

7.1.4.3

”JOTAIN LÄHTEE ITESSÄ LIIKKEELLE”
ELI VAPAUTUVASTA ÄÄNESTÄ

OMAN äänen liikkeelle lähtemisen kannalta eivät vain omalle äänelle luvan antaminen ja turvallisena koettu ympäristö kuitenkaan riitä. Äänen vapautumiseen tarvitaan myös liikkeelle panevaa voimaa.

”Ehkä se on vaan just siitä momentumista, että saa sen liikkeelle, ni sit se lähtee vähitellen helpommin. Vähän niinku lumipalloefekti.” O5 (2016b, välihaastattelu).

”Äänityössä on kai lopulta kyse tunnotomuudesta, liikkumattomuudesta pois liikahtamisesta. Liikkumattoman värähtelemään saattamisesta.” (Fast, tutkimuspäiväkirja, 13.2.2017)

Vapautuneisuudessa on tulkintani mukaan kyse tasapainosta. Jotta oma ääni voi olla vapautunut, tulee tilanteen olla riittävän jäsenelty ja vakaa. Vapautuneisuus ei onnistu kaaoksesta ja rajattomuudesta käsin. Oman äänen vapautumisen taitekohta on aineistosta saamani käsityksen mukaan spontaanin vastaamisreaktion käynnistyminen. Tällä tarkoitan, että ollaan yhteisessä toiminnassa tultu kohtaan, jossa ihmisen sisäinen turvan kokemus on tullut niin

muutkin tekee tätä. Mäkin voin tehdä tätä.” (O2, 2017, loppuhaastattelu)

Sallitun äänen kysymys liittyy lopulta myös tilallisuuteen ja ajallisuuteen. Koetaanko ympäröivä maailma ja välitön ympäristö niin sallivana ja turvallisena, että siihen voi suuntautua ja avautua myös haavoittuvuudessaan ja erilaisissa, ehkä oudommissakin ihmisenä olemisen tavoissa ja äänissä? Onko kohtaamiselle riittävästi aikaa ja jatkuvuuden tuntua niin, että oman äänen voi antaa hiljalleen lähteä liikkeelle? Entä salliiko ihminen itse itselleen mahdollisuuden avautua ja heittäytyä oman äänensä liikesuuntien vietäväksi?

vahvaksi ja kannattelevaksi, että hän uskaltaa vastata ympäröivään ääneen tai hiljaisuuteen spontaanisti, ilman jähmettymistä tai häpeää.

”Sellanen tietty spontaanisuus tässä on [---] herännyt. Sillon alkuvaiheessa tuntu, et oli paljon kankeempi sekä siinä harjoitteessa, että sitten muita ihmisiä kohdatessa, ja yleisestikin ihmisiä kohdatessa ja keskusteluissa ja elämässä. Tuntuu, että sellasta spontaaniutta on saanut, ja sellasta rohkeutta heittäytyä. Että ei tarvii samalla tavalla harkitusti tehdä ihan kaikkea, [---] vaan tekee vaan”. (O2, 2017b, loppuhaastattelu)

Äänen liikkeelle saamisen ja heittäytymisen voima kytkeytyvät myös fysiologiseen purkautumisen prosessiin. Valtasaaren (2017) mukaan laulajalle keskeistä on löytää toiminnan oikea ajoitus. Laulun alkuun paneva voima on hänen mukaansa ”ilmaisullinen innostus”, emotionaalinen tila, joka Valtasaaren (2017, s.50) mukaan ”synnyttää reaktiivisesti kehon luonnolliset äänentoimintaan liittyvät refleksit”. Myös yhteisessä ääntelyssä oma ääni saattoi syttyä tunnelähtöisesti kehoais-

tiseen kokemukseen pohjaten, mutta äänien vapautumisen kannalta yhteisen kentän viritäminen oli uskoakseni ensiarvoista, ja siinä myös ohjaajan tehtävä korostui.

Yhteyden kannalta ensisijaista on tapa, jolla vastaa toisen spontaaniin eleeseen: Toinen on edessäni altistuneena ja näyttää spontaanisuuttaan minulle, miten siihen vastaan? Jos vastaan verbaalisen, tavanomaisen vuorovaikutuksen rutiineihin sidottuna, vaadin myös toista vastaamaan sillä tasolla takaisin. (Taipale, painossa, 2021)²⁵⁵ Koin työskentelyssä tärkeimmäksi tehtäväkseni vastata toisenlaista herkimisen reittiä pitkin.

Käytännössä pyrin viritymään esimerkiksi jumissa olemisen sisäänpäin kallistuvaan tai liikettä estävään keholliseen tuntuun niin pitkälle kuin mahdollista, ja löytämään tästä viritettyneisyydestä käsin sopivan tavan rohkaista ja kutsua äänelliseen vuorovaikutukseen suuntautuvaa liikettä. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut, että olisin kyennyt ”lukemaan” osallistujia tai ymmärtämään heidän mielensäلتöjään heitä itseään paremmin. Viritäisiin niihin liikesuuntiin tai jäähmeiksi, joita oman kehoaistisen havaintoni varassa, kuunnellen, ja joskus myös katsoen, tulkitsin kussakin tilanteessa olevan.

Virittyvässä vastaamisessa ei silloin ole kyse imitaatiosta. Vastatessani osallistujien hiljaisuuteen tai äännähdyksiin omalla äänelläni myös minun tuli altistaa itseäni, antaa jotakin uutta itsestäni, antaa oma ääneni osaksi yhteistä kenttää. Vaikka oli keskeistä, etten näytä edeltä, minkälaista ääntä tulisi tuottaa, oli yhtä tärkeää, että tuon aistimellisen toiminnan tasolla kuultavaksi ääneni liikeratojen ja viritettyyksien avautumista ja vapautumista eli aistimellisen taidon prosessia. Ajattelen, että tämä on sanattoman kohtaamisen tasolle saattamisen työtä, jota olisi voinut olla tutkimukseni kontekstissa eksplisiittisesti ohjeistaen hyvin vaikeaa tai oikeastaan mahdotonta ker-

toa ilman osallisuuttani keholliseen toimintaan. Yhteyden muodostumisen kannalta on siis tulkintani mukaan välttämätöntä, että ohjaajana asetan itseni tilaan, jossa voin vaikuttaa. Tasapaino vaikuttumisen eli läheisyyteen ja virtaavuuteen altistumisen, ja tilanteen kokonaisvastuun kantamiseen liittyvän etäisyyden ja eettisen vastuun välillä vaati kuitenkin jatkuvaa herkistymistä, viritämistä ja valtapositioni tiedostamista.

Luovuus edellyttää vapautuneisuutta, mutta vapautuminen voi olla äänellisessä kohtaamisessa haastavaa, koska se edellyttää totunaisen rajan ylittämistä siinä, miten voi omalla äänellään toimia. Aluksi pelkän uloshengityksen mukana tulevan puhalluksen tuottaminen ja viimeistään ensimmäisten valitusäänien kokeilut saattoivat horjuttaa totunnaisuuden kynnystä ja edellyttää sallituksi koetun äänen rajoista irtautumista ja hellittämistä. Totunnaisen rajan ylittäminen uskoakseni edellytti, että initioin äänen. Oman totunnaisen rajan ylittäminen saattoi monien kertoman mukaan kuitenkin tuntua välittömästi vapauttavalta.

Vapautumisen kannalta kyky nimetä sitä, mitä itsestä tulee, ei noussut osallistujien kokemuksissa keskeiseksi. ”Ehkä siin on silleen, että jos siit tulee sitä materiaaliä käsiteltäväks, niin hyvä niin, mut alkuvaihees ehkä se on sitä vaan, että jotain lähtee itessä liikkeelle. Ja siitä sitten toivotavasti, ja todennäkösestikin jopa, avautuu semmosia jotain alueita mielessä, joita pystyy käsittelee ja tunnistaankin sitten. [---] Mut ei niin, että sillä hetkellä, kun päästellää äänii, ni [---] jotenkin tuntuu, et jos sitä alkaa heti, et ahaa, nyt tää johtuu mun ongelmallisesta isäsuhteesta, ku mä sanon [sanattomasti] tälleen, ni se ei niinku palvele sitä...”, nauraa O7 (2017b, loppuhaastattelu).

Fyysinen liike helpotti käsittääkseni totunnaisten toimintaratojen horjuttamista ja

spontaanisuuden vapautumista, jota kuvasivat ainakin O2, O3, O5, O7 ja O8. Esimerkiksi O8 kuvasi pääseväsä parhaiten käsiksi omaan ääneensä harjoitteissa, jotka tehtiin yksin tai liikkuen siten, että oli tilaa suhteessa muihin. Myös harjoitteiden voima ja intensiteetti saattoivat vaikuttaa äänen vapautumisen mahdollisuuteen, ja tätä toivat haastatteluaineistossa esiin ainakin O1, O3, O5, O6, O7 ja O8. ”Murahdelllessaan” O3:n tuntuma hänen omaan ääneensä uskoakseni muuttui ja voimistui. Voiman tunne saattoi käsitykseni mukaan kertoa omien rajojen vahvistumisen kokemuksesta, mikä häntä oli työskentelyä edeltäen huoletannut. Myös rytmäänessä O3 pystyi tulkintani mukaan vähitellen hellittämään jännityksestä ja antautumaan oman äänensä vapaampaan virtaavuuteen. Kokemukset saattoivat kertoa turvallisesta oman äänen voimasta, joka ei ole rikkovaa tai hajota mitään.

Myös ryhmän merkitys oman äänen vapautumisen kannalta nousi esiin kaikilta osallistujilta. Oman äänen virtaavuuden kokemukseen käsiksi pääseminen saattoi hahmotua myös tilallisesti esimerkiksi, kun osallistujat kuvasivat kokemuksiaan yhteisen äänen sisältä ulkopuolella olemisesta. Nämä kuvaukset voivat uskoakseni liittyä itsen ja toisen välisen rajan uudelleenjäsentymiseen, ja tässä yhteinen äänikenttä saattoi toimia oman äänen vapautumisen tukena. Muuntunut tilallisuuden kokemus saattoi olla myös suhteessa voimistuvaan läsnäolon tuntuun. Esimerkiksi alkoholin hajun vaikutuspiirissä (6. tapaaminen) läsnäolon tunne sen sijaan välittyi nähdäkseni heikommien. Esimerkiksi O3 ei kertomansa mukaan ollut ”ihan sataprosenttisesti mukana”. Silloin hän kuvasi olevansa myös tilallisesti enemmän erillään toisten äänistä, ”et sitä tarkkaili sitä toista sillein”.

Läsnäolon kysymys voi liittyä myös tiedolliseen ja aistimelliseen kokemuksellisen rajautumiseen. Havaintojeni mukaan harjoitteissa, jossa pyysin kiinnittämään huomiota tilaan keskellämmme, affektiivinen ja aistimellinen viritäminen toisiin katkesi, kun kaikki hiljenivät. Tämän voisi tulkita tarkoittavan, että tiedollinen oman äänen tai toisten ihmisten

tarkkaileminen voi estää ja kehoaistiseen kokemukseen syventyminen puolestaan helpottaa äänen vapautumista. ”Se on aika vapauttavaa kyllä sitten kun lopettaa sen oman äänensä tarkkailun. Ja sit se auttaa siinä, kun muut on ihan samassa asemassa tavallaan. Just sitä kautta sitten voi [---] päästä johonkin, ” sanoo O1 (2016b, loppuhaastattelu).

Joskus kuitenkin myös vahvempi sanallinen ohjaus oli välttämätöntä. Kun tilanne O5:n omassa elämässä oli vaikea ja hän pelkäsi psykoosiin joutumista, yhdistelmä vankeempaa sanallista ohjausta sekä riittävän pitkäkestoinen voimakkaampi ääni-ilmaisu saattoivat avata kynnyksen hänen ilmaisunsa vapautumiselle, ja tämä saattoi vapauttaa myös hänen omaa olemistaan: ”Huomasin tossa kun me, niitten äänien kautta, ni [---] vissiin vapautu se negatiivinen energia”, kuvaa O5 (11. tapaaminen).

Itsekontrollista pääseminen oli O7:n kertoman mukaan oman äänen vapautuvuuden kannalta keskeistä, ja sitä rytmiset ja liikkeelliset rakenteet tukivat. Esimerkiksi manausharjoituksessa O7 (2017b, loppuhaastattelu) ”selvästi käsitteli jotakin. [---] Tuli sellainen vapautunut olo.” Myös harjoitteessa läsnä ollut O2 kuvaili samankaltaisia kokemuslaatuja.

Kun oma ääni oikein vapautuu, saattaa kuuluviin tulla kaikenlaisia, myös ei-sallittuja dynaamisia liikelaatuja ja sävyjä, kuten huutoa, murinaa ja muuta kummallista. Juuri outous ja tavanomaista horjuttava saattavat turvallisissa olosuhteissa avata reitin vapautumiseen. ”Se on outoa, kuinka paljon sitä voi ilmaista sitten, jos antaa tulla”, kuvaa O2 (2017, loppuhaastattelu).

Kun oman äänen tuottaminen vapautui voimallisesti, osallistujat kuvasivat saaneensa kosketuksen myös joihinkin aiempiin, kaukasiin kokemuksiinsa. Tällaiset kokemukset saattoivat liittyä aineistossa myös elävöitymisen tunteisiin tai ajan- ja paikantajan kadottamisen kokemuksiin. Silloin O7 (2017b, loppuhaastattelu) kuvasi pääseväsä ”siihen tunnetilaan, siihen vapautuneisuuteen”, jolloin hän ei miettinyt sitä, miltä oma ääni kuulostaa. ”Ja sit ilman päihteitä.”

255 Taipale (henkilökohtainen tiedonanto, 4.6.2021) puhui rutiineista poikkeavan spontaanin vastaamistavan merkityksestä yhteisesti jaettujen hetkien muodostumiselle puheenvuorossaan ”Sharing and other illusions — structural asymmetry in ‘moments of meeting’ Jyväskylän yliopistossa, (ks. myös Taipale, painossa, 2021).

Omien mukavuusrajojen ylittäminen turvallisessa tilanteessa saattoi aineiston mukaan vapauttaa joidenkin osallistujien ilmaisua ja kokemuksia omista toimintamahdollisuuksistaan myös heidän arkielämässään. Jos äänityön leikkillisyyden ja spontaanin kokeilun tilanteissa oli voinut ”vetää vähän yli sen äänen kanssa”, saattoi O2:n (2017, loppuhaastattelu) mukaan arkielämän ”sellaset pienemmät jutut tuntuu skaalassa paljon pienemmiltä”.

Oman äänen vapautumisessa voi avautua koko oman varsinaisen itsensä kuuntelemisen, uskalluksen ja oman spontaaniuden kanssa kosketuksiin pääseminen sekä voimaantumisen tematiikka. Kun saavutaan kohtaan, jossa oma ääni alkaa esteistä ja salpaumista huolimatta vapautua ja virrata, saattaa se tuoda ilmi kaikenlaista, potentiaalisesti myös kovasti haavoittuvaa. Kun vuorovaikutuksen taso virittyy paljaammin välittyväksi, myös kuulijan osuus korostuu. On kuulijan vallassa, millä tavoin hän tulee tällaista ääntä ja ääntä tuottavaa ihmistä vastaan.

Jos tällaisella affektiivisen, haavoittuvaisenkin vuorovaikutuksen tasolla tulee hyväksytyksi, voi kokemus tuntua koskettavalta. ”Ku uskaltaa jakaa niitä juttuja, mitä itel on niinku päässä, tai sellasii ääniä sun muita, niin joku toinenkin saattaa arvostaa. Et ne ei ookaan pelkästään sellasia, et mä yksin hulluna hoilailen jotakin, vaan ne on sellasia, et jotakuta muutakin saattaa huvittaa ne”, pohtii O2 (2016b) välihaastattelussa.

”Nyt jotenkin uskaltaa. [---]
Ei oo sellasta pelkoa, että jotain pahaa tapahtuu. [---]
Ei oo sellasia fiiliksiä nyt.”
(O2, 2017, loppuhaastattelu)

Vapautuminen ja muutos eivät kuitenkaan ole totaalaisia, vaan pikemminkin suhteellisia, osittaisia ja tilannesidonnaisia, eivät valmiiksi tulevia. Prosessi sisälsi myös takapakkeja, jumiutumisia, turhautumisia ja joissain tapauksissa myös työskentelyn lopettamista. Tällaisissa tilanteissa saattoi ennalta luotu hyväksyvä

rakenne hengitykseen, hiljaisuuteen ja läsnä olevaan hetkeen palaamisesta joskus helpottaa.

Tulkintani mukaan äänen liikkeeseen sysäävä ja vapautuva voima ei ollut lopulta vain yksilökohtaista vaan yhteisessä toiminnassa kehkeytyvä. Kun päästää sanattoman äänensä irti kuin linnun, tarvitaan erityisesti toipumistilanteen kontekstissa ympäröivä tila, tunnelmapiiiri, jossa yhteys on jo virittynyt. Vain yhteyden varassa oma ääni voi lähteä liitoon. 8. tapaamisessa O1 siirtyi mielestäni välittämällä äänellisesti virtaavaan tilaan, jossa ilmaisu virtasi ilman suurempaa kontrollointia. Kun tulkitsin, että O1 vapautui äänentuottamisessaan eikä tarvinnut enää kannattelua äänelläni, äänetytilanteen symmetria muuttui. Silloin koin ensimmäistä kertaa prosessin aikana, että voin vapauttaa myös omaa äänenkäyttöäni ja suuntautua tilanteeseen enemmän musiikillisen, soinnillisen ja vapaamman ilmaisun kautta. Jos kuitenkin O1:n ääni ei olisi lähtenyt vapautumaan, olisi oman ääni-ilmaisuni vapautaminen kouluttautuneen ja harjaantuneen äänenkäyttäjän valtapositioni myötä saattanut olla ongelmallista ja O1:n kannalta myös potentiaalisesti haavoittavaa.

Sanattomasta ääntelystä muotoutui otollisten olosuhteiden vallitessa tulkintani mukaan yhteinen resonanssitila, jolla saatoimme kohdata spontaanisti, ilman rutiineihin sidottuja toimintatapoja²⁵⁶. Tilanteen haavoittuvuudelle sensitiivisistä vapautuvuudesta syntyi mahdollisuus äänellisen kohtaamiseen.

Tämä liittyy myös taiteellisen vapauden ja eettisen sekä inhimillisen velvoittavuuden väliseen kytkökseen. Tutkimusteosten taiteellisten työryhmien jäsenet olivat sekä kuulijoita että ammattimaisia äänenkäyttäjiä, joten valtasuhde taiteilijoiden ja psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten välillä oli väistämättä epäsymmetrinen. Pyrkimys epäsymmetrian huomioimiseen ohjeisti taiteellista työtä. Esimerkiksi *Hospital Symphonies* -teoksen prosessissa korostin osallistujien ääniin taiteellisesti virittäytymisen tapaa, jota ei ainakaan yksiselitteisesti voi pitää samalla tavoin vapautuvana kuin mihin osal-

listujien äänien vapautumisessa pyrin. Osallistujien ääniin jälkikätesesti virittymisessä korostuivat äänellisen kohtaamisen eettiset ulottuvuudet. Kohtaamisen eettinen ulottuvuus jäsentää myös rajaa, jonka puitteissa taiteilijoiden oman ääni-ilmaisun vapautuminen oli eettis-esteettisestä näkökulmasta mahdollista.

Tälle rajalle muodostuu uskoakseni taiteellisen työryhmän tärkein tehtävä äänellisessä kohtaamisessa. Työryhmän kyvystä virittyä kunnioittavalla tavalla osallistujien ääni-ilmaisun vapautuvuuteen saattoi muodostua taiteellisessa yhteistoiminnassa kanava, jota myöten

7.1.4.4

IHMISEN ÄÄNI

VAIKKA äännet lähtivät vapautumaan, ei äänimaailma kuitenkaan ollut täysin vapaa vaan ehkä myös odotetun kaltainen. Jo pelkkä ihmisenä olemisemme rajaa sitä, minkälaisia ääniä meidän on mahdollista tuottaa. Oman äänen vapautumisen mahdollisuus kietoutuukin nähdäkseni erottamattomasti erilaisiin rajoihin; minän ja toisen, ääntelijän ja kuulijan, aidon ja teeskennellyn itsen, soveliaan ja epäsoveliaan, kauniin tai sietämättömän äänen, sairaan ja terveen, ihmisen ja eläimen äänikirjon, ihmisen ja koneen, ja lopulta myös rajan ja rajattomuuden välisiin rajoihin. Ihmisäänelle luonteenomaista on, että nämä rajat eivät jäseny selkeinä tai ehdottomina, vaan erilaisilla spektreillä toisiinsa sekoittuvina.

Äänellään ihminen voi liittyä osaksi toisia, toisten ihmisten ja myös luonnon resonanssin yhteyteen. Sanattomalla värähtelyllään ihmisääni liittyy myös eläimen ääneen. Ihmisen ja eläimen äänten välinen raja piiryy puheilmaisuun; raja koneen ääneen saattaa puolestaan määrittäytyä virittäytymisen kyvyssä. Ajattelen, että inhimillinen sensibiliateetti eli ihmisen kyky asettua kohtaamisen välittömyydelle ja yllätyksellisyydelle alttiiksi ja haavoittuvaiseksi, voi määrittää tätä rajaa.

Oman äänen vapautuvuus on siis mielestäni keskeistä, mutta äänellisen kohtaamisen

myös kuulijoiden oli mahdollista antautua teosten vaikutuspiiriin ja vapautua kenties jostakin myös itsessään.

”Hetken huoneessa oltuaan tuntee itsensä uudistuneeksi, laulun vapauttamaksi.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016)
”Epärationalinen ilmaus luo tilaa, luovuutta, pienen vapauden laatikosta, jonka mieli on rakentanut vankilakseen tai turvakseen.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016)

256 Uuden vuorovaikutuksellisen kentän muodostumisesta ks. myös Taipale (painossa, 2021).

MYÖS rytmiset ja ajalliset rakenteet ovat äänelliselle kohtaamiselle perustavia. Ajallisuuden ilmiö liittyy aineistossa tulkintani mukaan kestollisuuteen, ihmisten väliseen tahdistumiseen ja loppuun tulemisen kokonaisvaltaisiin kokemuksiin.

Keston merkitys liittyy ihmisten välisessä kohtaamisessa Lehtosen (2013) mukaan ole-massaolon tunteen jatkuvuuden kokemukseen sekä oman ja ympäristön välisen suhteen tasa-painottumiseen, mikä on puolestaan suhteessa turvallisuuden kokemukseen. Äänellisessä kohtaamisessa ajallisen jatkuvuuden tunne kytkeytyy myös kestollisessa yhteisyydessä muo-toutuvaan resonanssitilaan, jota tarkastelen tässä ajallisten rakenteiden kannalta.

Kuvasin edellä tulkintojani oman äänen värähtelemään saattamisen ja vapautumisen merkityksestä. Sanattoman äänen värähtelevä laatu voi kaiuttaa ihmisenä olemisen kestollisen, ajallisuuteen soimaan jäävän puolen puhevuorovaikutukseen nähden eri tavoin kuuluvaksi. Se vaatii vuorovaikutukseen suuntautumista hitaudella ja verkkaisuudella, jossa tilanne voi kehkeytyä hiljalleen ilman kiireen ja paineen tuntua. Kysymys kestosta ja rytmistä voi liittyä myös erilaisiin kohtaamiselle luotuihin ajallisiin ja rytmisiin rakenteisiin, jotka määrittelevät sitä, kuinka nopeasti tai hitaasti sekä millä rytmillä jonkin kohtaamisen on määrä tapahtua. Esimerkiksi kiireen ilmapiirissä spontaani äänellinen kohtaaminen ei ole ymmärrykseni mukaan mahdollista, koska kiire luo vaateen nopeudesta, siitä, että pitäisi olla ilmaisussaan tehokas ja täsmällinen. Loppuhaastattelussa O2 kuvaa äänityössä muodostunutta kokemustaan pysähtymisestä. Hän koki aiemmin kulkeneensa ”silleen aika hetkestä toiseen ihan suoraan niinkun pikajuna”. Äänityöskentelyn myötä hänelle oli tullut myös oman arkensa piiriin kokemuksia olemaan jää-

misestä: että ”pysähtyy välillä ja jää vain hetkeksi olemaan johonkin.” (O2, 2017, loppuhaastattelu)

Liitän ajallisuuden ilmiön aineistossa myös psykiatrisen hoitotyön arkiseen asioiden hoitamisen rytmiin. Esimerkiksi sairaalatalaan rakennettu *Laulunpesä* saattoi hitaudellaan vastustaa sairaalan normaalirytmisyyttä. Viritämällä kuulijoita erilaiseen tempoon kuin kiireisen sairaalan arkinen askellus porrastilassa, teos myös vaati pysähtymään ja hiljentymään äärelleen.

Myös *Hospital Symphonies* -teoksen kuulijapalautteessa kuvataan tulkintani mukaan viipymään kutsuvaa tunneilmapiiriä. ”Oli-sin kaivannut konsertin jatkuvan pidempään, vaikka iäisesti”. (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Musiikkitalo, 2018a)

Ajallisuuden ilmiö liittyy aineistossa kestollisuuden ja hitauden lisäksi nähdäkseni myös spontaanin ja voimakkaan tahdistumisen ilmiöön. Tahdistumisen ilmiö koskettaa kaikkea inhimillistä vuorovaikutusta, ja sitä voidaan lähestyä eri kannoilta. Ihmisten välinen kehon liikkeiden ja käyttäytymisen yhteensovittaminen kytkeytyy sanallisessa ja sanattomassa vuorovaikutuksessa monin tavoin. Kun kaksi ihmistä keskustelee keskenään, heidän keholliset asentonsa, käyttämänsä sanat, puheen nopeus ja voimakkuus sekä silmien liikkeet koordinoituvat toisiinsa ja alkavat usein vastata toisiaan. (Himberg ym., 2015)

Tarkastelemassani aineistossa vuorovaikutuksen tahdistuminen liittyy havaintojeni mukaan myös vuorottaisuuden ja samanaikaisuuden rakenteisiin, jotka voivat jäsentyä sanallisessa ja sanattomassa vuorovaikutuksessa osin eri tavalla. Sanallisella vuorovaikutuksella, kuten termi *vuorovaikutus* antaa ymmärtää, on selkeä ajallinen, vastavuoroisuuteen ja vuorotteluun kytkeytyvä rakenne.²⁵⁷ Himbergin ym.

257 Viimeaikaisessa suomalaisessa aivotutkimuksessa on selvitetty kielellisessä vuorovaikutuksessa tapahtuvan vuorottaisuuden erityispiirteitä tutkimusasetelmassa, jossa verbaalinen vaihtelu kahden keskustelijan välillä tapahtui sana kerrallaan (ks. lisää Himberg ym., 2015).

(2015) mukaan sujuvassa verbaalisessa keskustelussa keskusteluvuorot säädellään luontevasti osallistujien kesken, jolloin voidaan välttää puheen päällekkäisyyttä ja optimoida hiljaisuuden hetkiä keskustelun lomassa. Keskustelun vuorottaisuutta säädellään kielellisten sääntöjen rinnalla muun muassa sanojen painon, keston, äänen sävyn ja korkeuden, sävelkulun ja intonaation avulla. (Himberg ym., 2015) Vuorottaisuuden perusmekanismit on käsitetty universaaleiksi, tosin eri kielissä hieman muun-tuviksi (Stivers ym., 2009; Himberg ym., 2015). Yhteinen keskustelurytmi säätelee ja optimoi osallistujien valmiutta vuorotteluun. Automaattisen ja alitajuisen tahdistumisen prosessin ajatellaan tukevan kognitiivista kommunikaatiivista vuorovaikutusta. (Himberg, 2014) Juuri keskustelun *vuorottaisuus* onkin nähty perustavanlaatuisiksi, jopa lajiominaiseksi ominaisuudeksi inhimillisen kognition evoluution kannalta (Sidnell, 2001; Himberg ym., 2015).

Myös sanaton ääntely on ajallisesti organisoitunutta, mutta keskusteluun nähden nähdäkseni ratkaisevasti toisella tavalla. Vaikka äänellinen kanssakäyminen sisältää myös vuorottelun monimutkaisia elementtejä, ihmiset, toisin kuin keskustelussa, ilmaisevat sanattomasti äänellensä itseään usein *samaan aikaan* omalla äänellään. Toisin kuin keskustelussa, äännten samanaikaisuus ja päällekkäisyys ei kuitenkaan tarkoita vuorovaikutuksen säätelyn epäonnistumista, vaan voi pikemminkin olla merkki vuorovaikutuksellisen tilanteen syventymisestä. Samanaikainen ääntely voi näin tulkintani mukaan säädellä pikemminkin osallistujien valmiutta kanssakäymiseen viritäytymiseen kuin vuorotteluun.

AINEISTOSTA nousee ehkä hieman yllättäenkin johdonmukainen samanhetkisyyden ja yhteisrytmittymisen ilmiö. Samassa tilassa yhtä aikaa tekeminen pakottaa implisiittisyyteen ja voi otollisessa tilanteessa luoda yhteisrytmittymisen edellytykset. Äänien yhteisrytmittymi-

HUS Psykiatriakeskuksen työntekijä, TH1 (kyselytutkimus, 2020), kuvaa kokemustaan potilaiden sanattoman ääntelyn kuuntelemisesta *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksessa: ”Se oli luova kokemus, intuitiivinen. Keskittyminen oli erilaista, eikä vastausta tarvita. Dialogi käytiin ’esiintyjien’ kesken päällekkäin, toisten ääneen yhtyen. Vuorovaikutus oli tavallaan vastavuoroista, mutta rooleja ei ollut, äänet soljuivat eteenpäin.”

Kuvasin edellä tulkintaani oman äänen vapautumiseen liittyvän spontaanisuuden kehittymisestä toisten yhteisyydessä. Kun äänet lähtivät vapautumaan, niiden kesken syntyi tavanomaisesta sanallisesta vuorovaikutuksesta poikkeava, kestollisesti kehkeytyvä ja yhteisrytmittymä vastaamisrakenne. Tällaisen spontaanin, sanattoman tahdistumisen voi ymmärtää rytmisen myötäelämisen kykynä. Soinnillisella tasolla toisille vastaaminen loi tarkastelemassani aineistossa mielestäni vahvasti tahdistuvan vuorovaikutuksellisen rakenteen.

Tahdistuminen liittyy synkronian eli samanhetkisyyden ilmiöön. Nonverbaalinen synkronia tarkoittaa tilanteessa osallisina olevien ihmisten taipumusta synkronisoida kehollisia eleitä ja käytöstään vuorovaikutuksessa (Nyman-Salonen ym., 2021). Synkronialla on yleisesti ottaen positiivista vaikutusta osallistujiin (Sharpley ym., 2001). Synkroniaa myös pidetään merkinä ihmisten välisestä virittymisestä (Stel & Vonk, 2010). Idealia kuitenkin ei ole, että ollaan koko ajan synkroniassa. Pitää kyetä menemään synkroniaan, ja myös eriytymään siitä. (Mayo & Gordon, 2020)

nen saattaa tulkintani mukaan kertoa myös jähmettyneiden ja murtuneiden yhteyksien vilkastumisesta, avautumisesta yhteisen äänen resonanssille aistimellisen kohtaamisen tasolla ja vitaalisuuden kiihtymisestä. Yhteisrytmittyminen tuo nähdäkseni äänellisen kohtaamisen

yhteisen tuottamisen ulottuvuuden myös aistimellisella tasolla selkeästi havaittavaksi.

Riittävän pitkä, kiireetön ja osallistujien itse säätämä kestollinen rakenne saattoi olla yksi yhteisrytmittymistä edistävä tekijä. Toisin kuin monissa musiikillisissa rakenteissa, yhteisen äänen rytmi ei jäsentynyt aineistossa niinkään tahtien eli laskennallisten yksiköiden varaan. Tuottamamme rytmit vertautuivat mielestäni enemmän esimerkiksi renessanssin rytmiselle käsitykselle, joka sitoutuu monien äänenkulkujen ja melodioiden samanaikaisuuteen eli polyfoniaan. Äänityössä rytmisyys oli usein myös epäsäännöllistä, monimutkaista ja joskus täynnä tempovaihteluita. Välillä osallistujat käyttivät samankaltaisia, toistuvia rytmisiä fragmentteja. Monet kuvasivat toisteista rytmistä kehkeytyvyyttä hypnoottisena, transsinkaltaisena. Täysin määrittelemätöntä, hälyn kaltaista rytmiä ei voi havaintojeni mukaan tunnistaa tuottamastamme äänimateriaalista, vaan kaikista erottuu jonkinlainen rytmisen hahmo.

Olen tehnyt synkroniaa koskevat tulkintani tarkastelemalla osallistujien ja Spelmanin sanallisia havaintoja äänityöstä sekä omia ääntelyn aikaisia havaintojani. Lisäksi tulkintani pohjautuvat työskentelyn aistimellisten muuttujien kartoitukseen. Äänityöskentelyssä osallistujien keskinäinen vuorovaikutustilanne sisälsi valtavasti erilaisia muuttujia ja oli rikasta laadultaan. En pyrkinyt kontrolloimaan

ja rajoittamaan tilannetta esimerkiksi saadakseni yksiselitteistä tai virheetöntä tietoa tahdistumisesta mittaamalla, mikä voisi toisaalta myös olla kiinnostavaa. Tavoitteenani ei myöskään ollut varsinaisesti synnyttää tahdistumista vaan vilkastuttaa uudenvuolaisia suhteissa olemissen tapoja itseen ja toisiin sanattoman yhdessä äänitelemisen avulla. Aineistosta esiin nousevan tahdistumisen intensiivisyys ja tiiviyys voivat kertoa yhteyden syventymisestä osallistujien kesken: mitä voimakkaampia eri tahdistumisen muodot äänityössä olivat, sitä syvempää tuntui monien osallistujien välinen yhteistoiminnallisuus olevan²⁵⁸.

Esimerkiksi lopettamis- ja aloittamishetkien samanhetskisydet kuuluvat ja näkyvät yhteisen äänen tallenteilla. Jos lopettamis- ja aloittamishetkien samanaikaisuuden synkroniasta olisi halunnut saada yksilötason tietoa, olisi jokaisella osallistujalla pitänyt olla oma mikrofoni esimerkiksi vaatteisiin kiinnitettynä. Arvioin sen haittaavan itsekritiikistä hellittämistä, jolloin priorisoin yhteisen tilanteen. Synkronian mittaaminen ei myöskään ollut tutkimukseni tarkoitus, vaan työskentelystä nousut, yllättäväkin löydös.

Tarkastelen seuraavaksi yhteisen sanattoman ääntelyn aloittamisen ja lopettamisen hetkien synkronisoitumisen ilmenemistä äänien, rytmien ja hiljaisuuksien tasolla. Sen jälkeen teen joitain huomioita ääntelyn aikaisesta samanaikaisesta ja vuorottaisesta synkroniasta.

7.1.5.1.1

Lopettamishetkien samanaikaisuuden synkronia

KOKEMUKSELLISESTI vangitsevin synkronian muoto äänityössä olivat mielestäni spontaanisti täysin samanhetskisesti loppuneet harjoitteet, jotka usein, mutta eivät aina, päättyivät aiemmin kuvaamaani yhteisesti jaettuun hiljaisuuteen, nauruun tai muulla tavoin jaettuun tunnekokemukseen. Osallistujat kiinnittivät näihin hetkiin työpajoissa huomiota, ja ne saattoivat tuntua monille voimakkailla kokemuk-

silta. Spontaanin samanhetskisesti loppuneiden äänten merkitys voi tulkintani mukaan liittyä niitä ennen tapahtuneisiin muutoksiin, jolloin yhteisessä tilanteessa oli saattanut tapahtua jokin kokemuksellinen transformaatio, siirtymä uudenvuolaiseen kokemukselliseen tilaan, joka sai nyt aistimellisesti havaittavan muodon.

Tulkitsen samanhetskisiä lopetuksia ryhmän yhteisinä välittöminä, affektiivisesti ja

aistimellisesti latautuneina vasteina ääntelyn aikana muodostuneeseen äänellisen kytkeytymisen ja rytmittymisen kokemukseen. Tallenneaineiston muuttujien kartoitus viittaa siihen, että lopetushetkien synkronia oli usein myös suhteessa ääntelyn aikaiseen tahdistumiseen. Ajattelen, että tahdistuminen saattoi liittyä myös oman äänen vapautumiseen, joka puolestaan oli lisännyt läsnäolon tuntua monien osallistujien kokemuksissa. Käsitykseni mukaan tämä kertoo, että oman äänen vapautuminen saattoi lisätä myös läsnä olevaan tilanteeseen kytkeytymistä spontaanin reagoinnin kautta, jolloin ihmisten välisen kohtaamishetken muodostuminen saattoi tulla mahdolliseksi. Kohtaamishetkellä tarkoitan tiettyä ajanhetkeä, jolloin yhteisessä äänessä tapahtui jokin muutos, jonka yleensä saattoi kuulla myös ääninauhoista.

Tulkintani mukaan äänellisellä kohtaamishetkellä ei lähtenytään vapautumaan ainoastaan oma ilmaisu, vaan koko vuorovaikutuksellinen tilanne saattoi virittyä ja rytmittyä eri tavalla. Oman äänen vapautumisen ja yhteisrytmittymisen välillä on aineistossa uskoakseni tiivis suhde.

Samanhetskiset lopetukset tapahtuivat lähes poikkeuksetta ilman katsekontaktia, ja usein, mutta ei aina, silmät suljettuina. Välillä osallistujat olivat myös laajemmin eri puolille tilaa levittyneinä, joskus voimakkaammankin liike- ja ääni-ilmaisun pyörteissä, mutta yhtäkkiä kaikki lopettivat täysin samanhetskisesti. Ajattelen, että samanhetskiset lopetukset tulivat mahdollisiksi, koska en puuttunut harjoitteiden lopettamisen hetkiin ja kesto, vaan ne saivat päättyä osallistujien itse ja yhdessä säätötelemänä. Vuorovaikutuksellinen silmät kiinni tahdistuminen on nähdäkseni tilanteena hyvin erityyppinen kuin keskustelu kasvokkain ja silmät auki. Silmät kiinni toimiminen saattoi voimistaa ja vilkastuttaa tahdistumista, koska se voi suunnata huomion kehoaistisesti latautuvaan kanssakäymiseen.

Samanhetskisiä lopetuksia ilmeni ehkä hämmästyttävästi jo ensimmäisestä tapaamisesta lähtien. Tulkitsen tätä niin, että affektiivisella tasolla virittyvä äänellinen kohtaaminen saattaa vaikuttaa nopeasti ja voimalla. Lopetuk-

sen yhdenaikaisuutta tapahtui sekä rauhoittavien että myös kiihtyneisyyttä tai voimallisempia rytmejä stimuloineiden harjoitteiden päätteeksi. Kaikkiaan samanhetskisiä lopetuksia tapahtui 7:ttä, 9:ttä ja 14:ttä tapaamista lukuun ottamatta kaikissa 12 tapaamisessa. Usein lopetushetkien synkronisoitumista tapahtui kokemuksellisten harjoitetehtävien lopputuotoksena, jolloin tulkitsemisen sen liittyvän niiden aikana tapahtuneeseen kokemukselliseen syventymiseen.

Synkronisoitumiseen saattoi vaikuttaa myös äänen ja hengityksen liikkeiden tilallisuus ja suunnallisuus. Esimerkiksi 3. tapaamisessa erityisestä kehollisesta kohdasta ja tuntemuksesta lähtevän harjoitteen äänen ja hengityksen liikesuunnan muutokset (kohti kehon sisätilaa ja sieltä ulos) edistivät tallenneaineiston mukaan lopettamishetkien synkronisoitumista, mikä tuli harjoitteen aikana monta kertaa kuuluvaksi. Myös kehoaistiseen kokemukseen suuntaaminen ja äänen tuottaminen affektiivisesta ja tunnelähtöisestä kokemuksesta käsin tuntui lisäävän lopetushetkien synkronisoitumista. Silloin samanhetskisyys voi ilmentää aistimellista avautumista läsnä olevalle tilanteelle ja sen vuorovaikutukselliselle potentiaalille.

Myös osallistujien keskinäinen voimakas vastavuoroinen virittyminen vaikutti uskoakseni merkittävästi lopettamishetken synkronisoitumiseen, joka tuli mielestäni esiin esimerkiksi 8. tapaamisessa, O5:lle O1:n kanssa tekemässämme vaikeroivassa äänikentässä. Tällöin ajattelen, että tahdistuminen ei liittynyt välttämättä vain tiettyyn harjoitteeseen, vaan myös syksyn tapaamisjakson päättymiseen, ja osallistujien henkilökohtaisten muutosprosessien senhetkiseen päätökseen saattamiseen, yhteisesti jaettuun hiljaisuuteen. Samanhetskisesti alkaneen yhteisesti jaetun hiljaisuuden voi myös nähdä synkronisena ilmiönä: esimerkiksi 12. tapaamisen harjoitteessa, jossa kokeilemme toisen arvostavaa kuuntelemista, tallenteilta voi kuulla ensin osallistujien hengitysrytmien tahdistumisen, ja sen jälkeen ääni päättyi täysin samanhetskisesti.

Vaikka aina ei tultu samanaikaiseen loppuun, saattoi lopetuksen intensiteetti säilyä silti voimakkaana siten, että ääni saateltiin loppuun kaikkien yhteisessä toiminnassa. Äänen

²⁵⁸ Yhteistoiminnallisuudesta ks. myös Himberg (2012, 21).

hiipuminen yhtenäisesti on siis nähdäkseni eri asia kuin lopettaminen satunnaisesti eri aikaan. Myös hitaasti hiipuvaa lopetusta voi tulkita yhteisesti kehkeytyvänä, koska se edellyttää virittyvää kuuntelemista. Näissä lopetuksen hetkissä korostui usein enemmän vuorottaisuuden kuin samanaikaisuuden synkronia.

Aineistosta nousee esiin myös aloittamishetkien samanhetkisyyden synkroniaa. Aloittamishetkien synkronialla tarkoitan tilanteita, joissa harjoite aloitettiin spontaanisti hiljaisuudesta täysin samanhetkisesti. Näissä tilanteissa en alkuunpannut ääntä. Mielestäni ilmiön voi tässä yhteydessä tulkita tarkoittavan, että vuoroaikautuksellisessa tilanteessa ryhmän keskuudessa oli jo tapahtunut virittymistä, yhteiseen toimintamoodiin siirtymistä. Kiinnostavaa on, että sekä aloituksen että lopetuksen samanhetkisyyttä tapahtui pääosin samoissa harjoitteissa. Aloittamishetkien synkronisoitumista tapahtui

7.1.5.1.2

ÄÄNTELEMISEN aikana tapahtuvaa samanaikaisuudessa ja vuorottaisuudessa synkronisoitumista nousee tallenneaineistosta esiin hyvin paljon. Prosessin alkuvaiheissa ääntelyn aikaista synkroniaa tapahtui käsittääkseni hieman vähemmän kuin sen loppua kohden, mikä saattaa kertoa yleisen virittyneisyyden tason voimistumisesta osallistujien välillä.

Rytmittymisen vuorottaisuuden synkronialla tarkoitan tilanteita, joissa yksi tuotti jonkin äänen ja toinen vastasi siihen spontaanisti, rytmisesti tai soinnillisesti tahdistuen. Vuorottaisuuden synkroniaan liittyi siis toisen tai toisten *välitön* vastaaminen yhteisen äänen atmosfäärissä kuulemaansa ääneen, rytmiin, hiljaisuuteen, hengitykseen tai myös fyysiseen eleeseen. Tämänkaltaista musiikillista rytmittymistä tapahtui lähestulkoon joka harjoituksessa.

Rytmittymisen samanaikaisuuden synkronialla tarkoitan puolestaan tilanteita, joissa jokin ääni tuotettiin spontaanisti, silmät kiinni ja täysin samanhetkisesti, yhteis-

kaikkiaan 12 tapaamisessa, pois lukien 2., 5., ja 7. tapaaminen. Käsitykseni mukaan tilanteissa, joissa yhteyden taso ei ollut virittynyt riittävän vahvaksi ennen harjoitteen aloittamista, aloitus saattoi olla satunnaisempaa ja pistemäisempää.

Joskus aloittamishetken synkronia ilmeni myös vuorottaisuutena. Esimerkiksi harjoite, jossa pidettiin kättä toisen selässä, alkoi vuorottaisesti tahdistuen, kun yksi yskäisi ja muut lähtivät välittömästi yskäisyn imuun. Silloin aloitushetken tahdistumiseen saattoi johtaa sitä edeltävän ääntelyn aikainen synkronisoituminen, joka viritti tilaa aloitushetken spontaanille musiikillisuudelle. Sekä aloittamis- että lopettamishetkien synkronisoituminen oli havaintojeni mukaan myös suhteessa osallistujamäärään, mikä ei kuitenkaan pelkästään selittänyt ilmiötä. Kuitenkin esimerkiksi 5. ja 7. tapaamisessa, jossa O1 oli ainoa osallistuja, synkroniaa ilmeni vähiten.

Ääntelyn aikainen vuorottaisuuden ja samanaikaisuuden synkronia

sen ääntelyn pyörteissä. Myös rytmittymisen samanaikaisuuden synkroniaa ilmeni tallenneaineiston tulkintani mukaan niin paljon, että ilman erittelevää työkalua, kuten matemaattista laskuohjelmaa, sen tarkka analysointi olisi lähes mahdotonta, eikä liioin tutkimukseni tarkoitus. Tarkastelen ääntelynaikaisen samanaikaisuuden ja vuorottaisuuden synkronian piirteitä ja ilmaantumista kokemuksellisella ja aistimellisella tasolla.

Rytmittymisen vuorottaisuuden synkroniaa tapahtui heti ensimmäisestä tapaamisesta alkaen esimerkiksi tapaamisten alkua jäsentävässä nimiharjoituksessa. Aluksi, toistensa nimiä toistaessa, osallistujien keskinäinen tahdistuminen oli uskoakseni hieman haparoivempaa, mutta vähitellen toisten sanomien nimien nopeuksiin ja hitauksiin sekä muihin dynamiikan sävykirjoihin virityttiin yhä syvemmin. Kun nimiharjoitus tahdistui voimallisemmin, reaktio tuntui ketjuuntuvan usein myös muihin tapaamiskerran harjoitteisiin.

Myös esimerkiksi harjoitteet, joissa tuotettiin kehollisesti erilaisia rytmejä, tuntuivat kiihdyttävän rytmittymisen vuorottaisuuden synkroniaa. Esimerkiksi 4. tapaamisen viimeisenä harjoitteena tehdyssä rytmiäännessä muotoutunut vuorottainen synkroninen rakenne muodosti tulkintani mukaan kannattelevan rakenteen, joka saattoi osaltaan mahdollistaa erilaisten äänellisten ja tunnekirjojen ilmaisemisen. Siksi tulkitsen, että erilaiset synkroniset rakenteet saattoivat vaikuttaa suoraan myös oman äänen vapautumisen mahdollisuuteen.

Yhteisrytmittymistä ei tapahtunut ainoastaan spontaanisti, vaan välillä sitä myös aktiivisesti koeteltiin. Kun pyysin osallistujia, jotka olivat pareittain ja selät vastakkain silmät suljettuina, neuvottelematta vuoroin voimistamaan ja laajentamaan sekä hiljentämään ja supistamaan yhteistä ääntä, harjoittelimme intuitiivisesti samanaikaisuuden synkroniaa.

Myös tilassa laajemmin tuotettu liike ja siitä syntynyt spontaani ääntely mielestäni kiihdyttivät ääntelyn aikaista tahdistumista. Esimerkiksi harjoitteessa, jossa käveltiin tilassa ja vastattiin kohdalle osuneelle ihmiselle spontaanisti, osallistujien keholliset ja äänelliset vasteet tahdistuivat tallenneaineistolla sekä vuorottaisesti että samanaikaisesti. Viimeisessä tapaamisessa tuottamamme manausharjoitus on nähdäkseni esimerkki voimakkaasti rytmisesti synkronisoituneesta äänestä, jossa välittömästi äänen syttymisen jälkeen käynnistyi voimaperäinen ja vastavuoroisesti synkronisoituva soinnillinen vuoropuhelu O7:n ja Spelmanin välillä. Manaavassa äänilaadussa tapahtui myös paljon samanaikaisuudessa tahdistumista. Harjoite lisäksi loppui spontaanisti samanhetkisesti, kun joku yskäisi ja kaikki liittyivät välittömästi nauravaan tekoyskäkuuroon. Manauksen monitasoisesti rytmittyvä atmosfääri muodosti kenties voimakkaimmin yhteisrytmittyvän, musiikillisen ja bändimäisen rakenteen, joka myös kuulijapalauteaineiston mukaan saattoi tahdistaa kuulijoita kiinni yhteiseen rytmiin.

”Siitä alkoi tulla semmosia näkymiä, että me istuttais jossain leiritulilla [---] tosi kauan aikaa sitten, ennen

puhetta [ja] rummutettais. Et hirveen nopeesti pääsee kiinni, tai minä ainakin huomasin pääseväni kiinni tämmöseen johonkin ikaikaiseen rytmiin, tai sellaseen, mikä vaan tulee sisältä.” (Tenhovirta, 2018, haastattelu)

Kun vertasin tallenneaineiston synkroniaa koskevaa kartoitustani osallistujien kuvaamiin kokemuksiin, huomasin, että voimakkaimmin synkronisoituneet harjoitukset nousivat usein myös osallistujien kertoman mukaan merkityksellisimmiksi. Parhaimmillaan erilaiset yhteisrytmittymisen ja synkronisoitumisen kokemukset saatettiin näissä kuvauksissa kokea hyvin tyydyttävänä tai jopa terapeutin tuntuisina. Silloin läheisyys itsen ja toisiin sekä läsnä olevaan hetkeen saattoi tuntua tiiviimpänä.

”Dialogisuushan on parhaimmillaan varmaan sellainen ikään kuin hieno [---] valssi. Eli se, että miten me [---] myötäilläään toisiamme, ja miten me rytmitytään toisiin ihmisiin ja miten me vastataan siihen rytmissä, ni mä aattelen, että ennen kaikkee täs ryhmäs se on ollut myöskin sitä ja hyvin niinkun vahvasti. Kun sille on tilaa ja mahdollisuutta, ni silloin se lähtee meistä ihmisistä syntymään ja sitä syntyy.” (Spelman, 2018, haastattelu, ote *Sairaalasinfonia 3.0* teoksesta, Fast, 2019a)

Yhteisrytmittymisen muotojen merkitys äänelliselle kohtaamiselle liittyy nähdäkseni yhteyteen virittymisen ja resonanssitilan väliseen suhteeseen. Äänellisessä kohtaamisessa virittyminen tapahtuu tulkintani mukaan tahdistumista pitkien, synkronisten rakenteiden kannattelemana. Tahdistuminen ja virittyminen eivät merkitse samaa, mutta niiden välinen suhde on uskoakseni äänellisen kohtaamisen kannalta erottamaton. Jos tahdistuminen on heikkoa, voi myös sosiaalisen liittymisen tuntua luova virittyneisyys tuntua hauraalta ja katkeilevalta, pikeminkin eristyvää hiljaisuutta kuin yhteisyyttä luovalta. Jos yhteistahdistumista ei jollain tasolla

tapahtunut, ei yhteisen äänen resonanssin kannattelevaa rakennetta käsittääkseni syntynyt.

Tahdistumisen luoma yhteenkytkemisen liike voi suuntautua sekä toisiin että itseän. Vaikeus näyttäytyy kahdensuuntaisena. Tulkitseen erilaisina yhteisrytmittymisen muotoina ilmenevän tahdistumisen merkitystä niin, että se loi kannattelevaa pohjaa, jonka varassa esimerkiksi O7 kuvasi 15. tapaamisessa voineensa heittäytyä omaan ”hulluuteensa”. Yhden heittäytymisen liike saattoi sysätä myös toisissa

käyntiin erilaisia vapautumisen ja loppuun tulemisen liikevoimia, jolloin ei havaintojeni mukaan ollut vain niin, että minä tai Spelman kannattelimme tuen rakennetta, vaan kukin osallistuja loi omalla antautumisellaan myös toisille turvaa ja tilaa. Tähän saattoi liittyä keskeinen syy siihen, miksi toisten poissaolot tuottivat turhautumista ja joskus suoranaisesti estivät tapaamisissa läsnä olevien työskentelyn vapautumista tai emotionaalisten syklien loppuun saattamista.²⁵⁹

7.1.5.2

LOPPUUN TULEMINEN

ÄÄNELLISEN kanssakäymisen tahdistuminen on siis tulkintani mukaan aineistosta järjestelmällisesti esiin nouseva ilmiö. Se ei uskoakseni kuitenkaan näyttäytyä ajallisten rakenteiden laajemman vaikuttavuuden loppupisteenä, vaan kietoutuu toiseen äänelliselle kohtaamiselle keskeiseen ja kenties kokonaisvaltaisempaan ajallisen kokemuksen rakenteeseen, loppuun tulemisen ilmiöön.

Kutsun loppuun tulemiseksi tilanteita, joissa harjoitteen seurauksena tapahtui yksilökohtaisella tai kollektiivisella tasolla jokin kuultavissa oleva tai muutoin aistimellisesti havaittava muutos, kuten nauruun puhkeaminen tai uneen vaipuminen. Yhteisesti jaetussa tilanteessa loppuun tulemisen ilmiö on mielestäni resonanssitilan ymmärtämisen kannalta tärkeää. Keskeistä ei ole ainoastaan, että äänet soivat samassa tilassa ja niiden välille syntyy resonanssi, vaan myös kestollinen yhteisyys on oleellista. Siksi myös loppuun tulemisen kannalta ryhmän ympäröivä läsnäolo oli ensiarvoista.

”Ihmiset saivat siellä sanoa ääneen tai laulaa sanattomasti sen kaiken, mitä heillä on sanottavaa.

Ja he saivat siihen vastakaikua ryhmässä.” (Spelman, 2017, haastattelu)

Oman äänen spontaanien liikeratojen seuraamisen ja rohkaisun tarkoituksena oli auttaa osallistujia viemään oman äänen ja kehoistisen kokemuksen tasolla loppuun heitä mahdollisesti estäviä, jumiuttavia tai supistavia liikeratoja. Jos jossain aiemmassa elämäntilanteessa oli alun perin jähmettynyt eikä ollut esimerkiksi kyennyt pitämään omia rajojaan tai puolustautumaan, työskentelyn yhtenä tavoitteena oli antaa äänen tuottamien spontaanien liikeratojen laajentua (tai pienentyä) oikeisiin ja kohdallisiin mittoihinsa ja viedä loppuun vaikkapa äänen työntävä tai muriseva liikesuunta.²⁶⁰

Keskeistä käsitykseni mukaan oli, että emme pyrkineet pohdiskelemaan näitä tunteuksia tiedollisella tasolla ennalta, vaan etenimme oman äänen liikesuuntien spontaaniin laajentumiseen välittömän kehoistisen kokemuksen ohjastamina, luovuuden ja leikkisyyden tunneilmapiiirissä. Tällä tarkoitan, että rohkaisin suostumaan eri liikeratojen rytmiin ja antamaan niiden tuntua ja tuottua äänellä, hengityksellä, joskus myös liikkeillä senhetkiseen loppuun asti. Loppuun tuleminen ei kui-

259 Tällä en kuitenkaan tarkoita, että ryhmästä poissa olleet olisivat tehneet jotakin väärin, vaan ryhmän koossa pitäminen oli ensi sijassa minun ja hoidollisesta näkökulmasta myös Spelmanin vastuulla.

260 Punkanen (henkilökohtainen tiedonanto, 6.5.2021) kuvaa Traumasummit-tapahtuman luennollaan vastaavan kaltaisia tavoitteita myös traumaterapeuttisessa työskentelyssä.

tenkaan tarkoita, että esimerkiksi osallistujien kokemat traumaattiset tai tuskalliset kokemukset olisivat tulleet ”loppuunkäsittelyiksi”, tai että he olisivat näissä hetkissä parantuneet. Loppuun tuleminen tarkoittaa yhdenlaisen, äänellisen kohtaamisen hetkellä tavoitetun emotionaalisen, affektiivisen syklin tuntemista ja ilmaisemista loppuun eli siihen pisteeseen, jossa tuli rentous, uni, nauru, itku tai hiljaisuus: että kehonsisäisesti tuntuva affektiivinen tila muuttui, tai jokin jumiin jäänyt tunne tai kehollinen tuntemus pääsi hetkellisesti aistimellisella tasolla purkautumaan. Tämä piste, kynnyks, raja, muutos tapahtui yhdessä toisten kanssa ja sen äärelle tultiin yhdessä, vaikka joskus vähän eri aikoina. Tällä rajalla tapahtui tulkintani mukaan kohtaamisen hetki.

Vaikka aistimellisella tasolla loppuun tuleminen kytkeytyi näin aina läsnä olevaan tilanteeseen ja siitä nousevaan kohtaamis- mahdollisuuteen, kehittyi sen potentiaali nähdäkseni usein harjoitusprosessin kuluessa suhteessa oman äänen vapautumiseen ja yhteistoiminnan syventymiseen.

Loppuun tuleminen edellyttää käsitykseni mukaan myös spontaanin ja vapaan keston. En lähes koskaan lopettanut harjoitteita sanallisesti, vaan ne tulivat omaan loppuunsa, ja tämä voi olla ydinasia: vapaa kesto liittyy siihen, että pyrin antamaan osallistujien tulla omalle ilmaisulliselle rajalleen rauhassa ja ylittää sen itsesäädelyssä rytmisään. Harjoitteiden luontaiset kestot olivat prosessin alun minuutista tai parista korkeintaan kahdeksaan minuuttiin, prosessin loppua kohden keskiarvoltaan noin viisi–kahdeksan minuuttia. Lopettamishetken ennalta määrittäminen olisi voinut katkaista loppuun tulemisen rakenteen ja vaikuttaa prosessiin ratkaisevalla tavalla negatiivisesti. Spelman (2018, haastattelu) kuvaa ajallisen joustavuuden merkitystä myös psykiatrisessa hoitotyössä, siinä, kuinka tärkeää esimerkiksi psykoosioireisen ihmisen kanssa keskustellessa on edetä ajallisesti hänen toiveidensa ja voimavarojensa mukaisesti. Joskus olin liian hätäinen ja puutuin lopettamishetkeen, mikä ei vaikuttanut myönteisesti loppuun tulemisen rakenteeseen.

Erilaisia ja -tasoisia aistimellisia loppuun tulemisen kokemuksia tapahtui tulkintani mukaan kaikkiaan 13 tapaamisessa (1., 2., 3., 4., 5., 6., 8., 9., 11., 12., 13., 14. ja 15. tapaaminen). Vaikka loppuun tuleminen ilmiö näyttäytyy sekä henkilökohtaisena että kollektiivisena, saattoivat kokemuslaaduissa painottua yksilökohtaiset prosessit. Henkilökohtaisten aistimellisten ja emotionaalisten syklien tasolla loppuun tuleminen saattoi nähdäkseni olla suorassa suhteessa osallistujien äänityöskentelylle asettamiin tavoitteisiin ja toiveisiin. Joskus loppuun tulemiset olivat myös selkeästi kollektiivisesti tuntuja. Kuvaan joitain aineistosta nousevia tulkintojani, jotka mielestäni kuvaavat näitä kokemuksellisia tapahtumia.

Aluksi loppuun tuleminen muodoissa painottuivat havaintojeni mukaan syvään rentouden tilaan vaipumiset ja nukahtaminen, joita kaikki osallistujat kuvasivat kokemuksellisesti tärkeinä, mutta jotka eivät loppuun tulemisen rakenteen kannalta välttämättä vielä olleet hirvittävän voimallisia. Esimerkiksi ”raukou- den tilaan” siirtyminen 2. tapaamisessa kuljetti O6:n lähelle unen rajaa.

Sen sijaan 5. tapaamisessa tapahtunutta pitkäkestoisien resonanssiharjoitteen perään muodostunutta neljä minuuttia kestänyttä hiljaisuutta, jonka aikana Spelmanin kanssa kuuntelimme O1:n unta, voisi tulkita O1:n henkilökohtaisen prosessin kannalta selkeänä loppuun tulemisen kaarena. Hiljaisen ääntelyn aikainen uneen vaipuminen saattoi tuoda aistimellisella tasolla loppuun valvomiseen liittyvän tuskaisuuden yhteisessä kohtaamisen hetkessä.

Loppuun tuleminen kytkeytyy uskoakseni myös emotionaalisen skaalan laajentumiseen: jonkin loppuun saatettiin tulla, kun tilanne tuntui niin turvalliselta, että uskallettiin tuntea jotakin senhetkessä aistimellisessä kokemuk- sessa ns. pohjaan asti niin, että kehoistisesti tuntuva tunne muuttui, tai jotakin kadoksissa ollutta itsessä saattoi olla mahdollista tavoit- taa uudelleen. Itkun rajoille tuleminen on käsitykseni mukaan esimerkki tällaisesta loppuun tulemisen muodosta. Emme keskittyneet työskentelyssä surumielisyyden aiheuttajaan, vaan itkun tai valituksen tuntemukseen, keholliseen

reaktioon. Itkun tai valituksen tarkoituksena ei ollut ratkaista ongelmaa, vaan auttaa vapautamaan kehollista jähmettyneisyyttä, antaa sen mennä loppuun asti (Nagoski & Nagoski, 2019).

Esimerkiksi 8. tapaamisessa O1 saattoi tulkintani ja hänen kertomansa mukaan oman ääni-ilmaisunsa valittavan itkemisen kynnykselle, mitä voisi tulkita senhetkiseen loppuun tulemisena. Hän kuvasi ilmaisullisen skaalan laajentumista vapauttavana. Tilanne loi käsitykseni mukaan muistuman, yhteyden 20 vuoden takaiseen aikaan, itkemisen keholliseen tuntuun, jonka kokemus oli myönteinen. Aina loppuun tulemista ei kuitenkaan tapahtunut, ja joskus sen kokemus jäi vaillinaiseksi, mutta osallistujat raportoivat tunteneensa sen potentiaalin. Esimerkiksi O1:n kuvaus 3. tapaamisessa saattoi kertoa tästä: ”jos olis jatkanut, vielä saisi itkunkin aikaan”. Kuitenkin jo tuolloin tavoitettu tuntuma itkemisen kadoksissa olleeseen keholliseen kokemukseen saattoi sysätä hänen henkilökohtaista prosessiaan ja äänen vapautumista eteenpäin.

Tähän liittyy uskoakseni syy siihen, miksi tarvittiin samankaltaisten harjoitteiden toistoja. Esimerkiksi O2 saattoi tarvita vähittäistä valittelevan, surumielisen äänen kokeilua, kunnes hän viimeisellä kerralla tulkintani mukaan suorastaan ulvoi manaavaa ääntä tehdessämme, ja saattoi kenties näin jotain oman äänensä ja tunneilmaisun kirjon tasolla senhetkiseen loppuunsa.

Usein loppuun tulemisen rakenne mahdollistui mielestäni paitsi tapaamisissa toteutuneiden harjoittekettujen myös prosessissa muodostuneiden kokemusten ketjuuntumisen seurauksena. Loppuun tuleminen yhdellä tavalla saattoi sysätä sitä liikkeelle myös toisella tavalla. Esimerkiksi kun O3 ”murisi” 4. tapaamisessa, ja kenties näin saattoi omien kokemuksellisten rajojensa jämäköitymisen yhdenlaiseen kuultavaksi tulevaan loppuun, hän sen jälkeisessä resonanssiharjoitteessa miltei nukahti. Murinan jälkeinen helpottuneisuuden ja rentoutumisen kokemus, josta O3 kertoi, ja siitä puhuminen yhdessä toisten kanssa, sai hänet nauramaan.

Loppuun tulemisen rakenne liittyy aineistossa tulkintani mukaan myös epäonnistumisen

tunteiden käsittelyyn. O2 (2017, loppuhaastattelu) kuvaa, kuinka on äänityön myötä oppinut ”omalla kohalla jotenkin paremmin hyväksymään”, että ”mokaaminen” on sallittua. Tämä liittyi kokemuksiin ”harmistuksen” ulospäästämistä spontaanisti äänellä, jonka kokemusta O2 kuvasi vapauttavana. Silloin loppuun tuleminen saattoi tapahtua hyvin nopeasti. ”Kyl sitä tavallaan vois ajatella, et se on huomion antamista, kun sitä ajattelee [---], mut se, et ajatteleeko sitä kymmenen kertaa päässä vai antaaks sen tulla 10 sekunnin ajan suusta ulos.” (O2, 2017, loppuhaastattelu)

Silloin loppuun tuleminen saattoi myös tuntua pienimuotoiselta ja yksinkertaiselta. ”Normaalisti ennen vanhaa ois tullu vaan stressi tai vihan tunne. Ni se on sit korvaantunut sillä, että mä pystynkin siinä hetken purkamaan sitä sellasta turhautumista, niin se ei mee minnekään vihan puolelle. Vaan se menee vaan sinne justiinsa, että äääääää! Ja sit siin alkaa jopa huvittaa se tilanne.” (O2, 2017, loppuhaastattelu).

Loppuun tuleminen saattoi lisäksi liittyä osallistujien henkilökohtaisten prosessien rytmieihin. Esimerkiksi 11. tapaamisessa O5 kuunteli omaa sykliään ja jatkoi ääntelyä pitempään kuin toiset. Silloin yhdessä tuottamamme voimakas, hetkeksi jopa rajuksi kiihtyvä ääni auttoi O5:n kertoman mukaan häntä tavoittamaan ”negatiivisia mielenlinnakkeita”, ja niistä tuolloin jollain tasolla vapautumaan. Juuri vapautumisen kokemus on uskoakseni loppuun tulemisen kannalta keskeistä. Vapautumisesta kerrottiin sanoin, ja sen saattoi kuulla ilmaisullisena muutoksena äänitallenteissa. Tämän voi tulkita tarkoittavan, että oman äänen vapautumisen kynnyksen ylittäminen voi vaikuttaa loppuun tulemisen mahdollistumiseen, ja loppuun tulemiseen liittyvä helpotuksen tunne voi puolestaan sysätä omaa ääntä vapautumaan.

Esimerkiksi O7:n omaa ääntä koskeva kaari tuli tulkintani mukaan 14. tapaamisessa aistimellisella tasolla selkeästi kuultavaan, senhetkiseen loppuun. Hänen äänensä avautui tuolloin prosessin alkuvaiheen kuiskaavimmilta taajuuksilta hyvin voimakkaasti resonoivaan ja vapautuvaan ääneen. Tämä saattoi kertoa, että

hän prosessin kannattelemana kykeni tuolloin vapautumaan aistimellisen toiminnan tasolla aiemmin kuvaamastaan ilmaisua estävästä ”sordiinosta”. Ei ole lainkaan itsestään selvää, että omaan ääneen tai jopa omaan olemassaoloon kohdistunutta alistamista, tai oman äänensä salpautumista ja särkymistä kokenut ihminen voisi ylittää äänellään omat totunnaiset toimintamahdollisuutensa ja suuntautua ympäröivään tilaan ja maailmaan voimallisesti resonoiden; ympäristölle ja toisille avautuen, vapautuen ja yhteistä, soivaa tilaa luoden²⁶¹. Jos estyneessä tai salpautuneessa äänikokemuksessa yhteys itseen, toisiin ja ympäristöön voi murtua, saattaa yhteys äänellisen kohtaamisen hetkellä parhaimmillaan uudelleen jäsenyä. Saattaa syntyä sykli, jossa oman äänen vapautuvuus voi olla suhteessa spontaaniin toisille vastaamiseen, vastaamisrakenteen tahdistuminen voi olla suhteessa loppuun tulemisen mahdollisuuden resonanssitilan kestollisen yhteisyyden kannattelussa, ja se puolestaan saattaa olla suhteessa häpeän lientymisen mahdollisuuteen.

”Onkse sitä, että pitää saada puhua [sanattomasti] niin pitkään, kun on sanottavaa ja puhuttavaa ja halua kertoa jotakin, ja että tulee sit kuulluks”, pohti Spelman (14. tapaaminen) kuunneltuaan O7:n äänen soittoa. Tällaisissa yhteisesti tunnistetuissa hetkissä saatettiin nähdäkseni päästä jonkun loppuun siten, että jähmettyneisyyden ja pidätyneisyyden tuntemuksista pystyttiin oikeasti vapautumaan ja kokemaan elävöitymistä. Vapautumisen saattoi myös tuntea tunneilmaapiirin muutoksena.

Tenhovirta (2018, haastattelu) korostaa pitkän vakauttavan ajan merkitystä erilaisissa ilmaisullisissa terapioissa, jotta voimakkaampien tai vaikeampien kokemusten ilmaisulle alkaa löytyä tilaa. Myös äänityössä kestollisen yhteisyyden kokemus oli mielestäni keskeinen siinä, että ihmiset alkoivat vähitellen upota äänelliseen olemiseen. Kiinnostavaa kuitenkin on, että tarkastelemassani aineistossa harjoitteiden kestot suhteessa niissä kuvattuihin koke-

muksellisiin muutoksiin olivat välillä hyvin nopeita. Esimerkiksi manaavaa ääntä tuottaneen harjoitteen pituus oli noin viisi minuuttia, jonka aikana osallistujat kuvasivat muun muassa ajan- ja paikantajun katoamista ja virtaavuuskokemuksia. Näitä kestoja voi pitää huomattavan lyhyinä. Esimerkiksi meditaatiossa saatetaan vaatia pitempi aika, että ajan-tajun saa katoamaan.

Viimeisessä tapaamisessa tuottamamme manausääni onkin tulkintani mukaan esi-merkki loppuun tulemisesta, jota saattoi tapahtua sekä henkilökohtaisella että kollektiivisella tasolla. Tuotimme voimakasta, dynaamisesti ja rytmisesti kiihtyvää ääntä, joka päättyi ulvominen ja haukunnan kaltaisen rytmisen vaihdon jälkeen yhdessä nauramiseen. Spelmanin (15. tapaaminen) mukaan vapautuvuuden rakennetta mahdollisti, etten määritellyt, mitä pitäisi manata tai mikä manauksen kohde on, jolloin vapautui riittävästi tilaa hyvin monenlaisten, myös voimallisten tuntemusten ilmaisulle. Silloin O7:n (15. tapaaminen) kertoman mukaan myös aggressiivisemmista tunteista oli mahdollista vapautua.

Tulkitsen myös yhdessä nauramista yhdenlaisena affektiivisen syklin kollektiivisen loppuunsaattamisen muotona. Nauraminen kuvaa myös leikillisyyden vivahdetta työskentelyssä, jossa voidaan mennä itsesäädellysti omalle epämukavuusalueelle, ja tuottaa yhdessä totunnaisesta poikkeavia, ehkä omituisia-kin äänellisiä ilmaisuja, mikä saattaa tuntua vapauttavalta. Nauraminen on myös fysiologinen reaktio, jossa kukaan ei välttämättä tiedä, mille nauretaan, mutta nauretaan ihan nauramisen iloa. Silloin nauraminen saattaa myös luoda etäisyyden rakennetta siihen, mikä voi olla kivuliasta. Myös aiemmin kuvaamani yhteisesti jaettu hiljaisuus on tulkintani mukaan yksi kollektiivisen loppuun tulemisen muoto.

Koko äänityön prosessin yhteisenä loppuun tulemisena voi kenties hahmottaa myös viimeisen tapaamisen viimeisimpinä ääninä tuottamamme ”ihan vaaleen” äänilaadun.

261 Kehollisen lamaantumiskokemuksen jälkeisten liikkeellisten mahdollisuuksien ylittämisestä ks. Tirkkonen (2019c, s. 40).

”Than vaaLee” sävy muodostui O2:n toiveesta osana hänen henkilökohtaista prosessiaan, mutta sen soinnin voi tulkita myös yhteistä prosessiamme sulkevana, rauhoittavana ja tasoittavana. Sen valoisuus ja keveys, mutta myös hetkittäinen surumielisyys mahdollistui uskoakseni nimenomaan yhteisessä työskentelyssä. Se tuntui lohdulliselta. Tällaista ääntä ei kukaan olisi voinut yksin kotona tuottaa, emmekä olisi nähdäkseni kyenneet tavoittamaan sen melodisia ja dynaamisia rakenteita prosessin alussa. Ajattelen, että äänen vaaLee, kaihoisa tunnelma syntyi viimeisen kerran tunnelmasta, pitkästä prosessista, joka oli tullut jonkinlaiseen päätökseen. Keveyteen. Yhteyteen.

Myös syksyn tapaamisten viimeisellä keralla tuottamaamme valittavan äänen resonanssitilaa voisi tulkita yhteisen prosessin välipäätökseenä, jossa äänellinen ilmaisu laajentui yhteisessä tilanteessa sellaiseksi, johon sen juuri tuossa prosessin vaiheessa oli mahdollista laajentua ja avautua.

Erilaiset loppuun tulemisen muodot olivat havaintojeni mukaan myös suhteessa dynaamisten laatuojen ja musiikillisempien muotojen kehittymiseen. Esimerkiksi *Hospital Symphonies*-teoksessa kuultavista äänilaaduista kahdeksaan liittyi edellä tulkitsemiani henkilökohtaisia tai kollektiivisia loppuun tulemisen kokemuksia. Kuunnelllessaan teosta Spelman (2018, haastattelu) kuuli ”omanlaisensa hoitoprosessin” kaa-

ren. Kuten teoksen, usein myös hoitoprosessien alkuvaiheessa on Spelmanin (2018, haastattelu) mukaan usein aika repivää ja raastavaa ja tuskallista ”ennen kun päästään eteenpäin kohti sitten jotakin muuta”.

Erilaisia liikuttumisen ja koskettumisen kokemuksia kuvaavia kuulijapalautteita voisi myös tarkastella yhdenlaisina loppuun tulemisen muotoina, joissa kuulijan kokemuksellinen tila saattoi muuttua ja hän esimerkiksi liikuttua kyyneliin tai kokea voimakasta helpotusta. Tällaisiin kokemuslaatuihin saattoivat vaikuttaa myös teosten ajalliset ja kompositionaaliset rakenteet. Esimerkiksi *Laulunpesän* kestollisen ja installatiomuotoisen teoksen vaikutuspiirissä saattoi oleilla itsemäärittelemänsä keston ajan, ja sen luokse saattoi halutessaan palata. Poikkeuksena kuitenkin Psykiatriakeskuksessa suljetussa osastohoidossa olleet potilaat, jotka eivät oman vointinsa vuoksi välttämättä voineet tulla porrastilaan ilman henkilökunnan läsnäoloa.

Äänellisessä kohtaamisessa kestollisen yhteyden kokemus muodostui tiivistettynä käsittääkseni tahdistumisen ja loppuun tulemisen ajallisia rakenteita pitkin. Loppuun tulemisen kokemuslaadut olivat tilannesidonnoisia ja osittaisia, mutta saattoivat aistimellisina kokemuksina myös jättää lähtemättömän jäljen.

Kun päästään yhdessä jonkin loppuun, on se kullannarvoista.

TILA

MYÖS tilallisuuden ilmiö on äänelliselle kohtaamiselle perustava, sillä ihmisten välinen rytmisesti kehkeytyvä ja loppuun tuleva soinnillinen vuorovaikutus on aina myös tilallista. Ihminen on aina jossakin tilassa, ja hänen äänensä muotoutumiseen vaikuttavat henkilökohtaisten ja yhteisöllisten prosessien lisäksi myös tavat, joilla erilaiset tilalliset rakenteet ja pinnat heijastavat hänen omaa ääntään fysiologisesti takaisin. Äännet laajentuvat erilaisina liikesuuntina ja dynaamisina rakenteina tilaan, joka fysiologisesti ottaa ne

vastaa. Tilan ilmiö koskettaa aineistossa käsitykseni mukaan myös virtaustilan ja resonanssitilan kokemuksellisia ja voimallisia ilmiöitä, joita käsittelen tarkemmin luvussa 7.2. Myös edellä pohtimani kysymys siitä, minkälainen ääni koetaan missäkin tilassa sallituksi, vaikuttaa uskoakseni oleellisesti äänellisen kohtaamisen mahdollisuuteen. Silloin tilallisuuden ilmiö liittyy myös tilan ottamiseen omalle äänelle, mikä on enemmän fenomenologinen kysymys. Oman äänen kuuluvaksi tuleminen ja tilaan laajentuminen voi jos-

kus olla kuitenkin myös fysiologisesti akustisessa mielessä pelottavaa, koska siinä oma olemassaolo, voima ja viraalisuus paljastuu virtaavassa nykyhetkessä toisille aistimellisesti havaittavalla tavalla.

Edellä olen tuonut esiin tulkintojani siitä, minkälaisia rytmisiä suhteita ja vapautumista äänien kuuluvaksi tuleminen vaati ja mahdollisti. Kun äännet olivat tulkintani mukaan eristeisesti vapautuneet, rytmittyneet yhdessä toisten kanssa ja saaneet erilaisia loppuun tulemisen muotoja, niiden tallenteista taiteellisessa ryhmätyössä tekemämme kompositiot, joissa nämä äännet tulivat myös muille ihmisille kuuluviksi, levittäytyivät erilaisiin tiloihin ja muodostivat uudenlaisia tilallisia suhteita. Ensin äännet levittäytyivät installatiomuotoisina sairaalatalaan, sitten taiteelle ja musiikille

varattuun tilaan Musiikkitaloon ja entiseen psykiatriseen sairaalaan sekä lopuksi radion julkiseen auditiiviseen tilaan.

Erilaiset tilat ja kontekstuaaliset ympäristöt luovat erilaisia oletusarvoja ja normatiivisia toimintatapoja sille, kuinka eri tiloissa on tarkoitus toimia, sekä sille, mitä niihin saa viedä. Tarkastelen tilaa tässä erityisesti psykiatrisen sairaalatalan näkökulmasta konkreettisesti ja hallinnollisena tilana erilaisten käyttöoikeuksien ja -tarkoitusten kannalta, ja nämä ovat käsitykseni mukaan myös olleet äänellisen kohtaamisen osatekijöitä. Tarkastelen sairaalatalaa myös fysiologisesti akustisena tilana, sekä sitä, mitä äänitaideteoksen tuominen sairaalatalaan saattoi tehdä tilan normaalitoimintojen kannalta. Lopuksi pohdin samassa tilassa olemisen merkitystä äänelliselle kohtaamiselle.

7.1.6.1

PSYKIATRINEN
SAIRAALATILA

KUN ihmiset sairastavat psyykkisesti, on tärkeää, että myös fyysinen tila ja ympäristö tukevat toipumista, toivoa ja sosiaalisen liittymisen mahdollisuuksia. Psykiatrisessa sairaalatalassa tilankäyttö jäsentyy potilaiden ja henkilökunnan turvallisuutta sekä tilankäytön käytännöllisyyttä ja tehokkuutta koskevien tekijöiden varassa. Tarkastelen tässä, miten psykiatrisen sairaalamiljöön vaikutti äänellisen kohtaamisen kehittymiseen tutkimukseni eri vaiheissa eri tavoilla.

Erityisesti tutkimuksen ensimmäisen taiteellisen osion, *Laulunpesän*, työstämiseen psykiatrisessa sairaalatalassa liittyi monenlaisia tilan käyttötarkoituksiin ja hallinnointiin liittyviä ulottuvuuksia, jotka vaikuttivat taiteellisten ratkaisujen toteuttamiseen. Sairaalatalaa hallinnoivat eri näkökulmista monet eri tahot, joiden kanssa neuvottelin tilan käyttöoikeuksista, erilaisista turvallisuusnäkökohdista sekä teoksen toteutuspaikan eli porrastilan käytettävyyteen

vaikuttavista asioista. HUSin Psykiatriakeskuksen rakennuksen omistaa Helsingin kaupunki, joka vastaa omistajana kiinteistöstä ja valvoo tilojen turvallista ja asianmukaista käyttöä. Sairaalatalan turvallisuuden kannalta tilaa hallinnoi myös HUSin turvallisuus- ja valmiuskeskus, joka määrittelee tilankäytön ehdot turvallisuusnäkökulmasta. Lisäksi tilan käytettävyyden ja sairaalan normaalitoiminnan kannalta keskeistä oli neuvotella silloisen ylilääkäri Pirkolan lisäksi johtavien yli- ja osastonhoitajien kanssa. Satojen käyttäjien tilassa myös taiteellisesta toiminnasta tiedottamisen merkitys nousi tärkeäksi.

Tilallisuuden näkökulmasta tärkeimpiä olivat turvallisuusnäkökohdat, jotka tuli huomioida eri tasolla kuin taiteelle varatussa tilassa työskennellessä²⁶². Teoksen esillepanoa suunnitellessa keskeistä oli esimerkiksi säätää äänentaso siten, ettei teoksen äänimaailma häiritse palohälytyskellojen kuuluvuutta mah-

262 HUSin turvallisuuspäällikkö Aaro Toivonen ohjeisti teoksen rakentamiseen liittyneistä keskeisistä turvallisuusnäkökohdista.

dollisessa hälytystilanteessa, tai etteivät teokseen kuuluvat porrastilaan sijoitetut penkit vaikeuta mahdollista hätäpoistumista²⁶³. Sitouduin myös etukäteen sopimukseen, jossa HUS ei korvaa laitteistoon mahdollisesti aiheutuvaa tai laitteistoon mahdollisesti kohdistuvaa ilkevallantekoa tai varkautta, vaan tuon laitteistot tiloihin omalla vastuullani. Lisäksi sitouduin sopimukseen, jossa HUS voi poistaa teoksen ilman korvausvaatimuksia, mikäli siitä aiheutuu haittaa tai häiriötä hoidolle tai turvallisuudelle.

Potilaiden turvallisuus tuli huomioida monin käytännön tavoin myös installaation rakennustyössä. Kaluston tuli olla mahdollisimman kevyttä ja pientä, jotta sen sai kiinnitettyä turvallisesti ja lukitusti katonrajaan, mikä liittyi potilasturvallisuuden lisäksi omaisuuden turvaan, siihen, ettei laitteita varasteta. Myös erilaisten rakennusmateriaalien, poran ja sähköjohtokelojen kanssa tuli toimia huolellisesti, eikä tavaroita voinut jättää vartioimatta. Myöskään kaiuttimien koko porrastilan laajuuteen (1.–10. kerros) levittäytyvät johdot eivät voineet turvallisuussyistä jäädä näkyviin, vaan ne tuli kuljettaa porrastasanteiden lattia-rakenteiden läpi. Tämä liittyi niiden potilaiden turvallisuuden takaamiseen, jotka olivat mahdollisesti itsetuhoisia: ei haluttu, että kukaan voisi vahingoittaa johdoilla itseään. Sähkövetojen vetäminen porrastasanteiden rakenteiden sisällä olevia sähköputkia pitkin tuotti huomattavan lisäponnistuksen installaation pystyttämiseen.²⁶⁴

Teoksen visuaaliset rakenteet edellyttivät myös muutoksia osastojen edessä porraskäytävillä. Käytännöstä neuvottelin ja sovin johtavien osastonhoitajien²⁶⁵ kanssa. Käytännössä poistimme osastojen edustalla olevilta porrastasanteilta huonekalut, jotka olivat tasan

teilla tilan ollessa normaalikäytössä, ja toimittelimme kahdenistuttavia penkkejä ynnä muita visuaalisia elementtejä (ks. tarkemmin luku 4.1.2, s. 109). Teoksen koekuunteluiden suhteen pyrimme työskentelemään porrastilassa ilta-aikaan, jotta häiriö tilan käyttäjien kannalta olisi mahdollisimman vähäistä. Kaiken kaikkiaan teoksen rakentaminen suuntautui siis paitsi taiteellisesti, myös eettisesti turvallisuuksiin ja hoidollisuuden näkökulmia painottaen.

Porrastilasta, johon *Laulunpesä* toteutettiin, kuljetaan osastoille, joiden ovet ovat pääosin suljettuja, jos ei ole kyse poliklinisesta osastosta. Osastoille pääsee sisään ja ulos henkilökunnan hallinnoimana, mikä liittyy hoidollisiin ja potilaiden turvallisuuteen liittyviin tekijöihin. Porrastila on henkilökunnan ja sairaalassa käyvien tai siellä väliaikaisesti asuvien potilaiden läpikulkupaikka, jossa harvemmin vietetään aikaa. Eri osastoilla voi myös olla potilaiden tarpeista tai muista tekijöistä riippuen erilaisia tilankäyttöisiä ratkaisuja, jotka myös luovat olosuhteet vuorovaikutuksen toteutumiselle. Esimerkiksi eräällä osastolla oli kahdenistuttava keinutuoli, jossa oli mahdollista rauhoittua läheisyydessä toisen kanssa.

Sairaalatilan materiaallinen ja tilallinen ympäristö ja rakennus valoineen, rytmeineen, äänineen ja huonejärjestyksineen saattaa vaikuttaa ihmisten väliseen kohtaamiseen sikäli, että se jäsentää konkreettisia olosuhteita vuorovaikutuksen toteutumiselle. Erilaisten käytännön tilankäyttöä tai huonejärjestyksiä koskevien ratkaisujen voi nähdä luovan puitteita ja ennako-oletuksia sille, miten vuorovaikutus ja kommunikaatio potilaiden ja henkilökunnan välillä tulisi toteutua, tai esimerkiksi minkälaisissa tilallisissa järjestelyissä ja minkälaisen etäisyyden päästä apua antavan

ja sitä saavan henkilön väliset vuorovaikutustilanteet toteutuvat. Tämä liittyy nähdäkseni myös erilaisiin ajallisiin rakenteisiin, kuten sii-

hen, minkälaisella rytmillä vuorovaikutuksen tulisi toteutua ja kuinka paljon kohtaamiselle on varattu aikaa.²⁶⁶

7.1.6.2

ÄÄNITAIDEOS PSYKIATRISISSA SAIRAALATILASSA



Laulunpesä-teoskuva, HUSin Psykiatriakeskus, 2015. Kuvaaja: Karolina Kucia.

MYÖS sairaalan suljettujen osastojen potilaiden kanssa yhdessä tuottamamme ja porrastilassa soineet sanattomat äänet vaikuttivat uskoakseni sairaalatilan tilalliseen jäsentymiseen monin tavoin. Teos rakennettiin vahvasti säädelyyn ja hallinnoituun sairaalatalaan, mitä voi myös pitää melko haastavana paikkana osallistavan taiteellis-tutkimuksellisen prosessin toteuttamiselle (ks. myös Fast, 2018b). Sairaalatilaa ei ole määritelty taidetilaksi. Toi-

saalta sitä ei voi pitää myöskään täysin julkisena tilana, koska psykiatriseen sairaalaan ei lähtökohtaisesti tulla ilman, että sinne on asiaa; sinne tullaan saamaan hoitoa, tapamaan läheisiä tai töihin. Joskus psykiatriseen sairaalaan voi myös olla vaikea päästä.

Laulunpesä oli vahvasti paikkasidonnan teos. Teoksen paikka, sairaalatala, vaikutti myös fysiologis-akustisesti siihen, miltä teos kuulosti ja näytti. Portaikon arkkitehtuuri, valo

263 Vaikka äänimateriaali oli intensiivisimmilläänkin melko hiljaista ja sisälsi myös suoranaista hiljaisuutta, teimme Svedströmin ja Ikosen kanssa suuntaa-antavan desibelimitauksen, jonka perusteella arvelimme, ettei teos häiritse palohälytyskellojen kuuluvuutta enempää kuin sairaalan aulatilan kahvilassa soiva radio.

264 Rakensimme teosta 20.–21.5.2015. Kiinteistöviraston tilakeskuksen käyttöpäällikkö Kalevi Pyysalo ja kiinteistöestari Marko Nielikäinen auttoivat sähkövetojen tekemisessä ja muissa teoksen tekniseen toteutukseen liittyneissä turvallisuusnäkökohdissa.

265 Camilla Ekegren ja hänen sijaisensa Katja Tenhoviirta.

266 Pohtiessaan yksinäisyyden kokemusta sosiaalisen eristyneisyyden ja ihmisten toisistaan eriyttämisen näkökulmasta Foucault'n ajatteluun nojaten, Tirkkonen (2019b, s. 51) kiinnittää huomiota tapoihin, joilla "materiaalinen ympäristö rakennuksineen, esineineen ja huonejärjestyksineen sisältää paitsi perustavia oletuksia vallitsevista subjektikäsitteistä myös normatiivisia kantoja siitä, miten ihmisten väliset suhteet tulisi järjestää".

ja osastoille johtavat lasiovet sekä se, miten teos liittyi esimerkiksi porrastasanteiden seinillä olevien potilaiden maalausten yhteyteen, vaikuttivat teoksen kokemukselliseen kokonaisuuteen. Teos sitoutui myös sairaalan arkipäiväisiin ajallisiin rakenteisiin muun muassa siten, että se kuulosti ja näytti erilaiselta vuorokaudenajasta riippuen. Keskipäivällä, kun liikehdintä oli rapukäytävässä vilkasta, teos kuulosti erilaiselta kuin iltaisin, klo 17–20 välillä, kun porrastilassa liikkui vain vähän ihmisiä. Läpikulupaikan lisäksi teos saattoi jäsentää porrastilan myös kohtaamispaikkana, lepopaikkana. Tilan käytön kannalta saattoi olla poikkeavaa, kun joku tai jotkut istuivat pitkäkestoisesti porrastilassa muiden mennessä kiireellä ohi. Pysähtyminen saattoi muuttaa tilallista kokemusta.

Kuuntelemaan antautumisen hiljaisuutta (ks. luku 7.1.1.3, s. 204–206) käsitellessäni kuvasin, kuinka kuulijat kohtasivat teosta kuunnellessaan taideobjektin sijaan porrastilaan levittäytyvän intiimin, soinnillisen atmosfäärin. Äänen ja tilan suhde muodostui teoksessa siten, että äänellisen atmosfäärin kokemus muuntui hienovireisesti portaita ylös ja alas kulkiessa kaiuttimista soivan äänen laa-

jentuessa tai supistuessa porrastilassa äänisysteemin säätelemillä tavoilla.

Vaikka *Laulunpesä* rakentui sairaalatalaan potilaiden ja tilan yleistä turvallisuutta tarkasti silmälläpitäen, voi sen tulkita horjuttaneen sairaalatalan rakenteita aistimellisen kokemuksen tasolla. Sanattomien äänten levittyminen porrastilaan saattoi herkistää ja voimistaa ympäröivän aistimista, jolloin sairaalatilassa normaalisti kuuluvat äänet ja kolahdukset sekä porrastilan hissien kulkuäänet kutoutuivat osaksi teoksen affektiivista äänitilaa. Atmosfääriin sulautuivat myös satunnaiset keskustelut porrastilassa tai porrastilan avoimista ikkunoista kantautuneet lintujen äänet. Myös osastoilta kantautuneet äänet saattoivat asettua uudenvälisiin tilallisiin ja vuorovaikutuksellisiin suhteisiin.

Näin tulkitsen, että teoksen soinnillinen atmosfääri horjutti totunnaisen kommunikation ja tilallisen jäsentymisen tavanomaisia rakenteita psykiatrisessa toimintaympäristössä. Aistimellisella ja rytmisellä tilaan levittymisellään se näytti sairaalan normaalitoiminnot uudessa valossa sekä äänien ja rytmien dynaamisissa sävyissä.

7.1.6.3

KENEN TILA SAIRAALATILA ON?

SAIRAALATILA on toisten työpaikka ja toisten väliaikainen asuinpaikka. Kuka määrittelee, mitä ja miten siellä saa olla?

Sairaalatilassa teoksen kohtasivat monet sellaiset ihmiset, jotka eivät välttämättä olisi hakeutuneet galleriatilaan. Kukin kuuli teoksen omasta näkökulmastaan, tarinastaan ja henkilökohtaisista kokemuksistaan käsin. Keskeisin ero sairaalatalaan ja taiteelle varattuun tilaan toteutetun teoksen välillä on, että tuomalla potilaiden äänet sairaalatalaan pakotin porrastilassa kulkevat ihmiset kuuntelemaan näitä ääniä. Koska porrastilasta kuljetaan osastoille, ei henkilökunnan, potilaiden tai omaisten ollut mahdollista välttää sen käyttämistä; he eivät myöskään voineet välttää sanattomien äänten kuulemistä.

Siksi pohdimme teoksen paikkaa sairaalatalassa myös eettisestä näkökulmasta. Keskeinen eettis-taiteellinen kysymys oli, voiko porrastilaan levittää sanattomia ääniä, kun potilaat saattavat sairauteensa liittyen muutenkin kuulla ääniä. Selvyttää luodaksemme kiinnitimme porrastasanteille tekstejä, joissa todetaan portaikossa kuuluvien äänien liittyvän äänitaideteokseen.

Koska tulimme tämän herkkävireisen ja monikerroksisen yhteisön ulkopuolelta, sen toimintatapoja taiteellisesta näkökulmasta tarkastellen ja muuntaen, eettisenä lähtökohtana oli pyrkiä toimimaan sairaalan muuta toimintaa kunnioittaen ja tuottaa mahdollisimman vähäistä häiriötä. Kuvasin edellä, kuinka yritimme minimoida esimer-



Kuva *Laulunpesä*-potilastiedotteesta HUS Psykiatriakeskuksen portaikossa. Kuvaaja: Heidi Fast.

kiksi oleilua porrastilassa teosta rakentaessa. Jälkikäteen ajatellen tämä saattoi olla virhe. Oleilu tässä erityislaatuisessa ympäristössä, sen tavanomaisen toiminnan, liikehdintöjen ja ihmisten keskellä jo taiteellisen prosessin alkuvaiheissa, kun moni ratkaisu oli vielä avoin, helpotti prosessia. Myös taiteellisia valintoja oli huomattavasti helpompi tehdä sairaalatilassa kuin studiossa. Erilaiset spontaanit kohtaamiset ja keskustelut porrastilassa potilaiden, omaisten ja henkilökunnan kanssa olivat suunnattoman arvokkaita ja kiinnostavia. Ne edistivät laajempaa ymmärrystäni tutkimusympäristöstäni ja sen erityisistä tarpeista, mahdollisuksistani vastata niihin taiteilijana ja tutkijana sekä muokata näistä kohtaamisista taidetta. (Fast, 2017)

Voi tulkita, että *Laulunpesässä* äänteleivät potilaat ottivat sairaalatalaa haltuun tilan totunnaisesta arkisesta käytöstä poikkeavalla

tavalla. Jos heidän äänensä tai äänettömytensä kuuluivat tavanomaisesti enemmän osastojen suljettujen ovien sisäpuolella, nyt ne tulivat kuuluvaksi yhteisessä porrastilassa. Toisaalta monet teosta kuunnelleet potilaat tarvitsivat oman turvallisuutensa vuoksi saattajaa eivätkä voineet välttämättä itse päättää, miten liikkuvat tilassa. Taiteilija Kaisa Salmen (2020) mukaan ”julkisen tilan teoksen omistajuus siirtyy katsojalle, jos hän kokee teokseen tunnesiteen”. Kuunteluhetket portaikossa yhdessä potilaiden ja henkilökunnan kanssa saattoivat uskoakseni tuoda näkyviin teoksen affektiivisen atmosfäärin kohtaamisesta juontuvia muutoksia ihmisten tavoissa asettua vuorovaikutukseen keskenään. Jotkut potilaat lohduttivat ja halusivat kuunnellessaan toisiaan. Kuuntelemistilanteiden jälkeen he saattoivat kertoa arkisista, sairauden ulkopuolisista asioista, löytää uudenlaista tilaa mielikuville,

jotka lohduttivat. ”Vaikkei olisi ollut mis- sään täältä moneen päivään, tällainen ihana musiikki [lohduttaa], vaikka kävelisi [por- taikossa] yksin”, kuvasi eräs teosta kuunnellut potilas (Fast, tutkimuspäiväkirja, 5.6.2015).

Saara Jäntin (2018) mukaan kohtaami- nen on toipumisen ytimessä: ilman kohtaa- mista toipuminen ei käynnisty. (Jäntti, 2018) Äänellisessä kohtaamisessa juuri samassa fysio- logis-akustisessa tilassa kestollisen yhteisyyden jakaminen on mielestäni oleellista. Silloin koh-

taamisen kehollisuuden, äänellisyyden ja rytmii- syyden kaltaiset tilalliset ja ajalliset rakenteet suuntaavat tarkastelemaan ihmisenä olemista Varron (2011, 71) tarkoittamalla tavalla spon- taanisuuksensa herkkänä rajapintana, jossa ympäröivän maailman ilmaantuminen toteu- tuu meissä ja omassa olemisessamme. Tällainen spontaanisuuteen kytkeytyvä inhimillinen sen- sibiliteetti saattaa luoda mahdollisuuksia lähei- syyden kokemuksille hyvin erilaisten ihmisten kesken ilman verbaalista välitystä.

7.1.7

KUULIJAN OSUUS

O7: ”Kuuluks ne meidän örinät ihan kunnolla?”

Minä: ”Ne kuulu tosi voimakkaasti.”

O7: ”Okei. Ku se on niin vaikee tietää, et miten se, ku ite kuulee tietysti, ku keho värisee, et miten se niinku kuulostaa ulkoa.”

Minä: ”Mulle tuli ihan sellanen mielikuva jotenkin, että ihan ku siinä olis joku kenttä lähteny jännästi leviämään siitä teiän ympäriltä. Just ehkä taajuus. Et sen pysty kuulemaan, mut tavallaan jopa vähän tunteen, et se oli tosi rentouttavaa. Kiitos vaan.”

O7: ”Mukava kuulla.”

(14. tapaaminen. Lainauksessa keskus- telen O7:n kanssa hänelle merkityk- selliseksi kokemansa resonoivan äänen tuottamisen jälkeen. Ote *Sairaala- sinfonia 3.0* -teoksesta, Fast, 2019a.)

”Unohtumaton kokemus vain kuunnella – olen jo toista kertaa. Tädin (72 v) mielestä olo on kuin pienellä linnunpojalla pesässä – ei huolia eikä murheita.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016)

Myös kuulija on äänelliselle kohtaamiselle ensiarvoinen. Kuulija ottaa erilaisissa tiloissa ja rytmisissä suhteissa tuotetut soinnilliset

ääniatmosfäärit vastaan, tulkitsee niiden mer- kityksen, ja omalla kuuntelemaan asettumisen tavallaan voi luoda mahdollisuuksia kohtaa- mishetkien muodostumiselle. Tarkastelen tässä kuulijan perspektiiviä. Kysymys kuulijan osuu- desta äänellisessä kohtaamisessa liittyy siihen, minkälaisissa tilanteissa ihminen tulee kuul- luksi. Kuulluksi tulemisen kysymys koskettaa sekä sitä, miten kuulija tulee ja virittyy kuun- teleminen tilanteeseen, että erilaisten kuunte- lutilanteiden ja -tilojen luomia kuuntelemaan antautumisen mahdollisuuksia.

Tarkasteleman aineisto sisältää monia erilaisia ja eri tavoin tilallisesti ja ajallisesti järjestyneitä kuuntelutilanteita: Oli oman itsen ja toisten osallistujien kuuntelutilanne ääntelytilanteissa, ja sen kokemusta keskuste- luni O7:n kanssa yllä kuvaa. Oli *Laulunpesän* kuuntelutilanne sairaalatilassa, jota kuvasin teoksen tilaan virittäytymisen kannalta edellä. Oli taiteellisten osioiden kuuntelutilanteet muualla kuin sairaalatilassa, ja ne saattoivat avata kuulijoille sairaalatalaan nähden erilai- sia kuuntelemaan asettumisen reittejä. Tar- kastelen ensin tulkintojani ääntelytilanteen kuuntelutilanteesta kuulluksi tulemisen näkö- kulmasta. Sen jälkeen paneudun tulkintoihini teosten kuuntelutilanteista sekä kirjallisesta kuulijapalauteaineistosta.

7.1.7.1

KUULLUKSI TULEMINEN ÄÄNTELYTILANTEESSA

TARKASTELEMASTANI aineistosta nousee käsitykseni mukaan esiin vahva kokemus kuul- luksi tulemisesta. Kuulluksi tulemisen kokemus voi liittyä sekä toisille että itselle uudella tavalla kuulluksi ja kuuluvaksi tulemiseen. O2:n (2017, loppuhaastattelu) mielestä äänityön keskei- simpää vaikuttavia tekijöitä oli se, kun ”tulee tunne siitä, että on tullu kuulluksi”.

Kuulluksi tuleminen tarkoittaa usein sitä, että saa sanoa ja että toinen ymmärtää. Sanat- tomassa äänellisessä kohtaamisessa osallistujat saattoivat tulkintani mukaan kokea tullessa eri tavalla kuulluksi siinä moninaisuudessa, joka heidän oman äänensä vapautumisessa tuli toisille kuultavaksi. Oman sanattoman äänen vapautuminen tilaan ja toisten armoille vaa- tii turvallisuutta. Kuuntelutilanne ääntely- tilanteessa poikkeaa myös merkittävästi muista kuuntelutilanteista siinä, että ääntelijä oli samanaikaisesti myös kuulija. Ääntelytilanteissa kuuntelemisen kannalta merkityksellistä oli nähdäkseni, että kaikki ääntelevät vuorovaiku- tuksessa toistensa kanssa yhtä aikaa. Vaikka kukaan ei kuunnellut juuri itseä, osallistujat kuvasivat tunnetta siitä, että oli tullut kuulluksi.

Mutta mitä itsestä pitää antaa, että tulee kuulluksi?

Jotta voi tulla kuulluksi, pitää itsestä raottaa haavoittuvuudelta suojaavaa kuorta. Tätä ei voi tehdä ilman turvan ja kannattelun tunnetta. Äänityössä kukaan ei tullut yksin kuuluvaksi vaan voi tulkita, että osallistujat oli- vat pikemminkin samojen mahdollisuuksien ja samojen riskien alaisuudessa, osana yhtei- sestä ääntelystä muotoutuvaa resonanssitilaa. Kysymys äänellisen vuorovaikutuksen vaikutus- piirissä kuulluksi tulemisesta korostui.

”Ehkä siin on semmonenkin, että se terapeutin hyöty ei oo niin suuri, jos mä kotona mölisen yksinäni, kun et siin on se, et muut sit kuitenkin kuulee. Ni sitte tulee se ikään ku

jännite siihen. ... Menee mukavuusalueen ulkopuolelle. Ja [---] jos on tämmöseen esiintymiseen liittyvää häpeetä ja muuta, ja ääneen liittyvää, ni se, että tulee kuulluksi [---] äänensä kanssa, no tottakai se auttaa enemmän ku itekseen lauleskella.” (O7, 2017b, loppuhaastattelu)

O7:n kokemus saattaa tulkintani mukaan ker- toa toisten kanssa yhdessä samaan aikaan ään- teleminen potentiaalista kuulluksi tulemisen ja häpeän ylittymisen kannalta. Kun osallis- tuja avasi itseään, ei tapahtunutkaan mitään kamalaa. Ei tullut hälytyksen tunteita, että joku nauraa tai tuomitsee itsen, vaan koke- mus ja kohtamistilanne oli yhdessä jaettu. Jos häpeä oli tuottanut kangistuneen, pingottu- neen ja rajoittuneen tavan puhua ja selviytyä ryhmässä esimerkiksi niin, että ihmistä ei kiu- sata tai jätetä yksin, kun hän on tietynlainen, kohtaaminen äänellisessä yhteisyydessä saattoi ehkä luoda yllättäviäkin kokemuksia siitä, että oma toimintakyky onkin laajempi ja itsessä on paljon muutakin, paljon mahdollisuutta ja voimaa.²⁶⁷ Silloin kuulluksi tulemisen tunne saattoi tuoda helpotusta häpeän ja muiden hir- vittävien tunteiden kokemiselle.

Välillä harjoittelimme toisen arvosta- vaa kuuntelemista ja kuulluksi tulemisen mah- dollisuuden virittämistä omalla äänellä myös tietoisesti. Kun osallistujat 12. tapaamisessa kuuntelivat vuorotellen toisiaan äänellisesti ja kehollisesti virittyen, ei O7:n sanoin ”tarvi[n- nut] paljon äännehtii, et [toinen] tietää, että kuulee” (12. tapaaminen).

Ääntelemällä kuunteleminen voi tarkoitta- ta toisen ihmisen koskemattomuuden aisti- mista, sen hyväksymistä, ettei toista voi täysin ymmärtää, mutta voi silti pyrkiä virittymään yhteyteen. Silloin vastaanminen on vastaan tulemisen liikettä, yhteiseen hengitysrytmiin virittymistä, aikaa, hitautta ja verkkaisuutta.

²⁶⁷ Pohdinta perustuu Pirkolan haastatteluaineistoon (2018).

Kuulijan taholta kuulluksi tulemisen kokemus vaati havaintojeni mukaan siis toisen äärelle virittymistä, ja myös sellaisten ilmaisujen, tunteiden ja äänteiden tai eleiden sietämistä, joita ei välttämättä voi käsittää ja jotka eivät välttämättä tule sanallistamisen piiriin. Tilanne vaati molemminpuolista altistumista ja virittyvää vastavuoroisuutta. Virittäytyneisyyden herkkyyks voi luoda mahdollisuuden kohtaamishetkeen, jossa samanaikainen äänteleminen ja kuunteleminen saattavat olla suhteessa oman sietokyvyn kasvamiseen ja empatiaan.

”Ehkä tässäkin on jonkinlainen, että se äänen paletti, mitä antaa ulos, ja se, mitä ottaa vastaan, koska kyllähän siellä [on] myös sitä muiden tuottamaa ääntä. Että ai, tollanenkin ääni voi olla olemassa. Ja sitä pystyy sietämään ilman, että se häiritsee millään tavalla.” (O2, 2017, loppuhaastattelu)

Spelman (2018, haastattelu) koki myös työntekijänä hienona, että potilaat ja asiakkaat haluavat nimenomaan ilmaista voimakkaita tunteita, tunteita ja ajatuksia, mikä ”vahvisti sitä, miten tärkeätä on kuulla ja kuunnella ihmisiä, ja sitä mistä ihmiset haluaa milloinkin puhua, ja millaisten asioiden äärellä he haluaa olla”.

Toisinaan kuulluksi tulemista tavoiteltiin myös leikkisästi ja kiusoittelevasti. ”Välillä

sitä enemmän [---] ajatteli, että mäpäns nytten muiden iloksi tai härnäykseksi [---] annan tällasen äänen nyt ulos”, sanoo O2 (2017, loppuhaastattelu). O2:n kertoman mukaan yhteisen ääntelyn kokemuksilla saattoi olla myös arjen tilanteissa kuulluksi tulemisen kannalta merkitystä: Kun hän oli ”ilmassu [itseään] paremmin jollain äänenpainolla tai ihan vaan pelkkänä äänenäkin, ilman mitään sanoja, niin tuntee, että on tullu kuulluksi”. O2 (2017, loppuhaastattelu)

Kuulluksi tulemisen tarve koskettaa syvästi ihmisenä olemista. Kuulluksi tulemisen kokemus voi myös olla keskeinen sen kannalta, miten ihminen kokee kuuluvansa toisiin ihmisiin tai ihmisryhmiin. Tuleeko hän ymmärretyksi myös niiden kokemusten ja tunteiden kanssa, joita voi olla paitsi hänen itsensä, myös toisten ehkä mahdotontakin käsittää.

Silloin kuulluksi tuleminen voi myös olla suhteessa stigman eli häpeäleiman purkamiseen. ”Jos potilaalla on skitsofrenia, on vähän syrjäytynyt, ja varsinkin jos on päihdeongelmaa vielä, niin ne on kyllä semmonen potilas[ryhmä], et he jää hirveen helposti, et heillä ei ole sitä puolustajaa. Et mun mielest tää sun potilaan äänen esille tuominen, ni tuo heidän äänen kuulluksi. Et ikinä näiden ihmisten ääni ei tuu liikaa kuulluks.” (Tenhovirta, 2018, haastattelu, ote *Sairaalsinfonia 3.0* -teoksesta, Fast, 2019b)

7.1.7.2

TEOSTEN KUUNTELUTILANTEET JA KUULIJAPALAUTTEET

ÄÄNITYÖN tapaamisissa tallentuneet äänet tulivat osaksi *Hospital Symphonies* -sarjan teoskompositioita. Teokset (*Sairaalsinfonia 3.0:aa* lukuun ottamatta) eivät viestineet kuulijoille sanoin, vaan pikemminkin sanattoman ja määrittelemättömämmän aistituntoisuuden tasoilla. Näin ne saattoivat kutsua — ja oikeastaan vaatia — kuulijaakin virittymään affektiivisesti kohtaamisen kehoaistiselle ulottuvuudelle, jotta tämä voisi vaikuttua teoksista ja tavoittaa niistä jotain merkityksellistä. Kohdatessaan

teoksia kuulijat eivät siis kohdanneet niinkään tarkasti ympäristöstä erottuvia taideteoksia, vaan ennen muuta aistimellisen ja affektiivisen atmosfäärin.

Teosten kuuntelutilanteet poikkesivat toisistaan. *Laulunpesän* kuuntelutilanne sairaalatilassa erosi teoksen esillepanosta Galleria Lapinlahdessa. Sairaalan porrastilassa kuulija asetui vilkkaammin liikennöidyn psykiatrisen toimintaympäristön tilaan, kun galleriatilassa kuulija puolestaan saattoi ehkä vetäytyä

helpommin omien kokemustensa äärelle. Psykiatrisen sairaalan ja taideinstituution luomat kontekstit taiteen vastaanottamiselle ovat myös hyvin erilaiset. Taidekontekstissa äänille saatiin antaa myös musiikillisia tai akusmaattisia merkityksiä, jolloin äänellisen kohtaamisen situationaalisuuden elementti ei välttämättä korostunut. Psykiatrisen sairaalatilassa kuuntelutilanteeseen saattoi toisaalta vaikuttaa myös konteksti, jossa ihmisäänen sanaton ulottuvuus voi tulla tulkituksi suhteessa psykiatriisiin sairastiloihin ja niiden hoitoon.

Eri teokset myös loivat erilaisia affektiivisia ja soinnillisia tunneilmapiirejä sekä esitysratkaisuihin liittyviä muotoja, jotka puolestaan loivat kuuntelemisen edellytyksiä. Esimerkiksi *Hospital Symphonies* -teoksen atmosfäärissä korostui esityksen uskollisuus osallistujien tuottamien äänten välittämille affektiivisille tiloille ja liikesuunnille. Erilaisten esityksellisten ratkaisujen avulla, kuten lepäämään kutsuvilla säkkituoleilla, hämärällä valaistuksella, mahdollisuudella kuunnella esitystä silmät kiinni ja yleisön saattamisella pienissä erissä ohjeistaen sisään oli tarkoitus edistää yleisön mahdollisuutta hiljentyä ja pysähtyä kuuntelemaan kehollisen kokemuksensa kautta, herkistystä virittäytymisen mahdollisuudelle.

”Meditatiivinen tuokio, antoi ymmärtää äänen voimaa.” (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Lapinlahden lähde, 2018)

Äänellisen kohtaamistilanteen kannalta teosten kuuntelutilanteita ei voi ymmärtää varsinaisesti kahdensuuntaisena vuorovaikutuksena, koska kuulijoiden reaktiot eivät välittömästi muuttaneet teosten kompositiota. Kuulija ei myöskään voinut varsinaisesti vastata teoksiin välittömällä tasolla muutoin kuin omalla aktiivisella kuuntelemaan antautumisellaan, äänten rytmeihin ja vitaalisuuden kirjoihin altistumisellaan. Eri teoksissa tämä tosin jossain määrin vaihteli. Esimerkiksi *Hospital Symphonies* -teoksessa kuulijat kutsuttiin osallistumaan teoksen päättäneeseen yhteishyminään omalla äänellään. *Sairaalsinfonia 3.0* puolestaan on kompositiomuotona valmiiksi leikattu radioteos ja sikäli selkeämmin

nimenomaan kuuntelemaan johdettava. Toisaalta *Sairaalsinfonia 3.0:ssa*, toisin kuin kahdessa aiemmassa teoksessa, kuulijalla on valta päättää, missä, millä välineellä ja äänentoistolla tai kenen kanssa hän teosta kuuntelee. Kukin valinta saattaa vaikuttaa teoksen vastaanottamiseen ja teoksesta tehtyihin tulkintoihin.

Kuuntelemisen olosuhteet ja teosten virittämät tunneilmapiirit eivät kuitenkaan yksin vaikuttaneet kuuntelemiskokemukseen, vaan myös kuulijan oma osuus, tapa, jolla tämä itse tuli teosten äärelle, nousi aineistosta tekemäni tulkinnan mukaan merkittäväksi. Hari (2021b, s. 278) huomauttaa, että kaikkeen aistiprosessointiin liittyy aina ennakkotietoa, joka vaikuttaa kulloisenkin tilanteen olosuhteiden lisäksi havaintoihin maailmasta. Tämä liittyy aiemmin tarkastelemini ennakoivan koodauksen ja kuulijan osuuden periaatteisiin, ja viittaa tulkintaan, jonka mukaan taideteos ei ole valmis, ennen kuin kuulija itse viimeistelee teoksen omalla tulkinnallaan (ks. luku 2.2.1, s. 44; Hari, 2021b).

Äänityössä tuottamamme ääni ei ollut melodialähtöistä tai valmiiden maailmassa olevien laulujen laulamista, vaan syntyi pikemminkin ihmisten omasta kulloisestakin tunnetilasta. Silloin myös kuulijalle saattoi välittyä äänen fyysis-emotionaalinen tila. Kuulijan näkökulmasta esimerkiksi valittelevan tai itkua lähentyvän äänen kuunteleminen saattoi tuntua myös kiusalliselta tai ahdistavalta. Ilmiö saattaa liittyä itsesuhteen ja kahdenvälisen suhteen kytkökseen, joka voi jäsentyä sanallisessa ja sanattomassa vuorovaikutuksessa osin eri tavoilla: jos joku kertoo vaikeasta asiasta verbalisesti, siihen voi olla mahdollista pitää etäisyyttä. Kun kuulija tuntee äänen tuottamisen fysiikan myös oman kehonsa sisätiloissa, tulee affektiivisesti latautuva sanaton ääntely eri tavalla liki. Tämä voi liittyä myös peilisolujen toimintaan, jolloin esimerkiksi toisen kivuliaan äänen kuulemisessa myös osa kuulijan omasta kipujärjestelmästä voi aktivoitua, mikä liittyy myös empatian kokemukseen (ks. tarkemmin Hari, 2021a, s. 256). Silloin kuulijan tulokulma voi kytkeytyä myös sallitun äänen ilmiöön ja koskea sitä, minkälaisia ääniä tämä sietää missäkin tiloissa ja tilanteissa kuunnella.

Taiteen voima liittyy sen kykyyn horjuttaa ja notkeuttaa erilaisia totunnaisia ja automaattisuituja aistimis- ja toimintatapoja (Hari, 2021b, s. 279). Välimäki (2015, s. 28) kuvaa äänen ja musiikin kykyä ja voimaa saada meidät kokemaan yhteyttä ympäröivään maailmaan välittömällä ja kokonaisvaltaisesti lävistävällä tavalla. Ääni tulee kohti, emmekä voi siltä suojautua korvia sulkemalla yhtä hyvin kuin voimme vaimentaa visuaalisen aisti-informaation silmät sulkemalla. (Välimäki, 2015, s. 28)

Tarkastelin tutkimukseni taiteellisilla osioilla, miten ihmisten väliset rajat voivat uudelleen muotoutua affektiivisen kokemuksen tasolla. *Hospital Symphonies* -sarjan teoksissa soiva ääni saattoi aistimellisella tasolla kuuluvaksi omalaatuisen ympäristön, jossa rajat itsen ja toisen, ulkoisen ja sisäisen välillä saattoivat

7.1.7.2.1

Outo, kaamea äänemme

”Palaan taas siihen sanaan outo. Mitä me pidetään täs ihmisäänessä outona, tai erilaisena, tai siedettävänä, tai ei-siedettävänä. Ja mikä meidän mielestä on soljuvaa ja sujuvaa ja näin pois päin.” (Spelman, haastattelu, 2017).

Erilainen ihmisäänellinen ilmaisu on psykiatrisessa hoitotyössä normaalia. Ammatillaiset ovat tottuneet kuuntelemaan ja vastaanottamaan hyvin vaikeita ja tuskallisia asioita ja kokemuksia puhuttuina, mutta myös tuskan ujelluksina tai hiljaisuuteen sulkeutumisina. Kun kuitenkin *Laulunpesän* hiljaiset, huokavat ja soinnilliset sanattomat äänet levittyivät sairaalatalaan, osa ammatillisista koki käsittäkseni sen menevän sietokyvyn rajoille. Saamissani spontaaneissa kuulijakokemuksissa

hetkellisesti hämärtyä. Asettuessaan tällaisen subjektin ja objektin tuolla puolen olevan atmosfäärin resonanssin äärelle kuulijan ei aistimellisella tasolla ollut mahdollista kuulla eroa siinä, mitkä äänistä kuuluivat potilaille, mitkä psykiatrisen ammattilaisille ja mitkä taiteilijalle.

Tarkastelen seuraavaksi, minkälaisia tulkintoja sanattomien, resonoivien atmosfäärien kohtaamisesta heräsi kuulijapalautteiden valossa. Sain tutkimuksen taiteellisista osioista kaikkiaan 121 kirjallista kuulijapalautetta. Palautteiden kokonaiskirjossa on vain vähän, jos lainkaan, neutraaleiksi tulkitsemiani tulkintoja. Atmosfääriset teoskompositiot tulkittiin palauteaineistossa nähdäkseni karkeasti ottaen kahta reittiä, joko voimakkaan myönteisinä kosketetuksi tulemisen kokemuksina tai vieraannuttavana outoutena. Aloitan outoudesta.

nousi esiin kokemuksia äänen oudosta ja kummallisesta laadusta. Tulkinta saattoi liittyä huoleen siitä, koituuko sanattomina sairaalatalassa kaikuvista äänistä haittaa tai ahdistusta potilaille. Jos koituu, olin sitoutunut purkamaan teoksen. Potilailta ei kuitenkaan osastonhoitajilta saamieni tietojen mukaan tullut esiin tällaista palautetta. (Fast, 2017; 2018b)

Jotkut ammatillaiset kuitenkin kuvasivat teosta myös ”kaameana” tai ”vähän aavemaisena”. Sen saatettiin kokea menevän liikaa ”luihin ja ytimiin”. Tilanteen parantamiseksi ehdotettiin joko teoksen äänenvolyymien hiljentämistä²⁶⁸ tai vaihtoehtoisesti koko teoksen purkamista. Koska potilaat eivät kuitenkaan olleet raportoineet ahdistavia tai negatiivisia kokemuksia, näitä ehdotuksia ei sairaalan johdon päätöksestä toteutettu. (Fast, 2018b)²⁶⁹

268 Kuten edellä *Laulunpesä*-teoksen toteuttamista psykiatriseen sairaalatalaan käsitellessäni toin esiin, pyrimme säätämään teoksen volyymin melko hiljaiselle, kahvilan radion äänenvolyymia vastaavalle tasolle.

269 Kuten toin edellä *Laulunpesän* tekemisen prosessia kuvatessani esiin, en kerännyt sairaalatalan kuulijapalautteista järjestelmällistä palautetta, vaan sairaalan porrastilan kuuntelukokemuksesta tekemäni huomiot koskevat kuuntelutilanteissa tai muiden keskustelujen ja viestien kautta saamiani spontaaneja reaktioita.

Miten tulkita kokemusta äänien outoudesta ja ”kaameudesta” psykiatrisen sairaalatalan kontekstissa? Minkälaisia ääniä psykiatrisessa sairaalatalassa saa kuulua? Minkälaiseksi äänitilaksi sairaalatala on koodattu? Yksi mahdollinen tulkinta liittyy teoksen paikansidonnaiseen sijoittumiseen sairaalatalassa, jolloin kaikki tilaa käyttävät ihmiset olivat pakotettuja kohtaamaan sen arkisen toiminnan ohessa. Pyrkinessäni ymmärtämään paremmin maastoa, johon sanattomat äänet sairaalatalassa tulivat, on uskoakseni tärkeä ottaa huomioon myös, miten ihmisääntä ja sanallisen vuorovaikutuksen muotoja saatetaan tulkita psykiatrisen sairaustarkastelun kontekstissa.

Äänellisen kohtaamisen ilmiötä käsitellessäni olen tarkastellut tapoja, joilla inhimillisen kärsimyksen kokemukset ja laadut eivät välttämättä välity sanoiksi, vaan saattavat saada monenlaisia äänellisiä ja hiljaisia ilmaisumuotoja. Kysymys potilaiden kokeman ja sanallistaman pahan olon välisestä erosta ja näiden kokemusten tavoittamisesta sekä potilaan itsensä että hoitavan henkilön taholta on psykiatrisessa sairaanhoidossa, kuten myös tutkimuksessani, keskeistä. Verbaalista vuorovaikutusta ja sen murtumia käsitellään myös aikuisväestön psykiatrisessa diagnostiikassa.²⁷⁰ Vaikka nykyään sairaan ja terveen mielen välistä rajaa tarkastellaan pikemminkin hyvien ja huonojen tilojen jatkumona kuin normatiivisen erottelun kautta, joudutaan sairaan ja terveen välinen raja käytännössä kuitenkin määrittelemään, jotta johdonmukainen hoito on mahdollista (Hari ym. 2015, s. 137, 167).

Maailman terveysjärjestö WHO:n laatiman ICD-10 tautiluokitukseen liittyvässä Psykiatrisen luokituskäsikirjassa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012) potilaan puheen muutoksia koskevia diagnostisia kriteereitä

mainitaan erityisesti vakavammassa psykiatrisessa häiriöissä, kuten skitsofreniaan liittyvissä (F20) tautiluokituksissa. Esimerkiksi ”mutismi (puhumattomuus)”, ”puheen vähäisyys”, tai ”puheen käsittämättömyytenä ilmenevä potilaan ajattelun epämääräisyys” mainitaan diagnostisina kriteereinä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012, s. 106–107). Myös katsekontaktin ja äänensävyyn haasteet nousevat esiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012, s. 117). Puheliaisuuden lisääntymiseen kiinnitetään huomiota myös esimerkiksi hypomanian (F30.0) diagnostisissa kriteereissä. Jos ihminen kärsii sekä maniasta että psykoottisista oireista (F30.2), voivat ”ajatuksenriento tai puhetulva olla niin vaikea-asteisia, että henkilön puhetta on mahdoton käsittää tai häneen ei saada yhteyttä tavanomaisella keskustelulla” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012, s. 140).

Arkisen kokemuksen tasolla masennus tuntuu suuntaavan etäämmäs toisista ihmisistä, vaikenemiseen. Ainoastaan vaikea-asteisen masennustilan (F32.2) yhteydessä mainitaan verbaalisesta ilmaisusta seuraavaa: ”Mikäli ilmenee merkittävää psykomotorista kiihtyneisyyttä tai hidastuneisuutta, voi potilaan olla vaikea kuvata oireita yksityiskohtaisesti” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012, s. 149).

Tiivistäen voi tulkita, että puhetta ja sanallista vuorovaikutusta sekä sen katkoksia koskevat diagnostiset kriteerit ilmenevät voimakkaammin erityisesti vakavimmassa mielen terveyden häiriöissä.²⁷¹ Voinee myös tulkita, että psykiatrisen terveydenhuollon diagnostisissa hoitokäytännöissä verbaalisen vuorovaikutuksen katkokset ja aukot ylipäättään määrittyvät sairauden oireiksi: ne rikkovat tavanomaiseen sanalliseen keskusteluun liittyviä odotuksia ja saattavat myös hankaloittaa monin tavoin ihmisen sosiaalista vuorovaikutusta.

270 Myös lapsuusajan tai nuoruusiän psykiatristen häiriöiden kriteereistä löytyy huomioita puhumattomuuteen tai sanallisesti tapahtuvaan vuorovaikutukseen liittyen (Ks. esim. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012, s. 321), mutta rajaan ne ulkopuolelle, koska osallistujat ovat aikuisia, työikäisiä ihmisiä.

271 Kiinnitin edellä huomiota ainoastaan sanallista tai sanatonta vuorovaikutusta koskeviin diagnostisiin kriteereihin, jolloin lukijan on tärkeää ottaa huomioon, että eri diagnooseja koskeva kokonaiskuva ei välttämättä tule esiin. Sanallisen tai sanattoman vuorovaikutuksen muutoksiin liittyvät oireet ovat usein vain yksi tekijä diagnoosin määrittelemisen kokonaisuudessa. Kaikkien diagnostisten kriteerien erittelemisen ei tässä yhteydessä kuitenkaan ole mahdollista eikä liioin tarkoituksenmukaista.

Mutta miksi kuulija saa säädellä, minkälaista ääntä psykiatrisessa sairaalatilassa voi kuulua?

Sanattoman äänen psykopatologinen tulkinta nousee esiin myös psykoanalyttisessa kirjallisuudessa. Esimerkiksi Kristeva (1987/1998) korostaa verbaalisen ja symbolisen merkityksenannon prosessia inhimillisen subjektin muotoutumisessa. Ihmisäänen sanaton ja arkaaisena välittyvä rekisteri kytkeytyy Kristevan tulkinnassa pikemminkin melankolian tai psykoottisuuden oireiksi. (Kristeva, 1987/1998, s. 21, 41–42, 63–64) Samankaltainen kuulijakokemus saattoi tulkintani mukaan nousta esiin HUSin Psykiatriakeskuksen henkilökunnan kyselytutkimuksessa. Kuunnelllessaan *Sairaalasinfonya 3.0* -teosta TH2 (2020, kyselytutkimus) kuvasi sanattoman ääntelyn kuuntelemista (tavanomaiseen keskusteluun verrattuna) kokemuksena siitä, ”miltä potilaan psykoottisessa, ahdistavassa mielessä tuntuu”.

Laulunpesän vastaanottamiseen kytkeytyvät kokemukset outoudesta eivät sairaalatilassa kuitenkaan välttämättä liittyneet ainoastaan tavanomaista sanallista vuorovaikutusta horjuttaviin rakenteisiin, vaan käsitykseni mukaan myös teoksen ajalliseen ja tilalliseen jäsentymiseen. Vaatiessaan kuulijoita seisahtumaan ja hiljentymään affektiivisen resonanssitilan äärelle teos saattoi olla henkilökunnan näkökulmasta myös haastava. Jos henkilökunta esimerkiksi meni kiireisenä portaikkoon ja kuuli huokauksen sieltä ja ”vinkauksen” täältä, saattoi se irrota kontekstista ja olla säikäyttävää. ”Mutta sitten kun sä istuit siihen ja jäit siihen äänen kanssa olemaan ja kuuntelemaan, [---] se muuttui ihan kokonaan se äänimaailma”, kuvaa Tenhovirta (2018, haastattelu).

Toisaalta outouden, pelon tai ahdistuksen kokemuksia nousi esiin myös muissa kuin sairaalatilien kuulijapalautteissa. Kaikista taiteellisista osioista saamissani kirjallisissa kuulijapalautteissa 8:ssa 121:stä tuotiin esiin kokemuksia äänen pelottavasta tai ahdistavasta laadusta. Esimerkiksi yhdelle kuulijalle *Laulunpesän* ääni ”tuo mieleen kauhuelokuvat, enteilee jotain pelottavaa eikä salli rauhoittua.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria

Lapinlahti, 2016) Erään Henkireikä-festivaalin kuulijan mielestä teos puolestaan ”[o]li ahdistava, (gongit olisi rentouttavia). Oliko tarkoituskin, että tulee ahdistunut olo, ja sit jotain katarsista??” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Henkireikä-festivaali, 2015)

Kaikkiaan kirjallinen sekä spontaanisti saamani sanallinen kuulijapalautteaineisto viittaa tulkintani mukaan siihen, että *Laulunpesän* erilaiset äänelliset, tilalliset ja rytmiset tekijät saattoivat vaikuttaa sairaalatilassa voittopuolisesti henkilökunnan, eivät niinkään potilaiden, omaisten tai muiden kuulijoiden tulkintoihin äänestä outona, vieroksuttuna. Kun henkilökunta pystyi rauhassa virittäytymään kuuntelemiseen esimerkiksi sairaalan taidetaloissa, Henkireikä-festivaaleilla, äänelle annettiin erilaisia merkityksiä.

Outous voi yhdessä kontekstissa viitata sairauteen, mutta outouden kokemus saattaa liittyä myös maailmankuvan rajoihin. Outous voi myös olla metodi kyseenalaistaa asioiden totuudesta kulkua ja rakennetta. Vieraan, oudon, kummallisen kohtaamisessa avautuu laaja affektiivinen kenttä. (Honkasalo, 2020; 2017) Heimonen (2019, s. 255–280) kuvaa outouden merkitystä tanssin kannalta, sitä, kuinka arkisissa ympäristöissä tapahtuva tanssiminen tuo oudon ja normaalin välistä rajaa näkyväksi tavalla, jossa erilaiset ruumiillistuneet todellisuudet törmäävät. Myös *Laulunpesän* affektiivisesti välittyvä atmosfääri saattoi uudelleenjäsentää normaalin ja oudon välisiä suhteita psykiatrisen sairaalan toimintaympäristössä ja luoda uudenlaisia mahdollisuuksia toiseuden kohtaamiselle.

Kenties hämmäntävästi aineistosta nousi myös tulkinta, jossa psykiatristen potilaiden äänet tulkittiin taiteen kontekstissa liiankin hyvinvoivina ja teoksissa kuuluvat äänet esteisoina tai ”siistittyinä”. Tämä saattoi liittyä esimerkiksi itkun tai valittavan äänen akusmaattiseen tuntuun, joka ei tuntunut kaikille kuulijoille todenmukaiselta. Jos psykiatrisen sairaalatilien kontekstissa ihmisäänen saamaan tulkintaan saattaa kytkeytyä myös sairaan ja terveen väliseen rajautumiseen liittyviä ulottuvuuksia, uhkaa akusmaattisesta tulokulmasta kuunnellen ääniaineistosta nähdäkseni kadota

toimijuuden ja kontekstisidonnaisuuden ulottuvuudet. Vaikka osallistujien tuottamat äänet eivät akusmaattisesti kuunnellen välttämättä kuulostaneet voimakkaan emotionaalisilta, rajuilta tai ”ahdistavilta”, kuten kuulija tällaiseen aineistoon pohjaavassa teoksessa voisi odottaa, saattoivat teoksissa kuultavat pienetkin äänet olla toiminnallisella tasolla todella suuri saavutus ihmisille, jotka eivät välttämättä olleet pystyneet ilmaisemaan tunteitaan tai itseään äänellisesti kymmeniin vuosiin.

Outouden ilmiö nyrjähtääkin eri kulmaan, kun sitä tarkastelee oman äänen tuottamisen näkökulmasta. Vaikka sanaton ääntely saattoi olla osallistujien kokemuksissa sillä tavalla kummallista, että he eivät olleet välttämättä tottuneet ilmaisemaan itseään pelkällä äänellä suoraan, ilman sanojen välittävää tasoa, ei tavanomaisten toimintatapojen ylittämistä noussut kummallisuuden tunne uskoakseni

7.1.7.2.2

JUURI sanattoman äänen paljaus ja kehoaisesti välittyvä implisiittisyys jäsentävät ymmärrykseni mukaan reitin, jota pitkin osallistujien kanssa tuottamiemme ja teoksissa soivien sanattomien äänten radikaaliutta voi olla mahdollista ymmärtää. Teoksien atmosfäärit pyrkivät antamaan äänellisen kohtaamisen tilanteissa syntyneille ja tuotetuille emootioille dynaamisen, rytmisen ja tilallisen muodon. Radikaalius voi tulkintani mukaan liittyä siihen, että teosten affektiivinen ja kehoistinen lataus sai myös kuulijat kaiuttamaan osallistujien yhdessä soivat äänet omien interoseptiivisten tunteidensa kautta (Ks. myös Kallio-Tavin ym., 2021). Tulkinta, jonka kuulijat tälle oman kehon sisätiloissa tuntuvalle määrittelemättömälle affektiiviselle tunteelle antoivat, saattoi käsittääkseni olla palauteaineistossa suhteessa sekä kuulijan omaan tulokulmaan että kuuntelemistilanteen otollisuuteen. Tarkastelin edellä

pääosin tuntunut vieraannuttavalla tai pelottavalla tavalla oudolta. ”Se on välillä vähän erikoinen [---] se tunnelma. Et just se äänimaailma voi olla vähän semmonen vinksautunut. [---] Se on ihan mukava, et se on välillä semmonen”, kuvaa O2 (2016b, välihaastattelu).

Taiteen alue ja taiteellinen toiminta voivat sallia toisensa poissulkevien sairauden ja terveyden, tutun ja tuntemattoman yhtäaikaisen ilmenemisen ja käsittelemisen (ks. esim. Honkasalo, 2018²⁷²). Silloin outouden ilmiö voi kytkeytyä pikemminkin äänen affektiivisuuden virittämään, uudella tavalla paljaalta tuntuvaan yhteyden mahdollisuuteen. ”Sanojen taakse voi piiloutua tai pelata miten vaan, mutta sit ääni on jotenkin semmonen paljas – sen takia se varmaan onkin meille niin outo, et kun sehän on niin paljas sitten kuitenkin” (O1, 2016b, loppuhaastattelu).

Koskettava, liikauttava ääni

palauteaineistosta tekemiäni tulkintoja, joissa sanaton ääniatmosfääri saattoi herättää perustavanlaatuisia vieraantuneisuuden tunteita. Paneudun tässä tulkintoihin, joissa atmosfäärin tilan kohtaaminen tuntui herättävän pikemminkin yhteenkuuluvaisuuden ja affektiivisen vaikuttuneisuuden kokemuksia.

Affektiivisella vaikuttuneisuudella viitataan tässä Massumia (2015, s. 205) seuraten kehoallisen liikuttumisen tai kosketetuksi tulemisen kautta suhteissa — tässä yhteisen äänen ja kuulijan tai kuulijoiden välisissä suhteissa — mahdollisesti tapahtuvaan kehoallisen intensiteetin voimistumiseen. Vaikuttuminen viittaa silloin *voimakkaasti* tuntemiseen. Ylipäätään se viittaa tuntemiseen: yksilö voi tuntea, liikuttua, koskettua, suuntautua kohti teoksia ja niiden vaikutuspiirissä kuulemaansa ja tuntemaansa ääntä varaten ne tietynlaisella affektiivisuudella. Fuchs ja Koch (2014, s. 2) puhuvat ”affektiiv-

272 Ruumiillisen vierauden taiteellisesta käsittelemisestä ks. lisää Taideyliopiston Teatterikorkeakoulun ”Ruumis ja toinen” -hankkeen www-sivuilta: Taideyliopisto (n.d.).

visesta käyttövoimasta” tarkoittaessaan tapaa, jolla ympäristöstä tarjoutuvat asiat ja kokemukset ilmenevät meille merkityksellisinä.

121:stä kirjallisesta kuulijapalautteesta tekemäni tulkinnan mukaan *Laulunpesän, Hospital Symphonies:in ja Sairaalasinfonia 3.0:n* teokset liikuttivat ja koskettivat suurinta osaa kuulijoista. Palaute nousi johdonmukaisesti esiin kaikkien teosten palauteaineistosta sekä sairaalatilassa että muissa teosten esitysympäristöissä, mutta sai teoksesta ja kuulijasta riippuen myös eri sävykirjoja. Tarkoitin kosketetuksi tulemisen kokemuksella tunnetta, jossa jokin saattaa liikahtaa kuulijassa uudella tavalla ja sysätä erilaisia affektiivisia ja emotionaalisia prosesseja liikkeelle.

”Hieno tunnelma ja vaikuttava ja koskettava elämys. Kosketus koskettaa!” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016)

”Todella koskettava ja upea!” (Kuulijapalaute, *Sairaalasinfonia 3.0*, 2019)

Taiteen kykyä koskettaa kuulijaa tai katsojaa on pohdittu paljon²⁷³. Kosketetuksi tuleminen ei tarkastelemassani aineistossa tarkoita tuntoaistiin kytkeytyvää aktiivista kosketusta eli haptiikkaa (Hari, 2021b). Teosten resonanssitiilojen kuuntelemisessa kosketetuksi tulemisen kokemuksen ”tärkein tuntoaistin”, Haria lainatakseni, ei ymmärrykseni mukaan olekaan kosketus vaan aistimellisen kokemuksen kyky koskettaa kehoaistisen kokemuksen kautta synnyttämällä erilaisia tunteita ja kehollisia tunteuksia. (Hari, 2021b, s.282)

”Erilaiset ihmisäänet saivat minussa aikaan vaikutuksia, joita en osaa edes kuvailla. Ne möyhivät ja hieroivat sisuskaluja, tuntuivat eri kohdissa kehoa/mieltä/sielua, laittoivat liikkeelle erilaisia energioita. Ääni puhuu vielä niin paljon syvemmällä

tasolla kuin kieli, se menee luihin ja ytimiin, alitajuiseen.” (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Musiikkitalo, 2018a)

Tulkitsemani kosketetuksi tulemisen ja liikuttumisen sävyt vaihtelivat jonkin verran eri teosten ja kuulijapalautteiden välillä. *Laulunpesän* palautteissa painottui nähdäkseni kokemus emotionaalisesta liikuttuneisuudesta ja eriskummallisen kauneuden kohtaamisesta. *Hospital Symphonies* -teoksen palautteissa painottui mielestäni sekä affektiivinen että emotionaalinen, mutta myös musiikillisen koskettavuuden kokemus. Lisäksi aineistosta noussee affektiivisen sanattomuuden kohtaamisesta juontuva hämmennys ja omanlaisensa tummuus. *Sairaalasinfonia 3.0:ssa* korostui aiempia teoksia enemmän myös ihmisenä olemisen ja laajemman eettisyyden pohdinta sekä kokemukset teoksen puhdistavasta ja vapauttavasta vaikutuksesta.

Kosketetuksi ja liikutetuksi tulemisen kehollisuus ilmenee tulkintani mukaan kokemuksellisena spektrinä. Eräälle *Laulunpesän* kuulijalle teoksen kuunteleminen oli ”koskettavaa. Vähän pelottavaa. Nosti tunteet pintaan. Tosi pysäyttävää.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016) Eräs *Hospital Symphonies* -teoksen kuulija kuvasi kuuntelemiskokemuksen jääneen hengittämään hänessä, ei minään tarkkana, ”enemmän lainehtiva[n]a ään[en]ä hämäryydessä” (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Musiikkitalo, 2018a). Eräs kuulija ”itki ja liikuttui” *Sairaalasinfonia 3.0* -teosta kuunnellessaan (Kuulijapalaute, *Sairaalasinfonia 3.0*, 2019). Kaikkien teosten palauteaineistosta nousivat sanamuodot teosten menemisestä kuulijoiden ”luihin ja ytimiin”, mikä voi minusta myös viitata interoseptiivisen aistimisen keskeisyyteen.

Harin (2021b, s.282) mukaan taide voi ”liikuttaa” myös fyysisten peilautumismekanismien avulla, jolloin esimerkiksi tanssin katsominen voi tartuttaa tanssijan liikkeen tunnun myös katsojaan. Eräs *Laulunpesän* kuulija kuvasi uskoakseni äänen liikesuuntien

tuottamaa yllykettä liikkuu kehollisesti teosta kuunnellessaan. ”Tekee mieli liikkuu tässä teoksessa. Kävellä vaikka pylväiden ympäri. Kahdeksikkoa, tai äärettömyyden merkkiä pitkin. Hyvä, rauhallinen olo, vaikka äänimaisema pistää liikehtimään.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Henkireikä-festivaali, 2015)

Aineiston tulkintani mukaan liikuttuminen ja kosketetuksi tuleminen näyttäytyvät myös voimakkaan sosiaalisina tunteina. Ne saattavat herätä vaikuttuneisuuden kokemuksesta suhteessa johonkin tai joihinkin. Koko palauteaineistoa yhdistävänä tekijänä piirtyvät myös jollain tavoin esiin yhteyden ja yhteisen ihmisyyden kokemisen teemat. Kaikkia liikuttumisen tai kosketetuksi tulemisen kuvauksia yhdistää mielestäni lisäksi jonkinlainen muutoksen tuntu.

Yksi tällainen monia tulkintani mukaan jollain tavoin liikauttanut kokemus liittyi kuulijoiden kuvaamiin kauneuden kokemuksiin. Esimerkiksi sairaalatilalla spontaaneissa kuulijapalautteissa kokemusta *Laulunpesän* kuuntelemisesta kuvattiin ”erikoislaatuiseen kauniina”. Mutta miten jäsentää kauneuden kokemusta? Nähdäkseni kauneus ei kuulijapalautteissa ainoastaan viittaa kuulijoiden arvioon teosten tai äänten laadusta. Pikemminkin se saattoi viitata muutoksen hetkeen: jotain tapahtui ihmisille, kun he kohtasivat teosten aistimellisen atmosfäärin. Jotain saattoi liikahtaa ja muodostua uudella tavalla, tulla kokemuksellisesti tasolla osaksi kuulijaa; jotain, minkä kokemus saatettiin kokea kauniina. (Fast, 2018b) ”Kaunis ja harmoninen. Sain rauhaa & päästin pahaa pois hengitellen”. (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016)

Berardi (2014) liittää kauneuden kokemisen sensibiliateettiin. Silloin kauneuden kokemus viittaa hänen mukaansa aistimellisessa avoimuudessa tapahtuvaan totunnaisen järjestyksen uudelleenmuotoutumiseen. (Berardi, 2014; ks. myös Fast, 2018b) Teoksissa tällaista totunnaisen järjestyksen uudelleenmuotoutumista saattoi tapahtua muun muassa tavoissa, joilla potilaiden ja ammattilaisten väliset rajat psykiatrisen hoidon piirissä tavanomaisesti jäsentyvät. Tenhovirta (haastattelu, 2018) kuvaa *Hospital Symphonies* -teoksen kuuntelemisko-

kemustaan: ”Mä olin odottanut ehkä semmosta enemmän, jotain niinku ahdistuksen räähkimistä tai jotain huutoa, ja sitten tää olikin näin tämmöstä enemmän yleisinhimillistä, tai jotenki kaikkes olevaa, ja sitä paitsi kauheen kaunistaa, mis oli itte kauheen kiva olla.”

Kauneuden kokemisen kautta esiin voi paljastua yhteisen ihmisyyden kerrostumaa ja mahdollisuutta, joka on aina olemassa, mutta jonka äänien atmosfäärisyyden luoma resonanssitiila voi kaituttaa ehkä suuremmin, välittömämmin, kehoaistisesti välittyvällä tavalla esiin.

Hospital Symphonies -teoksen kuulija kuvaa tapaa, jolla ”äänikokemus vei minut johonkin meditatiiviseen tilaan, uuteen yhteisöllisen kokemuksen tilaan”. (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Lapinlahden Lähde, 2018b) Kun kuulija heittäytyi äänien yhteisyyden varassa kuuntelemiselle alttiiksi, saattoi henkilökohtainen kokemuksellinen muutos tulla aineistosta saamani käsityksen mukaan mahdolliseksi.

”Toimin ohjeiden mukaan ja oloni keveni. Nyt jatkan eteenpäin uuden keventyneen persoonani kanssa. Ihanan pilven muoto täyttää minut NYT.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016) Myös toinen esimerkki saattaa kuvata kokemusta oman olonsa keventymisestä: ”Jätin ison palan äksyä minää täällä pois!” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016)

Sairaalasinfonia 3.0 -teoksen kuulija puolestaan kuvaa kokemusta, joka sai hänet sanattomaksi, ja saattoi virittää kuulijaa empaattis-sympaattisella tavalla osallistujien äänten ja olemisen yhteyteen. ”Olin ihan mykistynyt [---] sairaalasinfoniasta! Ihan kuin olisin ollut siinä mukana ja tuntenut heidän tunteensa” (Kuulijapalaute, *Sairaalasinfonia 3.0*, 2019). Tämänkaltaiset voimakkaan liikauttavat kokemukset saattavat kertoa kuulijan antautumisesta kuuntelemaan ja sallimaan itsensä koskettua äänestä emotionaalisesti ja affektiivisesti. Silloin ääniä ei kuultu sairaina, vaan ne saattoivat kuljettaa yhteisen ihmisyyden kysymyksen äärelle. Äänen luomassa tunnelmassa ihmisyyden tuntui yhden kuulijan mukaan ”hyvin paljaana”. (Kuulijapalaute, *Sairaalasinfonia 3.0*, 2019)

273 Ks. lisää esim. Hari (2021b); Kallio-Tavin ym. (2021); Elo (2014).

Jotkut kuulijoista tavoittivat tällaisissa kuuntelemisen hetkissä myös pilkahduksen pyhää, mikä uskoakseni voi kertoa, että he tunsivat varsin paljon liikuttumista. Pyhän kokemukset saattoivat kuvastaa rajan äärelle saapumista, totunnaisen ylittämistä. Rajan kokemus muodostui palautteissa nähdäkseen suhteessa itseen tai suhteessa johonkin itseä suurempaan.

”Laulunpesässä tunnelma on harras kuin kirkossa, voi pysähtyä ja antaa ajatusten levähtää, rauhoittua ja kirkastua. Jos kirkossa voi kohdata Jumalan, niin tässä voi kohdata osan itsestään ja niistä tarinoista, jotka on punottu laulun säikeisiin.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Henkireikä-festivaali, 2015) Toiselle kuulijalle ”nämä äänikuvat tuovat ajatonta rauhaa ja yhteyttä alkukotiimme luontoon.” (Kuulijapalaute, *Sairaalsinfonia 3.0*, 2019)

Teosten luomat sanattomat resonanssit saatettiin palautteissa kokea myös muuntavina, helpottavina ja lohduttavina. Joidenkin kuulijoiden kokemuksissa teokset loivat tulkintani mukaan turvallisen ympäristön, jossa kuulijat saattoivat kokea teosten ympäröivät atmosfäärit lohtua tuovina.

”Koskettava kokemuksellinen teos – Resonoi omassa kehossa lohduttavasti.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016)

Kielitoimiston sanakirjan (Kotimaisten kielten keskus, 2021) mukaan ”lohtu on se, mikä lieventää surua, mielipahaa, huolta”. Lohtu kytkeytyy myös psykiatrisen hoidon tavoitteen lieventää kärsimystä ja tarjota sairaille helpotusta, lohtua ja lievennystä. Lohdun kokemukset saattoivat jäsentyä palautteissa myös tilallisina ja ympäristöllisinä atmosfääreinä: ”Hyvää tekevä tunnelma tässä huoneessa” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016). ”Avaruudellista, hengittävää, tilaa antavaa, kaunista.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Henkireikä-festivaali, 2015)

Välimäki (2015) nostaa esiin äänen ja musiikin kyvyn hälventää erottelua ihmisen

ja häntä ympäröivän maailman välillä. Juuri tämän ominaispiirteen vuoksi musiikki voi hänen mukaansa luoda tilaa eettiselle vuorovaikutukselle ja toiseuden kanssa kosketuksiin tulemiselle. (Välimäki, 2015, s. 28)

Erityisesti *Sairaalsinfonia 3.0:n* palautteista nousi esiin kokemus jonkin laajemman inhimillisen kanssa kosketuksiin tulemisesta. Erään kuulijan voinee tulkita myös vapautuneen jostakin itsessään ääniä kuunnellessaan.

”Voin ajatella, että suuremman ihmisryhmän yhteinen äänimassa teoksessasi vaikuttaa kuulijaan tai useampaankin kuulijaan yhteisellä kollektiivisella alitajuntaisella tavalla puhdistaa ja syyllisyydestä vapauttaen. Tämän voisi ajatella olleen myös evoluutiossa lajia säilyttävä voima. Se on sanattoman ihmisäänen tunnistettavuus meissä kaikissa. Näinä vaikeina maailman aikoina, [---] muistuttaa esille nostamasi aihe meitä kaikkia kuulluksi ja nähdyksi kokemisen inhimillisestä tarpeesta.” (Kuulijapalaute, *Sairaalsinfonia 3.0*, 2019)

Kaikkiaan kuulijapalautteiden kokonaiskirjossa painottuvat käsitykseni mukaan juuri sanattomuuden ja affektiivisuuden virittämät hämmentävätkin tilat. Yhden kuulijan ne kuljettivat ”tuutulaulujen, joikujen ja faadojen esikielelliseen maailmaan, joiden kaikkien tavoitteena on ilmaista ja saada yhteys niin itseen kuin toisiin ihmisiin.” (Kuulijapalaute, *Sairaalsinfonia 3.0*, 2019) Toinen kuulija kuvaa kokemustaan, jossa meni ”toiseen maailmaan täällä” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Henkireikä-festivaali, 2015).

Myös aiemmin kuvaamani *Laulunpesä*- ja *Hospital Symphonies*-teosten kuuntelemishetkien jälkeinen hiljaisuus saattoi kertoa kuulijoiden virittymisestä teoksen dynaamisille ja vitaalisille laaduille, ei niinkään niitä tiedollisesti ymmärtämään pyrkien, vaan affektiivisen ja kehoaistisen virittymisen ja kokemisen kautta. Hiljaisuus saattoi kertoa aistimellisella tasolla

kuulijoiden kesken muotoutuneesta yhteyden kokemuksesta sekä teoksen ja kuulijoiden välillä että myös suhteessa kuulijaan itseensä.

Silloin teosten sysäämät vaikuttumiset, seuraukset tai kosketetuksi tulemisen kokemukset eivät jäsentyneet välttämättä pelkätään positiivisina tai negatiivisina, vaan sekä että: ”rentouttavaa, koskettavaa, ahdistavaa, lopun yhteisääntely oli hyvä = rentouttavaa, ja jotenkin söpön hauras, arkakin.” (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Musiikkitalo, 2018a)

Myös kuuntelukokemusten emotionaalinen tunnekirjo piirtyi esiin. Eräs kuulija piti siitä, että ”’musiikki’ ei ollut koko ajan onnellista, vaan antoi mahdollisuuden omien draamojen ajatteluun”. (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Musiikkitalo, 2018b) Toista ”välillä hieman ahdisti, kun äänet liittyivät mielestäni tilaan, jolloin en pysty hengittämään, ei saa happea. Hieno kokemus, kiitos!” (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Musiikkitalo, 2018b).

Kaiken kaikkiaan kuulijapalautteiden kokonaiskuva välittää mielestäni selkeää tietoa siitä, että tarkastelemassani aineistossa keskeisintä on kuunteleminen kohtaamisena. Käsitykseni mukaan lohdulliset, kauneuden kokemuksia herättävät, vapauttavat, emotionaalisesti ja liikkeellisesti liikuttavat sekä eettisiä kysymyksiä nostattavat kosketetuksi tulemisen muodot kertovat, että erisävyiset kosketetuksi tulemisen kokemuslaadut muodostuivat vasteena affektiivisen atmosfäärin tasolla tapahtuneeseen kohtaamiseen.

7.1.7.3

VIRITTÄYTYVÄN KUUNTELEMISEN TAITO

PALAUDEAINEISTON pohjalta tulkitsen, että *Hospital Symphonies*-sarjan teokset avasivat virittäytymisen mahdollisuuden myös kuulijalle. Ne kutsuivat kuulijaa virittymään sanattoman ihmisäänen affektiivisen kanssakäymisen tasolle. Näin teokset vaativat myös kuulijoilta

Tiivistäen sanottuna sekä teosten affektiiviset laadut että se, miten niiden affektiivinen käyttövoima tarjoutui kuulijoille sekä kuulijoiden oma osuus vaikuttivat tulkintani mukaan kuuntelukokemuksen affektiiviseen laatuun. Kuulijapalautteiden vaikuttumisen kirjo ja se, miten vaikutetuksi tulemisen kosketavuus koettiin, oli uskoakseni myös suhteessa kuulijan omaan altistumisen ja antautumisen tapaan. Jos interoseptiivisesti koettu vaikuttaminen tuntui liian luotaantyöntävältä tai vieraannuttavalta esimerkiksi kuuntelutilanteen olosuhteiden tai kuulijan omien ennakkotietojen ja kokemusten valossa, ei yhteyden kokemusta välttämättä muodostunut, vaan sanattomuuden yhteydestä eristävä laatu saattoi korostua. Kun kuulija puolestaan tuli ääntä vastaan siihen aistimellisella tasolla viritetyen, saattoivat yhteyden kokemukset vilkastua. Tästä nähdäkseen kertoivat myös *Hospital Symphonies*-teoksen päättävän osuuden arasti, mutta kokemuksellisella tasolla voimallisesti viritetyneet yhteisen ääntelyn hetket kuulijoiden ja esiintyjien kesken.

Kaiken kaikkiaan kuulijapalautteiden pohjalta tulkitsen, että teokset koettiin atmosfäärinä kokemuksina eli jaettuina ympäristöllisinä tunteina riippumatta siitä, minkälaisia tulkintoja kuulijat tekivät kuulemistaan äänistä sekä atmosfäärin affektiivisesta laadusta.²⁷⁴

Lisäksi piiryy esiin, että tämäntyyppiset eettisesti herkkäviereiset, sanattomat, tilallisesti avautuvat, ympäröivät ja resonovat taideteokset voivat koskettaa jollain tavoin suurta osaa kuulijoista, kun kuulija itse antautuu niiden äärelle.

274 Atmosfääristä ks. tarkemmin Riedel (2000, s.3).

virittyneenä resonanssitilana. Erään kuulijan mukaan ”[ä]änien intonaatiot tuovat empatian kokemisen mahdolliseksi” (kuulijajapalautte, *Sairaalasinфония 3.0*, 2019). Virittymistä mahdollistavat olosuhteet jäsentyivät eri teoksissa eri tavoin, mutta kaikissa kohtaamistilan mahdollisuus avautui uskoakseni suhteessa soinnilliseen atmosfääriin. *Laulunpesässä* virittämisen mahdollisuus avautui mielestäni tavoissa, joissa teoksen tuottamat aistimelliset ja affektiiviset muunnelmat tulivat koeuiksi suhteessa sairaalatilatavanomaiseen jäsentymiseen, ei niinkään kuulijoiden tiedollisessa havainnossa, vaan pikemminkin heidän kehoistisuudessaan. *Hospital Symphonies* -teoksessa virittymisen mahdollisuus avautui nähdäkseni yhteisöllisesti toisten kuulijoiden ja esiintyjien vaikutuspiirissä. *Sairaalasinфония 3.0:ssa* koko teos puolestaan saattoi avautua pikemminkin henkilökohtaisena mahdollisuutena virittämisen taidon harjoittamiseen.

Palauteaineiston pohjalta voisi tulkita, että *Laulunpesän* ja *Hospital Symphonies* -teoksen kollektiivisesti jaetuissa kuuntelemisen tilanteissa tapahtuneet tunneilmapiirin muutokset saattoivat kertoa kuulijoiden keskuuteen virittyneestä toisenlaisesta sensibiliateetistä. Kun kuulijat antoivat potilaiden sanattomien äänten tulla osaksi omaa kuuntelemistaan ja läsnä olevaan hetkeen virittymistään, saattoi se ilmetä esimerkiksi aiemmin kuvaaminani yhteisinä hiljentyminä. Jaetun hiljaisuuden hetki todisti uskoakseni aistimellisella tasolla, että kuunteleminen on läpikotaisin aistimellinen,

tilallisesti laajentuva ja atmosfäärinen ilmiö: jaettu affektiivinen tila, jossa kuulijat jakoivat saman kokemuksen. Näin ei kuitenkaan aina ja kaikille kuulijoille tapahtunut.

Kuuntelemaan virittäytymisen voi tässä mielessä käsittää inhimillisen herkistymiskykyksen eli sensibiliateetin harjoittamisena, jossa eivät ainoastaan ääntä tuottaneet ihmiset, vaan myös kuulijat saattoivat altistaa itsesäädellysti itseään — näin valitessaan — haavoittuvaisuudelle. Tällaista altistuvan ja antautuvan kuuntelemisen tasoa ei Vadénin ja Torvisen (2014, s. 215, 217) mukaan ole välttämättä helppo ylläpitää, mutta se voi mahdollistaa välittömän kytkeytymisen itseä ympäröivään maailmaan. Silloin äänellisessä kohtaamistilassa saattaa ääntelijöiden ja kuulijoiden kesken avautua näkymä ihmisenä olemiseen, jossa ihmisten väliset rajapinnat tuntuvat hetken läpäisevämmiltä.

Silloin ei enää nähdäkseni ole kyse vain siitä, kuinka ääni voi tukea psyykkisistä oireista kärsivien toipumista. Ääni saattaa kertoa jotain myös kuulijan omista kyvyistä olla yhteydessä toisiin ja tuntea myötätuntoa. Kun ihminen antautuu ja herkistyy sanattoman tason kohtaamiselle toisten kanssa, kuuntelemaan ja aistimaan itsen ja toisen välissä avautuvaa hetkeä tässä ja nyt, voi avautua myös mahdollisuus luoda uudenlaista tilaa sellaiselle vuorovaikutukselle, joka ei viesti millään tuntemallamme kielellä. (Fast, 2019a) Silloin kuuntelemaan virittäytyminen saattaa todella muuttaa kuulijan kokemusta ja ymmärrystä maailmasta, ja myös kuulijalla voi olla mahdollisuus eläytyä.

7.2

ÄÄNELLISEN KOHTAAMISEN ANATOMIA II

ÄÄNELLISEEN kohtaamiseen liittyvät hiljaisuuden, yhteyden katkeamisen, kehollisuuden, oman äänen vapautumisen ja toisten ääniin yhteisrytmittymisen sekä tilallisuuden ja kuuntelun virittymisen ilmiöt johdattavat tarkastelemaan ilmiön kokonaisuutta. Aineistosta muodostuneen käsitykseni mukaan äänellisen kohtaamisen ilmiön kokonaisuus kiteytyy kahteen toisiinsa erottamattomasti liittyvään

ilmiöön, elossaolon tunteiden vilkastumiseen ja resonanssitilan kollektiivisesti jaettuun kenttään. Kuvaan elossaolon tunteita ja resonanssitilaa erillisissä alaluvuissa, mutta äänellisessä kohtaamisessa ne tulkintani mukaan edellyttävät toisensa. Elossaolon tunteiden voimistuminen voi vilkastuttaa yhteyden kokemuksia. Yhteyden kokemus on edellytys elävöitymiselle. Tarkastelen ensin elossaolon tuntua.

7.2.1

ELOSSAOLON TUNTEET

ELOSSAOLEMISEN tuntu liittyy vitaalisuuteen. Vitaalisuus on elämän ilmenemismuoto, kokemus elossaolosta (Stern, 2010). Kuvasin aiemmin oman äänen liikesuuntiin liittyvän vitaalisuuden dynaamisia ulottuvuuksia, kuten liikevoimaa, aikaa, tilaa ja suuntautuneisuutta. Näistä liikkeellisistä ulottuvuuksista muodostuu Sternin mukaan vitaalisuuden kokemus. (Stern, 2010, s. 3–4) Esimerkiksi äänien laajentuminen erilaisiin tilallisiin suhteisiin ja intervallihin, niiden värähtelemään saattaminen, äkisti ja yhtäaikaaisesti lopettaminen, vaipuminen tai nauruun purskahtaminen koskevat nähdäkseni vitaalisuuden kokemuksia, joiden varassa ihminen voi sanattomassa äänellisessä kohtaamisessa toisen havaita ja toiseen liittyä.²⁷⁵

Termi ”elossaolon tunne” ei nouse suoraan teoreettisesta viitekehyksestä, koska

mikään siinä oleva ei kuvaa tarkastelemastani aineistosta nousevaa ilmiötä riittävän tarkasti. Suomenkielinen sana ”elossaolo” sitoo mielestäni kauniisti kaksi merkityspuolta, jotka tulkitsen äänelliselle kohtaamiselle keskeisiksi: *elon* eli elävöitymisen ja elinvoimaisuuden vilkastumisen, sekä *olon*, joka viittaa laajempaan olemassaoloon koskevaan eksistentiaaliseen tunteeseen siitä, millä tavoin tulemme kuuluviksi ja näkyviksi maailmassa ja koemme siihen kuuluvamme²⁷⁶.

Käsite viittaa mielestäni kihelmöivään affektiivisen tason tuntumaan omasta vitaalisuudesta, joka voi olla hyvin voimaperäinen ja elävöittävä ja tunnetaan kehon sisäisesti, interoseptiivisen aistimisen avulla. Tulkitsen, että nämä kokemuslaadut kytkeytyvät aineistossa kauttaaltaan myös yhdessä tuntemiseen:

275 Elossaolon tuntua on käsitelty myös esimerkiksi maalaamisen affektiivisen tunnekokemuksen yhteydessä. Saarinen (2020) kuvaa, kuinka maalaus on kokemuksellisesti elävä ja tunteva olio, vaikka tiedetään, että se ei oikeasti ole elävä. Myös Tarvainen (2020) pohtii laulamisen toimintaan liittyvää kokemuksellista elossa olemisen tuntua ja virettä Voicefulness-blogissaan.

276 Elossaolon eksistentiaalisista tunteista ks. myös Tirkkonen (2019b, s. 47).

erilaisten tuntemisen kirjojen ja kehollisen virittyvyyden tasojen muuntumisen kokemukset olivat henkilökohtaisia, mutta muutos vitalisoitumisen tasossa saattoi myös tulla kollektiivisella tasolla tunnettavaksi. Ajattelen, että kokemus saattoi avautua ja tuli mahdolliseksi nimenomaan tilanteissa, joissa koettiin ajallisesti jatkuvaa yhteisyyden tunnetta yhteisesti muotoutuneessa resonanssitilassa.

Saarisen (Mäcklin & Saarinen, 2021) mukaan ”yksilön kokemuksellinen todellisuus riippuu tietoisuuden taustalla jatkuvasti vaikuttavasta affektiivisesta virittymisestä – siis tietynlaisesta olemassaolon perustunusta. Muutokset tässä virittymisessä ilmenivät kokonaisvaltaisina muutoksina yksilön elämismaailmassa” (2021, s.9–10). Äänityö ja myös teosten äärelle kuunnellen antautuminen saattoi tulkintani mukaan laajentaa, Harri Mäckliniä (Mäcklin & Saarinen, 2021, s.10) lainatakseni, osallistujien ja kuulijoiden ”mahdollisen tajua” omista tuntemisen, toiminnan ja kanssakäymisen mahdollisuuksistaan ja tavoistaan. Se siis saattoi mahdollistaa osallistujille heidän omien elossaolon tunteidensa ja tässä mielessä affektiivisen pohjavireensä muuntamisen ja muokkaamisen — *virittäminen* — yhdessä toisten kanssa sen verran kuin se kussakin hetkessä tuli mahdolliseksi. Tällä tarkoitan esimerkiksi puristuvan tai jähmettävän kokemuksellisen taustavireen soinnillista ja rytmistä vitalisoitumista yhteisen ääntelyn

hetkissä, jonka vaikutus kytkeytyy myös automiseen hermoston. Vitalisoituminen oli mielestäni asteittaista ja aaltoilevaa, ei totaalista. Elossaolon tunteiden vilkastuminen voi kuitenkin kertoa jähmettyneisyydestä vapautumisesta äänellisen kohtaamisen hetkissä.

Elossaolon tunteiden kannalta samassa tilassa oleminen on uskoakseni keskeistä. Kokonaisvaltaisen vitalisoitumisen tunteen kannalta myös kohtaamisen kehoistinen ja affektiivinen latautuminen piirtyy oleellisena. Lisäksi luovan leikkisyyden ja turvallisuuden tunneilmapiiri näyttäytyy elävöitymisen kannalta keskeisenä. Käsitän myös ajalliset rakenteet, kuten yhteisrytmittymisen ja loppuun tulemisen, elossaolemisen tunnulle tärkeinä.

Tuon seuraavaksi esiin tulkintojani elossaolon monivivahteisista ja asteittaisista tunteiden vilkastumiseen vaikuttavista ominaispiirteistä tarkastelemassani aineistossa. Kuvaan, kuinka elossaolon dynaamiset tunteet saattoivat jäsentyä virittyvyyden spektrillä erilaisena kiihtyvyyden ja tyyntymisen kirjona, sekä sitä, millä tavoin ja minkälaisin seurauksin osallistujien emotionaalinen tunnekirjo tulkintani mukaan laajentui. Teen myös tulkintoja siitä, minkälaisia vitaliteetin muutoksia ilmeni ja kuinka ihmisten kyvykkyys ja käsitys omista mahdollisuuksistaan toimia yhdessä toisten kanssa saattoi muuntua. Tarkastelen lisäksi, miten nämä muutokset tulivat soinnillisesti kuuluviksi erilaisina dynaamisina ja musiikillisina rakenteina.

7.2.1.1

VIRITTYVYYDEN KIRJO ELI KIIHTYVYYDESTÄ JA RAUHOITTUMISESTA

ELOSSAOLEMISEN tuntu liittyy fysiologisella tasolla parasymptaattisen ja symptaattisen hermoston toimintaan. Erityisesti parasymptaattisen hermoston palauttava vaikutus on ollut monien äänenkäyttöön tai hengitykseen kytkeytyvien

praktiikoiden kiinnostuksen kohteena²⁷⁷. Palauttava vaikutus on mielestäni myös yksi keskeinen osa äänellisen kohtaamisen kokemuksellista spektriä. Äänellinen kohtaaminen ei käsitykseni mukaan ole kuitenkaan sidottu ainoas-

277 Ihmisäänen rentouttava ja eheyttävä vaikutus on yksi ulottuvuus esimerkiksi Tarvaisen kehittämässä Voicefulness®-menetelmässä, (ks. lisää: Voicefulness, 2018). Muun muassa hengitysterapiassa työskennellään parasymptaattisen hermoston aktivoitumisen kanssa pitkien uloshengitysten aikana. Ks. lisää Lehtinen ym. (2010).

taan rauhoittaviin seurauksiin, vaan vaatii sekä rauhoittavampien että kiihtyvempien laitojen spontaanin vuoropuhelun. Aineistosta tekemäni tulkinnan mukaan sekä parasymptaattisen että symptaattisen hermoston aktivoituminen toimivat ilmiön kannalta samaan suuntaan. Niiden balanssista on kyse elossaolemisen. Äänelliseen kohtaamiseen liittämäni elossaolemisen aistimellisen tunnun ja eksistentiaalisen kokemuksen kannalta ei kumpaakaan voi nähdäkseni jättää pois, tai ei ole enää kyse elossaolemisen.

Virittyvyyden kirjo tarkoittaa tarkastelemassani aineistossa erilaisia soinnillisella, rytmisellä ja äänen liikesuuntien tasolla tapahtuvia kiihtymisiä ja voimistumisia, rauhoittumisia ja vaipumisia, sekä niiden välistä liikettä. Virittyvyyden kirjo liittyy siis aineistossa paitsi rentoutumiseen ja rauhoittumiseen, myös oman ja yhteisen äänen voiman koetteluun. Virittyvyyden tasot ovat havaintojeni mukaan voimakkaasti kehoistisia ja ne voidaan tuntea ensi sijassa kehon sisäisinä muutoksina. Monet harjoitteet mahdollistivat samanaikaisesti hyvin erilaisia äänellisen ja kehollisen kiihtyvyyden ja rauhoittumisen tasoja. Elossaolon tunteiden kannalta keskeistä saattaakin olla mahdollisuus spontaaniin ja mahdollisimman vapaaseen liikkuvuuteen eri virittyvyyden tasojen välillä.

Äänellinen työskentely käynnistyi korostaen virittyvyyden rauhoittumisen laitaa, mikä kytkeytyi äänen tuottamaan keholliseen värähtelyyn ja muun muassa pitkien uloshengitysten aikana tuotettuun äänilaatuun. O6:n ”syvä-ääniksi” kuvaamat äänet saattoivat aktivoida parasymptaattista hermoston ja tuottaa voimakasta rauhoittumisen ja rentoutuneisuuden tunteita. Aluksi muilla virittyvyyden ja dynamiikan kirjoilla työskentely ei korostunut. Toive huutamisesta nousi esiin heti ensimmäisissä tapaamisissa. Koska emme olleet vielä tutustuneet voimakkaammin virittyvään ilmaisuun, ja omaan kehoon sekä yhteiseen olemiseen maa-doittuminen saattoi vielä olla heiveröistä, tuntui voimaperäinen äänenlaatu kuitenkin vielä vieraalta ja kaukaiselta.

Makuuasennossa, pitkäkestoisen uloshengityksen kannattelemana tuotettu resonanssiääni toimi myös prosessin myöhemmissä

vaiheissa usein tapaamisia lopettavana harjoitteena, koska se tuntui palauttavan ja maa-doittavan joskus voimallistenkin kiihtymisten ja voimistumisten jälkeen osallistujat takaisin omaan kehoonsa ja hengitykseensä, läsnä olevaan hetkeen. Prosessin edetessä yhteisesti tuotetun ”värisevän” resonanssitilan rauhoittavuus mahdollisti niin syvän rentoutumisen, että puolet osallistujista (O1, O4, O5, O8) vaipui sen aikana uneen.

Rauhoittuvuuden vire saattoi palauteaineiston mukaan tavoittaa myös monet teossarjan kuulijat. ”Thanan rauhoittavaa ja mieltä pysäyttävää. Sai mielen rauhoittumaan ja tunteen läsnäolosta tässä ja nyt.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Henkireikä-festivaali, 2015)

Rauhoittavan vireen jälkeen hakeuduimme vähitellen kohti voimallisemmin kiihtyviä ja dynaamisesti intensiivisempiä äänen tajuuksia, mikä on tulkintani mukaan äänellisen kohtaamisen virittyvyyden kirjon toinen laita. Siirtymää saattoi helpottaa kehollinen liike ja esimerkiksi seisten tehdyt harjoitteet. Volyymiltään ja ilmaisutavaltaan voimakkaampien äänien tuottaminen saattoi kuitenkin olla monille myös vaikeaa. Äänen voimapotentialin käyttöön saamiseen liittyi havaintojeni mukaan erilaisten kokemuksellisten esteiden ylittämistä ja aistimellisen taidon kehittämiseen liittyviä tekijöitä, mutta myös normatiivisia oletuksia siitä, minkälaisia ääniä on suotavaa tuottaa. Äänen tuottamisen tilanteissa kehollisen virittyneisyyden taso on toisaalta aina melko korkea, mikä liittyy äänen tuottamisen fysiologiseen prosessiin (ks. myös Valtasaari 2017, s.50).

Soinnillisella tasolla kiihtyvä virittyvyys liittyy mielestäni myös tilallisiin liikesuuntiin, joissa oman äänen voimapotentialia harjoitetaan. Fuchsin ja Kochin (2014) mukaan emotionaaliset liikkeet toista kohti (kiintymys), toisen liikuttaminen kohti itseä (halu, ahneus), toisen liikuttaminen itsestä pois päin (inho, viha) ja itsen liikuttaminen pois toisen luota

(pelko) kytkeytyvät kehollisesti tunnettuihin laajentumisen ja lähentymisen, rentoutumisen ja kireyden sekä avoimuuden ja supistumisen tiloihin. Esimerkiksi vihassa ihminen voi tuntea taipumusta laajentua ja työntää toista tai jotakin asiaa pois itsen luota. (Fuchs & Koch, 2014, s. 4; Ks. myös Fuchs, 2007/2018, s. 425–426) Äänityössä emme työstäneet ”vihaa”, vaan keskityimme laajentumisen ja työntämisen liikelaatuihin. Esimerkiksi neljännen tapaamisen esteen työntämisen harjoitteessa liikuttiin kiihtyvyyden, laajentumisen ja voiman spektrien äärilaidoilla. Oman äänen ja ehkä myös omien rajojen piirtymiseen liittyvän voimapotentialin käyttöön ottaminen saattoi myös hämmästyttää ja luoda myönteistä elinvoimaistumisen tunnetta. Näin tapahtui uskoakseni esimerkiksi O3:lle, kun hän pääsi kosketuksiin oman ”murinansa” kanssa. Erilaisia elinvoimaistumisen kokemuksia koettiin kuitenkin myös hiljaisempien äänien tuottamisen jälkeen.

Usein kuitenkin kiihtyvän ja rauhoittavan äänen väliset yhdistelmät tuntuivat toimivan elossaolon tunnun vilkastumisen kannalta parhaiten. Nähdäkseni tämä saattoi toteutua vahvimmin ja kokonaisvaltaisimmin 10. tapaamisessa. Esimerkiksi kaikkien osallistujien kertomana merkitykselliseksi nousseen seinää vasten työstämämme äänen toimivuus saattoi liittyä saman harjoiteketjun sisällä työstämämme laajaan äänikirjoon: kiihtyvään ja laajentuvaan sekä rauhoittuvaan ja lähelle vetäytyvään ääneen. Eri virittyvyyden variaatioiden välinen liike kuului nähdäkseni myös äänen emotionaalisen sävyn liikkeenä jossain myötätuntoisen ja lempeän sekä surumielisemmän välillä. Silloin tulkitsin, että samoihin harjoitteisiin mahtuu hyvin erilaisia ääniä ja tuntemuksia, ja niistä voi silti muodostua yhtenäinen, kollektiivisesti tuntuva resonanssitiila. Juuri resonanssitilan yhtenäisyys saattoi uskoakseni mahdollistaa äänikirjon laajentumisen. Samalla resonanssitilan yhtenäisyys ja kannattelevuus saattavat muotoutua juuri siksi, että erilaista kirjoa ja erilaisia virittyvyyksiä rohjetaan ilmaista. Näin altistuminen kytkeytyy suoraan yhteyden mahdollisuuteen.

Harjoiteketjujen mahdollistamat virittyvyyden tasojen laajentumiset mahdollistivat käsittääkseni myös loppuun tulemisen rakenteen. Yhdistelmä ensin voimallisesti kiihtyvää ääntä ja sen jälkeen pitkiä, rauhoittavia ääniä saattoi tasapainottaa myös hermostollisella tasolla tavalla, joka esimerkiksi 11. tapaamisessa johti O5:n kertoman mukaan kokemuksellisen tilan muuttumiseen ja häntä puristavista esteistä vapautumiseen. Jokin saattoi tulla senhetkiseen päätökseen. Äänellisen kiihtyvyyden kokemukset saattoivat näin lisätä myös rentoutumisen mahdollisuuksia. Loppuun tuleminen on nähdäkseni avain elossaolon tunteiden vilkastumiselle yhteisen resonanssitilan vaikutuspiirissä. Toisaalta tulkitsen tätäkin rakennetta kahdensuuntaisena: loppuun saattamisen äärelle voitiin tulla juuri erilaisten ilmaisullisten ja dynaamisten spektrien laajentumisen myötä.

Erilaiset ilmaisun ja kanssakäymisen virittyvyyden tasot ovat vahvasti läsnä myös psykiatrisessa hoitotyössä. Erityisesti rauhoittamisen merkitys on keskeinen. Rauhoittaminen tarkoittaa esimerkiksi levottomuuden, ahdistuksen ja kiihtyneisyyden lievittämistä, jossa voidaan käyttää apuna monenlaisia psykososiaalisia, terapeuttisia ja lääkkeellisiä keinoja. Käytännön työssä potilaan rauhoittaminen kytkeytyy usein myös äänenkäyttöön. Tenhovirta (2018, haastattelu) pohtii, kuinka työntekijänä virittää omaa äänellistä ilmaisuaan ja vastetaan, kun potilas on kiihtynyt, ”ettei ala itte resonoida suoraan siihen, että alkaa huutaa yhtä paljon, vaan että osaisi siinä kohdassa madaltaa, [---] hidasta[a] [ja] rauhoitta[a] [---] toisen reaktio”. Tällaiseen virittyvän vastaamisen kykyyn tulisi Tenhovirran mukaan kiinnittää paljon huomiota, ja sitä hoitajat myös paljon harjoittelevat.

Sitä vastoin esimerkiksi 15. tapaamisen manausäänessä nousi esiin hyvinkin voimakasta ulvontaa ja huutoa lähentyvää yhteisrytmittymistä, johon myös sairaanhoitaja ja taiteilija vastasivat samaan kiihtyvyyden tasoon suostuen ja sen tempoon rytmittyen. Ero levottoman huutamisen ja manausäänessä tuottamamme ulvovan äänikentän välillä tiivistyy nähdäkseni yhdessä kehkeytymisen ulot-

tuvuuteen: ”se [manausäänien] rytmi lähti yhdessä muotoutumaan ja [---] kiihtymään, ja se oli ryhmän yhdessä tekemä”, kuvaa Tenhovirta (haastattelu, 2018). Äänien dynamiikka kiihtyi, mutta yhteyttä luovalla, soinnillisella ja musiikillisella tavalla, jolloin käsitykseni mukaan tapahtui synkronisoitumista. Manavaa yhteisrytmittymistä voisi tulkita ryhmän yhteisenä vasteena sen edellä muotoutuneeseen kannattelevaan ja turvalliseen rakenteeseen, jonka vaikutuspiirissä oli mahdollista ”antaa tulla”, mutta soinnillisella tavalla, joka ei ole ketään vahingoittavaa tai satuttavaa. Tuotimme siis kaikki, en ainoastaan minä tai Spelman, yhdessä spontaanisti synkronisoituvia vasteita toistemme ääniin ja yhteiseen äänikenttään, jolloin muotoutuva musiikillinen resonanssitiila oli yhdessä luotu. Silloin kiihtyminen ja voimistuminen liittyvät tulkintani mukaan pikemmin elossaolon tunteiden vilkastumiseen, eivät hälyttävyyden tuntuun. Tällaisissa hetkissä uudenlaisten soinnillisten yhteyksien vilkastumisen ja vireytymisen saattoi minusta huomata myös tunneilmapiirissä tapahtuvana energeettisesti tuntuvana muutoksena.

Tenhovirta (2018, haastattelu) pohtii kuitenkin myös huudon merkitystä erilaisissa ilmaisullisissa terapioissa, joissa on saatettu huutaa ja räyhätä paljon ja pitää huutoa itsessään terapeuttisena. ”Jos meillä potilaat huutaa tuolla jonnekin tyhjyyteen sairaalassa, niin se ei itsessään ole parantavaa”, hän huomauttaa. Täytyy olla jotakin, mikä ottaa vastaan.

Äänellisessä kohtaamisessa oleellista ei ole huuto vaan ilmaisun skaalan laajentuminen, jolloin myös äänenvoimakkuudeltaan dynaamisemmat, joskus huutoakin muistuttavat äänenlaadut voisivat tulla saavutettavammiksi. Tässä aiemmin mainitsemani äänen sanaton komponentti ja äänen liikesuunnat saattavat olla oleellisia. Vaikka omia tuntemuksia saatettiin äänessä ”viskellä”, ei viha tai aggressio kohdistunut toisiin läsnä oleviin ihmisiin. Olennaista myös on, että kiihtyvempien ja joskus myös aggressiivisempien äänellisten ilmauksien laajentuminen kohti vitaalisuuden spektrien äärilaitoja ei koskaan tarkoittanut, että osallistujilla olisi ”keittänyt yli”, tai olisi syntynyt

hallitsemattomia vihan purkautumisen reaktioita. Äänen ”käsistä lähteminen” ei siis tarkoittanut samaa kuin kuumottava arkipäiväinen tilanne, jossa ihminen suuttuu kovasti, menettää kykynsä toimia järkevästi, ja tunteiden voiman jyräämänä esimerkiksi huutaa toiselle suoraa kurkkua. Käsitykseni mukaan olennainen erottava tekijä voi olla vuorovaikutuksen keskinäisen tahdistumisen myötä samanaikaisesti kehkeytyvän resonanssitilan neutralisoiva ja kannatteleva vaikutus.

Erilaisissa vuorovaikutustilanteissa myös korostetaan usein tunteen asettautumisen ja ”järjen päähän palaamisen” merkitystä, joka mahdollistaa yhteyden uudelleen luomista. Äänellisessä kohtaamisessa yhteys voi syntyä affektiivisen, vitaalisen ja aistimellisen kuohunnan ja virtausten *keskellä*, ei vasta niiden laannuttua. Tämä yhteys on käsittääkseni laadultaan erilaista kuin tiedollisesti painottuvassa vuorovaikutuksessa, esimerkiksi keskustellen luotu yhteys. Tulkitsen sitä paljaan yhteyden muotona.

Tiivistäen sanoen: jos psykodynaaminen tilanne oli jossain äänityön hetkessä sen kaltainen, että osallistuja tarvitsi enemmän tilaa ”murinalle”, kiihtymiselle, ”negatunteille” tai ilmaisun voimallisuudelle, harjoitteissa oli uskoakseni tilaa kiihtymiseen. Jos osallistuja tarvitsi enemmän rauhoittumista, myös siihen oli mahdollisuus. Kehoaistisuuteen virittymisen merkitys kytkeytyy mielestäni juuri erilaisista subjektiiivista tuntemuksista ja spontaaneista kehollisista liikesuunnista tietoiseksi tulemiseen, jolloin niitä saattoi olla mahdollista seurata ja ilmaista. Oleellista silloin oli myös, että sain ohjaajana tunnistettua vitaali affekteja tai suuntia, joita kohti tulkitsin kehoaistisen havaintoni kautta osallistujien suuntautuvan, ja onnistuin kääntämään ne harjoitteiden muotoon. Tähän liittyy työtavan spontaanisuuden merkitys myös ohjauksellisesti. Yksi osa virittäytymisen kykyä nähdäkseni silloin oli, että osallistujat saattoivat myös itse opetella säätelemään ja virittämään äänityön struktuurien sisällä itselleen kussakin hetkessä sopivat tasot virittyvyyden, dynamiikan ja emotionaalisten valenssien spektreiltä sikäli kuin se tuli mahdolliseksi harjoitteiden sallimissa rajoissa.

Parhaimmillaan työtapasi tasapainotti sekä virittyvyyden kirjon rauhoittavaa että myös kiihtyvää laitaa. Spontaani väljyys ilmaista ja tuntea yhdessä loppuun aistimellisesti tuntuva, affektiivisiä kokemustaatuja saattoi aineistosta muotoutuneen käsitykseni mukaan johtaa loppuun tuottuessaan emotionaalisen energian ja affektiivisen tunneilmapiirin muuttumiseen, jonka myös saattoi usein kuulla tallenteilta.

Äänellisessä kohtaamisessa ryhmän läsnäolo voi siis vaikuttaa suoraan mahdollisuuksiin, joita ihmisellä oli muovata omaa virittyneisyyden tilaansa. Mitä enemmän ihmisiä oli läsnä, sitä helpommin ja täydemmin vapautuminen, voimistuminen ja elävöityminen sekä siitä seuranneet yhteyden hetket saattoivat tulla mahdollisiksi. Tosin rauhoittavuuden laidassa elävöitymisen kokemukset tulivat mielestäni mahdollisiksi myös, kun ihmisiä oli paikalla vähemmän. Kaiken kaikkiaan kykenimme tuottamaan yhdessä juuri sen verran ihmisäänikirjoja ja äänen voimaa, mitä näihin ainutkertaisiin

kohtaamisiin osallistuneiden, läsnä olleiden ihmisten kanssa oli mahdollista turvallisesti mahtua ilman, että kukaan olisi saamani käsityksen mukaan tuntenut itseään turvattomaksi.

Virittyvyyden eri tasot liittyvät äänellisessä kohtaamisessa siis uskoakseni spontaaniin liikkuvuuteen elossa ja olemassaolon voimistumisen ja vaipumisen voimien välillä (vrt. Lehtonen, 2013). Tulkitsen myös, että tällainen virittyvyyden spektrillä ja emotionaalilla tunnekirjolla tapahtuva liikehdintä eroaa osallistujien kuvaamasta ”hissimäisestä” olosta, jossa elämä saattoi liikkua hallitsemattomasti ylös alas. Laajasti virittyvyyden eri spektreillä liikkuneet äänilaadut saattoivat herättää pikemminkin ilon ja vitaalisuuden tunteita, eikä toiminta ohjautunut hallitsemattomasti ulkoa käsin. Silloin yhteys itsen ja toisiin ei sen virrassa katkennut, vaan saattoi pikemminkin voimistua. Näissä hetkissä yhdessä oleminen tuntui nähdäkseni helpolta ja kevyeltä, usein myös riemulliselta.

7.2.1.2

TUNNEKIRJON LAAJENTUMINEN ELI EMOTIONAAALISET VALENSSIT

ELOSSAOLON tunteet liittyvät äänellisessä kohtaamisessa käsitykseni mukaan myös tunteiden rikastumiseen ja niiden ilmaisun laajentamiseen. Vitaalisuus voi siis sitoa paitsi rauhoittumisen ja voimistumisen kirjon, myös erilaiset emotionaaliset valenssit toisiinsa. Emotionaalinen valenssi tarkoittaa kokemuksen laatua, joka ilmenee miellyttävänä tai epämiellyttävänä tai jossakin niiden välisellä spektrillä. Emotionaaliset valenssit eroavat kehoaistisista kokemuksista siinä, että ne tunnetaan ja me vaikutamme niistä. (Damasio, 2018, s. 218)

Äänellisen kohtaamisen vaikuttavuuteen laajemmassa mielessä tarkasteltuna liittyy tulkintani mukaan myös osallistujien kokeman ja ilmaiseman tunnekirjon laajentuminen. O2 kertoo kokemuksestaan: ”Se, mikä kääntyi vihaks, kääntyykin harmitukseks. Et oikeesti niinku uskaltaa harmistua. Toi on sellanen

homma, mikä mul on tullu. Ja uskaltaa jonkin verran myös pettyä. Että se tunneskaala jotenkin siinä samalla kun sitä on yrittäny ilmasta, ja sitä ilmasee, ni tuntuu ehkä siten, että se pään sisälläkin kasvaa. Koska miten se voisi siellä pään sisällä olla laaja, jos ei se koskaan tuu ulos sieltä.” O2, (2017, loppuhaastattelu).

Tunne- ja ilmaisukirjon laajentumista tapahtui käsittääkseni äänityössä eri tasoilla. Laajentuminen saattoi liittyä osallistujien henkilökohtaisten tunnekirjojen laajentumiseen eri harjoitteissa ja prosessin edetessä. Lisäksi tarkoitan sillä ryhmän yhteisessä äänessä kuuluvaa tunneskaalan laajentumista esimerkiksi siten, että saman harjoitteen sisällä voitiin tuottaa skaalaltaan hyvin erikaltaisia äänilaatuja. Lisäksi oli vielä taso, jossa ryhmän yhteisen äänellisen tunneilmaisun spektri kaiken kaikkiaan muuttui ja kasvoi prosessin edetessä.

”Kun vähän elävämmin tuo ilmi sitä, miltä tuntuu, ni sit tuntuu just, et se ei patoudu samalla tavalla.” (O2, 2017, loppuhaastattelu) O2 saattaa tulkintani mukaan kuvata tässä kokemusta ilmaisukirjon laajentumisesta suhteessa erilaisista ilmaisua jähmettävistä tekijöistä vapautumiseen.

Kosketuksen saaminen omaan ääneen saattoi herättää paljon tunnekokemuksia heti äänen päästämisen ensi hetkistä, mutta aineisto mielestäni kertoo, että erityisesti vaikeroinnin ja muiden voimaperäisempien sävykirjojen kanssa kosketuksiin pääseminen saattoi avata mahdollisuuden tuntemisen kirjon laajentumiseen.

”Siinä valitukses se tuntui oikein sydänalassa. Sai niinku kosketuksen niihin tunteisiin, jotka on siellä vaan puristuneena siellä sydämessä. Se tuntu silleen vähän vapauttavalta.” (O1, 2016b, loppuhaastattelu)

O1:n kuvaus voi kertoa merkitykselliseltä tuntuvasta muutoksesta aiempaan kokemukseensa, jossa yhteyttä sisälle pakkautuviin tunteisiin oli vaikea tavoittaa. Aistimellisesti ja affektiivisesti latautuneella tasolla toimiminen ja ympäröivän resonanssitilan kannattelu saattoivat helpottaa puristuneisuudesta vapautumista. Kun ei pohdittu kauheita ajatuksia siitä, mikä surua aiheuttaa, saattoi myös ”itkun” kesto harjoitteissa olla lyhyt, korkeintaan viisi minuuttia.

Aiemmassa tutkimuksessa musiikin valenssi on liitetty siitä viriäviin tunteisiin. Psykologi ja musiikin aivotutkija Alice M. Proverbion (2019) mukaan surullisen musiikin kuunteleminen aiheuttaa negatiivisia emotionaalaisia tiloja, koska ääni sisältää myös spontaanien negatiivisten vokalisaatioiden, kuten itkemisen ja valittamisen melodisia tai harmonisia sävykirjoja.

Kun surun äänellinen ilmaus jaettiin aistimellisessa ja yhdessä luovassa tilanteessa toisten

kanssa, se ei käsitykseni mukaan tuntunut negatiiviselta. Tunnespektrin laajentuminen myös surulliseen laitaan saattoi silloin liittyä pikemminkin kohtaamishetken syventymiseen, mikä puolestaan saattoi olla yhteydessä elossaolon tuntemusten viriämiseen ja lohdullisuuteen. Tulkintani mukaan esimerkiksi 8. tapaamisessa O1:n ja O5:n välille virittyi kollektiivisen suremisen hetki. Silloin O5 pääsi O1:n avustamana kuunnellen käsiksi ihmisäänen itkevämpään sävykirjoon, jota hän ei kertomansa mukaan kyennyt itse tuolloin tavoittamaan, mutta jota halusi kuitenkin kuulla. Tämä mahdollistui janaharjoituksella, jossa osallistujan oli mahdollista muokata ja pyytää omiin senhetkisiin tarpeisiinsa parhaiten sopiva emotionaalinen valenssin ja virittyneisyyden taso, jonka toiset antoivat takaisin omien ääniensä kautta.

Kokemus herätti molempia osallistujia pohtimaan yhdessäsuremisen merkitystä ja mahdollisuuksia nykyajassa. Esimerkiksi suomalaisen kansanperinteen tuntemissa itkuvirsissä surtiin tyypillisesti monta viikkoa yhdessä ja saateltiin toisen surua päätökseen laulun ja itkuvirsien avulla. Osallistujat kuitenkin kokivat, että suremisen yhteisölliset tekijät saattavat nykyisin olla heikompia.²⁷⁸ Tämä liittyi osallistujien kertoman mukaan myös kysymykseen siitä, minkälainen ilmaisu on yhteisöllisesti sallittua, koska ”eihän toisten nähden itketä”, pohtii O1. ”Et se on varmaan aika vapauttavaa semmosissa kulttuureissakin, missä itketään”, hän jatkaa. Osallistujat pohtivat, miten suremisen kollektiivisempi muoto olisi nykyään mahdollinen. O5 nostaa esiin perinteen, jossa ”[---] ne kulkee yhdessä siinä hautajaisaattueessa ja itkee kaikki mukana sitten”. Hänen kertomansa mukaan ”se on aika hieno, hieno perinne, tai hieno tapa”. ”Ottaa osaa niinku toisen suruun”, jatkaa O1. (8. tapaaminen, loppukeskustelu)

Surun lisäksi emotionaalisen tunnekirjon laajentuminen kosketti äänellisessä kohtaa-

²⁷⁸ Viime aikoina on kuitenkin herännyt kiinnostusta suremisen yhteisöllisyyttä ja itkuvirsiperinnettä kohtaan. Esimerkiksi ”Itkuvirret”-tutkimushankkeessa tarkastellaan tieteen ja taiteen keinoin itkuvirsiperinteen jatkumoa ja roolia suomalaisessa yhteiskunnassa. Ks. lisää: Itä-Suomen yliopisto (n.d.). Myös esimerkiksi Viliina Silvonen on tutkinut muun muassa aputumista itkuvirsissä, ks. lisää Silvonen (2020).

misessa havaintojeni mukaan myös esimerkiksi tuskan ja toivon tunteita, ärtyvyyden ja vihausuuden tunnekirjoja sekä erilaisia ja -tasoisia emotionaalisen yhteyden kokemuksia. Tunnekirjon eri lajien välillä myös liikuttiin ja vaihdeltiin joskus hyvinkin nopeasti samassa harjoitteessa. Tämä saattoi liittyä siihen, että ei ollut oikeaa tai väärää tapaa tuottaa ääniä, vaan kaikenlaiset äänilaadut ja -kirjot olivat lähtökohtaisesti sallittuja.

Myös eräs kuulija kirjoittaa *Hospital Symphonies* -teoksen eri osioiden tuottaneen hänessä erilaisia emotionaalisia vasteita. ”Välillä pelkoa ja surua/tyhjyyttä. Välillä huvittuneisuutta, uteliaisuutta ja rentoutumista”²⁷⁹ (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Musiikkitalo, 2018a).

Vaikka siis tulittiin kohdakkain välillä hyvinkin vaikeiden tunteiden tai kokemusten kanssa, ja saatettiin kokea itsekritiikkiä, ei itse ääntelyssä heränneen tunnekirjon eri laitoja ollut uskoakseni vaikea sietää. Sen sijaan jäykistävinä ja supistavina voitiin kokea tunteukset, jotka jäivät käsittämättöminä jonnekin omaan sisäisyyteen. Moni saattoi kokea niiden pohtimisen tiedollisella tasolla hankalana, tai tunsu, että se ei vienyt tilannetta eteenpäin. Aineisto kertoo käsitykseni mukaan, että kun osallistujat saivat kehollisesti tuntuvalta tavalla kokemuksia siitä, että yhteisen ääntelyn avulla kykenivät viemään joitain jäsentymättömiltä tuntuneita tunteuksiaan aistimellisella tasolla loppuun, saattoi tuntemiskyvyn laajentuminen ja kehoaistisen tunnun voimistuminen tuntua voimakkaasti elävöittävältä.

”Ei se oo mitenkään negatiivinen tunne mun mielestä, harmistuminen. Siis vaikka se ei oo mukava tunne, ni ei se negatiivinen tunne oo. Ei joku surukaan mun mielestä vielä negatiivinen tunne oo. Suruakin on erilaista, hirveen erilaista. [---] Mielellön skaala. Mut se, et miten sitä sit tuo ulos. Että jos ei sitä osaa tuoda ulos, niin monesti se menee enemmän sinne negatiivisen puolelle. [---] Et ehkä sitä joku päivä

uskaltaa antaa vihallekin sellaisia hetkiä. Et nyt minä olen hetken aikaa vihainen. [---] Mut se on hankalempi puoli.” (O2, 2017, loppuhaastattelu) O2 pohti, kuinka omille vaikeammille tuntemuksille ”sen tilan” ja ”sen hetken” antaminen saattoi lisätä hänen sietokykyään ja ymmärrystään siitä, että ”se on ohimenevää, se on jotain, mitä sä koet sun elämässä aina välillä ja näin. That’s it.” (O2, 2017, loppuhaastattelu)

Valittavien tai harmistuneiden äänilaatujen jälkeen päästiin myös usein käsiksi johonkin keveämpään tai riehakkaampaan, muihin ilmaisun vivahteisiin. Spelman (2018, haastattelu) kuvaa tätä elämän leikkisyytenä ja poukkoilevuutena, mikä voi liittyä myös loppuun tulemisen rakenteeseen. ”Ei kukaan potilaista ja asiakkaistakaan jatkuvasti, tai siis määräänsä pidempään, jaksa piehtaroida ongelmassa, vaan [---] kun on riittävästi kuultu sitä sellasta ääntä, niin kun tässä ryhmässäkin, niin silloin tulee tilaa entistä enemmän kaikille muille vaihtoehdoille ja muille äänensävyille ja muille äänille, mitä täs ihmisen elämässä on.”

Äänellisen kohtaamisen emotionaalisella spektrillä myös yhdessä nauramisella ja ilolla oli mielestäni tärkeä merkitys. Yhdessä nauruun purskahtaminen toi tunneilmapiirissä tapahtuneen muutoksen aistisella tavalla havaittavaksi. Tilanteet liittyivät lähes poikkeuksetta sitä edeltäen tapahtuneisiin, voimallisemmin virittyneisiin harjoitteisiin ja -ketjuihin, kuten manaus-ääneen, joissa oma ääni oli saattanut voimallisemmin vapautua. Yhdessä nauramista voi pitää yhdenlaisena prosessin vaikuttavuuden mittarina. Myös terapeutisessa ryhmätyöskentelyssä ryhmän edistymistä voidaan mitata naurun määrällä. Asiat, joille äänityön hetkissä naurettiin, eivät niinkään olleet vitsejä, vaan enimmäkseen saatettiin uskoakseni nauraa tunteen loppuunsaattamisaurua, helpotusta tai häpeän lientymisen naurua, tai vaikkapa kontrolloimatonta suu auki hekottamisen naurua, joka ottaa koko kehon haltuun.

7.2.1.3

AJAN- JA PAIKANTAJUN KADOTTAMISEN KOKEMUKSESTA ELI VIRTAAVUUSTILASTA

ELOSSAOLON tunteisiin liittyy tarkastelemasani aineistossa myös intensiteetti, voima, jolla jokin äänellisessä kohtaamisessa tuntui. Kun tuntui myönteisellä tavalla oikein voimakkaasti, saattoivat osallistujat kertoa ajan- ja paikantajun nyrjähtämisen ja toisenlaiseen kokemukselliseen tilaan siirtymisen kokemuksista, joiden laatua voisi kuvailla virtaavana. Tällaisia kokemuslaatuja kuvattiin kaikkiaan yhdeksässä (1., 3., 4., 5., 8., 10., 12., 13., 15.) tapaamisessa, ja niitä kuvasivat kaikki muut osallistujat paitsi O6 ja O8. Kokemukset olivat käsittääkseni poikkeuksetta vitalisoivan, joskus hämmäntävänkin tuntuisia. Kokemusten voimaperäisyys ei uskoakseni viitannut ainoastaan äänen voimakkuuden dynamiikkaan, kiihtyvyyteen tai tunnevoimaan, vaan saattoi kertoa myös muutoksen hetkestä, transformaatiosta.

Aineistosta tekemäni tulkinnan mukaan ajan- ja paikantajun muutokset ja virtaus-tila voivat liittyä suoraan loppuun tulemisen ajalliseen ja emotionaaliseen rakenteeseen. Ainoastaan 10. tapaamisessa koettiin ajan- ja paikantajun muutoksia ilman loppuun tulemisen struktuuria. Myös tunnekirjon laajentamisen ja virtaustilojen muodostumisen välillä voi nähdäkseni olla selkeä suhde. Tunnekirjon laajentuminen saattoi alustaa ja kiihdyttää virtaustilan mahdollisuutta, muttei aina ollut välttämätön. Sen sijaan flow-kokemuksen ja virittyvyyden spektrien laajentumisen välillä oli tulkintani mukaan johdonmukainen suhde. Virtaavat kokemuslaadut liittyvät lisäksi synkronisoitumisen rytmisiin rakenteisiin, joita käsitykseni mukaan muodostui aina kun ajan- ja paikantajun muuntumisen kokemuksia kuvattiin. Virtaavuuskokemukset muodostuivat myös poikkeuksetta hyvin nopeasti, joskus muutamassa ja aina alle kymmenessä minuutissa.

”Ensimmäinen, mistä mä oon oikeesti saanu flow-kokemuksen on toi ääni. [---] Siihen just, kun keskittyy – ja siin on vähän enemmänki ku mitä pelkkä hengitys ja semmonen tähän hetkeen keskittyminen, et ku sä keskityt siihen äänenkäyttöön ja tähän, ni sit siin saattaa jäädä se kaikki muu pois.” (O2, 2017, loppuhaastattelu)

Termi ”flow” nousee osallistujien tavoista nimetä kohtaamaansa kokemuslaatua ja hetkeä, jossa erilaiset omaa olemista, ilmaisua ja kommunikaatiota jähmettävät tai salpaavat rajoitteet saattoivat lähteä voimallisesti, joskus räjähtävästikin purkautumaan. Csikszentmihályin (1990/2005) mukaan flow-tila tarkoittaa optimaalista virtauskokemusta, jossa ihminen keskittyy kaikella kyvykkyydellään tavoitteelliseen toimintaan ja sulkee muun tietoisuudestaan. Flow-tila kytkeytyy myös löytämisen kokemukseen, jossa suhde itseen voi muuttua moniulotteisemmaksi ja kokemus omista toimintamahdollisuuksista maailmassa toisten kanssa laajentua. Tällaisissa virtauskokemuksissa saavutetaan Csikszentmihályin mukaan tasapaino haastavuuden ja kyvykkyyden välillä. (Csikszentmihályi, 1990/2005)²⁸⁰

”Just se flow-kokemus. Et ei vain huomaa, että tekee jotain, ja silti onnistuu siin tosi hyvin. Kun mulla on ollu just niitä, että mä en osaa päättää, et meenkö vasemmalle vai oikeelle, niin mä jään seisomaan paikoilleni. Tätä on ollu tosi paljon. Mut sit se flow-kokemus just, että ei niinku mieti vaan tekee.” (O2, 2017, loppuhaastattelu)

279 Kuulijapalaute oli englanniksi: ”Each section of the performance created different emotional response in me. At times, fear and sadness/emptiness. At other times, amusement, curiosity, relaxation”.

280 Aiemmassa tutkimuksessa flow-kokemus on liitetty myös vitaalisuuden kokemuksiin. Esimerkiksi kun ikääntyneitä autettiin kokemaan flow-kokemuksia, se edisti heidän vitaalisuuden tunnettaan (Chang, 2020).

Flow-tilan kaltaiset kokemuslaadut ilmenivät aineistosta tekemäni tulkinnan mukaan asteittaisena kirjona erilaisia virtaavuuden, kestollisen jatkuvuuden ja uppoutuneisuuden spektrejä. Uskoakseni O2:n yllä oleva kuvaus voi kertoa uppoutuneisuuden kokemuksesta, jota luonnehtii syvälinen keskittyneisyyteen vaipuminen ja vaivattomuuden tunne, mikä käsittääkseni yhdisti jollain voimakkuudella kaikkien osallistujien kuvauksia²⁸¹. Kokemuksen voimallisimmassa laidassa kuvattiin ”transsitilaan” siirtymistä. Erityisesti rytmisyyteen pohjaavat harjoitteet tai harjoiteketjut, jotka sallivat suunnanmuutokset voimakkaamman ja rauhoittavamman sekä pitkäkestoisen ja kiihkeämmin rytmittyvän äänen välillä sekä myös äänen edestakaisen liikesuunnan [lähelle (hiljaa) ja etäälle (lujaa)] välillä, loivat nähdäkseni rakenteen, joka saattoi kannatella osallistujia esimerkiksi 4. ja 13. tapaamisessa kohti ”hypnoottisen transsitilan” kaltaista kokemuslaatua. Rytmiset rakenteet saattoivat luoda kannattelevuutta, jossa virtaustilassa oleminen mahdollistui ajallisen jatkuvuuden tasolla. Sen kokemus oli O2:n (4. tapaaminen) mukaan ”tosissaan semmonen aika hypnoottinen, kun on vaan”.

”Transsitilan” kokemusten ja virittyvyyden kirjon laajentumisen välinen suhde tuli mielestäni voimakkaimmin esiin juuri kiihtyvässä laidassa. Kuitenkin myös syvälliseen rentouteen vaipumisen kokemuksissa ajan- ja paikantajan tuntu saattoi välillä kadota. ”Se oli jännä, et sit vähän niinku se ajantaju meni. Sit mä olin, et ootteks te jo pitkään ollu istumassa, et mä vaan siellä makaan”, kuvaa O1 (2016b, loppuhaastattelu). Vaipuminen 8 minuuttia kestäneen voimallisesti resonoivan äänen aikana unenkaltaiseen horteeseen 5. tapaamisessa tuntui O1:lle nähdäkseni hämmästyttävältä. ”Mä en ikinä kotona siihen pääse. [---] Vaik mä oon yön valvonu, niin [---] en päivälläkään pääse sellaseen horrokseen tai nuku.” (O1, 2016b, loppuhaastattelu)

Elossaolon tunteiden voimistumisen kannalta juuri hämmästyksen tai yllätyksen elementti voi olla oleellinen. ”Sit yhtäkkiä huomaa, että mitenhän mä oon päässy tähän pisteeseen. Tai että mitä mä oon tehny äsken”, kuvaa O2 (2017, loppuhaastattelu). Myös O7 (2017b, loppuhaastattelu) kuvaa uskoakseni äänensä kapasiteettiin liittyvää hämmästyä äänityöskentelyn alussa: ”Ekalla kerralla, kun mä nojasin siihen kakluuniin, ni silloin lähti luovuus päälle ja mä aloin improvisoimaan jotain laulua siin.”

Joskus ajan- tai paikantajan muuntumisen tuntu saattoi kuitenkin olla osittaista ja pienimuotoista. Käsitykseni mukaan esimerkiksi Spelman saattoi kuvata paikantajan hetkellistä ”unohdusta” ensimmäisessä tapaamisessa, jossa tavanomaisesta vastaanottotilanteesta poikkeava kokemus siitä, ”miten kaikki on niin lähellä”, tuntui uudelta. Joskus ajantajan muutoksen kokemukset saattoivat liittyä myös laajemmin tapaamisiin, joiden aikana O2 (2016b, välihaastattelu) koki ajan vain ”humpsahda[van] ohi”.

Välillä ajan- ja paikantajan muuntumisen kokemukset olivat yksilökohtaisemmin muodostuvia, kuten esimerkiksi uneen uppoutumisessa. Välillä virtaavuustilan tunteissa korostuivat nähdäkseni enemmän yhteisesti jaetut tunteet. Esimerkiksi 15. tapaamisen manausharjoitteessa flow-tilaan siirtymisen kokemus koettiin tulkintani mukaan kollektiivisesti. Osallistujat kuvasivat mielestäni myös tietoisuuden tason muutoksia, siirtymistä sellaiselle aistimellisen ja affektiivisen yhdessä olemisen ja kokemisen tasoille, joihin he eivät kokeneet verbaalisesti keskustellen pääsevänsä. Silloin O7 (2017b) koki voineensa ilmaista ”sellasii asioita itestä, mitä ei sanallisesti ois ehkä pystyny”. Kun ääni ja oleminen tällaisissa hetkissä tuntui voimakkaasti vapautuvan, O7 pohti, oliko ääntä tuottava ihminen hän itse vai joku muu hänessä, ”riivattu...” (O7, 2017b, loppuhaastattelu).

Tulkitsen tämänkaltaisten hetkien olevan ellossaolon tunteiden ajallisia huippukokemuksia. Kun omaan ”hulluuteensa” oli turvallisessa tilanteessa mahdollista heittäytyä, saattoi virtaava tila kytkeä osallistujia kiinni myös heidän aiemmin kokemiinsa elävyyden tunteisiin ennen psyykkistä sairastumista. Kun ”hulluuden” rajoille on äänellisessä kohtaamisessa mahdollista mennä leikkillisesti, saatettiin yhdessä luomisen hetkissä parhaimmillaan tavoittaa jotakin uutta ja päästä yhdessä jonkin muualle kärsimyksen ääreltä.

Kokemukset flow-tilaan siirtymisestä eivät ole Tenhovirran (2018, haastattelu) mukaan psykiatrisen hoidon piirissä aivan tavanomaisia. Jos yhteyksien jähmettyessä ihmisen kytkeytyminen läsnä olevaan hetkeen voi murtua, saattaa virtaavuustilan kokemuksessa itsetarkkailu kadota ja omat

mahdollisuudet maailmassa toimimiseen lähteä avautumaan.

Virtaavuuden kannattelevuuteen pääsemisessä yhdessäolon ja yhteisessä toiminnassa tuotetun resonanssitilan merkitys on uskoakseni keskeinen. Näissä hetkissä yhdessä oleminen saattoi olla yksinkertaista ja helppoa, saattoi syntyä tunne läsnäolosta tässä ja nyt, elossa olemisesta tässä hetkessä, yhdessä toisten kanssa.

”Kiitos voimakkaasta, yhteisöllisestä, jotenkin pyhästä kokemuksesta. Ääni loi tilan, jossa ajan ja paikan taju välillä katosi. Susilaumassa, koneessa, infernossa. Lopulta syvällä kehossa ja yhteisön ylä-äänten levossa. Hoitava hetki.” (Kuulijapalaute, *Hospital Symphonies*, Musiikkitalo, 2018a)

7.2.2

RESONANSSITILA

ÄÄNELLISEN kohtaamisen ilmiön kokonaisuuden toinen puoli on tulkintani mukaan vitaalisten, rytmisten ja soinnillisten rakenteiden virrassa muodostuva resonanssitila, joka koskee yhteyden kysymystä. Kokonaisilmiön ymmärtämisen kannalta keskeistä on käsittääkseni ellossaolon tunteiden vilkastumisen ja yhteyden muotoutumisen samanaikaisuuden kaksosidosis. Elossaolon tunteiden voimistuminen luo uskoakseni edellytyksiä resonanssitilan virittymiselle. Samalla äänellisen kohtaamisen dynaamisia, emotionaalisia ja eri virittyvyyden kirjoille avautuvia ellossaolon eksistentiaalisia tunteita voi olla vaikea saavuttaa millään muulla tavalla kuin jaetussa kestollisessa yhteisyydessä luodun resonanssitilan kannattelussa.

Yhtenvirittäytymistä voi tulkita resonanssitilan muotoutumisen liikkeenä. Otollisten olosuhteiden vallitessa resonanssitila voi virittyä ja jäädä soimaan, kunnes sen kantamana saatetaan tulla jonkin loppuun, virittäytyminen päättyy ja siirrytään taas jonkin muualle. Virittäytyminen koskee maailmasuh-

detta. Käsitän resonanssitilan eksistentiaalisena tunteena maailmaan, toisiin ihmisiin ja omaan itseen kuulumisesta läsnä olevassa hetkessä, joka saattaa muotoutua yhteissoinnin ja yhteisrytmittymisen luomassa atmosfäärissä.

Äänellinen kohtaaminen tapahtuu resonanssitilassa. Sanattomasta ääntelystä muotoutui tulkintani mukaan rytmisten ja dynaamisten kirjojen kannattelemana yhteinen kenttä, jolla saatoimme kohdata spontaanisti ilman tavanomaisen vuorovaikutuksen rutiineihin sidottua toimintatapaa (spontaanista vastaamisesta ks. myös Taipale, painossa, 2021). Uusi kenttä oli yhdessä luotu. Elossaolon tunteiden vilkastumisen yllätyksellisyys voi liittyä siihen, että emme tienneet etukäteen, minkälainen soinnillinen kenttä milloinkin syntyy. Sitä ei ollut mahdollista suunnitella tarkalleen ennalta, vaan sen liikesuuntiin tuli suostua. Se virittyi nähdäkseni sarjoista spontaaneita vastauksia, eleitä, kiihtymisiä ja laantumisia. Tarkastelemani aineisto mielestäni kertoo, että äänellisessä kohtaamisessa resonanssitila edel-

²⁸¹ Musiikillista uppoutumisen tuntua on tarkasteltu aiemmassa tutkimuksessa. Esimerkiksi Simon Höfding (2018, s. 75–87) käsittelee erilaisia musiikillisen uppoutumisen muotoja, jotka kuvaavat muusikkojen tapoja keskittyä soittamiseen. Myös Saarinen (Mäcklin & Saarinen, 2021) käsittelee taiteelliseen tekemiseen ja taideteokseen uppoutumisen liittyviä vastaavankaltaisia transformatiivisia kokemuksia.

lyttää kehoaistisen ja affektiivisen, sanattoman latauksen. Kuten yhteisesti jaetut hiljaisuudet, resonanssitilat muotoutuivat aineistossa ihmistenvälisyydessä, usein ilman katsekontaktia. Ihmisten välinen tahdistuminen voi luoda resonanssitilan virittymisen pohjaliikkeen.

Kuten elossaolon tunteiden, myös resonanssitilan muotoutumisen kannalta samassa tilassa oleminen on käsitykseni mukaan ratkaisevaa. Keskeinen tekijä on läsnäolo. Kaikki osallistujat ylittivät jollain tavoin henkilökohtaisen kynnyksensä ja alkoivat tuottaa omaa ääntään erilaisista estoista, peloista tai jähmettyneisyydestä huolimatta. Osallistujia ei ymmärtääkseni häirinnyt äänityön tilanteiden äänittäminen, mikä kertoo uskoakseni itse äänitelytilanteen keskeisyydestä. Korostui yhteisesti jaetussa tilanteessa läsnä oleminen, se, kuinka rennoksi, turvallisiksi ja äänelliselle kohtaamiselle otolliseksi tilanne jäsenyi.

Vaikka resonanssitila edellyttää äänellisessä kohtaamisessa ihmisäänten fysiologisen myötävärähtelyn ja yhteissoinnin, se ei aineistosta muodostuneen käsitykseni mukaan selity ainoastaan sillä. Resonanssitilan virittymisellä en myöskään tarkoita, että ääntä tuottavat ihmiset olisivat välttämättä samassa musiikillisessa vireessä tai sävellajissa toistensa kanssa. Se ei havaintojeni mukaan liioin tarkoita harmonisten rakenteiden muodostumista, mutta ei toisaalta myöskään niiden puuttumista. Esimerkiksi 14. tapaamisen pitkäkestoinen ja voimallisesti resonoiva yhteistaajuus lähti tilallisesti ja dynaamisesti leviämään, mikä sekä tuntui että kuulosti minusta vangitsevalta kokemukselta. Osallistujien yhteisointi kaiutti nähdäkseni aistisesti selkeällä tavalla kuuluviin läsnä olevaan hetkeen uppoutumista ja siihen kuuluminen tunnetta sellaisella tavalla, että oman äänen voimapotentiaali saattoi olla mahdollista päästää valloilleen ja jättää se soimaan yhteisen tilanteen kannatteluun.

Tällaisen fysiologis-akustisen ja eksistentiaalisen resonanssitilan virittyminen voi aineiston tulkintani mukaan tiivistyä ihmisten väliseen kohtaamishetkeen, joka jää soimaan

läsnä olevan hetken kestolliseen yhteisyyteen. Kohtaamishetkellä viitataan yhteisen läsnäolon hetkistä nousevaan yhteyden syventymisen hetkeen (Taipale, painossa, 2021). Äänellisessä kohtaamisessa se mielestäni vaatii yhteisen äänen, tilan ja altistumisen, sekä myös sen, että on jotakin, joka kykenee ottamaan oman ääneni vastaan.

Kohtaamishetki saattoi tulkintani mukaan tulla aistimellisesti havaittavaksi, kun jokin virittyi yhteisessä hetkessä uudella tavalla. Silloin usein myös musiikillisemmat ja dynaamisemmat ilmaisumuodot lähtivät kehittymään. Muutosta edeltäen oli yhdessä tehty jotakin, joka saattoi haastaa osallistujien käsityksiä itsestään ja oman kommunikaationsa mahdollisuuksista. En mitannut kohtaamishetken ajallista vaihtelua, mutta käsittääkseni se on suhteessa loppuun tulemisen, virtaavuustilan ja synkronisoitumisen ajallisiin rakenteisiin. Kohtaamishetkeä ei voi ennalta määritellä ja säädellä, mutta tässä luvussa esitän tulkintojani äänellisen kohtaamisen edellytyksistä, joiden myötä se voi tulla mahdolliseksi.²⁸²

Kohtaamishetkessä resonanssitilan kokemus saattoi olla yhdessä jaettu. Sen yhteissoinnista saattoi muodostua jakamisen kokemus. Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa muodostuvana jakamisen tunteena resonanssitilan muotoutuminen ei ole koskaan sattumaa tai vahinko (jaetuista läsnäolon hetkistä ks. myös Taipale, painossa, 2021). Liioin se ei koskaan ole totaalista. Kaikissa tapaamisissa ja tilanteissa resonanssitilaa ei myöskään syntynyt eikä sen syntyminen ole itsestään selvää. Resonanssitilaa voi tiettyyn pisteeseen asti ymmärtää myös skaalautuvana. Se edellyttää uskoakseni kohtaamishetken ja kannattelevuuden, mutta joskus kohtaamisen tuntu oli intensiivisempää kuin muulloin. Kun resonanssitila muotoutui, jatkui sen kannattelevuus tulkintani mukaan äänien yhteissoinnista yhteisesti jaettuun hiljaisuuteen, nauruun, unen kynnykselle vaipumiseen sekä yhteiseen keskusteluun.

Äänellisessä kohtaamisessa luomiemme resonanssitilojen virittyminen voi tulla aistimel-

lisella tasolla kuunnellen ja kehoaistisesti tunteen havaittavaksi tutkimusteosten kuulijoille, mikä liittyy taiteellisen tutkimuksen erityisluonteeseen. Edellä pohdin mahdollisuutta omien elossaolon tunteiden ja affektiivisen taustavireen muuntamiseen äänellisessä kohtaamisessa. Tutkimusteoksissa kuuluvat äänet voisi tulkita ja kuulla aistimellisina todisteina näistä hienovireisistä, omaa elossaoloa sekä maailmasuhteen virittymistä koskevista prosesseista. Toisaalta ääniä ei voi nähdäkseni kuulla ainoastaan yksilökohtaisten prosessien ilmauksina, vaan pikemminkin jälkinä kohtaamisista. Tulkitsen

7.2.2.1

RESONANSSITILAN KANNATTELEVUUDESTA JA SÄILIÖISYYDESTÄ

”Niin ehkä joku sellainen tuli itselle mieleen, semmonen jaettu ihmisuus. Yhdessä jaettu sitä ihmisenä olemista, mikä sit jotenkin kantaa.” (Tenhovirta, 2018, haastattelu, ote *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksesta, [Fast, 2019a], jossa hän kuvaa *Hospital Symphonies* -teoksen kuuntelukokemusta.)

KUN resonanssitila on virittynyt, se luo havaintojeni mukaan kannattelevuuden elementin, joka liittyy kestollisen jatkuvuuden tuntuun. Kestollisen kannattelun rakenteeseen voi liittyä säiliömäisiä piirteitä ja se voi tuntua kokemuksellisesti myös sylimäiseltä, vastaanottavalta. Aineistosta tekemäni tulkinnan mukaan erityisesti tahdistuminen ja yhteisrytmittyminen luovat resonanssitilaa kannattelevan rakenteen. Jos yhteistahdistumista ei jollain tasolla tapahtunut, ei kannattelevaa rakennetta ja tuntu toisten keskuuteen kuulumisesta yhteisesti jaetussa hetkessä käsittääkseni syntynyt. Kannattelevuus kietoutuu myös omaan kehoon maadoittumiseen. Tulkintani mukaan resonanssitilan muotoutuminen edellytti siis myös

resonanssitilaa äänellisen kohtaamisen soinnillisena ja dynaamisena muotona, joka voi paikantua myös kuulijoita ja äänitelijöitä yhdistävän aistimellisen kohtaamisen mahdollisuutena.

Tarkastelen tässä tulkintojani resonanssitilan muotoutumiselle mielestäni välttämättömästä kannattelevuuden piirteestä, sekä tapoja, joilla sanattomuuden ja värähtelyjen tasoilla kohtaaminen saattoi muuttaa tarkastelemasani aineistossa ihmisten suhdetta itseensä ja toisiin. Teen myös joitain huomioita sanattoman kohtaamisen jälkeisestä sanallisen yhteyden voimistumisesta.

oman rentoutumisen ja vapautumisen, mutta saattoi laajentua omaan kehoon juurtuneisuudesta laajempaan ihmistenvälisyydessä muotoutuvaan, kannattelevaan kenttään. Tällainen kannattelevuus saattoi tuntua myös skaalamaisena sikäli, että välillä siinä nähdäkseni painottuivat kokemuksellisesti enemmän omaan kehoon juurtuminen ja välillä kollektiivinen kannattelevuus.

Kestollisuuden kannattelevuus voi liittyä yhteisen äänen ympäröivyyden luomaan turvallisuudentunteeseen. Esimerkiksi äänellisen yhteistyöskentelyn tilanteissa nukahtaminen saattoi liittyä turvallisuuden kokemukseen, joka syntyi resonanssitilan kannattelussa. Lehtosen (2013) mukaan nukahtaminen on olemassaolon tunteen menetystä, jolle voidaan antautua tilanteissa, joissa olemassaolon kokemuksen palaamiseen luotetaan. Syvälliseen rentoutumiseen vaipumisessa itsen ja ulkomaailman välille virittyvä rajapinta jäsenyyttä Lehtosen (2013) sanoin ”jännitteisenä liikennepaikkana”, jonka kautta kohtaamisen koettu ravitsevuus ja turvallisuus ilmenevät.²⁸³ Erttinger (2009, s. 154) saattaa tarkoittaa jotakin tämänkaltaista

282 Kohtaamishetken kokemuksellisesta rakenteesta ks. lisää Taipale (painossa, 2021).

283 Lehtonen (2013) käsittelee rajapintaa erityisesti lapsen ja aikuisen välisessä kohtaamisessa, jonka kautta kulkevat elämän hyvät eväät ja myös nälän ja muunlaisen puutteen kokemukset.

puhuessaan yhdessätodistamisen merkityksestä taiteellisessa kohtaamistapahtumassa.

Liitän kannattelevan ja säiliömäisen rakenteen silloin samassa tilassa olemisen samanaikaisuuden merkitykseen. Kun ihmiskeho värähtelee tilassa, on kokemuksellisesti eri asia, onko äänilähde toinen ihmiskeho vai kaiutin. On myös eri asia, tuleeko ääni toisesta ihmiskehosta vai onko se yhdessä tehty. Yhdessä tekemisestä alkaa kehittymään jotain uudenlaista, joka voi muuntaa yhteisesti koettua tilanetta. Samassa tilassa voi soida hyvin erilaisia ääniä, jotka muodostavat aistimellisen kokonaisuuden. Yhdessä tekemisen takaisin kytkevää vaikutusta ei voi uskoakseni tavoittaa kokonaisuudessaan muuten kuin olemalla läsnä toisten kanssa yhteisen toiminnan tilassa. Esimerkiksi manausäänessä (15. tapaaminen) tuli mielestäni kenties selvimmin kuuluvaksi, miten erilaisia ääniä saman resonanssitilan sisään voi mahtua siten, että ne kuitenkin luovat yhtenäisen, harmonisenkin atmosfäärin. Vaikka rinnakkain ja lomittain soivissa äänissä jotakin aistimellisella ja kehollisella tasolla ilmenevää saattoi paljastua, paljastuminen saattoi tulla mahdolliseksi juuri resonanssitilan säilövässä kannattelussa.

Äänellisessä kohtaamisessa äänen tekijä on samalla myös sen kuulija. Hän sekä kuulee että värähtelee koko ajan, ja tämä kaksoissidos voi luoda erityisen aistimellisen kannattelun rakenteen. Yhdessä äännellessään osallistuja saattoi hetkeksi kadottaa kokemuksen omista rajoistaan. Samalla voi tulkita, että yhteisen äänen ympäröivä ja oman kehon sisäisesti tuntuva värähtely tuli objektin kaltaisesti vastaan: se saattoi tuntua kehollisena vastuksena, joka piirtää ihmisen ääriviivat, paikantaa hänet tähän hetkeen, omaan kehoon, ja voi luoda tunteen läsnäolosta tässä ja nyt.

Tällainen syylimäinen tuntu takaisinheijastavasta, myötävärähtelevästä rakenteesta voi uskoakseni operoida sekä kehollisen, fysiologis-akustisen värähtelyn tasolla että emotionaalisen turvan ja eksistentiaalisen kuuluvuuden kokemuksena.

Luovuuden edellytys on Sternin (2010) mukaan se, että saa jotain antamaansa takaisin vähän erilaisessa muodossa. Se luo kokemuksen,

että tekemällä jotakin voi muuttaa maailmaa. Yhteyden kannalta on keskeistä, että toinen kykenee kannattelemaan niitä ääniä, joita toisesta saattaa lähteä, vaikka ne voivat olla myös utoja tai kaameita.

Alanne (2020, s. 11–12) kuvaa, kuinka psykoanalyttisessä psykoterapiassa ”terapeutti liikkuu potilaan tunteiden mukana, kannattelee, säilöö ja hautoo niitä”, jotta ne voisivat muuntua vähitellen kielellisiksi ilmaisuiksi. Äänityössä ei ole kyse terapiasta, mutta sen säiliömäinen luonne nousee tulkintani mukaan esiin tarkastelemastani aineistosta. Esimerkiksi erilaisissa kuuntelemistilanteissa äänen ympäröivyyden kannattelemaksi tuleminen saattaa tuntua kokemuksellisesti valtavaltalta. Kannattelevuuden tuntua voi tarkastella myös ”akustisen peilin” (Schwarz, 1997, viitattu läheteessä Välimäki, 2015, s. 137) psykoanalyttisen käsitteen kautta. Se viittaa Välimäen (2015) mukaan esikielellisessä vaiheessa olevan lapsen ja tästä huolta pitävän aikuisen väliseen äänellisen vuorovaikutuksen tilaan. Äänellinen peili muotoutuu hoitajan samastumisesta lapsen ääni-ilmaisun erilaisiin melodisiin, soinnillisiin ja rytmisiin piirteisiin. Hoitajan äänellisistä vastauksista muotoutuvan ja lasta ympäröivän kapalomaisen kaiun kannattelussa lapsen minuus voi Välimäen mukaan alkaa erottua. (Välimäki, 2015, s. 137)

Ero kuuntelemistilanteen ja yhdessä äänitelemistilanteen kannattelevuuteen voi aineiston tulkintani mukaan liittyä rakenteen yhteistoiminnallisuuteen. Yhteyden kannalta oli havaintojeni mukaan oleellista, ettemme ainoastaan Spelman ja minä kannatelleet osallistujien ääniä, vaan osallistujat alkoivat yhdessä kannatella niitä ääniä, joita heistä itsestään ja toisista lähti. Silloin vaikeita tunteita ja joskus tuskallisiakin ilmauksia saatettiin pystyä säilömään ja antamaan takaisin taiteellisen yhteistoiminnan tasoilla. Kannattelevuus oli mielestäni tilallisesti ja ajallisesti suuntautuvaa: yhteisrytmittyvä resonanssitila otti uskoakseni vastaan ja säilöi (tila) sekä kaiutti (kesto) erilaisia ilmaisun intensiteettejä ja saattoi näin mahdollistaa luovan ja spontaanin vastaamisrakenteen.

Tämä voi liittyä yhteisen summaäänien neutralisoivaan vaikutukseen. Riittävän intensiivisenä koettu kestollinen, soinnillinen yhteisyys saattoi neutralisoida osallistujien tuottamia yksilöllisiä ääniä ja erilaisia tunnekirjoja ja virittyvyyden tasoja. Jos joku ihminen jossain äänessä ulisi muita tuskaisemmin, se ei erottunut muista äänistä, vaan kietoutui osaksi yhteisesti muodostuvan resonanssitilan dynaamista, musiikillista yhteisrytmittymistä. Samassa äänessä ulisivat aina myös toiset osallistujat sekä hoitaja ja taiteilija-tutkija. Yhteistoiminnallisuuden ja leikkilisen kokeilun ulottuvuus saattoivat tehdä tilanteen lempeäksi ja sallituksi ja antaa tilaa myös henkilökohtaisille tunnekirjoille, joita toisten tunne- ja äänikirjot ympäröivät.

Resonanssitila koskee siis tulkintani mukaan laajemman ihmisryhmän kollektiivista summaääntä, jota heistä kukaan ei voi yksin hallita. Vertaan tätä siihen, että jos kaksi ihmistä keskustelee, heidän henkilökohtaiset viestinsä korostuvat voimakkaasti, joskus negatiivisellakin tavalla. Sama ilmiö saattoi näkyä äänitapaamisissa silloin, kun niissä oli normaalia vähemmän osallistujia; yhteiseen ääneen antautuminen saatettiin silloin välillä, mutta ei aina, kokea tavallista hankalammaksi. ”Säiliön” kannattelevuuteen vaikutti siis käsitykseni mukaan myös läsnä olevien ihmisten

7.2.2.2

YHTEYS ITSEEN YHTEISESSÄ RESONANSSITILASSA

ÄÄNELLISESSÄ virittäytymisessä luodun resonanssitilan kannatteleva rakenne voi mahdollistaa itsen, toisen ja ympäröivän maailman välisen kytköksen elävöitymisen. Itsesuhteen ja kahden tai monenvälisen suhteen kytköksen elävöityminen on uskoakseni kahdensuuntainen. Käsitykseni mukaan se tarkoittaa, että kytkös toiseen on mahdollinen vain, jos ihminen on kytkeytynyt myös itseensä. Molemmat suunnat lähtevät avautumaan samaan aikaan.

Tarkastelen seuraavissa kahdessa alaluvussa tulkintojani itsesuhteen sekä itsen ja toisen välisen suhteen muuntumisesta äänel-

lukumäärä, jolloin osallistujamäärän vähyys ja vaihtelu siinä, miten ihmiset tapaamisiin osallistuivat, nousi paikoin merkittäväksi. Oli kuitenkin myös tilanteita, joissa kannatteleva rakenne syntyi, vaikka vain yksi osallistuja oli paikalla. Tähän viittaa mielestäni O1:n uuneen vaipuminen 5. tapaamisessa. Jos kuitenkin kannattelevuuden tuntua ei synny, ei mielestäni ole kyse yhteisesti jaetusta resonanssitilasta, vaan pikemminkin äänimaisemasta.

Soinnillisen yhdessä virittäytymisen prosessi on siis tulkintani mukaan keskeinen vaikuttava tekijä siinä, että ryhmä kykeni yhdessä kannattelemaan joidenkin osallistujien kokemuksia vaikeitaakin oireita ilman, että ne olisivat tuntuneet liiallisilta tai vaikeilta sietää. Resonanssitilan kannattelevuuden tai syylimäisyyden virittyminen saattoi silloin liittyä siihen, että kaikki läsnäolijat antoivat oman äänensä ja läsnäolonsa myös toisten käyttöön. Silloin säiliöisyys saattoi sisältää myös toisille hyvän tekemisen ulottuvuuden ja kytkeytyä empatiaan.

Resonanssitilan säiliömäinen ja muuntava potentiaali nousi nähdäkseni esiin myös joissain kuulijapalautteissa. ”Tähän tilaan voisi jäädä asustelemaan vähän pidemmäksi aikaa – tai jättää sielun verryttelämään!” (Kuulijapalautte, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016)

lisessä kohtaamisessa. Aloitan tarkastelemalla, mitä toisiin liittyminen sointien ja rytmien tasoilla voi tehdä minän tunnulle ja kuinka kokemus itsestä saattaa resonanssitilan ajallisessa jatkuvuudessa muuntua.

Aineistosta muotoutunut ymmärrykseni on, että kohtaaminen yhteistoiminnallisesti luodun resonanssitilan vaikutuspiirissä saattoi muuntaa osallistujien suhdetta itseensä ja omiin toimintamahdollisuuksiinsa maailmassa monella tavalla. Muutoksia tapahtui nähdäkseni eri tasoilla, joista osa saattoi tuntua kokemuksellisesti valtavammilta kuin toiset.

Itsesuhteen muutos voi liittyä suoraan oman äänen ja ilmaisukyvyyn laajentumiseen. Samalla yhteyden muodostumista omaan ääneen voi tarkastelemassani aineistossa tulkita koko ajan myös suhteen luomisena omaan itseensä: kun toinen syvenee, syvenee toinenkin.

O2 (2017, loppuhaastattelu) kuvaa, kuinka hänen oma ääni-ilmaisunsa liikkui aiemmin ilmaisullisten spektrien, kuten ”rääkymisen” tai ”kuiskailun”, äänilaidoissa. Kun oman äänen erilaiset sävykirjot lähtivät vähitellen avautumaan, hän kuvasi uskoakseni myös vilkkaampaa yhteyttä omiin tunteisiinsa ja tuntemisen hienovireisiin kirjoihin. Kun omaan ääneen liittyvä ”kankeus” alkoi purkautua kokemuksellisiin muotoihin, joissa jotain vain ”tulee” itsestä ulos, se saattoi muuttaa myös O2:n (2017, loppuhaastattelu) ”tajua” oman toimintansa ja yhteydessä olemisen mahdollisuuksista myös hänen omassa arjessaan, mikä tuntui hänelle tärkeältä ja myös vähän hämmästyttävältä. ”Jos mä aiemmin oon ollu ihan hirveen hillitty verrattuna [miten hän koki itsensä loppuhaastattelun hetkellä], tosissaan [---] muutos [on] tapahtunu kuitenkin suhteellisen lyhyessä ajassa”. (O2, 2017, loppuhaastattelu)

Kaikki osallistujat kuvasivat haastattelu- ja keskusteluaineistossa tulkintani mukaan jonkinasteisia oman ilmaisun vapautumiseen liittyviä muuntavia kokemuksia. Toiset näistä kokemuksista saattoivat olla hetkellisiä, jolloin osallistuja saattoi esimerkiksi kokea päässeensä hetkeksi itsekontrollista ja tutustumaan omaan ääneensä. Toiset osallistujien kertomat kokemukset saattoivat puolestaan tulkintani mukaan koskea laajempaa itsesuhteen muutosta, jossa yhteys itseensä esimerkiksi virtaavuustilan kokemuksissa saattoi vilkastua ja monimuotoistua. Esimerkkeinä tällaisista transformatiivisista hetkistä voi nähdä O7:n kokemuksen vähitellen tapahtuneesta siirtymästä, jossa hän koki haastavaksi käyttää vapaamuotoisissa sosiaalisissa tilanteissa äänensä kuiskausta kuuluvampia ulottuvuuksia, kunnes hänen oma äänensä lähti kollektiivisen flow-tilan kannattelussa vapautumaan aiempaa voimakkaammin. Myös esimerkiksi useiden osallistujien kokemukset uneen vaipumisesta tai oman

voimapotentiaalin käyttöön ottamisesta murisemaan kiihtyvällä äänellä saattoivat ymmärtääkseni tuntua muuntavilta kokemuksilta. Tällaiset ihmisten kokemat muutokset tulivat nähdäkseni myös kehollisella tasolla selkeästi koettaviksi, ja silloin myös kunkin kokijan oma olo saattoi niiden jälkeen tuntua jollain myönteisellä tavalla erilaiselta.

Kun osallistujan oman kehon ja olemisen tuntu muuttui, saattoi sen huomata välittömästi myös yhteisen äänen laadussa tapahtuneena dynaamisena tiivistymisenä. On vaikea erottaa tarkkaa rajaa sille, milloin yhteenvirittävä liike tapahtui yhden ihmisen henkilökohtaisen prosessin sysäämänä ja milloin kenties atmosfäärin tilan yhteisvaikutuksesta. Molemmista tapauksissa keskiöön nousee käsittäkseni ihmisten keskuuteen virityneen resonanssitilan muuntava potentiaali.

Joskus äänen yhteisyyden vaikutuspiirissä saattoi tapahtua myös ihmeellisen tuntuisia kokemuksia. Kun ihmiset löysivät uudenlaisia ääniä itsestään, saattoi muodostua yhteys johonkin sellaiseen itsessä olevaan merkitykselliseen ja keveään, joka oli joskus aiemmin itseensä kuulunut, mutta jonnekin vuosien ja elämän saatossa kadonnut.

”Mulle on tullu tavallaan sellanen paluu nuoruuteen. Et silloin mä uskalsin vielä tehdä sitä, et päästää vähän, sanotaanko eläimellisemmin niitä ääniä, just niitä turhautumisen sun muita tunteita silleen suoraan, niinku äh! Tai että äää! Niitä on nyt taas alkanu päästämään, ja se on vapauttavaa.” (O2, 2017, loppuhaastattelu)

Kokemuksellinen paluu vuosikymmenten takaiseen aikaan tai aikaan ennen riippuvuutta tai mielenterveyden häiriötä nousi esiin O1:n, O2:n, O4:n, O5:n ja O7:n kertomissa kuvauksissa. Kaikkien kokemuksia yhdisti käsitykseni mukaan oman olemisen ja äänen vapautuva laatu, jossa itsen jähmettävästä tarkkailusta saattoi olla mahdollista hellittää ja antautua uudella tavoin kuultavaksi.

”Jossakin tilanteissa tuli ikäänku fläshäreitä johonkin – oli joskus muskarissa, kouluikäsenä, niin vähän samanlainen tunnetila, et sillon ei ollu sitä, et mietti, et miltä kuulostaa.” (O7, 2017b, loppuhaastattelu)

Toisinaan yhteyden muodostuminen johonkin merkitykselliseen ja kaukaiseen itsessä saattoi tulkintani mukaan olla voimakkaammin omaa olemista selkiyttävää ja joskus myös korjaavaa. Kokiessaan syvää ahdistusta ja sekavuutta ennen kolmatta tapaamista O4 kertoi kokeilleensa oman olonsa lievittämiseen yksin kotona huutamista, minkä hän ei kokenut tuoneen apua. Sanattoman kohtaamisen tilanteessa hänen huomionsa saattoi suuntautua senhetkiseen kehoistiseen tuntuun ja sieltä käsin oman äänen pienimuotoiseenkin tuottamiseen yhdessä toisten kanssa, jonka jälkeen hänelle muodostui yllättäen selkeä muistikuva nuoruudenaikaiseen mukavaan yhdessäolemisen hetkeen. Muistikuva saattoi luoda yhteyden sellaisiin kokemuksiin, jotka eivät tuntuneetkaan vahingoittavilta tai kipeiltä, ja joiden luo hän nyt kertoi kaipaavansa. Kokemus sai uskoakseni sekavaa oloa helpottumaan, ja O4 suuntautui sen jälkeen paremmin myös keskustellen ja katsekontaktin avulla yhteiseen vuorovaikutukseen.

Käsitykseni mukaan tämä saattaa kertoa verrattain suurista kokemuksellisen tason muutoksista, jotka voivat liittyä kohtaamisen ravitsevaan laatuun. Minän tunnun voimistuminen voi kytkeytyä elävöitymisen kokemukseen, joka liittyy myös hermostollisen tason toimintaan. Damasion (2018) mukaan kehoistisen kokemuksen sekä esimerkiksi parasympaattisen hermoston aktivoituminen ravitsee minän tuntua ja tietoista kokemusta itsestä. Yksinkertaisimmillaan, jos oman olon ja elon ”perustun[tu]”, Saarista (Mäcklin & Saarinen, 2021, s.9) lainatakseni, muuttuu, voi olla vähän parempi olla.

Kun siis jokin liikaa aistisella tasolla uudella tavalla, ja oma kehollinen kokemus saattaakin tuntua äkkiä vitaliselta, voimakkaalta tai lämpimältä, voi kokemus tallentua kehon muistiin ja aistimellisena tuntumana kannatella joskus pitkällekin²⁸⁴. Jos siis onnistutaan luomaan kohtaamistila, joka kykenee ottamaan vastaan ja kannattelemaan tunteuksia, jotka tarvitsevat kuulluksi ja nähdyksi tulemistä, saattaa kontaktin saaminen johonkin kadoksissa olleeseen itsessä silloin Tenhovirtaa (2018, haastattelu) lainatakseni ”oikeesti johtaa kohden parantumista”.

Tämänkaltaisten affektiivisten resonanssien äärelle kuunnellen virittyminen toi myös joillekin kuulijoille ”lukuisia mielle yhtymiä ja muistoja menneestä, omasta henkilöhistoriastani, toisten aistien kautta”. (Kuulijapalaute, *Sairaalasinfonya 3.0*, 2019) Erään kuulijan sanattomat atmosfäärin saattoivat virittää lähemmäs itseään ja kadoksissa ollutta ääntään: ”Ihana, kaunis ja koskettava. Auttoi minua löytämään sisälläni soivaa hauraan kaunista mutta sitkeää säveltä, jonka luulin jo kadottaneeni. Mutta siellä se yhä olikin.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Henkireikä-festivaali, 2015)

²⁸⁴ Punkanen & Ala-Ruona (2011) kirjoittavat myös musiikkiterapian mahdollisuuksista luoda kokemuksia omasta kehosta turvallisena paikkana elää.

ITSEN JA TOISEN VÄLISEN RAJAN
 UUDELLEEN MUOTOUTUMISESTA
 ELI ”YHTEISMÖLINÄSTÄ”

”Yksinlaulu ei ehkä oo täs hetkes mun juttu, mut tämmönen yhteismölinä on ihan jees.” (O7, 2017b, loppuhaastattelu)

MYÖS ihmisten väliset elintärkeät rajat saattoivat muotoutua resonanssin yhteisyyden vaikutuspiirissä aistimellisen kokemuksen tasolla uudella tavalla. Itsen ja toisen välisten kokemuksellisten rajojen uudelleenjäsentyminen liittyy tulkintani mukaan äänten yhteisvärähtelyn luomaan atmosfääriseen tilaan. Ihmisääni avautuu kehon sisä- ja ulkotilojen välisenä aistisen avautumisen liikkeenä (Fast, 2008, s.346). Aistimellisen avautumisen ominaislaatu voi voimistua, kun sanattomat ihmisäänet värähtelevät keskenään samassa tilassa ja ajanhetkessä. Silloin erillisten subjektien välille saattaa muodostua atmosfäärinen kokemuksellinen tila, jossa itsen ja toisen väliset rajat voivat aistimellisen kokemuksen tasolla liueta. Tarvaisen (2021, s.30) mukaan juuri ihmisäänen värähtelyn rytminen liike voi avata kokemuksellisen rajan kehon ja ympäristön sekä minän ja maailman välillä. Ajattelun, että tällainen kohtaamistila ei synny tietoisuuden ajattelun alueella. Se on yhdessäoimista.

Aineistosta nousee tulkintani mukaan vahvasti esiin äänellisen yhteyden kokemus, joka voi koskettaa sekä äänityön osallistujien että myös kuulijoiden kokemuksia. Kokemus äänellisestä yhteydestä saattaa olla tarkastelemassani aineistossa sekä äänen värähtelyiden tasolla tuntuvaa että myös laajemmin omaa olemassaoloa sekä ihmisenä olemista koskettavaa.

Kokemusta toisten äänten värähtelyistä oman kehon sisätiloissa voi olla vaikea tavoittaa tiedollisen ajattelun keinoin. Se tulee nähdäkseni kirkkaimmin kehoaistisella tasolla havaittavaksi. O7 (2017b, loppuhaastattelu) kuvaa kokemustaan näin: ”Sen tunsin, kun sun ääni niinku sekottu toisten ääniin”.

Tarkastelemassani aineistossa osallistujat kuvasivat itsen ja toisen välisen kokemuksellisen rajautumisen muutosta tulkintani mukaan myös tilallisesti. Esimerkiksi neljännessä tapaamisessa O2 koki ensin itsensä enemmän toisista erillisenä. ”Hypnoottisen transsitilan” syntyessä kuitenkin sekä O2:n että O3:n kokemukset itsestään ja tilallisesta asemoitumisestaan suhteessa toisiin heidän kertomansa mukaan muuttuivat, ja O2 koki äkkiä olevansa ”siinä [yhteisen äänen] sisällä”. O3 puolestaan kuvasi sulkeneensa toiset ”ulkopuolelle”. Molemmat paikantuivat kokemuksellisesti käsittääkseni värähtelevän atmosfäärin keskitilaan. Kokemus yhteisen äänen ja itsen välisen rajautumisen muutoksesta saattoi saada myös suhteen itseen liikahtamaan vapaammin virtaavaksi.

Jaetun ympäristöllisen tunteen ”sisälle” pääseminen edellytti ymmärrykseni mukaan keskinäisen synkronisoitumisen rakenteita. Tilanteissa, joissa synkroniaa ei syntynyt, osallistujat pysyivät käsittääkseni kokemuksellisesti toisiinsa nähden erillisempinä, eikä resonanssitilan atmosfääriä tässä mielessä syntynyt. Esimerkiksi kuudennessa tapaamisessa Spelman kertoi kokemuksestaan, jossa ”huomas, ettei osannu sanoa [äänellä] niinku mitään, muuta ku hengittää”. Silloin hiljaisuus saattoi tuntua enemmän eristävältä kuin yhteisyyttä luovalta.

Kun puolestaan yhteisesti luotu resonanssitila tuli kokemuksellisesti osaksi itseä, saattoi syntyä tunne toisten joukkoon kuulumisesta. ”Tuli sellanen kollektiivinen ääni joo. Ja siin tuli se, että ei miettiny sitä, että kenen ääni se on. Et ku siin ei se oma ääni korostunu, tai erottunu enää, niin se oli sellasta niinku yhteisöllist mölinää. Niin se oli ihan hyvä. Tykkäsin.” (O7, 2017b, loppuhaastattelu)

Sanattoman äänellisen kokemuksen jakamisesta yhdessä tuli O2:n (2017, loppuhaastat-

telu) mukaan ”jotenkin turvallinen fiilis”²⁸⁵. Useamman ihmisen äänien yhteisointi ja rytmittymisestä muodostuva itseä ympäröivä vilinä saattoi tukea hänen omaa antautumistaan. “[--] Et kun siinä on niin paljon ympärillä tapahtumassa, niin kukaan ei just suhun kuitenkaan keskity. Mut sit toisaalta sä saat muilta sitä kannustustusta, et tää on ok.”

Kun osallistujat saivat oman ääntensä kautta kokemuksia affektiivisella tasolla virittyvästä yhteydestä toisiinsa, alkoi resonanssitilassa toiselle vastaamisen ja kuulluksi tulemisen rakenteesta syntyä uskoakseni myös ennustettavia käsityksiä²⁸⁶. Osallistujat osasivat odottaa, minkälaisia kokemuksia toistensa läsnä ollessa on mahdollista saavuttaa. He alkoivat vähitellen luottaa enemmän toistensa ja resonanssitilan kannatteluun.

Jos tällaisessa yhteisessä hetkessä ei omaa ääntä tai sävyä, joka itsestä tulee, tarvitsekaan kokea häpeällisenä, voi olla mahdollista luoda uudenlainen suhde omiin häpeällisiin pitämiinsä puoliin. Silloin oma ääni ei kaiu josain yksin vaan saattaa tulla yhteisessä äänessä kannatelluksi: oma ääni voi liukua sen osaksi. (Fast, 2019a, ote *Sairaalasinfonia 3.0* -teoksesta) Tällaisten kohtaamishetkien ajallisessa jatkumossa voi ihmisten välinen yhteys tulkintani mukaan virittyä eri tavalla paljaaksi ja välittömäksi. Yhdessä luotu resonanssienttä kaiuttaa kokemuksen omasta äänestä — siitä, kuka on ja mihin kykenee, takaisin vähän muuntuneena. Näin saattaa piirtyä selkeästi havaittavalla tavalla esiin, ettemme ole yksin, vaan suhteissa toisiin muodostuvia.

”Resonance indeed! Wonderful to hear & share the sounds of humankind in this form & mode.” (Kuulijapalaute, *Laulunpesä*, Galleria Lapinlahti, 2016)

Kun kokemuksia yhteydestä oli muodostunut äänellisellä tasolla, saattoivat kokemukselli-

set vaikutukset ulottua joidenkin osallistujien kohdalla myös toiminnan tason muutoksiin oman elämän ihmissuhteissa. O2 (2017, loppuhaastattelu) kertoo kokemuksestaan. ”Enemmän on ottanu ehkä kontaktia. Ollu silleen ehkä vähän läheisemmin yhteydessä [kaverieihin]. [---] Itestä on tuntunu vähän paremmalta.”

Kuulijan kannalta itsen ja toisen välisen rajan uudelleen muotoutuminen voi kuitenkin näyttäytyä eri valossa, jos sitä tarkastelee kuuntelemistilanteeseen liittyvän sietokyvyn ja äänen sanattoman intimitetin näkökulmasta. Jos ei halua tai pysty ottamaan vastaan sanattomien äänten ulinaa tai huokailua, voisi vastaanottamattomuutta tulkita myös niin, ettei pysty kohtaamaan jotakin itsessään. Ei niinkään, ettei pystyisi kohtaamaan kärsimystä toisessa ihmisessä ja hänen äänessään, vaan ettei pysty kohtaamaan itsessä jotain. Kun rajapinnat saattavat aistimellisella tasolla hälventyä, on resonanssitilan muotoutuminen siis kaikkien kohtaamisen osapuolien kannalta eettisesti herkkävireistä ja vaatii paljon turvallisuutta.

Itsen ja toisen välisen rajan uudelleen muotoutuminen liittyy aineiston tulkinnassani myös ammattihenkilön ja potilaan väliseen rajaan. Suomessa raja on jyrkkä, ja ammattihenkilöltä edellytetään vahvuutta. Rajan merkitys tiivistyy nähdäkseni siihen, että apua hakeva ihminen on auttavan ihmisen sijaan keskiössä. Samalla jyrkkä raja voi kuitenkin myös määritellä puitteita, joiden varassa kohtaaminen voi tapahtua. Avun antaminen liittyy silloin etäisyyden ja läheisyyden säatelemisen ”vaikeaan taitolajiin”, kuten Tenhovirta (2018, haastattelu) kuvaa. Hän tavoittelee kohtaamisen tasoa, jossa reaktio toiseen ihmiseen tapahtuisi ”ihmiseltä ihmiselle, vaikka lähtökohta sille, minkä takia tapaamme on tietenkään se, että tässä ei olla vain ihmiseltä ihmiselle, vaan minä olen tässä sinua auttaakseni” (Tenhovirta, 2018, haastattelu).

²⁸⁵ O2:n kuvaus oli vastaus häneltä loppuhaastattelussa kysymääni kysymykseen: ”Minkälaisena sä ite koet semmosen, että ollaan yhdessä tämmönessä sanattomassa äänessä?”

²⁸⁶ Ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa tämä liittyy myös ”toimintasilmukan” toimintaan, josta ks. lisää Hari (2021a).

Kun ammattihenkilön ja potilaan välistä rajautumista tarkastelee äänellisen kohtaamisen näkökulmasta, raja jäsentyy käsitykseni mukaan eri tavalla. Vaikka institutionaalista näkökulmasta katsoen henkilöt ovat äänellisessä kohtaamisessa erotettavissa toisistaan funktionaalisissa rooleissaan (hoitaja, potilaat, taiteilija-tutkija), ei eroa enää ole, kun kuunnellaan yhdessä soivaa ääntä. Aistimellisen ääniaineiston tasolla ero itsen ja toisen sekä ammattihenkilön ja potilaan välillä nähdäkseni liukenee. Ero ihmisten välillä tulee näkökulman asettamisesta.

Spelmanille (2018, haastattelu) syntyi työskentelystä ”tosi voimakkaana inhimillisessä kokemuksena kokemus ihmisenä olemisesta.” Hän koki, että äänityössä pääsimme sellaisen ruumiillisuuden äärelle, mitä ihan varmasti vastaanottotilanteissa muuten-

kin on, mutta siihen on tullut [-] vahvempana kokemus siitä, että me oikeasti puhutaan [sanattomasti ja sanoin] toisillemme ja ollaan yhteydessä toisiimme ja suhteessa toisiimme, ja me kuullaan ja kuunnellaan toisiamme.” Sanattomissa kohtaamistilanteissa olimme Spelmanin (2018, haastattelu) mukaan silloin ”dialogisuuden äärellä aidoimmillaan”. Kun uskaltaa olla dialogissa ja suhteessa toisiin ihmisiin, ”silloin myös valtarakenteet murenee”. (Spelman, 2018, haastattelu)

Tenhovirta (2018, haastattelu) pohtii kokemustaan *Hospital Symphonies* -teoksen kuulijana, tilannetta, jossa ammattihenkilön ja potilaan välinen raja saattoi aineiston tulkintani mukaan jäsentyä kokemuksellisella tasolla uudella tavalla: ”Se on must jännä paradoksi, jotenki itte levätä siinä oman potilaan äänessä. Must se oli tosi kaunis ajatus.”

7.2.2.4

SANATON YHTEYS AUTTAA SANOITTAMAAN²⁸⁷

SANATON äänellinen kohtaaminen tuotti aineistosta saamani ymmärryksen mukaan kenties paradoksaalisesti myös aiemmin jäsentymättömiltä tuntuneiden sekä uusien, äänellisissä kohtaamisissa syntyneiden kokemusten sanallistamista, joiden kiteytyisiin osallistujien kielellisissä ilmauksissa lukija on tekemissäni tulkinnallisissa viitekehyksissä voinut tässä väitöskirjassa tutustua.

Sanallistamisen lisääntyminen saattaa liittyä sekä interoseptiivisen aistitiedon että ihmisten välisten rajojen uudelleenmuotoutumisen voimaan. Sanaton äänellinen työskentely voi olla kehoaistisella tasolla niin tuntuva, että se saattaa luoda toisenlaisen lähestymistavan kokemukseen, josta ei ole voinut, pystynyt tai halunnut aiemmin puhua. Kehon toimintojen ja kognition välistä yhteyttä ymmärretään Harin (2021a) mukaan aivotointojen tutkimuksessa yhä paremmin. Kehon tunnekarttoja koskevan laajan tutkimuksen mukaan tiedetään,

että kehosta saatava interoseptiivinen palaute tekee tuntemukset tietoisiksi (Nummenmaa ym., 2018). Silloin ne saattavat aineistosta piirtyvän tulkintani mukaan tulla myös paremmin verbaalisen käsittelyn piiriin.

Tulkintani nousee äänityön tapaamisten lopuksi käytyjen loppukeskustelujen sekä yksilöhaastattelujen aineistosta. Keskustelimme yhdessä ainakin kärsimyksestä ja tuskasta, peloista ja uskalluksesta, turhautumisesta ja ilosta, ihmissuhteissa olemisesta ja ihmisäänen merkityksestä kokemuksessa sekä siitä, miltä muutos ja yhteys voivat tuntua ja minkälaisia merkityksiä ne omassa elämässä saavat. Myös sanallinen jakaminen saattoi luoda yhteenkuuluvuuden tuntua.

”Alkuun tuntu rasittavalta jäädä sen jälkeen juttelemaan, [---] mut sit loppujen lopuksi se alko tuntumaan enemmän tarpeelliselta. [---] Siinäkin

sai sitten myös niitä tuntemuksiaan ulos, ja jaettua siitä, että hei, mä koin samoja tuntemuksia kuin toi henkilö, ja siitä tuli sitä yhtenäisyyden tunnetta. Ne oli ihan hyviä hetkiä.” (O2, 2017, loppukeskustelu)

Muutamissa hetkissä sanallisen keskustelun taso saattoi saada nähdäkseni myös jumiutuvia tai yksipuolisia piirteitä, esimerkiksi jos osallistuja oli hyvin huolissaan lääkkeidensä riittävydestä, eikä tuolloin kyennyt rauhoittumaan vastavuoroiseen keskusteluun. Silloin soinnillisella tasolla kohtaamisen merkitys korostui, koska sen aikana tuskaista oloa saattoi tulkintani mukaan olla helpompi sietää.

Keskustelutason vilkastuminen voi uskoakseni kytkeytyä juuri oman olon helpotumiseen. Kun tunne omasta itsestä ja omasta kommunikaatiosta tuntui aistimellisella tasolla vähän miellyttävämmältä, saattoi myös sanallinen vuorovaikutus avautua paremmin mahdollisuutena yhteyteen.

”Erityisesti ihmisten kanssa kommunikointi on helpottunut siitä, että vähemmän vatvoo ja enemmän tuo ulos sitä, mitä tuntuu ja mitä oikeesti haluaa sanoa. Siis myös sanoina. Ja kyl mä sanon, et suurin osa siitä on tästä ryhmästä.” O2 kertoi myös työelämäänsä tuntuvista vaikutuksista. ”Työntekokin on nyt ihan erilaista. [---] Mä tuun ihmisten kanssa [---] paremmin toimeen [---]. Osaan jopa ’small talkiakin’ vetää ja ei tarvii jäätyä tilanteessa samalla tavalla. Esimerkiksi tuli meidän siivooja sinne paikalle ja se alko mulle juttelemaan. Niin mä sit siinä aloin juttelemaan hänelle ihan sellaisia perusjuttuja, ja sekin meni ihan mukavasti. Kun aiemmin on jännittänyt ihan sairaasti tällaisia tilanteita, ihan niinku hirveesti. Ni jotenkin täs on nyt onnistunut kuoriutumaan.” (O2, 2017, loppuhaastattelu)

Jos siis sanattoman äänellisen yhteyden kautta saadaan siirrettyä ja muunnettua ihmisten välisiä kokemuksellisia rajoja ja avattua uudenlaisia kohtaamisen väyliä, voi myös sanallista lukkoa olla mahdollista murtaa.

Kun ihmisten väliset rajat olivat sanattomuuden aistimellisella tasolla hetkellisesti hälventyneet, saattoi yhteisen ihmisenä olemisen äärelle virittyminen kantautua uskoakseni myös loppukeskustelun tunneilmapiiriin. Loppukeskustelu oli kuitenkin myös affektiivisen työskentelyn tärkeä loppupiste, jonka myötä rajat hiljalleen jäsentyivät takaisin oman elämän arkisten roolien ja toimintojen pariin, ehkä vähän muuntuneina.

Atmosfäärin kokemuksen jälkeinen sanallistamisen tarve nousi havaintojeni mukaan esiin myös teosten kuulijoilta, mikä voi näkyä kuulijapalautteiden intensiivisessä ja tunnevoimaisessa laadussa. Esimerkiksi *Hospital Symphonies* -teoksen kuulijat halusivat jäädä keskustelemaan yhdessä esityksen jälkeen, mikä kertonee kokemuksen affektiivisesta voimasta ja halusta löytää yhteisiä merkityksiä. Tätä sanallistamisen prosessia voisi tulkita esimerkiksi Varron (2017) tapaan kehollisen prosessin nimeämisenä, jossa annetaan nimi sille, mikä on tullut osaksi itseä. Silloin myös sanallistaminen voi näyttäytyä inhimilliseen herkkyyteen kietoutuvana kehollisen tietämisen muotona. (Varto, 2017)

287 Otsikko mukaillee Maaria Ylikankaan Nuori Voima -lehteen kirjoittamaa tutkimustyötäni koskevaa artikkelia ”Sanaton ääni auttaa sanoittamaan”. Ks. tarkemmin Ylikangas (2019).

ÄÄNELLISEN yhteisyyden kokemisen merkitys oman olemisen perustunnun kannalta tiivistyne keskusteluuni O7:n kanssa. Pyysin häntä kertomaan, mitä sanaton äänellinen kohtaaminen ihmiselle tekee.

O7: ”No siis, mä osaan olla, pystyn oleen, siis, jos mä pääsen siihen, että se äänenkäyttö on vapaata, niin mä oon ikäänkun enemmän läsnä ja enemmän olemassa siin tilanteessa. Niinku tämmönen jostain tuli mieleen. Enemmän niinku – siellä – läsnä – paikalla – näkyvä. Vaik ei ehkä näkyvyydestä voi puhuu, mut sit kuitenkin ymmärrät.”
Minä: ”Mut et kokemuksessa niinkun enemmän näkyvä, tai et tulee nähdyksi?”
O7: ”Kyllä, joo.”
(O7, 2017b, loppuhaastattelu)

Äänelliseen kohtaamiseen virittäytyminen voi silloin tarkoittaa itsen ja maailman välisen rajapinnan jatkuvaa uudelleenvirittämistä, kytketymiselle alttiiden kohtaamishetkien tunnistelemista rytmien, värähtelyiden, eloisuuden kirjojen ja äänen liikesuuntien tasoilla. Virittäytyminen itsen ja maailman välillä suuntaa huomion läsnä olevan hetken jatkuvaan muuntautumiseen, jota kukaan ei yksin voi hallita. Äänellisessä kohtaamisessa muotoutuvat resonanssitilat virittyvät nähdäkseni tälle rajapinnalle.

Nämä tutkimukseni taiteellisissa osioissa soivat atmosfääriset resonanssitilat muotoutuivat tulkintani mukaan kaikkien äänityön kohtaamistilanteisiin osallistuneiden ihmisten virittyvän vastaamisen taidon seurauksena. Kohtaamiselle alttiiden rajapintojen tunnistelusta saattoi syntyä kanssakäymistä kiihdyttävä liike, joka kehittyi vasteena kulloiseenkin vuorovaikutukselliseen tilanteeseen. Osallistujien kyky vastata soinnillisesti toisilleen ja osallistua äänellisen resonanssitilan vasta-

vuoroiseen luomiseen voimistui käsittääkseni prosessin aikana. Tämä on mielestäni virittäytymisen taitoa, joka kytkeytyy suoraan inhimilliseen sensibileettiin.

Kun ihminen avautuu kohtaamisen aistiselle ulottuvuudelle yhteisen resonanssitilan kannattelussa, voi itsesäädely haavoittuvaiseksi altistuminen mahdollistaa yhteyden. Ajattelen, että avautumisen herkkyyden on inhimillisen sensibileetin toimintaa. Äänellisen kohtaamisen oletussensibileetti edellyttää sekä haavoittuvuuden että yhteyden. Haavoittuvuus ei tulkintani mukaan silloin liity ainoastaan yksilön haavoittuvuuteen, vaan voi avautua suhteissa olemisen kautta; ei voi luoda yhteyttä toiseen altistamatta myös itseään. Sensibileetti kytkeytyy äänellisessä kohtaamisessa siis uskoakseni suoraan itsen ja toisen välisen suhteen uudelleenmuotoutumisen mahdollisuuteen.

Äänellisen kohtaamisen tilanteissa tällainen harvinaislaatuinen affektiivisesti ja aistimellisesti virittyvä yhteyden kokemus voi aineistosta tekemäni tulkinnan mukaan olla voimakkaasti elävöittävä. Yhdessäsoimisen hypnoottisuudesta, jostain kaukaa nousevista rytmisistä rakenteista saattoi virittyä yhdessä luotu voima, joka toi kirkkaalla ja aistimellisesti kuultavalla tavalla selväksi, että ihmiset kykenivät luomaan yhteyttä toisiinsa, kun tilaa sanattomalle kanssaolemiselle viritettiin.

Silloin saatettiin päästä sellaisen yhdessä olemisen yksinkertaisuuden äärelle, jossa oleminen on helppoa, eikä eroa ihmisten välillä aistimellisen kohtaamisen tasolla enää ole. Sellainen ihmisyyden ja elämän taso virittyi esiin, jossa jollain tasolla ollaan samaa.

”Elämä
Kirkas ja Pyhä,
Sanomaton”.
(Kuulijapalaute, *Laulunpesä*,
Galleria Lapinlahti, 2016)

8

VIRITTÄYTYMISEN TAITO JA ETIIKKA

ELI ”MITEN ME OSATTAIS OTTAA
SITÄ SILLEEN VASTAAN, ETTÄ SE
OLIS OIKEESTI HOITAVAA”?

PALAAAN lopuksi hiljaisuuteen. Otsikkoon lainaamani entisen osastonhoitaja (nykyinen TtM, perhe- ja pariterapiakouluttaja) Tenhovirran (haastattelu, 2018, ote *Sairaalsinfonia 3.0* -teoksesta, Fast, 2019a) kysymys palauttaa minut tutkimukseni alkuhetkeen, jossa omaisena psykiatrisen sairaalan osastolla etsin tapaa vastata eristävältä tuntuvaan hiljaisuuteen, joka herättäisi resonoivan vasteen. Näin kysymys haastaa minut taiteellisen tutkimuksen tekijänä ja tulee lähelle motivaatiotani lähteä selvittämään sanattoman kanssakäymisen mahdollisuutta inhimillisen kärsimyksen tilanteessa. Samalla kysymys kiteyttää psyykkistä apua tarvitsevan ihmisen auttamiseen liittyvää ongelmaa, joka on kaikille tilanteen asianosaisille, potilaille, omaisille ja ammattilaisille yhteisenä haasteena: sanattoman aistituntoisuuden tasolla ilmenevän ja tiedolliselle tasolle joltain osin tavoittamattoman psyykkisen kivun tavoittaminen kieleen pohjaavan vuorovaikutuksen reittiä pitkin voi olla vaikeaa.

TENHOVIRRAN esittämään kysymykseen ei ole yhtä vastausta. Edeltävät luvut sekä tutkimukseeni kuuluvat taiteelliset osiot muodostavat yhdessä yritykseni vastata taiteellisen tutkimuksen mahdollistamin keinoin. Vastaukseni ei ole hoidollinen toimenpide, taiteellinen tutkimus vastaa toisella tavalla. Kipeästi koskettava ja jähmettävä kokemukseni psykiatrisen sairaalan osastolla tuli vähitellen osaksi taiteen tekemiseni ja tutkimiseni tapaa. Sen avulla tulkitsin kohtaamaani hiljaisuutta soinnillisesta näkökulmasta — pyyntönä yhteyteen. Toisesta näkökulmasta kuunnellen hiljaisuus psykiatrisen sairaalan osastoilla voidaan tulkita myös normaalina sekä myös tärkeällä tavalla helpottavana suhteessa mielisairaaloiden käytävillä entisaikoina kaikuneisiin tuskanhuutoihin. Taiteellisen tutkimusprosessin avulla olen kehittänyt sanattoman äänellisen kohtaamisen menetelmän tilanteisiin, joissa sanallinen vuorovaikutus on murtunut.

Olen tarkastellut sanattoman äänellisen kohtaamisen mahdollisuutta ja merkitystä psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten kokemuksissa sanallisessa ja sanattomassa vuoropuhelussa tutkimuksen osallistujien, psykiatrian ammattilaisten, tutkimusteosten taiteellisten työryhmien sekä kuulijoiden kanssa. Näkökulmani ytimessä on ollut kohtaaminen. Tarkastelutapani on tuonut esiin sen, miten kaikkien kohtaamisen osapuolien läsnäolo ja osuus vaikuttavat kohtaamishetkien virittymisen mahdollisuuteen, sekä sen, miten äänellisen kohtaamisen ilmiö on eri osapuolien eletyissä kokemuksissa läsnä. Vaikka psykiatriset hoitomuodot ovat kehittyneitä ja inhimillistä kärsimystä kyetään vakuuttavasti lievittämään ja helpottamaan, kohtaamisen osapuolien sanattomassa ja sanallisessa vuoropuhelussa paljastuu ilmiöitä, joita erilaisten kulttuuristen ja toiminnallisten rakenteiden luomat vuorovaikutuksen edellytykset ylläpitävät. Vaativissa olosuhteissa toteuttamani tutkimuksen tekeminen on pakottanut hitaa-

seen pohdintaan ja kokeiluun, josta on syntynyt menetelmällisiä, taiteellisia ja tiedollisesti painottuvia tuloksia.

Äänityön prosessin avulla tarkastelin vuorovaikutuksellista aluetta, jossa kommunikaatio toisten kanssa tapahtui sanattoman ääntelyn varaan muodostuvassa ilmaisullisessa suhteessa²⁸⁸. Samassa tilassa ja yhteisesti jautussa ajanhetkessä tapahtunut sanaton yhdessä äänteleminen synnytti tulkintani mukaan äänellisen kohtaamisen ilmiön, jonka vaikutuspiirissä inhimillinen vuorovaikutus tapahtui hiljaisuuden jakamisena, sosiaalisen kytkeytymisen tunnusteluna, kohtaamisen kehoaistisuudelle virittymisenä, oman äänen asteittaisena vapautumisena, äänen yhteisrytmittymisenä, kuuntelemisena sekä resonanssitilan ja kestollisen yhteisyyden muodostumisena. Äänellisessä kohtaamisessa muodostui näin kanssakäymisen ja sosiaalisen liittymisen muotoja, joita ei olisi ollut mahdollista sellaisinaan tavoittaa tiedollisemmin painottuvan sanallisen vuorovaikutuksen keinoin.

Äänityön prosessissa ja HUSin Psykiatriakeskuksen suljetuilla osastoilla hoitoa saaneiden ihmisten kanssa toteuttamissani kertaluonteisissa äänihetkissä talteen saadun aineistojen pohjalta muodostuivat tutkimukseni taiteelliset osiot. Tutkimusteosten avulla olen paneutunut aistisen tiedonmuodostuksen tasoilla tarkastelemaan sanattoman ääntelyn roolia inhimillisessä vuorovaikutuksessa sekä sitä, miten affektiivisesti latautuva äänellinen atmosfääri säätelee yhteyden mahdollisuutta äänitelijöiden ja kuulijoiden välillä.

Laulunpesän (2015) avulla tunnustelin mahdollisuutta luoda aistimellista tilaa sanattoman äänellisen kanssakäymisen muodoille psykiatrisessa sairaalatilassa. Kokeilin ensimmäisen kerran käytännössä, mitä aistimellinen avautuminen yhteydessä olemisen haavoittuvuudelle ja sensibiliateetille merkitsee, ja minkälaisia mahdollisuuksia taiteellis-tutkimuksellinen näkökulma voi kiireisen ja haastavan psykiatrisen hoitotyön keskelle avata. Teoksen val-

mistamisen ja vastaanottamisen prosesseissa havaitsin, että potilaiden sanattoman ääntelyn virittäminen keskelle psykiatrisen sairaalatilaa ei ole tulkinnallisesti neutraalia. Havaitsin myös, että pienieleinen aistimellinen tulo kulma voi sysätä liikkeelle yllättävän suuria kokemuksellisia ja tulkinnallisia vaikutuksia. Teosprosessin myötä muodostunut ymmärrykseni suuntasi tarkastelemaan sanattoman ääntelyn ja aistimellisen uudelleensuuntaamisen merkitystä myös rakenteelliselta kannalta.

Hospital Symphonies -teoksen (2018) avulla analysoin taiteellisen yhteistoiminnan keinoin äänityön prosessissa muodostuneen yhdessä äänitelemisen vitaalisia laatuja ja niiden vuorovaikutuksellisia ja affektiivisia merkityksiä. Prosessi auttoi hahmottamaan äänen liikesuuntien, ajallisten rakenteiden ja ilmaisullisten kirjojen merkitystä sanattoman kohtaimismahdollisuuden virittämisen kannalta. Teos jäsenyi myös yrityksenäni laajentaa eettisesti suuntautuvaa tutkimuskäytäntöä taiteellisen työryhmän ohjaamiseen sekä kuulijoiden kuuntelemaan saattamiseen. Havaitsin, että taiteellisten ja eettisten näkökohtien yhdistäminen taiteellisessa yhteistoiminnassa on kaikkien osapuolien kannalta haastavaa ja vaatii taiteellisen taitamisen lisäksi paljon emo-

tionaalista työtä. Teoksen merkitys oli tutkimustiedon muodostumiselle keskeinen.

Sairaalasinfonia 3.0:n (2019) avulla tutkin yhteyden muodostumisen mahdollisuutta psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten ja laajemman kuulijakunnan välillä. Tarkastelin terveyden ja sairauden, itsen ja toisen sekä sanallisen ja sanattoman vuorovaikutuksen välisiä siirtymiä, yhteyksiä ja eroja vuoropuhelussa äänityön osallistujien ja psykiatrian ammattilaisten kanssa. Syvennyin äänen, yhteyden ja häpeän teemoihin. Pysin teoksen avulla välittämään äänityön aineistoa myös dokumentaarisella tasolla laajemmin kuulijoiden saavutettaviin sekä paneutumaan virittäytyvän kuuntelemisen mahdollisuuteen paitsi henkilökohtaisena, myös yhteiskunnallisena taitona. Keskeisin havaintoni liittyy psykiatrian ammattilaisten haastatteluissa ja kuulijapalauteaineistossa tarkentuneeseen ymmärrykseeni sanattoman ääntelyn esiin kaiuttamasta yhteisesti jaetun ihmisyyden kentästä ja sen hämmästyttävänkin suorasta välittyvyydestä kuulijoille.

Tässä luvussa jäsenän tutkimukseni johtopäätöksiä vastaamalla tutkimuskysymyksiini sekä hahmottelemalla tutkimusprosessin aikana hiljalleen muotoutunutta virittäytymisen aistimellista taitoa ja etiikkaa.

288 Ilmaisullisessa suhteessa olemisen ajatus juontuu Rouhaisen (2015, s. 114) tapaan hahmottaa tanssijoiden vuorovaikutuksen laatua kehollisesti ilmaisevassa suhteessa toisiin ihmisiin olevana.

VIRITTÄYTYMINEN AISTIMELLISENA TAITONA

OLEN hahmotellut väitöstutkimuksessani tapaa, jolla ohjaajan taito kuunnella osallistujien hiljaisuuksia ja äänellisiä ilmauksia sekä virittyä vastaamaan niihin omalla sanattomalla äänellään eettisesti suuntautuvan taiteellisen toimintatavan kautta nousee tärkeäksi. Jo hyvin varhaisessa vaiheessa tutkimustani havaitsin, että jotta kohtaamisen affektiivisesti ja keholisesti latautuvalla, eettisesti herkkävireiselle tasolle voidaan yhdessä siirtyä, tarvitsen syvälisempää taitoa, jolla virittää kohtaamisen rytmisiä, tilallisia ja yhteisöllisiä tekijöitä riittävän turvallisiksi ja heittäytymiseen kannustaviksi. Edistääkseni omaa virittäytymisen kykyäni ohjaajana ja taiteilijana käytin laulamiseen, kehollisiin ja osallistaviin praktiikoihin sekä myös ihmisten auttamiseen pohjautuvaa ammattitaitoani. Prosessin myötä minulle alkoi muodostua uutta ymmärrystä ja tietämystä, josta muodostui aiemmasta ammattitaidostani osin poikkeava erityinen aistimellinen taito. Tämän taidon voisi myös nimetä virittäytymisen taidoksi.

Virittäytymisen taidon merkitys liittyy tutkimuksessani aistimellisesti ja emotionaalisesti otollisten olosuhteiden luomiseen tavanomaisesta kieleen pohjautuvasta vuorovaikutuksesta poikkeavalle sanattomalle kanssakäymiselle. Siirtyminen totunnaisten vuorovaikutusmuotojen ulkopuolelle ei ole helppoa, koska normaalina pidettävän vuorovaikutuksen rakenteet ovat sekä meihin jokaiseen että myös kulttuurisesti erilaisten yhteiskunnallisten organisaatioiden tasolle syvälle piirtyneitä, ja niiden ylittäminen vaatii paitsi rakenteellisten, myös omien totunnaisten tapojen ja asenteiden horjuttamista.

Horjuttamisen ulottuvuus pakottaa eettiset kysymykset aistimellisen työskentelytavan ytimeen. Tutkimuksen aikana kehittynyt virittäytymisen aistimellinen taito onkin läpikotaisin eettisesti suuntautuvaa. Tarkemmin ottaen

eettiset kysymykset ovat virittäytymisen taidon ytimessä, eikä niitä voi erottaa aistimellisestä taidosta. Virittäytymisen taidon edistämällä olen tavoitellut affektiivisesti latautuvan vuorovaikutuksellisen kentän luomista yhdessä toisten kanssa, ja sillä voidaan kohdata aistimellisen toiminnan tasolla ilman erilaisia funktionaalisia rooleja.

Tutkimuksen edetessä olenkin havainnut, että virittäytymisen taito ei ole ainoastaan taiteilija-tutkijan saavutettavissa, vaan pikemminkin ihmisyyden ytimessä, eikä se katso funktionaalista roolia, työtehtävää tai sairaustilaa. Silti mahdollisuus yhteyteen virittäytymiseen ei ole yhtäläinen, vaan erilaisten henkilökohtaisten haasteiden, kulttuuristen toimintamahdollisuuksien ja valtarakenteiden ympäröimä, mistä on tutkimukseni herkkävireisessä ympäristössä muodostunut taiteellis-tutkimukselliselle toiminnalle erityisiä eettisiä ehtoja. Toimiessani psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten kanssa nousee kuitenkin sekä aistimellisen taidon että eettisten näkökohtien ymmärtäminen välttämättömäksi, koska työtavan avulla voi olla mahdollista luoda olosuhteita ilmaisullisille vuorovaikutustilanteille, joissa ihmisenä olemisen haavoittuvuutta ja herkkyyttä voidaan huomioida.

Kuvaan seuraavissa kappaleissa, kuinka virittäytymisen taidon edistäminen yhteistoinnassa tutkimuksen osapuolien kanssa on tulkintani mukaan muuttanut ihmisten oloa ja eloa. Esitän sitä ennen tiivistettyjä käsityksiäni joistain virittäytymisen aistimelliselle taidolle keskeisistä ulottuvuuksista, joilla saattaa olla tutkimuksestani muodostuneiden havaintojen kautta praktista potentiaalia myöhemminkin, toisissa yhteyksissä. Nämä ulottuvuudet kytkeytyvät äänelliselle kohtaamiselle keskeisiin ilmiöihin, joita luvussa 7 tarkemmin käsittelin. Tarkastelen virittäytymisen etiikkaa aistimelli-

seen taitoon kiinnittyvänä ja metodologisten valintojen kannalta luvussa 8.3, s. 311–314.

Ihmisten välisen kohtaamisen virittäminen tilanteissa, joissa yhteisen viestinnän välineet, sanat, eivät hahmotu mahdollisuutena jakamiseen, edellyttää inhimillisen sensibilitietin varassa kehittyvää yhteyteen kutsumisen ja vastaamisen taitoa. Virittäytymisen taito synnyttää sanattoman, spontaanin vastaamisrakenteen mahdollisuuden. Virittäytymisen ei tapahdu ensisijaisesti tiedollisen ajattelun rakenteita pitkin, vaan olennaista on keholinen herkistyminen kohtaamistapahtumalle. Virittäytymisen etiikka määrittää herkistymisen laatua, eikä se koskaan voi olla valmiiksi tulevaa, vaan aina takaisin kohtaamisen välitömyyteen kääntyvää.

Ohjaaja alkuunpanee virittäytymisen liikkeen, jonka mahdollisuus avautuu tilanteen kehittyessä turvallisiksi kaikille kohtaamisen osapuolille. Virittäytymisen aistimellinen taito ja etiikka tiivistyvät ohjauksellisesti kunkin vallitsevan hetken emotionaalisen ja keholisen energian tunnistamisesta nousevaan aistimelliseen uudelleensuuntaamiseen, joka sysää käyntiin vastavuoroisen läsnäolon hetkien muodostumisen mahdollisuuden.

Virittäytymisen lähtee usein hiljaisuuden lajin tunnistamisesta. Tunnistaminen edellyttää virittäytyvän kuuntelemisen taitoa, jolloin hiljaisuuden liikkumattomuutta tai liikesuuntien laajentumista tunnustellaan ja siedetään omassa kehoaistisessa havainnossa. Hiljaisuuden tunnistamisesta muodostuu läsnä olevaan hetken asettumisen herkkyyden, joka suuntaa huomion ihmistenvälisyyteen. Kun yhteys omaan herkkyyteen aistia ja kuulla yhteistä maailmassa olemista avautuu, voi myös mahdollisuus vastata läsnä olevan hetken spontaanisuudessa avautua eri tavoin. Hiljaisuudessa ihminen kohtaa myös yksinäisyyden ja yhteenkuuluvuuden ja saa mahdollisuuden tunnustella omaa vuorovaikutukseen virittäytymisensä voimaa.

Työskenneltäessä psyykkistä hätää kohtaavien ihmisten kanssa tarvitaan myös kohtaamattomuuden ymmärtämistä. Yhteyden haurastuminen on äänellisen kohtaamisen alkupiste ja eettinen kiinne kohta, jota vasten koh-

taamismahdollisuutta viritetään. Yhteyden murtumisesta syntyvä jähmettymisen liikevoima voi estää äänellistä vuorovaikutusta, koska ahdingon, häpeän tai pelkojen sisäänpäin kiertävä liike voi salvata oman äänen virtaavuutta sekä oman olemisen tilallista, liikkeellistä ja ajallista avautumista. Jähmettyneisyydestä ympäröivään virittäytymisen vaatii paljon ponnisteluja. Siksi yhteyden murtuminen pakottaa virittäytymisen taidon kysymisen äärelle.

Oman haavoittuvuuden kanssa eläminen tarkoittaa oman erillisyyden ja toisten keskuuteen kuulumisen tunnustelua. Ohjauksellisesti keskeistä on saattaa osallistujia sekä kuuliijoita turvallisen kohtaamistilanteen äärelle, jolloin sosiaalisen kytkeytymisen mahdollisuus voi avautua. Tämä vaatii ohjaajalta taiteellisen, aistimellisen osaamisen lisäksi kykyä ilmaista ja säädellä omia tunteitaan, kykyä myötäelämiin ja -tuntemiseen, ymmärrystä kohtaamisen haavoittuvuudesta sekä omista luontaisista vuorovaikutustavoista ja kipupisteistä. Kuten Törmi (2019) kirjoittaa, vain tämänkaltaisen esiympäristön kautta ”taiteilijan oma ruumiillinen tieto voi tulla ryhmäprosessin palvelukseen”.

Ihmisiä ominaislaatu samanaikaisena aistimellisena avautumisena niin oman kehon sisätilaan kuin ihmistä ympäröiväänkin luo virittäytymiselle erityiset aistimelliset olosuhteet. Siksi taito virittää ja herkistää ihmisten välinen kohtaamistilanne kehoaistisuudessa välittyvälle ja latautuvalla tasolle on välttämätön, jotta voidaan turvallisesti siirtyä pois tiedollisesti painottuvan vuorovaikutuksen tavanomaisuudesta ja tuttuudesta. Se edellyttää ensisijaisesti oman keholisen tietoni ja interoseptiivisen aistimiseni tietoista käyttämistä sekä tämän tiedon samanaikaista suhteuttamista laajempiin riskeihin ja eettisyyttä koskeviin kysymyksiin (Fast, 2019b). Tämä ei tarkoita, että omat sisäiset tuntemukseni olisivat tilanteessa osallistujien tuntemuksia tärkeämpiä, vaan osoitan omalla äänelläni, ilman katsekontaktia, toisten keskuuteen virittäytymisen tapahtumapaikan. Kun huomio suunnataan oman ja toisten ympäröivän äänen interoseptiiviseen aistimiseen silmien sulkemisen avulla,

fokus siirtyy oman itsen ja äänen tarkkailusta kehoaistisuudessa virittyvään kohtaamistasoon. Kehoaistisesti ja kuunnellen saadut havainnot luovat aistimellisesti välittyvää tietoa kohtaamistapahtuman kehittymisestä.

Kun kohtaamisen lähtöpisteenä on hiljaisuuden voimattomuus, on omaa ääntä lähestyttävä verkkaisuudella ja hiljaisella kunnoituksella. Ohjaajan oman äänen käyttäminen on yhteisen äänitilan pohjavireen kannattelua, mutta myös oman ihmisyyden ja altistumisen avaamista ja tuomista osaksi yhteistä äänikenttää. Vaikka ohjaaja on vastuussa äänellisen kohtaamisen tilanteesta, virittäytymisen edistäminen ei ole mahdollista vahvojen ja tarkkaraajaisten funktionaalisten roolien määrittämistä positioista käsin. Virittäytyminen vaatii myös ohjaajan ja taiteilija-tutkijan position jatkuvaa uudelleenasemoimista etäisyyden ja läheisyyden sekä erilaisten valta-asetelmien välisissä jännitteissä.

Ilmaisu syntyy spontaanina, värähtelyjen ja rytmien tasolla ilmaistuna vasteena toisten kanssa elämiseen läsnä olevassa hetkessä. On kuitenkin eettisesti herkkävireistä ja välillä vaikeaa virittää rajaa, jossa ohjaajan ääni-ilmaisu tai taiteellisten työryhmien äänitaiteellinen kehittäminen eivät kaappaa alaa osallistujien ilmaisen vapautumisen haavoittuvuudelta. Ilmaisen on lähdeittävä vapautumisen haurauden tunnistamisesta. Vuorovaikutuksellisesti erityistä on soinnillisen kannattelun rakenne, eli se, että yhteisessä tilanteessa tapahtuva tulee koko ajan kaikkien läsnä olevien ihmisten kuultavaksi ja jää kaikumaan yhteisesti jaettuun tilaan.

Sanaton spontaani vastaamisrakenne toimii niin, että virittyessään vastaamaan toisten läsnä olevien ihmisten ääniin ja rytmeihin, voi vastaaminen omalla äänellä lähteä kuin varkain laajentamaan ja vapauttamaan myös ihmisen omaa ilmaisullista ja emotionaalista kirjoa. Tämän mahdollistaa yhteisessä äänellisessä kohtaamisessa monienvälisyydessä tuotettujen äänten erityinen liikesuunta. Kenenkään ääni ei äänellisessä kohtaamisessa soi yksin, vaan osana kaikkien äänistä muotoutunutta summaääntä. Oman äänen liikevoiman vapautuminen

voi olla kokemuksellisesti järjestyttävää, ja totunaista horjuttavan kynnyksen ylittäminen avaa virtausliikkeen, jonka kannatteluun avautuu myös ihmistenvälisen liittymisen mahdollisuus ja kokonaisuutena ihmisenä olemisen uskallus.

Kuuntelemalla virittymisen taito on sekä lumoutumisen että sietämisen taitoa, toisen ihmisen ja yhteisen äänen lumovoiman ihmetelyä ja siihen omalla äänellä ja hengityksellä liittymistä. Se on myös viipymistä toisten äänen äärellä ja niihin vastaamista silloinkin, kun ei ymmärrä, mitä toinen ilmaisee tai mihin pyrkii. Silloin sietäminen on myös oman tietämättömyyden ja rajallisuuden sietämistä, kykyä kestää määrittelemättömyyttä, joka puolestaan herkistää yhdessä olemisen yksinkertaisuuden, sallivuuden ja läheisyyden mahdollisuuksiin. Sietäminen määrittelee kuulijan vastaamisen kykyä: kuinka pitkälle toisen jäykistyvään liikesuuntaan tai päälle vyöryvään ilmaisuvoimaan tämä kestää omassa kehoaistisuudessaan virittyä, ja kuinka kuulija voi sieltä käsin toiselle vastata. Vastaa tulemisen liikkeestä määrittyä kohtaamisen potentiaali. Tätä tarkoittaa kuuntelemaan antautuminen, eikä se ole aina kevyttä ja miellyttävää.

Kuuntelemaan virittäytymistä voi itsessään pitää eettisen virittäytymisen taitona. Eri-laisiin haastaviin tilanteisiin ja ihmistenvälisiin hetkiin ei välttämättä ole vastauksia, mutta kuuntelemaan antautuminen ja tilanteen spontaanisuudelle avautuminen voi avata yhteyden ja kuulluksi tulemisen mahdollisuudet.

Kuulluksi ja vastatuksi tulemisen kannalta virittäytymisen taito liittyy myös tahdistumisen ja yhteisrytmittymisen vastausrakenteisiin. Mitä voimakkaammin osallistujien uskallus avautui ja mitä pelottomampia ilmaisuja he rohkenivat tuottaa, sitä merkityksellisempää oli äänen välittömään ilmaisevuuteen vastaaminen yhtä välittömällä, spontaanilla ja tahdistumista edistävällä tavalla. Annan esimerkin. 15. tapaamisessa O7:n uskallus voimaperäisesti avautui ja hän tuotti huudahduksen kaltaisen äänen. Spelman vastasi huudahduksen intensiteettiin välittömästi yhteisrytmittymisen, jolloin oikealla tavalla osuva vastausreaktio nosti uskoakseni tilanteen yksilön ulostulosta yhteisyydessä virittyvään

soinnilliseen kanssaolemiseen. Jos olisimme vastanneet ilman rytmisesti ja dynaamisesti virittyvää vastetta, pohtimalla sanoin haukahuksen merkitystä tai viestiä, olisi osallistujan äännähdys saattanut liukua enemmän nolotuttavan itseilmaisun puolelle. Äänellisiä kohtaamishetkiä voidaan siis virittää ainoastaan läsnä olevan hetken jatkuvuudessa spontaanina vasteena kunkin hetken ainutkertaisuuteen ja yllätyksellisyyteen.

Välttämätöntä on vielä kiireettömyys ja osallistujien tahtiin eteneminen. Keskeistä on kestollisen jatkuvuuden ulottuvuus, joka virittää riittävän pitkään kuulluksi tulemisen mahdollisuudelle ajallisen kannattelun rakenteen. Yhteisen äänen kannattelevuuden tukeminen sen ilmaisullisessa muotoutumisessa viipymällä on samanaikaisesti aktiivista vuorovaikutustilanteen soinnillisen ja dynaamisen kehittymisen kuuntelemista sekä passiivista vaikutukselle antautumista. Viipymisen mer-

kityksestä taiteellisessa ajattelussa kirjoittavat myös Valkeapää (2011, s. 105–107) ja Mäki-koskela (2015, s. 254). Valkeapää (2011, s. 106) tiivistää viipymisen passiivisuuden merkityksen myös virittäytymisen taidon kannalta osuvasti osana ”tutkimustaitoa, sen myöntämistä, että olen osa kokonaisuutta”.

Virittäytymisen taidon ohjaukselliset rajat piirtyvät yhteisesti luodun resonanssitilan muodostumiseen. Vaikka virittäytymisen taiteellinen taito on myös tilallista ja koskee tilan ottamisen ja atmosfäärin tilan luomisen ja kompositioimisen ulottuvuuksia, voi yhteisesti jaettu kohtaamistila syntyä ainoastaan yhdessä virittäytymisen vaikutuksesta. Resonanssitilan aistimellisessa avoimuudessa ihmistenväliset rajat hälvenevät kokemuksellisella tasolla ja uudenlaisten suhteeseen asettautumisten muodot voivat vilkastua. Rajojen hälveneminen palauttaa virittäytymisen etiikan aistimellisen taidon keskiöön.

TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSET

VASTAAN nyt tutkimuskysymyksiini tarkastelen, miten edellä kuvailemani äänellisen yhdessä virittäytymisen ilmiö vaikutti haastatelu-, kysely-, äänitallenne- sekä kuulijapalauteaineistosta tekemäni tulokinnan mukaan koh-

taamisen osapuoliin, ja millaisia muutoksia se mahdollisti ihmisten kokemuksissa. Vastaan ensin tutkimuskysymyksiin 1–3; kysymykseen 4 vastaan kappaleessa Ääni ja ihmisyyttä (s. 315–316).

ÄÄNELLISEN KOHTAAMISEN VAIKUTTAVUUS

ENSIMMÄINEN tutkimuskysymykseni kuului: *Vaikuttaako sanaton yhdessä äänteleminen osallistujiin ja kuulijoihin sekä ihmisten välisen vuorovaikutuksen laatuun? Jos vaikuttaa, niin miten? Mikä äänityössä erityisesti vaikuttaa ihmisten välisen ja ihmisen sisäisen yhteyden kokemukseen?* Toinen tutkimuskysymykseni oli puolestaan: *Miten psykiatrinen henkilökunta ja muut kuulijat kokivat ja tulkitsivat äänityöhön osallistuneiden sanatonta ääntelyä tutkimusteoksissa? Mitä merkityksiä kuulijat antoivat yhdessä äänitelemiselle?* Muodostan vastaukseni ensimmäiseen ja toiseen tutkimuskysymykseeni pohtimalla yhteisen ääntelyn kehollisesti, affektiivisesti ja kollektiivisesti suuntautuvia kokemuksellisia vaikutuksia ja seurauksia sekä esittämällä joi-tain määrällisiä arvioita eri kokemuslaatujen ilmenemisestä aineistossa.

Vastausta kysymykseen *Vaikuttaako sanaton yhdessä äänteleminen osallistujiin ja kuulijoihin sekä ihmisten välisen vuorovaikutuksen laatuun?* voidaan hakea tarkastelemalla, miten osallistujat ja kuulijat käyttivät litterointia-aineistossa sanaa ”vaikuttaa”, vaikka osallistujat ja kuulijat toki puhuivat vaikutuksista myös tätä sanaa käyttämättä. Siksi nojaan myös siihen, mitä olen tutkijana havainnut vaikuttavuudesta sanan laajassa mielessä.

Osallistujien haastatteluvastauksista voi suoraan lukea melko vähän, mutta sana ”vaikuttaa” esiintyy haastatteluaineistossa esimer-

kiksi, kun O5 kuvasi äänen isoa merkitystä, koska ”se vaikuttaa energiamuotoihin – sillä saa paljon aikaa”. Myös esimerkiksi O2 nosti sanan esiin loppuhaastattelussa suhteessa työskentelyn yleiseen vaikuttavuuteen: ”Varsinkin kun mä ehin noin monta kertaa olemaan, niin sanotaan, että kuudessa viikossa jostain kerkee tulla tapa, niin se, että olin eka sen jakson ja sit olin tän tokan jakson, kyllä siinä aika vahvasti tulee sellasta niinkun vaikutusta.” Lisäksi O2 ”huomas sen vaikutuksen siitä, että maanantaina vaikka alkuun aina tuntu siltä, että pitää mennä sinne ryhmään ja menee aikaa, ja [---] ja sit on kuitenkin väsynyt illalla ja näin. Mut sit huomas, et tää onkin toistepäin. Et sitä oli yleensä virkeempi sen jälkeen.”

Vaikuttavuus ei kuitenkaan ole vain tai ensisijaisesti löydettävissä haastattelu- ja palauteaineistosta silloin kun haastateltavat ja palautteenantajat käyttävät ”vaikutus”-sanoja. Samanlaisia tai laaja-alaisempia esimerkkejä voisi löytää myös tarkastelemalla osallistujien käyttämiä ”tuntuu”- tai ”fiilis”-sanoja. Esimerkiksi O2:lle työskentelystä tuli ”turvallinen fiilis”. O3 puolestaan koki, että työskentely ”antaa voimia huomiselle, ja on hyvä fiilis varmaan kotona tänään”. O5:lle taas tuli ”fiilis”, että yhdessä äänteleminen voisi viedä transsitilaan, ja O7:lle yllättynyt ”fiilis” siitä, oliko hänen tuottamansa

ääni hänen omansa. Erityisesti erilaisen ”tuntumisen” hienovireisiä ja monisyisiä kuvauksia löytyy haastatteluaineistosta paljon. ”Tuntumisen” muotojen korostuminen liittyy uskoakseni työskentelyn sanattomuuteen ja kehollisuuden korostumiseen, jonka vaikutukset tulivat tuntuviksi myös, tai ennen muuta, kehoaistisesti tuntuville ja ainakin osin sanoin kuvaamattomissa olevilla tavoilla. Nämä tavat, joilla vaikuttavuus tuli laajemmassa merkityksessä esiin, liittyvät nähdäkseni niin haastattelu- kuin palauteaineistossakin erityisellä tavalla sanattoman soinnillisuuden varassa virittyvään kohtaamistasoon. Kuvaan seuraavien kappaleiden (8.3.2.1 ja 8.3.2.2) yksityiskohdissa, miten vaikutus näissä laajemmissa merkityksissä ja muissa kuvauksen tavoissa tuli esiin.

Myös palauteaineiston kuvauksissa korostuvat pääosin erilaisen tuntumisen, ”koskettumisen” tai muunlaisten kehollisen tason seurausten kuvaukset. Kuitenkin tarkasteltaessa ”vaikutus”-sanaa, voi kuulijapalauteaineistosta lukea osin suuremmin vastauksen kysymykseen, vaikuttaako yhdessä äänteleminen kuulijoihin. 18:ssa kirjallisessa palautteessa 121:sta sanaa käytettiin muun muassa seuraavilla tavoilla: ”Vaikuttavaa ja rauhoittavaa”; ”Herätti kiinnostusta, jopa uskoa, tämäntyypin ’metodin’ vaikuttavuuteen”; ”Kokemus oli hieno, vaikuttava ja hämmentävä”; ”Äärettömän vaikuttavaa”; ”Vaikuttuneena, [kuulijan nimi]”. Mainintoja saivat myös esimerkiksi ihmisäänten kehollisesti tuntuvat ”vaikutukset”, joita kuulija ei osannut sanoa kuvailla. Lisäksi eettinen pohdinta taiteen tekemisestä terapeutin intervention yhteydessä vaikutti *Hospital Symphonies* -teoksen kuulijan teoksen vastaanottamiseen: ”Mitään epäeettistä tässä teoksessa ei ole, mutta minun lähestymiseeni teokseen ja sen vastaanottamiseen se kiistatta vaikutti”.

Kun ”vaikuttavuus”-termiä käytettiin aineistossa, 17 tapausta voinee tulkita kokemuslaadultaan myönteisiksi. Joissain tapauksissa kuuntelemisen vaikutukset saattoivat kuitenkin olla myös vieroksuttuja, mikä ei kuitenkaan juuri tuon sanan kuvausten myötä tule esiin. Termiä käytettiin suhteellisesti eni-

ten *Sairaalasinfonya 3.0:n* palauteaineistossa. Palauteaineiston kokonaisuudesta nousevat ”vaikutuksen” kuvaukset saattavat muiden kuvausten tapojen lisäksi kuitenkin kertoa jotain keskeistä siitä intensiteetistä ja affektiivisesta voimasta, joka kuulijaa ympäröivän sanattoman soinnillisuuden varaan muotoutuneissa kohtaamisissa saattoi muodostua.

Tutkijana olen havainnut, että vaikuttavuuden ydin on sanattoman ja soinnillisen affektiivisen atmosfäärin muotoutuminen. Atmosfäärin muotoutumista on vaikea sanallistaa, ja se liittyy affektiivisen kokemustason tiettyyn pisteeseen asti eksplisiittisesti määrittelemättömään ulottuvuuteen, joka tulee kehollisesti tunnettavaksi. Vaikuttavuuden huomaa siitä, että affektiivinen atmosfääri muuttuu, minkä voi puolestaan tunnistaa esimerkiksi hiljaisuuksista. Vaikutus tulee esiin myös ääni-ilmaisun synkronisoitumisena. Vaikuttavuus näkyy nauruun purskahtamisissa, nukahtamisissa ja spontaaneissa samanhetkisissä lopetuksissa. Sen voi kuulla äänen sävyn ja dynamiikan muutoksina, jotka voivat tuntua myös energetisesti, mitä O5 saattoi tarkoittaa äänen energiamuotoihin vaikuttamisella.

Atmosfäärin muotoutumisen vaikuttavuus voidaan siis selvimmän — tai ainoastaan — tunnistaa soivassa ja/tai kehoaistisesti havaittavassa muodossa (vrt. Torvinen, 2007, s.64). Tulkintani mukaan kokemuksellinen vaikuttavuus on laadultaan affektiivista ja kehoaistisesti välittyvää. Vaikuttavuus tulee esiin rajalla: osallistujien välisellä rajalla, osallistujien ja kuulijoiden välisellä rajalla sekä itsen ja ympäröivän maailman välisellä rajalla, jossa ääni voi toimia ylyksilöllisenä kytkijänä ja ihmisten välisen affektiivisen sidoksen vilkastuttajana.

Edellä kuvaamani ovat likimääräisiä abstraktioita vaikuttavuudesta, mutta yksityiskohdat ovat ratkaisevia, sillä niissä äänitelemisen ja kuuntelemisen seuraukset tulevat esiin. Nyt siirryn käsittelemään niiden vaikutusten ja seurausten osatekijöitä, joita affektiivisten atmosfäärien muotoutumisesta seurasi kehoaististen ja kollektiivisten kokemuksellisten tilojen ja tunteiden kannalta.

VASTATESSANI yksityiskohtaisella tasolla kysymykseen yhdessä äänitelemisen vaikutuksesta tarkastelen muutosta äänityön toteuttamisen alku- ja loppupisteen välillä²⁸⁹. Johtopäätökseni nousevat ensisijaisesti osallistujien kokemuksellisen haastatteluaineiston, yhdessä tuotettujen äänien tallenteilla kuuluvaksi tulevien muutosten sekä aistimellisten ydinmuuttujien kartoituksen pohjalta tekemästäni laadullisesta ja taiteellista analyysistä, joita olen edeltävissä luvuissa kuvannut myös narratiivisella otteella. Esittämäni johtopäätökset tuovat siis esiin tulokinnallisessa ja taiteellisessa analyysissä muodostuneen näkökulmani osallistujien kanssa yhdessä tuottamastani aineistosta. Kyselytutkimuksilla kerätty tieto jää vaikutusten tarkastelun kannalta vähäiseksi, koska niiden avulla ei syntynyt riittävää aineistoa. Haastattelu- ja äänitallenneaineiston sekä taiteellisesti tuotetun ja kokemuksellisen aineiston varassa on kuitenkin muodostunut riittävä aineisto tutkimuskysymyksiin vastaamiseen. Tutkimus ei siis osoita tilastollista näyttöä, vaan operoi ensisijaisesti taiteellisen ja laadullisen kuvauksen keinoin (Fast, 2019b).

Työtavan erilaiset vaikutukset, seuraukset ja niiden osatekijät lähtevät tulkintani mukaan avautumaan juuri virittäytymisen taidon edistämisen kautta, jolloin vaikutusmekanismi on perustavalla tavalla monenvälisyydessä muotoutuva.

Sanaton yhdessä ääntely ei siis ole suoraan annettuna vaikuttavaa, vaan vaatii osallistujan oman osuuden ja toimijuuden, itseään säädellyn kohtaamiselle altistumisen. Tämän lisäksi se vaatii vakaan turvallisuuden kokemuksen sekä toisten ihmisten läsnäolon ja osallisuuden. Mikäli osallistuja ei näin ollen kokenut tilannetta riittävän turvalliseksi, osallistujia ei ollut riittävästi läsnä tai vuorovaikutustilanteen virittäminen sanattomalle, affektiiviselle kohtaamistasolle alttiiksi epäonnistui ohjaukselli-

sesti, yhdessä äänitelemisen vaikutukset jäivät vähäisiksi tai estyivät. Tällaiset tilanteet olivat tulosten mukaan kuitenkin kokonaisuudessaan verrattain harvinaisia.

Yhteyden virittymisen onnistuessa yhdessä äänitelemisen vaikutukset olivat aineistosta nousvien tulosten mukaan kokemuksellisesti välillä jopa valtavia. Vaikka kokemukset olivat subjektiivisia, piiritty aineistosta esiin myös selkeästi yhdistäviä ja kollektiivisesti koettuja piirteitä. Vaikutusmekanismi on moniulotteinen, mutta kohtaamisen, oman toimijuuden ja osallisuuden keskeisyys sekä ryhmäprosessissa tapahtuneen elävöitymisen vaikutus korostuu kautta linjan.

Kaiken kaikkiaan yhdessä äänitelemisen oli tulkintani mukaan monille varsin emotionaalista. Emotionaalinen vaikutus koettiin muun muassa vapauttavana, helpottavana, vitalisoivana, lohduttavana, välillä ilahduttavana ja usein myös jollain tavoin osallistujaa suuresti yllättävänä. Jos kuitenkin vuorovaikutustilanne ei muotoutunut äänelliselle kohtaamiselle otolliseksi, emotionaaliset vaikutukset saattoivat ilmetä esimerkiksi turhautumisena, itsekriittisyytenä tai ärtymyksenä.

Aineiston tulkinnastani nousee esiin käsitys, että yhdessä äänitelemisen laajensi subjektiivisella tasolla monien osallistujien tuntemisen ja ilmaisun spektriä. Tämä näkyi niin emotionaalisella, kehollisella kuin oman ääni-ilmaisunkin tasolla. Kehollisella ja hermostollisella tasolla yhdessä ääntely vaikutti nähdäkseni sekä palauttavasti että kiihdyttävästi harjoitteiden laadusta ja osallistujien omista tarpeista riippuen. Aineistosta nousee johdonmukaisesti esiin syvällisesti rentouttava ja parasympaattista hermostoa palauttava vaikutus (joskaan biologisen tason muutoksia ei mitattu). Palauttava vaikutus ilmeni esimerkiksi niin, että 50 % osallistujista nukahti toisten äänten ympäröivyydessä tuottamiensa värähtelevien äänten seurauksena. Myös elävöi-

tymisen tunnetta voimakkaammin nostattava vaikutus nousi esiin, ja tämä liittyi oman äänen ilmaisuvoiman koetteluun. Kiihtyvämmin virittävän yhdessä äänitelemisen merkitys oli usein suhteessa oman äänen vapautumisen kokemuksiin, ja sen seurauksena kokemus itsestä ja yhteydestä toisiin saattoi muuttua spontaaniksi ja helpommaksi ja tuntua kokonaisvaltaisesti vapauttavalta. Elävöitymisen kannalta sekä palauttavien että kiihdyttävien laitojen vuoropuhelu oli oleellista.

Myös koettu ja ilmaistu tunnekirjo laajentui uskoakseni jollain asteikolla lähes kaikkien kokemuksissa. Tunnekirjo laajentui sekä subjektiivisen kokemuksen että yhteisen ääni-ilmaisun tasolla. Subjektiivisella tasolla vaikutus ilmeni erityisesti vaikeampina koettujen tunteiden ja ääni-ilmaisujen avautumisena. Tämä johti tulkintani mukaan kehoastisesti koettujen, aiemmin ehkä käsittämättömiksi jääneiden tunteiden kuuluvaksi ja näkyväksi tulemiseen jollain skaalautuvuudella lähes jokaisen osallistujan kokemuksessa. Näin emotionaaliset kokemukset tulivat myös aistimellisella tavalla jaetuiksi ja toisten kanssa tunnetuiksi. Kollektiivisen ääni-ilmaisun tasolla tapahtui yhteisen ääni-ilmaisun moninaistumista ja hienovireistymistä. Merkityksellistä oli, ettei yhdessä äänitellen tuotettuja kivuliaimpiakaan ilmaisuja — ei omia, eikä toisten — koettu negatiivisina, vaan myös surullisempien äänien ilmaiseminen koettiin usein tyydyttävänä ja yhteisyyttä luovana. Emotionaalisen ja ilmaisullisen skaalan laajentumisen myötä myös oman kommunikaation ja toimijuuden mahdollisuudet saattoivat laajentua, mikä tuntui monista palkitsevalta. Ääni-ilmaisun laajentuminen mahdollisti joillekin osallistujille paremman selviytymisen erilaisissa vuorovaikutustilanteissa myös henkilökohtaisen elämän piirissä.

Yhdessä äänitelemisen loi myös sanattomalle äänelliselle kohtaamiselle ominaisia rytmisen ja kestollisen yhdessä olemisen muotoja, jotka toivat esiin vuorovaikutuksen laadussa tapahtuneen muutoksen. Yhdessä virittymisestä nousi selkeä ja johdonmukainen tahdistumisen ilmiö. Tahdistuminen näkyi ääntelyn samanaikaisena ja vuorottaisena synkronisoitumisena,

jossa osallistujat hakeutuivat spontaanisti erilaisiin yhteisrytmittymisen ja harmonisoitumisen muotoihin ja rakenteisiin. Ainutkertainen synkronisoitumisen muoto olivat spontaanisti täysin samanhetkisesti tapahtuneet ääntelyn lopetukset, jotka saattoivat tuntua kaikille osapuolille hämmästyttäviltä. Samanhetkisiä lopetuksia ilmeni 80 %:ssa tapaamisissa. Synkronisoitumisen voi nähdä merkinä osallistujien välisen vuorovaikutuksen virittymisestä (Stel & Vonk, 2010), joka tuli myös ääninauhoissa aistimellisella tasolla kuultavaksi. Yhteistoiminnallisesti aikaan saatu tahdistuminen, jossa oletettavasti myös muut keholliset eleet ja sydämen syke tahdistuivat (biologisia markkereita ei mitattu), oli käsittäkseni kokemuksena välillä äärimmäisenkin tyydyttävä ja parhaimmillaan myös terapeuttisena koettu.

75 % osallistujista kuvasi myös flow-tilan kaltaisia kokemuslaatuja kaikkiaan 60 %:ssa tapaamisista. Niissä heidän kokemuksensa ajan- ja paikantajusta hetkellisesti katosi. Virtaavuustilaan siirtymistä kuvattiin muun muassa transsinkaltaisena, tunnevoimaisena ja usein transformatiivisena uppoutumisen kokemuksena, johon liittyi oman äänenkäytön voimakasta vapautumista ja itsesuhteen monimuotoistumista. Muuntavat kokemuslaadut olivat sekä yksilökohtaisia että kollektiivisesti tuntuja. Kollektiivisesti jaettua virtaavuustilan kokemusta luonnehti siirtymä affektiivisen ja aistimellisen yhdessä olemisen ja kokemuksen tasolle, joissa kuvattiin myös tietoisuuden tason muutoksia.

Äänityön strukturoidun ryhmäprosessin sisällä tapahtui myös loppuun tuleminen ilmiö, mitä voi sellaisenaan olla muilla keinoilla vaikea tavoittaa. Kun toisten ihmisten keskuuteen kuuluminen sai yhteisrytmittävän, aistimellisesti välittyvän muodon, voitiin sen kannattelussa saattaa jotakin itsessä jumiin jäänyttä yhdessä aistimellisen purkautumisen kynnykselle siten, että kehon sisäisesti koettu olotila muuttui ja tapahtui esimerkiksi kuvaamaani nukahtamista, itkun kynnykselle saapumista tai yhteiseen nauruun purskahtamista. Tällaisissa tilanteissa 25 % osallistujista koki tulkintani mukaan myös ahdistavan ja sekavan

289 Taiteen vaikutusten arvioinnista, ks. lisää esimerkiksi Lehikoinen & Vanhanen (2017, s. 12).

olotilan selkiytymisen kokemuksia. Havainto on enemmän yksittäinen, mutta yksilökokemuksen tasolla käsitykseni mukaan merkittävänä koettu. 62,5% osallistujista raportoi myös saaneensa kosketuksen johonkin terveeltä ja hyvältä tuntuvaan, usein nuoruudenaikaiseen kokemukseen itsessään. Palaamista sellaiseen aikaan ja kokemukseen itsestä ja omasta kehosta, joka on ollut ennen mielenterveyden häiriötä tai riippuvuutta, voi pitää tuloksena terapeutisesti suuntautuvana. Yhdessä jonkun asian loppuun saamisen kokemus voi jättää uudenlaisen jäljen, kehoistisen muistuman, joka voi viedä eteenpäin.

Ilmaiskuskaalan lisäksi voi tiivistäen tulkita, että yhdessä äänteleminen laajensi myös kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi tulemisen spektriä. Kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemusta korostetaan paljon erilaisessa hoitotyössä ja viranomaistoiminnassa, ja sen merkitys erityisesti psyykkistä apua tarvitsevan ihmisen kannalta on keskeinen. Uudella tavalla kuulluksi tulemisen kokemus ja sen kokemuksellinen merkitys nousi esiin 87,5%:lla osallistujia. Kun ihminen kykeni hellittämään itsensä jähmettävästä tarkkailemisesta ja tuottamaan jotakin uudenlaista yhteiseen äänikenttään sekä koki saavansa vasteen, jossa tuli ilmaisunsa moninaisuudessa kuulluksi, saattoi joillekin muodostua myös eksistentiaalisen tason kokemuksellisia muutoksia, joissa osallistuja tunsikin olevansa enemmän elossa ja olemassa.

Voi tulkita, että yhdessä äänteleminen tarjosi myös lohtua ja rinnalla kulkemista sekä loi yhteenkuuluvuutta. Sairauden tai huolen syitä ei välttämättä pystytty poistamaan, eikä se ollut työn tavoite, mutta ääntelemissä muodostui emotionaalista ja aistimellista tilaa yhdessä suremiselle sekä myös toisten vaikeiden tuntemusten sietämiselle ja saattamiselle yhdessä. Osallistujien empaattinen ja myötätuntoinen suhtautuminen toisiinsa voimistui prosessin aikana, ja heidän kykynsä vastata toisilleen spontaanissa yhteisääntelyssä kasvoi. Tätäkin tulosta voi pitää kokemuksellisesti tärkeänä. Se ilmentää nähdäkseni vuorovaikutuksen laadun muuttumista.

Äänteleminen lisäksi myös hiljaisuudessa jaetut kohtaamishetket koettiin yleisesti merkityksellisiksi. Puhetaidon ja sosiaalisen kyvykkyyden merkitys korostuu eri yhteiskunnallisilla sektoreilla, mikä voidaan kokea myös kuormittavana. Tutkimuksen perusteella myös yhteisesti jaettujen hiljaisuuksien äärelle virittymistä voi pitää tavoiteltavana ja merkityksellisenä. Kiinnostava on kuitenkin myös tulos, jonka mukaan yhdessä äänteleminen myötä kehosta saatu palaute toi tuntemuksia paremmin myös tiedollisen ajattelun piiriin (Nummenmaa ym., 2018), jolloin osallistujat pystyivät lopulta jakamaan kokemuksiaan paremmin myös sanallisesti.

Lisäksi yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden merkitykset nousivat aineistossa keskeiseksi häpeän lientymiseen ja häpeäleiman purkamisen kannalta. Korkeila ja Koski (2017, s. 404) korostavat hyväksytyksi tulemisen mahdollisuuden ja myönteisten sosiaalisten kontaktien keskeisyyttä ihmisen terveyden kannalta, mikä liittyy stigman poistamiseen. Yhdessä äänteleminen tuki hyväksytyksi tulemisen mahdollisuutta, ei ainoastaan hoitavan henkilön, vaan myös yhdessä ääntelevien tahoilta. Vaikutuksia ei kuitenkaan voi selittää pelkästään yhteisellä tekemisellä ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksella. Kohtaaminen sanattomalla äänellisellä kentällä laajensi käsitystä normaaleista vuorovaikutuksessa olemisen ja kokemisen tavoista, jolloin osallistujat haastatteluaineiston mukaan saattoivat kokea yhdessä äänteleminen seurauksena myös itsensä normaalimpina. Kokemus kaltaisuudesta ja yhdessä uudenlaisten kokemusten äärelle pääsemisestä saattoi toimia hylkimisen, torjumisen, yksinäisyyden ja häpeän kokemusten vastavoimana.

Lopulta kohtaaminen oman kehon sisäisyydessä tuntuvien yhteisten ääniatmosfäärien tasolla ei vaikuttanut äänityön osallistujiin ainoastaan yksilötasolla, vaan muunsi uskoakseni myös ihmisten välistä tilannetta ja laajempaa vuorovaikutuksellista kenttää. Aiemmin esittämäni perusteella voinee vetää johtopäätöksen, että äänellinen kohtaaminen lisäsi osallistujien, mutta myös kuulijoiden virittäy-

tymisen taitoa vilkastuttamalla heidän omia mahdollisuuksiaan luoda uudenlaisia yhteyksiä toisiin ihmisiin sekä omaan itseensä. Äänellinen virittäytyminen siis tulkintani mukaan muuntaa yhteyden kokemusta suhteessa toisiin ja itseen elävöittämällä osallistujien ja kuulijoiden omaa virittäytymisen taitoa.

Sanattomassa ääntelyssä vuorovaikutuksen laatu muodostui mielestäni kokemuksellisesti erityislaatuisella tavalla. Yhdessä virittäytymisen avulla yhteyttä toisiin ja itseen oli mahdollista aistimellisella tasolla kokea samanaikaisesti sekä oman kehon sisätiloissa interoseptiivisesti tuntuvalta tasolla että itseä ympäröivällä, kuuluvaksi tulevalta tasolla. Äänellisessä kohtaamisessa koetun yhteyden muoto on siis ymmärrykseni mukaan samanaikaisesti intiimi ja henkilökohtainen sekä atmosfäärinen, ei yksin kenellekään kuuluva. Tällaisessa soinnillisen kohtaamisen tilassa rajat ihmisten välillä voivat tuntua läpäisevämmiltä ja läheisyyttä toisiin oli aineistosta tekemäni tulkinnan mukaan mahdollista kokea suuremmin välittyvällä ja sikäli paljaammalla tavalla.

Kuvaamani työskentelyn seuraukset ja osallistujien niille antamat merkitykset hahmottelevat esiin sanattoman ääntelyn mahdollisuuksia inhimillisen kärsimyksen lieventämisessä. Tiivistäen voi sanoa, että kohtaaminen kehoistisesti ja atmosfäärisesti välittyvällä sanattomalla tasolla johti aineiston mukaan johdonmukaisesti miltei kaikkien osallistujien kohdalla ja miltei kaikilla tapaamiskerroilla jollain skaalautuvuudella elävöityneempään oloon. Vaikutukset lisääntyivät ja voimistuivat tapaamiskertojen ja työskentelyprosessin edetessä. Toisilla vaikutus oli hetkellisempää, kun taas toiset kokivat laajempia, myös toiminnallisen tason muutoksia oman elämänsä suhteissa ja tilanteissa. Mitä pidempään ja aktiivisemmin henkilö osallistui tapaamisiin, sitä moninaisempia ja myönteisimpiä vaikutuksia hän pääsääntöisesti koki. Voimakkaimpia toiminnan tason muutoksia tuli aktiivisimmin osallistuneille. Myös tapaamisten osallistujamäärä oli yksi tärkeä vaikuttava tekijä: mitä enemmän osallistujia oli paikalla, sitä myönteisempiä vaikutuksia pääsääntöisesti kuvattiin.

On kenties hämmästyttävääkin, että vaikka osallistujien elämäntilanteet olivat vaikeita ja alkuperäinen oletus oli, että omaa osallisuutta ja aktiivisuutta painottava toimintatapa voisi soveltua paremmin lievemmän kuormituksen ja kriisiaikojen kanssa kamppaileville, virittäytymisen taidon kehittäminen strukturoidusti ja turvallisesti toi yllättäväkin hankalien psyykkisten ongelmien kanssa kamppailevien ihmisten oloon tulkintani mukaan jotain uutta ja myönteistä. Kokemuksellisten vaikutusten voi nähdä viittaavan jossain määrin myös oirevähemään ja ahdistuksen hallintaan.

Vaikka kyselykaavakkeilla saatua tietoa ei ole riittävästi varsinaisen analyysin tekemiseen, näkyy aineistossa yhteys osallistujien hyvinvoinnin ja elämänlaadun kohoamisen sekä heidän sanallistamiensa kokemusten välillä niiden osallistujien kohdalla, jotka osallistuivat tapaamiseen aktiivisesti ja pisimmän aikaa. Myös ristiriitaa haastatteluaineiston ja äänimateriaalin sekä kyselyillä saadun tiedon välillä ilmeni esimerkiksi tilanteessa, johon liittyi osallistujan ajankohtainen päihiteisiin retkahtaminen. Retkahdukseen liittyvä paha olo näkyi hetken jälkeen tehtyjen, tutkimusprosessin viimeisellä kerralla toteutettujen kyselyiden tuloksissa. Samanaikaisesti osallistuja oli kuitenkin kuvannut äänellisesti ja emotionaalisesti vapauttavia ja ilahduttavia flow-kokemuksia. Jatkossa olisi kiinnostavaa tarkastella lisää erilaisten tutkimusmenetelmien mahdollisuuksia tavoittaa esimerkiksi äänellisen yhteyden kokemisen kehollisesti, affektiivisesti ja kollektiivisesti suuntautuvia vaikutuksia ja seurauksia. Tärkeää olisi myös tarkentaa tutkimuksen suunnittelua erilaisten tutkimuskäytäntöjen välisissä siirtymissä.

Olen tässä kuvannut lähinnä myönteisiä vaikutuksia, mutta on tärkeä huomioida, että oman äänen liikkeelle saaminen ja yhteisesti jaetulle tilanteelle antautuminen oli myös vaikeaa, ja prosessin aikana ilmeni monenlaisia haasteita. Työskentely vaati osallistujilta paljon omaa toimijuutta ja osallisuutta, mikä osaltaan saattoi vaikuttaa siihen, että osa osallistujista myös lopetti työskentelyn kesken. Lopulta sanattoman yhteisyyden varassa virittyvän työtavan vaikutusten määrittely onkin vaikeaa,

koska on kyse ihmisten sisäisistä ja kollektiivisista prosesseista. Tulkintani mukaan aineistosta nousevat kokemukset ja niiden kuvaukset saattavat kertoa erityisesti työskentelyn affektiivisesta vaikuttavuudesta, jossa taiteellisessa yhteistoiminnassa kollektiivisesti muotoutunut atmosfääri saattoi toimia ravitsevana alustana yksilön kokemuksellisille muutoksille. Vaikka otollisten olosuhteiden vallitessa työskentely vaikutti nopeasti ja välillä välittömästi, saattavat tällaisten yhteisöllisten kokemusten merkitykset ja vaikutukset tulla esiin mitä erilaisimmilla aikajäniteillä. On mahdollista, että jokin näennäisen lyhyeltä ja pieneltäkin tuntunut aistimellisella tasolla jaettu kokemus on merkitykseltään sellainen, jonka ihmiset muistavat lopun elämäänsä. Pitkäaikaisista vaikutuksista ei kuitenkaan ole tietoa.

Tiivistäen todettuna sanattomalla tasolla kohtaaminen voi tuottaa voimakkaita intero-septiivisesti tuntuvia kokemuksia, joiden varassa itsen, toisen ja ympäröivän maailman välinen kytkös voi elävöityä. Tällä voi olla erityistä merkitystä myös psykiatrisen hoidon kannalta, sillä se voi tuoda tukea tilanteisiin,

8.2.1.2

KEHON SISÄISESTI KOETUN ATMOSFÄÄRISEN YHTEYDEN VAIKUTUS KUULIJOIHIN

VASTAAN kysymykseen yhdessä äänitelemisen vaikutuksesta nyt kuulijan näkökulmasta. Tarkastelen myös psykiatrian ammattilaisten ja muiden kuulijoiden tulkintoja, joita he antoivat osallistujien sanattomalle ääntelylle. Muodostan vastaukseni kolmesta taiteellisesta osiosta saamani 121:n kirjallisen kuulijapalautteen temaattisen ja tulkinnallisen analyysin pohjalta. Reflektoin kysymyksiä myös arviolta yhtä monen saamani spontaanin sanallisen palautteen pohjalta. Kuulijapalauteaineisto on kaikkiaan mielestäni tuonut tarvittavaa vastusta ja etäisyyttä äänellisen kohtaamisen kokonaisilmiön ymmärtämiseen aineistosta, jonka tuottamisessa olen ollut tutkija-taiteilijana itse mukana.

Kuulijapalautteiden kokonaiskuva välittää selvää tietoa siitä, mikä ilmiössä on keskei-

joissa kieleen pohjaava vuorovaikutus murtuu. (Ks. myös Kallio-Tavin ym., 2021) Tässä väitöskirjassani esittämäni perusteella näyttää siis siltä, että tilanteissa, joissa sanallinen vuorovaikutus ei ole mahdollista, voidaan ihmisten välille luoda äänellisen ja aistimellisen viritäytymisen avulla mahdollisuus affektiivisesti latautuvaan sanattomaan kohtaamiseen.

Kun siis sanattomalla tasolla saadaan jotain liikautettua, oman olemisen perustutuma paranee hieman ja yksilön on helpompi olla, voi sitä pitää itsessään merkityksellisenä. Myös sanallisen lukon murtuminen niin, että ihmiset pystyivät jakamaan kokemuksiaan ja yhteisen työskentelyn merkityksiä myös sanallisesti, on kiinnostava ja merkittävä muutos. Yhteyden saaminen johonkin itsessä ennen sairastumista olleeseen tai äänen yhteydessä koettu oman olemassaolon tunteen voimistuminen saattavat kokemuksellisella voimallaan sysätä toipumisen tielle. Lopulta ajattelen, että hoidollisuus on äänellisen kohtaamisen yksi mahdollisuus; yhteisesti jaetun ihmisenä olemisen tunnustelu on toinen. Nämä vaikutuskentät eivät sulje toisiaan pois.

sintä, ja se liittyy kuuntelemiseen kohtaamisena. Kohdatessaan yhteisessä ääntelyssä tuotettuja ja kehoaistisesti latautuvia ääniä tutkimuksen kolmessa taiteellisessa osiossa kuulijat eivät kohdanneet niinkään tarkasti rajautuvia teoksia vaan pikemminkin kuulijaa ympäröivän affektiivisen atmosfäärin. Palauteaineistosta tekemäni tulkinnan mukaan kehollisesti ja atmosfäärisesti välittyvien äänien kuunteleminen sysäsi myös kuulijat kaiuttamaan kuulemansa äänet omien kehonsisäisten tunteidensa kautta (ks. myös Kallio-Tavin ym., 2021). Palauteaineistossa kuulijat esimerkiksi kuvaavat, kuinka teoksissa soivat sanattomat äänet tuntuvat omissa sisätiloissa ja läpäisevät erilaisia kehollisia kerroksia. Voinee tiivistäen tulkita, että sanattomassa ääntelyssä muodos-

tuva erityinen vuorovaikutuksen laatu virittyi myös kuulijoiden kannalta sekä kuulijan oman kehon sisäisellä, intiimillä ja suoralla tavalla tuntuvaan, että kuulijaa atmosfäärisesti ympäröiväksi. Yhdessä äänitelemisen ilmiö vaikutti siis osallistujiin ja ääntelijöihin samankaltaisen vaikutusmekanismin kautta, ja tällä saattoi palauteaineistosta saamani käsityksen mukaan olla kuuntelukokemuksen ja äänistä tehtyjen tulkintojen kannalta kokemuksellisesti radikaalijakin vaikutuksia.

Yhdessä äänitellessä tuotettu sanaton atmosfäärinen ääni horjutti myös aistisella tasolla erilaisia tavanomaisia toimintatapoja ja kieleen pohjaavan vuorovaikutuksen totunnaisia rakenteita. Kuulijoiden ei esimerkiksi ollut mahdollista erottaa yhteisestä äänestä, mikä äänistä kuuluu psyykkistä apua tarvitsevalle, mikä apua antavalle ihmiselle ja mikä taas taiteilija-tutkijalle. Yhteisessä osallisuudessa tuotettu ja kuulijalle kehonsisäisesti välittyvä ääni saattoi siis nähdäkseni hälventää paitsi osallistujien, sairaanhoitajan ja taiteilija-tutkijan välisiä, myös kuulijan ja atmosfäärin summaamisen välisiä kokemuksellisia rajoja. Äänellisessä vuorovaikutustilanteessa tuotettu ääni tuli näin myös vuorovaikutuksellisesti vastaanotetuksi (ks. myös Kallio-Tavin ym., 2021).

Kuulijoiden äänille antamiin tulkintoihin vaikuttivat näkemykseni mukaan teosten esteettisten ja aististen laatuun sekä kuuntelutilanteiden luomien erilaisten kuuntelemisen olosuhteiden lisäksi myös kuulijan oma tulo-kulma. Aineistosta piiryy käsitys, että kuulijan tausta, hänen ennakkokäsityksensä ja -tietonsa sekä erilaiset tavanomaiset menettelytavat saattoivat vaikuttaa hänen tekemiinsä tulkintoihin ja havaintoihin sanattomien äänien merkityksestä (ks. myös Kallio-Tavin ym., 2021).

Tällaisen ihmisten välisiä kokemuksellisia rajoja hälventävän ja totunnaisia aistisuuden muotoja muuntavan äänellisen kentän kohtaaminen herätti kuulijapalautteiden kokonaiskuvassa tiivistäen kahdenlaisia reaktioita

ja tulkintoja: sekä voimakkaan myönteisiä että voimakkaan kielteisiä. Valtaosa kuulijoista kuvasi teosten kuuntelemista eri tavoin liikuttavana ja koskettavana kokemuksena. Kirjallisista kuulijapalautteista kahdeksassa tuotiin esiin teosten ahdistava vaikutus. Lisäksi erityisesti *Laulunpesän* sairaalatilin spontaaneissa sanallisissa kuulijapalautteissa nousi esiin tulkintoja vieraannuttavasta outoudesta²⁹⁰. Vaikka taidekokemus koetaan aina subjektiivisella tavalla, voidaan kuulijapalauteaineistossa johdonmukaisesti toistuneista merkityksenannoista jäsentää myös yleistettävämpiä johtopäätöksiä.

Tarkastelen ensin outouden merkityksenantoja, jotka kytkeytyvät aineistossa erityisesti HUSin Psykiatriakeskuksen porrastilaan toteutetun *Laulunpesä*-teoksen kuuntelukokemuksiin. Juuri sairaalatilissa tuli uskoakseni selvimmän esiin sanattoman yhteisääntelyn aistimellinen voima, joka voi horjuttaa tavanomaisen vuorovaikutuksen rakenteita. Teos tulkintani mukaan häiritsi ja hämmensi sairaalatilin totunnaista ajallista ja tilallista jäsentymistä, rytmejä ja liikehdintää monin tavoin. Kaikki tilaa käyttävät ihmiset olivat myös pakotettuja kohtaamaan teoksen, koska se sijaitsi sairaalan keskeisessä porrastilassa. Hiljaisuudellaan, hitaudellaan ja affektiivisella voimallaan teos näin myös vaati psykiatrian ammattilaisia, potilaita ja muita tilaa käyttäviä ihmisiä pysähtymään potilaiden äänellisen olemassaolon äärelle totunnaisesta poikkeavalla, sanattomasti välittyvällä tavalla.

Osa ammattilaisista koki teoksen outona, mikä saattoi liittyä huoleen sanattoman ääntelyn regressiivisestä vaikutuksesta ja sen mahdollisesta haitallisuudesta potilaille, mutta myös sanattomien äänien läpäisevään ja intero-septiivisesti tuntuvaan vaikutukseen. Näissä tilanteissa tuli esiin myös ehdotuksia teoksen purkamisesta tai hiljentämisestä, mitä ei kuitenkaan toteutettu, koska potilailta ei saamiene tietojen mukaan tällaisia vaikutuksia noussut esiin.

Yksi mahdollinen tarkastelukulma outouden merkityksenantoihin liittyy tapaan, jolla

290 Kuten mainittu, sairaalatilin kuulijapalautteita ei kerätty systemaattisesti, ja havaintoni pohjautuvat kuuntelutilanteista tekemiini muistiinpanoihin, koska HUSin tutkimuslupaprosessi oli tuolloin vielä kesken.

TAITEEN OMASTA TODISTUSVOIMASTA JA TAITEEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

MUODOSTAN vastaukseni kolmanteen tutkimuskysymykseen — *Saadaanko kehittämäni menetelmän avulla sellaista tietoa, tai tuotetaanko sellaisia kokemuksia, jotka eivät välity sanallisessa vuorovaikutuksessa? Minkälaista tämä tieto on luonteeltaan ja miten sitä voidaan ilmentää?* — pohtimalla aistimellisen taidon ja affektiivisesti latautuvan inhimillisen kokemuksen sanatonta välittyvyyttä suhteessa taiteen todistusvoiman ja taiteen hyvinvointivaikutusten kysymyksiin.

Heijastan kysymystä ensin taiteen hyvinvointivaikutuksia koskevaan keskusteluun, joka on ollut osa yhteiskunnallista kontekstia Suomessa ja kansainvälisesti koko tutkijanurani ajan. Erityisesti keskiöön näissä keskusteluissa on noussut kysymys taiteen hyvinvointivaikutusten mitattavuudesta ja evidenssistä. Silloin huomiota on suunnattu usein yksilöön ja yksilön hyvinvointiin; tosin viime aikoina myös kulttuuristen käytäntöjen vaikutukseen yksilön hyvinvoinnin kannalta on kiinnitetty yhä enemmän huomiota (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf, 2019; Koivisto ym., 2020). Taiteen hyvinvointivaikutuksia selvittävää tutkimusta on tarkasteltu kriittisesti niin lääketieteellisen tutkimusnäytön näkökulmasta kuin myös esimerkiksi kritisoidulla mahdollisuutta tavoittaa taiteen luomia merkityskenttiä kliinisten mitareiden keinoin (Aholainen ym., 2021). Myös laajempia pohdintoja taiteen vakuuttavuudesta on noussut esiin. Marja-Liisa Honkasalo (2017, s. 95–97) pohtii kriittisesti evidenssiin eli tutkimusnäyttöön liittyvän näköaistimuksen merkitystä ”totuuden kriteerinä” ja pohtii, millaista evidenssiä tarvitaan näkymättömän ja totunnaisten käsitystapojen näkökulmista kummallisen kokemuksesta vakuuttumiseen.

Kysymys hyvinvointivaikutusten määrittelystä on myös poliittinen ja kytkeytyy Suomessa lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen painopisteisiin sekä taiteen mahdollisuuksiin toimia varteenotettavana tekijänä

näillä kentillä. Esimerkiksi ArtsEqual-tutkimushankkeessa on luotu toimenpidesuosituksia, joiden avulla terveyden kulttuurisia ulottuvuuksia olisi mahdollista terveyspalvelujärjestelmässä paremmin huomioida²⁹³.

Taiteellisen tutkimuksen osuus ja mahdollisuus tavoittaa tutkimuksellisesti jotakin oleellista tällä kentällä on jäänyt jonkin verran sivuun kansainvälisestä keskustelusta. Luonostellessani äänellisen virittäytymisen taitoa ja etiikkaa olen samalla hahmotellut mahdollisuutta yhdistää ihmisten auttaminen laajempaan inhimillistä yhteisöllisyyttä ja aistimellista kohtaamista koskevaan näkökulmaan. Toimiessani taiteellis-tutkimuksellisesti psykistä apua tarvitsevien ihmisten kanssa tutkimukseni on myös menetelmällisellä tasolla kietoutunut erottamattomasti kysymyksiin hyvinvoinnista ja ihmisten voinnin kohentamisesta, siitä, minkälainen taiteellisen toiminnan muoto voi tehdä ihmisille hyvää eikä ainaakaan lisää inhimillistä kärsimystä (ks. myös Laukkanen ym., 2021). Vaikka olen tarkastellut osallistujien henkilökohtaisia kokemuksia ja niiden merkityksiä sekä tavoitellut tietoa osallistujien hyvinvoinnin ja elämänlaadun muutoksista myös psykiatrian kyselykaavakkeilla kerätyn tiedon avulla, lähestymistapani taiteellisen toiminnan hyvää tekeviin vaikutuksiin on muodostunut enemmän äänelliseen yhteyteen, ajallisuuteen ja atmosfääriseen tilallisuuteen peilaten.

Haluankin tuoda esiin joitain tutkimuksessani esiin nousseita yleisiä huomioita, jotka saattavat tuoda uutta kulmaa hyvinvointivaikutusten jäsentämiseen ja hyödyntämiseen erilaisissa sote-ympäristöissä sekä erilaisten ammatillisten asiantuntijuuksien yhteistyössä. Nähdäkseni taiteellisten toimintatapojen hyödyntämisessä uudenlaisten kohtaamistilanteiden virittämiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen sote-ympäristöissä ollaan hienovaraisella veden-

jakajalla. Kun sinänsä tärkeitä ja merkityksellisiä taiteellisen toiminnan mahdollisuuksia pyritään laajentamaan monille yhteiskunnallisen toiminnan alueille, tilanteisiin, joissa ihmiset eivät voi itse hakeutua taiteen pariin tai välttämättä edes itse määrittää todellisuutensa jäsentymisen ehtoja, saattaa mahdollisimman monille aukeavassa toiminnassa olla vaarana, että taiteellisen toiminnan ulottuvuuksia yksinkertaistetaan liikaa, jos ei oteta huomioon siihen liittyvää aistimellisen taidon ja tiedon osuutta. Yhtäältä ollaan toiminnan laatuksireihin liittyvien toistettavuuden ja mitattavuuden tärkeiden arvojen äärellä. Toisaalta jossain tulee kuitenkin vastaan taiteellisen tekemisen ja taidon väistämätön ei-eksplikoitavuuden raja.

Taiteellisen toiminnan ja aistimellisyyden kieleksi kääntymättömyydestä on keskusteltu myös taiteellisen tutkimuksen kentällä paljon, usein myös kriittisesti. Kriitikki on monin paikoin aiheellista ja pakottaa taiteellisen, taidepedagogisen ja taideperustaisen tutkimuksen asiantuntijoita selittämään toimintaansa ja tutkimisensa tuloksia mahdollisimman monille aukeavalla tavalla. Tutkimukseni johtopäätöksenä ajattelen kuitenkin, että esimerkiksi hahmottelemani virittäytymisen taito on erityinen aistimellinen ja taiteellinen taito, jota ei kaikissa soinnillisen kohtaamisen syväulottuvuuksissaan ole mahdollista kääntää opaskirjan muotoon. Vaikka olen edeltävissä luvuissa pyrkinytkin kuvaamaan tapoja, joilla yhteyttä toisiin voi olla mahdollista muodostaa virittäytymisen aistimellisen ja eettisesti suuntautuvan taidon avulla kehoaistisella ja atmosfäärillä tasolla ja siten mahdollisesti helpottaa ihmisten oloa, ei kuitenkaan ole olemassa manuaalia, jonka varassa voisin esittää toimenpiteen, jolla esimerkiksi eristävän hiljaisuuden tuskallinen pulma ratkeaisi.

Taiteellinen tutkimus on tässä mielessä ambivalentti. Tutkimusta halutaan tehdä jaettavaksi ja ymmärrettäväksi, sekä kuultavaksi ja koettavaksi, ja se on myös tutkimuksen luottavuuden kannalta välttämätöntä. Samalla itse tekeminen, kohdallani äänellisen yhteisyyden virittäminen, vaatii myös taidollista, ais-

timellista oppimista. Kuitenkin tutkimukseni ilmentää mielestäni myös sitä, että esimerkiksi hoitajat, lääkärit sekä sellaiset ihmiset, joilla on paljon kokemusta potilaiden äänien ja hiljaisuuksien kuuntelemisesta sekä kehollisesta kanssaolemisen, voivat tavoittaa myös aistimellisen ja äänellisen taidon vuorovaikutuksellisen tason nopeasti. Onkin hienovireistä määrittää rajaa sille, kuinka paljon aistimellisen taitamisen osuutta tarvitaan. Tätä voi hahmottaa aistimellisen kokemuksen janalla. Vaikka kykenisin tarjoamaan valmiin konseptin kohtaamista edistävän äänellisen taidetoiminnan toteuttamiseen, tarvitaan myös melko paljon ymmärrystä kohtaamisen rytmisistä, tilallisista sekä ihmisäänen avautumiseen ja salpautumiseen tai soinnillisen resonanssitilan kehkeytymiseen liittyvistä taidollisista tekijöistä. Näihin aistimellisen kokemuksen janan kehollisen laidan ulottuvuuksiin liittyy tekijöitä, joita ei voi loppuun saakka eksplikoida ja järjestelmällisesti selittää, koska ne kytkeytyvät keholliseen, affektiiviseen ja aistimelliseen taitoon.

Esimerkiksi psykoterapeuttien koulutuksessa hyväksytään, että työhön liittyy myös tiettyä eksplikoimattomuutta, ja tarvitaan inhimillistä taitoa ja sen kehittämistä yhteistyönä. Tästä näkökulmasta katsoen voi taiteellisen tutkimuksen yksi erityinen paikka ja asiantuntijuus maailmassa olla saattamassa tätä tiettyyn taidollisen oppimisen pisteeseen saakka eksplikoitumatonta kehollista tietoa esiin aistisesti havaittavaksi tulevalle tavalla, jota voidaan siten yhdessä arvioida ja pohtia.

Tässä saavutaan takaisin evidenssin ja näytön osoittamisen sekä taiteen oman todistusvoiman kysymisen pariin. Kysymys taiteen omasta todistusvoimasta liittyy tutkimuksessani siihen, miten ääni vakuuttaa ja mitä se voi todistaa itsessään, ilman sanoja tai muunlaista tutkimusnäyttöä. Todistusvoima liittyy silloin kysymykseen aistimellisesti ja affektiivisesti välittyvän kokemuksen siirtyvyydestä ääntelijöiden, taiteilijoiden ja kuulijoiden välillä.

Kuvasin edellä tulkintaani siitä, kuinka virittäytyttyään äänellisten atmosfäärien äärelle omien kehoaististen tuntemusten kautta kuulijapalauteaineistosta nousi kuuntelijoiden kuvaa-

293 ks. lisää: ArtsEqual (2022b).

mina johdonmukaisesti esiin samankaltaisia kokemuslaatuja, joita äänityön osallistujat olivat kuvanneet. Tämän, sekä aiemmin esittämieni yhdessä äänitelemisen ja kuuntelemisen vaikutusmekanismien ja seurausten pohjalta voinee esittää johtopäätöksen, että taiteellinen tutkimusasetelma toi osallistujien kehollisesti tuntuvat ja jollain tavoin käsittämättömiksi jääneet tuntemukset tutkimuksen ulottuviin ja mahdollisti uudenlaisen ymmärryksen ja aistimellisesti välittyvän tutkimustiedon muodostamisen. Kuulijapalauteaineiston valossa voinee puolestaan tulkita, että tutkimuksen taiteelliset osiot onnistuivat siirtämään sanattoman aistituntoisuuden tasolla osallistujien yhdessä luoman äänellisen resonanssitilan jaettavuutta riittävältä osin myös kuulijoiden saavutettavaksi.

Ihmisiään todistusvoima liittyy silloin äänen nopeuteen vakuuttaa kuulijaa välittömällä, implisiittisellä tasolla, jolloin kuulija voi tunnistaa spontaanin äänenmuodostuksen omassa kehoaistisessa havainnossaan. Tämä voi liittyä myös peilautumismekanismeihin (Hari, 2021, s. 256, 282), joiden avulla toisen äänen dynamiikan ja liikesuuntien tuntu siirtyi ja tarttui kuulijoihin, mikä tuli myös selvällä tavalla esiin kuulijapalautteiden liikuttumisen ja kosketetuksi tulemisen kokemuksissa. Harin (2021, s. 256) mukaan peilautumismekanismien avulla toisen ihmisen aikeita voi olla helpompi ymmärtää, mikä saattaa olla yksi merkittävä tekijä sanattomalla tasolla latautuvan ja muutoin kenties oudolta tuntuvan vuorovaikutuksen ja ilmaisun ymmärtämisessä.

Tutkimusteokset on näin mahdollista nähdä eräänlaisen evidenssin muotona. Ne kiteyttävät aistisesti havaittavalla tavalla sen, mitä tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kanssa tapahtui. Kuvaamani aineiston pohjalta voinee myös esittää, että teoksissa kuultavat äänet osoittivat melko objektiivisestikin välit-

tyvällä tavalla, että ihmisen kyky sanattoman, affektiivisen ja kehollisen tason vuorovaikutukseen säilyi vakavankin psyykkisen oireilun tilanteissa. (Fast, 2019b) Toisaalta kuunnellen saavutettu tieto latautuu kuitenkin subjektiivisesti ja kehollisesti, ja sen muotoutumiseen vaikuttavat myös kuulijan omat ennakkotiedot ja käsitykset (ks. myös Kallio-Tavin ym., 2021). Tämä tekee taiteen ja ihmisiäänen oman todistusvoiman vakuuttavuudesta myös omalla tavallaan epävakaista.

Vaikkei kyselykaavakkeiden avulla saavutettu luotettavaa vastausta kysymykseen osallistujien hyvinvoinnin kohentumisesta, voinee edellä kuvaamieni yhdessä äänitelemisen vaikutusten valossa kuitenkin tulkita, että äänityön osallistujien kyvyt ponnistella oman hyvinvointinsa lisäämiseen kasvoivat. Virittäytymisen taidon näkökulmasta katsoen tämä kuitenkin edellytti myös psykiatrian ammattilaisilta — erityisesti Spelmanilta — paitsi emotionaalista, myös uudenlaista aistimellista työtä. Lisäksi se herätti myös pohtimaan kiireisen ja vaativan psykiatrisen työn paineita sekä sitä, kuinka kehollisemmin ja affektiivisemmin latautuviin suhteisiin virittäytyminen voi kiireen luomassa paineessa rakenteellisesti mahdollistua.

Lopulta näkökulma äänellisen kohtaamisen hyvinvointivaikutuksiin kääntyi tutkimuksessa hetkeksi pääläelleen, kun tutkimusteoksia kuunnellessaan osa psykiatrian ammattilaisista koki palauteaineiston mukaan ymmärtääkseni rentoutuneensa, liikuttuneensa ja vaikuttuneensa osallistujien äänten elävyydessä ja ympäröivyydessä. Tällaisessa vastavuoroisuudessa saattaa myös avautua inhimillisen sensibileetin näkökulma, joka avulla voi olla mahdollista siirtyä subjektiivisen hyvinvoinnin lisäksi tarkastelemaan myös niitä kompleksisia rakenteita, jotka luovat hyvinvoinnille edellytyksiä (Fast, 2020).

VIRITTÄYTYMISEN ETIIKKA

SENSIBILITEETIN näkökulman avulla avautuu tutkimustaivaltani suunnannut yhteyden ja haavoittuvuuden välinen jännite, joka osoittaa reitin virittäytymisen etiikan kysymisen äärelle. Valitsemieni menetelmien avulla olen pyrkinyt ymmärtämään yhteyden ja kohtaamisen ilmiötä, jota en yksin voi hallita, vaan joka on muotoutunut monenvälisissä kohtaamisissa. Siksi tutkimuksessa tuottamani äänellinen ja sanallinen kuvaus on väistämättä myös puutteellista ja tuo esiin oman, prosessin aikana muodostuneen kehollisen ja tulkinnallisen ymmärrykseni. Ymmärrykseni on muotoutunut sanallisissa ja sanattomissa vuoropuheluissa tutkimuksen osallistujien ja psykiatrian ammattilaisten kanssa taiteellistutkimuksellisissa asetelmissa, joissa oman näkökulmani ja positioni rajaaminen ei ole aina ollut aistimellisen toiminnan eikä täysin muidenkaan tutkimustehtävien tasolla mahdollista. Tutkimukseni sijoituessa eettisesti ja ihmisten terveyden kannalta herkkävireiseen ympäristöön asetelmasta on avautunut välitön tarve toiminnan eettisten näkökohtien arviointiin.

Eettiset kysymykset ovat koskettaneet tutkimukseni kaikkia osa-alueita tietämisen ja toiminnan tasoista metodologisiin valintoihin ja aistimelliseen toimintaan ja tiedon keräämisestä ja käsittelystä aineiston taiteelliseen työstämiseen. Erityisesti osallistujien haavoittuvuuden ja integriteetin suojeleminen on kysymys, jota olen joutunut tarkastelemaan erilaisiin tutkimustehtäviin liittyen aina uudestaan. Käyn seuraavaksi läpi näitä taiteen ja psykiatrian yllälaisella kentällä eri vaiheissa esiin nousseita keskeisimpiä eettisiä haasteita, jotka koskevat muun muassa haavoittuvuutta, toiminnan riskejä sekä valtasuhteita. Vain harvaan niistä on löytynyt selkeää tai pitävää vastausta, ja siksi eettisten näkökohtien päättömän virittämisen tarve on korostunut.

Aloitin haavoittuvuudesta. Haavoittuvuus liittyy erottamattomasti psyykkiseen kärsimykseen, ja siten haavoittuvuuden tunnistamisen ja suojelemisen keskeisyys, kuten myös tietoisuus sen määrittelyyn liittyvistä uudelleenstigmatisoitumisen ja erilaisen riiston mahdollisuuksista, on virittänyt eettiset kysymykset työskentelyni ytimeen. Haavoittuvuutta voi myös pitää laajemmin erilaisilla taiteen ja hyvinvoinnin rajapinnoilla tehtävää työtä luonnehtivana keskeisenä eettisenä piirteenä. Silloin eettiset kysymykset liittyvät myös ammatinkuvien välisiin rajoihin, jolloin tietoisuus erilaisista toiminta- ja työskentelykulttuureista sekä pyrkimys sensitiivisyyteen ja kunnioitukseen niitä kohtaan on tärkeää. (Laukkanen ym., 2021)

Tutkimuksessani myös inhimillisen haavoittuvuuden moniulotteisuus on avautunut. Vaikka psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten haavoittuvuuden tunnistaminen ja heitä riistävän tutkimuksellisen ja taiteellisen toiminnan välttäminen on ollut toimintani kantava tavoite, koskee äänellisessä kohtaamisessa kysymys haavoittuvuudesta jollain tasolla kohtaamisen kaikkia osapuolia. Tästä on avautunut näkökulma, jossa olen tarkastellut haavoittuvuutta kohtaamisen mahdollisuuden sekä käsitteen sisältämän käyttövoiman kautta, sillä äänellisessä kohtaamisessa mahdollisuus yhteyteen on avautunut nähdäkseni vain itsesädellen haavoittuvaiseksi altistumalla.

Sanattoman kohtaamisen ilmiön tutkiminen haavoittuvuuden ja yhteyden välisessä jännitekentässä sekä erilaisten toimintaympäristöjen ja tiedonmuotojen välisessä vuoropuhelussa on haastanut asiantuntijuuttani monella tavalla. On pitänyt etsiä tutkija-taiteilijana toimimisen positiota, joka mahdollistaisi välillä hyvinkin nopeat siirtymät aistimellisen yhteyden kokemisesta toiminnan riskien ja riiston

sekä laajempien eettisten vaikutusten arviointiin. Tämä oman asemoitumiseni päättymätön uudelleenvirittämisen tapa on alkanut vähitellen muodostaa uudenlaista ymmärrystä ja taitoa taiteilija-tutkijana toimimiseen haastavassa ympäristössä, jota voisi myös kuvata virittämisen etiikaksi. Tämä ei tarkoita, että taiteellinen tutkimiseni olisi eettistä, vaikka sitä alati tavoittelenkin, vaan osoittaa aistimellisen ja eettisesti suuntautuvan toiminnan välisen kaksoissidoksen. Molempien ulottuvuuksien samanaikaisen virittäytymisen välttämättömyys liittyy siihen, että eettisiin näkökohtiin palaaminen vetää näkökulman totunnaisia aistisuuden käytäntöjä ja ihmisten välisiä kokemuksellisia rajoja muuntavan toiminnan vaikutuspiiristä aina takaisin ihmisten välillä tosiasiallisesti vaikuttaviin valtakysymyksiin ja toiminnallisiin rooleihin.

Olen edeltävissä luvuissa kuvannut, miten käytännön tutkimustyö psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten kanssa on edellyttänyt niin muodolliseen tutkimuseetiikkaan liittyviä moniulotteisia lupaprosesseja kuin myös keholliseen kokemukseen, taiteelliseen toimintaan ja aineistosta tekemiini tulkintoihin liittyvää kriittistä reflektiota. Tutkimusluvut, osallistujilta saadut tietoiset suostumukset sekä ammatilliset rajat ovat jäsentäneet kehyksen, jonka puitteissa sanatonta kohtaaminen ihmisten välillä on voinut muotoutua (ks. myös Laukkanen ym., 2021). Näiden ainutkertaisten sanattomien kohtaamisten aineistosta tekemäni taiteelliset ja tutkimukselliset tulokset sekä tutkimuksen eettisyys ovat viime kädessä kuitenkin olleet integriteettini ja moraalini varassa.

Turvallisuuden takaaminen on vaikeita traumoja ja psyykkistä kipua kohdanneiden ihmisten kanssa psykiatrisen hoitojärjestelmän ulkopuolisena ammattilaisena toimiessani ollut keskeistä. Osa riskeistä on liittynyt itse sanattomuudesta avautuvien potentiaalisesti regressoivien tai muutoin haitallisten kokemuksellisten riskien hallintaan. Riskien hallinnassa on korostunut kehollisen toiminnan taso sekä se, ettei työskentelylle annettu käsitteellisiä etukäteistulkintoja. Myös vuorovaikutuksen virittäminen ryhmäprosessin monenvälisissä

suhteissa on usein tuonut paitsi läheisyyttä, myös myönteistä väljyyttä ihmisten välille. Lisäksi työskentelyn alku- ja loppupisteet loivat strukturoidun rakenteen, jonka sisällä ihmisten välisiä kokemuksellisia rajoja voitiin koetella ja ehkä myös muuntaa, mutta myös reitti takaisin oli ennalta määritelty.

Myös kysymykset valtapositiosta ovat nousseet esiin. Vaikka yhdessä äänitelemisen ja kuuntelemisen avulla on saattanut olla mahdollista edistää aiemmin kuvaamillani tavoilla erilaisia myönteisiä ja elävöittäviä vaikutuksia, on niiden edistämiseksi ollut välttämätöntä pyrkiä säilyttämään selkeänä tietoisuus psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten, taiteilija-tutkijan, psykiatrisen ammattilaisten ja taiteellisten työryhmien välisistä valtasuhteista. (ks. myös Laukkanen ym., 2021)

Kun siis edellä kuvasin tutkimusteosten potentiaalia luoda yhteisen kohtaamisen kenttiä, joissa kuulijoiden ja myös osallistujien saattoi olla mahdollista kohdata toiseutta, on samanaikaisesti oma toimintani ja positioni taiteilija-tutkijana nostanut esiin myös kysymyksiä vallasta ja toiseuttamisesta. Erityisen pulmallisilla tavoilla valtapositiota koskevat eettiset kysymykset nousivat esiin taiteellisia osioita valmistaessani. Esimerkiksi asetelma, jossa pyrimme samaistumaan osallistujien asemaan taiteellisessa yhteistyöskentelyssä, siihen, miltä äänen tuottaminen osallistujista on saattanut tuntua, on väistämättä epäsymmetrinen. Valtakysymysten kannalta ei myöskään ole yksinkertainen asia, että toin taiteilijana esiin ja julkisesti kuultavaksi psyykkistä apua tarvinneiden ihmisten ääniä. Myös julkisuuden asetelmaan potentiaalisesti sisältyvistä riiston mahdollisuuksista oli tärkeää olla tietoinen (ks. myös luku 2.3). Osallistujat olivat antaneet suostumuksensa siihen, että kunkin heistä ääntä, jota ei kuitenkaan voida yksilöidä juuri tietyille osallistujalle kuuluvaksi, voidaan käyttää tutkimusteoksissa. Koin kuitenkin tärkeänä selvittää osallistujilta itseltään, ovatko teoksiin valikoimani osallistujien kehollisuutta, tunteita ja liikehdintöjä kuvaavat intiimit äänet sellaisia, joita he itse olisivat halunneet julkaista, vai saattoiko teoksissa kuuluviin ääniin liittyä uusi

häpäistyksi tulemisen mahdollisuus²⁹⁴. Toin luvussa 6 (s. 192–193) esiin, kuinka yhteyden ottaminen osallistujiin tutkimusprosessin jälkeen asian selvittämiseksi ei kuitenkaan erilaisien muodollisten tutkimuseettisten kehysten määrittämissä rajoissa tullut mahdolliseksi. (Ks. myös Laukkanen ym., 2021) Kun tehdään taiteellista tutkimusta psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten kanssa, tämä on potentiaalisesti hankala kohta, jonka pyrkisin jatkossa hallitsemaan lupaprosessin tasolla paremmin. *Hospital Symphonies* -teoksesta ei jäänyt julkista tallennetta, mutta *Sairaalasinfonia 3.0* on toistaiseksi kuultavissa Yle Areenassa.

Eettiset kysymykset koskevat myös taiteellisen toimijuuden jakamista. Äänityöhön osallistuneet ihmiset olivat myös taiteen tekijöitä.²⁹⁵ Heidän panoksensa tutkimuksen taiteellisten osioiden muotoutumiseen oli hyvin merkittävä — ilman osallistujien ääniä teoksia ei olisi voinut tällaisenaan syntyä, ja juuri heidän toipumistilanteessa tuottamiensa äänten luomista erityisistä resonanssikirjoista muodostuivat teosten ainutkertaiset affektii-viset atmosfäärit. Teosten omistajuuden määrittäminen on kuitenkin hankalaa tilanteessa, jossa on välttämätöntä samanaikaisesti turvata osallistujien anonymiteettiä sekä suojella ihmisten yksityisyyttä. Tässä kohdassa erityisen haastavaksi nousi myös kysymys osallistujille lupaamieni asioiden ja myönteisten heijastevaikutusten asettumisesta tasapainoon taiteellisten prosessien ja niistä saamani sekä työryhmänä saamamme ammatillisen, akateemisen tai taiteellisen hyödyn kanssa. Kysymyksen ei ole olemassa yksiselitteistä vastausta.

Eettisesti hienopiirteinen on lisäksi kysymys siitä, mitä uutta toin ja toimimme teoksiin taiteilijoina, jolloin lopputulemaksi muodostui jotain muuta kuin ainoastaan äänityön tapaamisissa tuotettu ääni. Tulkinallinen taso nostaa esiin potentiaalisia riskejä liittyen esimerkiksi siihen, olisiko joku osallistujista voinut kokea kulttuurista omimista tilanteessa,

294 Vrt. esimerkiksi Butler (2016, s. 18), joka kuvaa valokuvajournalismin liittyvän haavoittuvuuden kysymyksen ja kehollisen riiston mahdollisuutta.

295 Taiteellisen toimijuuden jakamisesta ks. lisää Jaakonaho & Juntila (2019).

jossa heidän terapeuttinen, toipumiseen liittyvässä tilanteessa tuottamansa ääni sekä sanallinen kokemuspuhe siirtyvät tutkimukselliseen ja taiteelliseen kontekstiin.

Osallistujat olivat kuitenkin saaneet tutkimuksen edellä tiedon tutkimuksen kokonaisuudesta, ja he ovat olleet ainakin periaatteessa sen tiedon saavutettavissa, että tutkimuksesta julkaistaan myös erillisiä taiteuteoksia. Keskustelimme äänien julkaisemisesta osana tutkimusteoksia yhdessä tapaamisissa sekä sen alku- ja loppuhaastattelussa, eikä kukaan kokenut asiaa kielteisenä. Kokemusta siitä, että itsestä jää teoksiin jokin jälki, kuvattiin merkityksellisenä.

Silti palasin läpi kolmen taiteellisen prosessin toistuvasti kysymyksiin, olisivatko osallistujat halunneet juuri tällaisen teoksen, sekä hyödyttääkö teosten tekeminen ja tämä tutkimus psyykkistä apua tarvitsevia, ehkä syrjäytyneitäkin ihmisiä. Koska en kyennyt antamaan tähän yksin vastausta, jäi ainoaksi mahdollisuudeksi kääntyä aina uudelleen takaisin niihin tunneilmapiireihin, jotka olivat muodostuneet yhdessä äänitelemisessä sekä niihin merkityksiin, jotka osallistujat olivat tunneilmapiireille antaneet. Pysin virittäytymään niitä kohti muuntuneen esiymmärrykseni myötä aina vähän uudella tavalla avautuvasta kulumasta. Tällainen eettis-esteettinen virittäytymisen tuottaa tiettyä etenemisen hitautta ja toiminnan viipyilevää laatua.

Lisäksi eettiset kysymykset koskevat osallistujien kanssa yhdessä tuottamastamme aineistosta tekemääni tulkintaa ja tutkimustulosten kielellistämistä. Pyrkinessäni ymmärtämään sanattoman kohtaamisen ilmiötä sekä vaikeasti sanallistettavissa olevia kokemuksia olivat osallistujien omat, syvällisen ilmaisuvoimaiset tavat sanallistaa kokemustaan olleet ilmiöstä muodostuneen ymmärrykseni kannalta tutkimukseni ytimessä. Suorien lainauksien tuomisella tutkimustekstin sydämeen olen pyrkinyt välttämään oman tulkinallisuus-

teni korostumista, mutta tosiasiaa olen tuonut osallistujien puhunnan tavat tekemiini tulkinallisiin kehyksiin. En ole näin kyennyt tekemään oikeutta koko sille kokemuksellisen ymmärryksen laajuudelle ja hienopiirteisyydelle, joka haastattelu- sekä äänityön tapaa- misten aineiston kokonaisuudesta nousee esiin. Olen leikannut haastatteluista esiin kohtia, jotka ovat nähdäkseni äänellisen kohtaamisen ymmärtämiselle keskeisiä. Samalla on jäänyt pois valtava määrä kallisarvoista materiaalia. Valikoimissani lainauksissa osallistujat eivät tule kokonaisuudessaan esiin.

Sama koskee myös psykiatrian ammat- tilaisten, Spelmanin, Tenhvirran ja Pirkolan kanssa käymiäni keskusteluja, joista jokainen on ollut tutkimustiedon muotoutumiselle hyvin keskeinen. Heidän ammattitaitonsa, syvälinen ymmärryksensä ja osaamisensa ei myöskään millään muotoa tule kokonaisuudessaan esiin tekstiin valikoimissani lainauksissa.

Tutkimuseettiseen kysymykseen tutki- jan vastuun, vallan ja riiston mahdollisuu- desta ei löydy lopulta yksiselitteistä vastausta. Viime kädessä ajattelen, että työn eettisyyden osoittaminen ja toteutuminen on nähdäkseni tullut esiin ja yleisesti arvioitavaksi taiteellis- tutkimuksellisesta ja empiirisestä työstä itses- sään, ja sen sisällä ovat olleet myös psykiatrisen sairaalainstituution periaatteet ja niiden toteuttaminen.

Eettinen kysyminen ja virittäytymi- nen lienee myös pakko lopettaa johonkin koh- taan, koska jos pohdinnan vie liian pitkälle, ei mitään eettisesti haastavampaa voisi tut- kia. Keskustelussani Pirkolan (2018, haastat- telu) kanssa nousee nähdäkseni esiin tärkeä

näkökulma. Vaikka on olennaisen tärkeää, ettei taiteellinen tutkimustoiminta riistä haavoittu- vaisessa asemassa olevia, on myös mielestäni merkityksellistä, että ihmisten äänet tulevat kuuluviin. Silloin vaaditaan myös rohkeasti sitoutuvaa ja paneutuvaa työtä, jossa tuodaan esiin merkityksellisiä asioita ja aiemmin ken- ties kuulumattomissa olleita ääniä. Silloin tai- teellinen tutkimustoiminta saattaa avautua myös periaatteellisena liikkeenä, joka voi par- haimmillaan tuottaa paitsi osallistujille, myös muille ihmisille jotain hyvää ja myönteistä. Vas- tuun omaksumisen myötä vallan käyttäminen ja tilan ottaminen saattavat myös toimia osal- listuneiden ihmisten eduksi. Toiminnan ei tar- vitse pysähtyä valtakysymyksiin.

Kun eettisiä kysymyksiä tarkastelee näin aistimellisen taidon sekä toimintaa ympäröi- vien rakenteiden ja olosuhteiden välisenä päät- tymättömänä virittämisenä, voi virittäytymisen etiikkaa hahmottaa myös omanlaisenaan tai- teellisena tutkimustaitona²⁹⁶. Virittäytymisen etiikka liittyy silloin myös taiteellis-tutkimuk- sellisen toiminnan kykyyn suunnata huomiota uudelleen, kykynä kuunnella, nähdä ja aistia asioita, joita saatetaan toisesta näkökulmasta pitää tavanomaisena asiantilana, kuten eris- tävää hiljaisuutta. Näin se saattaa myös edis- tää uudenlaisen yhteistyön ja ymmärryksen mahdollisuuksia.

Uudelleenvirittäytymisen merkitys tiivistyyneeseen siihen, ettemme voi lopulta tietää, millaisin kaikin tavoin meidän on mahdol- lista toisiimme liittyä. Virittäytymisen etiik- kaa tarvitaan ennalta tietämättömissä ja arvaamattomissa olevien suhteiden muotojen havaitsemiseen ja luomiseen.²⁹⁷

296 Lipari (2014) on käsitellyt virittäytymisen etiikan mahdollisuutta kuuntelemisen kannalta, mutta lähestyn tässä kysymystä virittäytymisen etiikasta taiteellis-tutkimuksellisesta näkökulmasta yhdessä äänitelemisen muodostaman aistimellisuuden kautta.

297 Käsittelemme tätä aihetta Taru Leppäsen kanssa tarkemmin painossa olevassa tutkimusjulkaisussa (ks. Leppänen & Fast, painossa).

ÄÄNI JA IHMISYYS

POHJALLE tiivistyy kysymys ihmisyydestä, siitä, mitä ihmisen ääni ja ihminen ovat; kysymys avoimuudesta, haavoittuvuudesta, yhteydessä olemisesta ja jakamisesta.

Etsin tutkimuksella vastausta myös kysy- mykseen, *minkälainen on jaettu äänellinen inhi- millinen kokemus ja miten se voi tukea psyykkistä apua tarvitsevan henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia*. Aiempiin tutkimuskysymyksiin vastatessani olen käsitellyt jaetun äänellisen kokemuksen eri olemuspuolia ja pohtinut koke- muksen suhdetta hyvinvointiin. Sanon lopuksi jotain olemaan jäämisestä, hitaudesta, sensibili- teetistä, lohdusta ja ihmisarvosta.

O2 (2017, loppuhaastattelu) tiivistää näh- däkseni jotain olennaista puhuessaan ”olemaan jäämisen” kokemuksen merkityksestä yhteisen äänen kannattelussa ja hitaudessa. Tunnistan olemaan jäämisen tunnun myös omassa laulami- sessani, sillä siinä itsestä tuottuu jotakin välit- tömästi kuultavaksi tulevaa, ja oma olemassa olemiseni ja koko elävytyeni saa ikään kuin kes- tollisen vahvistuksen. Samassa tilassa ja ajanhet- kessä jaettu äänellinen inhimillinen kokemus voimistaa olemaan jäämisen kestollista koke- muslaatua liittäessään läsnäolijat, Välimäkeä (2015, s. 278) lainatakseni, ”samaa äänellisti- lallisen yhteenkuuluvuuden piiriin”.

Äänellisen yhteenkuuluvuuden vaikutus- piirissä vuorovaikutus on välittömämpää ja nopeasti tuntuva, mutta paljauudessaan myös kömpelämpää, päättymätöntä toisten ihmis- ten ja yhteisen olemisen tunnustelua. Elämme hyvin nopeatempoisessa, äärimmäisen visu- aalisessa, muokatussakin maailmassa. Ihmi- sääni asettuu nopeasti sykkivään visuaaliseen

298 Vastaavia havaintoja kohtaamisen kehollisten ulottuvuuksien heikentymisestä tuli esiin myös Sitran keräämästä covid-19-tilanteen aikaisen poikkeusajan etädialogiaineistosta. Keskusteluun pohjautuvat etäyhteyksin toteutetut dialogit toisaalta onnistuivat yllättävän hyvin, mutta aineisto näyttää myös, että monet vuorovaikutuksen affektiiviset puolet, keholliset nyanssit ja eleet jäivät etäyhteyksin toteu- tetuista dialogeista pois. Ks. lisää Erätoukosaatiö (2020).

ja virtuaalisesti painottuvaan maailmaan ais- timellisesti toisella tavalla. Ääni on kokonais- olemisemme hitaampi ja aikaan soimaan jäävä muoto, jonka ydinolemus on viipyminen, kaiku. Jaettu sanaton äänellinen inhimillinen koke- mus rakentuu kestollisen yhteisyyden ja toinen toisensa olemassaolon kaiuttamisen varaan.

Myös yhteiskunnallisesti virittyneissä keskusteluissa on tuotu esiin kohtaamisen kehollisuudelle ja hitaudelle antautumisen mer- kityksiä, jotka liittyvät inhimilliseen kykyimme asettua suhteeseen ympäröivän maailman kanssa. Tarkastellessani jaetun äänellisen koke- muksen virittymisen mahdollisuutta psyyk- kistä apua tarvitsevien ihmisten kanssa olen läpi matkan tunnustellut myös mahdollisuutta uudenlaisten sensibiliateettien luomiseen. Kysy- mys inhimillisen sensibiliateetin eli suhteisiin asettumisen herkkyyden ja kyvyn kehittämi- sestä, vetää mukaan yhteisyyden näkökulman ja siten myös yhteisöllisyyden sekä laajemman yhteiskunnallisen ulottuvuuden.

Berardi (2014) on tuonut esiin kysymyk- sen itse suhteisiin asettumisen tapojen eli sen- sibiliateetin vaarantumisesta. Berardin mukaan suhteessa olemisen taidon heikentyminen liit- tyy muun muassa digitalisoitumisen aiheutta- miin aistisen tason muutoksiin, joiden myötä kohtaamisen aistimelliset nyanssit vaimen- tuvat ja vuorovaikutus siirtyy enemmän tie- dollisesti painottuvalle ja abstraktimmalle tasolle²⁹⁸. Berardi alleviivaa aistista siirtymää ruumiillisesta, haavoittuvasta ja kömpelöstä- kin yhteydessä olemisen tavasta nopeampaan, vaivattomampaan ja kohtaamisen haavoittu- vuudelle immuunimpaan kontaktimuotoon.

Tämä voi hänen mukaansa heikentää empaattisia kykyjä kohdata toisia ja tuntee myötätuntoa sekä olla omiaan lisäämään myös yleistä epätoivon ja toivottomuuden tuntua. (Berardi, 2014; ks. myös Fast, 2018b; 2016)

Berardin (2014) hahmottelemaa yhteydessä olemisen heikentymisen, epäluottamuksen tai pelon ilmapiiriä ei ole vaikea tavoittaa esimerkiksi luonnon hätätilaa ja koko ihmiskuntaa koskevien haasteiden edessä. Kaikuja tällaisista nyky-yhteiskuntaa koskevistä huolista ja jännitteistä mutta samalla myös äänellisestä yhteenkuuluvuudesta tavoitetusta lohdusta nousi nähdäkseni esiin myös joissain kuulijapalautteissa. Yhteiskunnallisen tason mittavista haasteista piirrettykin reitti takaisin aistisen kokemuksen ja äänellisen yhteyden äärelle asetumisen välittömyyteen, miksei toivoonkin.

Vaikka yksityisten ihmisten intiimit ja henkilökohtaiset äännähdykset, huokaukset tai värinät voivat tuntua ja kuulostaa näennäisen mitättömiltä tai oudoilta ynähdyksiltä meitä kohtaavien suurien ja globaalien haasteiden edessä, luovat ne sävyt, vastaamisen rytmit ja kehollisen läsnä olemisen tavat, joilla toisiimme tahdistumme ja tulemme toisiamme vastaan, meitä ympäröivän tunneilmapiirin. Tämä tunneilmapiiri muodostaa aistimellisen, sosiaalisen ja lopulta yhteiskunnallisen tason puitteet sille, minkälaiset ilmaisut sekä vuorovaikutuksen ja ihmisenä olemisen tavat ovat meille sallittuja, toivottuja ja mahdollisia. Siitä muodostuvan olemassaolon perustoja koskettavan inhimillisen herkkyyden varassa suuntaudumme suhteisiin ja virityimme myös kohtaamaan ihmisyyden ulkopuolella olevaa luontoa, jota ei voi, kuten Valkeapää (2011) toteaa, koskaan täysin ymmärtää.

Sanattomina soivat ihmisäänät ovat kutsu lähentyä ja virittyä toisten kokemuksiin ja todellisuuksiin pyrkimättä niitä välttämättä ymmärtämään tai hallitsemaan; heittäytymään kanssakäymisen armoille sekä laajentamaan tajua tavoista, joilla voimme toisiimme liittyä myös sairauden ja hädän hetkellä. Kun jokin liikahtaa aistimellisen kokemuksen tasolla uudella tavalla, sillä on myös yhteiskunnallista merkitystä (Fast, 2018b).

Ajattelen, että myös inhimillisen sensibiiliteetin kehittämisen näkökulmasta tutkimuksessa heräsi lopulta paljon lohtua ja myös toivoa. Kävi selväksi, että ihmiset haluavat kokoontua yhteen ja virittyä yhteisen ihmisyyden tunnustelemisen äärelle niin äännellen kuin kuunnellen. Yhteenliittymisen tarvetta koettiin niin psyykkisen avun tarvitsemisen hetkellä kuin myös muissa elämän tilanteissa ja kohdissa. Toisten ihmisten kärsimyksestä ja myös yhteyden ja valon hetkistä haluttiin pääosin kuulla, ja näiden kokemusten äärelle myös kyettiin virittymään. Ihmisten halu ja kyky liittyä yhteen ja virittyä toistensa äärelle silloinkin, kun yhteiset sanat tai tiedollisen ymmärryksen välineet puuttuvat, on hylkimisen vastavoima. Yhteenliittymisen liike synnyttää toivoa.

Jaetun äänellisen inhimillisen kokemuksen merkitys vuorovaikutuksessa ja psyykkistä apua tarvitsevan ihmisen hyvinvoinnin kannalta liittyy nähdäkseni viime kädessä yhteisen ihmisenä olemisen tason esiin virittymiseen.

Tällainen äänellisen kohtaamisen mahdollistama jaettavuuden taso voisi hyvin olla myös apua tarvitsevien ja sitä antavien ihmisten yhteinen. Silloin psykiatrian ja taiteellisen tutkimuksen välillä ei tarvitse olla mitään vastakkainasettelua, vaan lääketieteellisen hoidon rinnalle voi avautua toisenlainen taso, jollaista ei ole psykiatriassa tällä hetkellä käytössä. Psyykkistä apua tarvitsevan ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta erityisen merkitykselliseksi saattaa muodostua jaettu äänellinen kokemus, jossa voidaan aistimellisella tasolla kokea yhteenkuuluvuutta ilman ihmisten välisiä funktionaalisia rooleja, vaikka nämä roolit eivät institutionaalisella tasolla häviäkään, ja harjoitella yhdessä toisen kuuntelemista sekä kuulluksi tulemistä.

Kun kokemus omasta olemassaolosta tällaisen samankaltaisuuden ja inhimillisen yhteyden äänellisessä vaikutuspiirissä kaiutuu ja vahvistuu, saattaa muodostua uudenlainen kokemus sosiaalisesta tunnustetuksi tulemisesta. Kun tulee tunnustetuksi ja hyväksytyksi koko aistimellisessa moninaisuudessaan, silloin myös tunne omasta ihmisarvosta saattaa uudella tavalla vahvistua.

LOPUKSI

VÄITÖSKIRJAN valmiiksi saattaminen poikkeusaikana, jolloin koko planeettamme ihmis-yhteisö on kohdannut ennennäkemättömiä ihmisten välistä läsnäoloa ja kehollista vuorovaikutusta koskevia rajoitustoimia, on voimistanut entisestään haluani syventyä ihmisten välisen kohtaamisen ja sen muuntavan potentiaalın tutkimiseen myös jatkossa. Sanattoman äänellisen vuorovaikutuksen ja virittäytymisen taidon edistämisestä on lähtenyt avautumaan monenlaisia suuntia ja polkuja, joita olisi kiinnostavaa jatkossa tarkastella lisää.

Jaetun äänellisen kokemuksen potentiaalın tarkastelun jatkaminen psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten kokemuksissa sekä myös apua saavien ja antavien välisen kohtaamisen mahdollisuutena on edelleen syventyneen kiinnostukseni kohteena. Mielenkiintoista olisi myös selvittää pitempiaikaisen yhteisen työskentelyn mahdollisuuksia sekä pitkäaikaisempia vaikutuksia sekä syventää ymmärrystä työskentelyn merkityksestä sosiaalisen tunnustuksen ja ihmisarvon kysymysten kannalta.

Väitösprosessini aikana tuli myös yhä selvemmäksi, että perusteellisempi ymmärrys vuorovaikutustilanteen kehittymisestä hermostollisesta ja traumasensitiivisestä näkökulmasta olisi merkityksellistä ja kiinnostavaa. Siihen ei kuitenkaan tämän tutkimuksen puitteissa ollut mahdollista syvällisesti paneutua. Voi myös tiivistäen sanoa, että toimiessani taiteellisesti haastavissa olosuhteissa psyykkistä apua tarvitsevien ihmisten kanssa ei virittäytymisen taidon edistäminen ollut prosessin kaikissa vaiheissa helppoa. Joskus myös oma työnohjauksellinen tuki olisi voinut olla kullannarvoista.

Myös siirtymät sanattoman ja ei-eksplikoituvan sekä kieleksi kääntyvän kokemuksen välillä kiinnostavat yhä enemmän, ja niitä olisi kiinnostavaa selvittää myös psykoterapeuttisen lähestymistavan keinoin lisää, mikä edellyttäisi myös lisäkouluttautumista.

Toisaalta kiinnostavaa olisi myös ymmärtää laajemmin, mitä kaikkea yhdessä ään-telemisen ja kuuntelemisen voimakkaasti interoseptiivisten ja ympäröivien kokemusten tasolla tapahtuu biologisella tai esimerkiksi aivovaikutusten tasolla. Yhdessä ään-telemisen tilanteissa on toisaalta paljon alati muuntuvia tekijöitä, joiden valjastaminen esimerkiksi aivotutkimukselle mitattavaksi saattaa olla lähtökohtaisesti varsin pulmallista. Tästä huolimatta olen utelias ymmärtämään myös hermostolisten ja biologisten vaikutusten mekanismeista lisää, mikä edellyttäisi paneutunutta yhteistyötä alan ammattilaisten kanssa. Myös haastavaa kysymystä taiteellisen tutkimuksen vaikutuksesta, sanan laajemmasta merkityksessä, sekä tämän vaikutuksen osoittamisesta ja relevanssista myös muiden tutkimusalojen kannalta olisi kiinnostavaa jatkossa, yhteistyössä tarkastellen, selvittää lisää.

Virittäytymisen taidon praktinen potentiaali saattaisi kuitenkin avautua myös muunlaisille tasoille ja monenlaisten haasteiden ja pulmallisten tilanteiden ratkomiseen. Elämme aikana, jossa ihmiskuntaa kohtaavat ongelmat ovat häijyjä, ja niiden selättämiseen tarvitaan monien alojen yhteistyötä (ks. myös Kallio-Tavin ym., 2021). Taiteellisen tutkimuksen mahdollistama virittäytyvä työtapo voisi toimia yhtenä lisäkätenä eri tiedonmuotojen välisten yhteyksien luomisessa sekä yhdessä olemisen ja yhteisen ymmärryksen tapojen keksimisessä ja löytämisessä, jossa tarvitaan välttämättä paljon luovuutta, mutta myös toiminnan jatkuvaa eettistä arviointia.

Ihan loppuksi, koko tämän antoisan, tapahtumarikkaan, välillä uuvuttavankin matkan jälkeen, tekee mieli vain laulaa: yhdessä, yksin, sanattomasti ja sanoin. Miten vain, kunhan voi nauttia oman ja toisten äänien virrassa kellumisesta.

LÄHTEET

TUTKIMUSAINEISTO

TUTKIMUKSEN TAITEELLISET OSIOT

FAST, H. (Konsepti, ohjaus ja ihmisääni). 25 HUSin Psykiatriassa hoitoa saanutta ihmistä ja 4 psykiatrian ammattilaista (Ihmisiäni). Svedström, T. (Äänisuunnittelu). Kucia, K. (Visuaalinen suunnittelu). (3.6.2015). *Laulunpesä*. [Ääniinstallaatio, äänitiedosto]. (Kirjoittajan hallussa).

FAST, H. (Konsepti, ohjaus ja ihmisääni). Kahdeksan HUSin Psykiatriassa hoitoa saanutta ihmistä, Kurki-Suonio–Rueth, S., Valkeapää, J. & Spelman, H. (Ihmisiäni). Kärki, M. & Kolehmainen, M. (Äänisuunnittelu ja live-elektroniikka). (12.1.2018a). *Hospital Symphonies*. [Konserttiinstallaatio, videotallenne]. (Kirjoittajan hallussa).

FAST, H. (Käsikirjoitus, ohjaus, äänisuunnittelu ja ääni). Kärki, M. (Äänisuunnittelu, esiintyjä). Koski, S., Kylmälä, P., Mäkelä, M. & Pasanen, T. (Esiintyjä). Kahdeksan HUSin Psykiatriassa hoitoa saanutta ihmistä, Pirkola, S., Tenhovirta, K. & Spelman, H. (Muut äänet). Sinervo, S. & Hotinen, J-P. (Tuottaja). (17.2.2019a). *Sairaalasinfonia 3.o*. [Radioessee, äänitiedosto]. YLE Areena. <https://areena.yle.fi/1-4654669>

TUTKIMUSPÄIVÄKIRJA (Kirjoittajan hallussa)

FAST, H. (2014–2018).

HAASTATTELUAINEISTO (Kirjoittajan hallussa)

O1. (5.10.2016a). Alkuhaastattelu. Muistiinpanot.
O1. (9.12.2016b). Loppuhaastattelu. Äänitys, Zoom
O2. (6.10.2016a). Alkuhaastattelu. Muistiinpanot.
O2. (5.12.2016b). Välihaastattelu. Äänitys, Zoom.
O2. (5.4.2017). Loppuhaastattelu. Äänitys, Zoom
O3. (11.10.2016). Alkuhaastattelu. Muistiinpanot.
O4. (11.10.2016). Alkuhaastattelu. Muistiinpanot.

O5. (13.10.2016a). Alkuhaastattelu. Muistiinpanot.
O5. (19.12.2016b). Välihaastattelu. Äänitys, Zoom
O5. (20.2.2018). Loppuhaastattelu. Äänitys, Zoom.
O6. (17.10.2016). Alkuhaastattelu. Muistiinpanot.
O7. (6.2.2017a). Alkuhaastattelu. Puhelinkeskustelu ja muistiinpanot.
O7. (11.4.2017b). Loppuhaastattelu. Äänitys, Zoom.
O8. (6.2.2017a). Alkuhaastattelu. Muistiinpanot.
O8. (21.4.2017b). Loppuhaastattelu. Äänitys, Zoom.

PIRKOLA, S. (17.9.2018). Äänitys, Zoom.
SPELMAN, H. (27.11.2017). Äänitys, Zoom.
SPELMAN, H. (26.9.2018). Äänitys, Zoom.
TENHOVIRTA, K. (28.9.2018). Äänitys, Zoom.

HUSIN PSYKIATRIAKESKUKSEN HENKILÖKUNNAN KYSELYTUTKIMUSAINEISTO (Kirjoittajan hallussa)

TH1: kyselykaavake. (2021).

TH2: kyselykaavake. (2021).

KUULIJAPALAUTEAINEISTO (Kirjoittajan hallussa)

Kuulijapalautteet *Laulunpesä*. (2015). Henkireikä-festivaali. 19 kpl.
Kuulijapalautteet *Laulunpesä*. (2016). Galleria Lapinlahti. 56 kpl.

Kuulijapalautteet *Hospital Symphonies*. (2018a). Musiikkitalo. 15 kpl.
Kuulijapalautteet *Hospital Symphonies*. (2018b). Lapinlahden lähde. 11 kpl.

Kuulijapalautteet *Sairaalasinfonia 3.o*. (2019). 18 kpl.

TUTKIMUSLÄHTEET

AHMED, S. (2014). *The Cultural Politics of Emotion, Second edition*. Edinburgh University Press.

AHOLAINEN, M., JÄNTTI, S., TAMMELA, A. & TANSKANEN, J. (2021). Miten taide vaikuttaa? Kulttuurisia näkökulmia hyvinvointiin ja terveyteen. *Lääkärilehti*, 76(9), 564–568. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miten-taide-vaikuttaa-kulttuurisia-nakokulmia-hyvinvointiin-ja-terveyteen/?public=29e7a5eeae789608f35becb2cc8ef7a4>.

ALANNE, S. (2020). Musiikin ja kielen suhteesta — sekä psykoterapeuttisesta arvosta. *Psykoanalyttinen Psykoterapia*, 16, 6–15.

ALHANEN, K. (2016). *Dialogi demokratiassa*. Gaudeamus.

ANCIENT GREEK DICTIONARY. (n.d.). Traumatikos. <https://hellas.bab-2min.pe.kr/hk/traumatikos?l=en>

ANDERSON, B. (2009). Affective atmospheres. *Emotions, Space and Society*. 2(2), 77–81. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2009.08.005>

APPELQVIST-SCHMIDLECHNER, K. (2015). Positiivisen mielen terveyden mittari: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. <https://thl.fi/documents/974282/1449788/>

WEMWBS+++Kaijan+esitys. pdf/2c8632cc-b6b6-4cbc-af08-c72f6e834dd6

ARTSEQUAL. (2022a). *Arts in Health, Welfare and Care*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. <https://sites.uniarts.fi/web/artsequal/tutkijaryhmat/arts-in-health-welfare-and-care>

ARTSEQUAL. (2022b). *Tulokset*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. <https://www.artsequal.fi/fi/tulokset>

ATKINSON, S. (2007). Interpretation and musical signification in acousmatic listening. *Organised Sound*, 12(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S1355771807001756>

AUSTIN, D. S. (1998). When the psyche sings: transference and counter-transference in improvised singing with individual adults. Teoksessa K. Bruscia (toim.), *The dynamics of music psychotherapy* (s. 315–333). Barcelona Publisher.

AUTTI-RÄMÖ, I & UUSITALO, S. (2020). *Huumeriippuvuuskien hoidon ja kuntoutuksen psykososiaaliset menetelmät — analyysi eettisistä kysymyksistä*. Palveluvalikoima. [STM051:00/2020]. https://palveluvalikoima.fi/documents/1237350/92890859/Valmistelumuistion+liite+3_Eettinen+analyysi.pdf/495151a7-1e86-f31b-2b51-bb73a535caa7/

Valmistelumuistion+liite+3_Eettinen+analyysi. pdf?t=1634208894178

BAINBRIDGE COHEN, B. (2012). *Sensing, Feeling, and Action, third Edition. The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Contact Editions.

BELGRANO LAASONEN, E. (2018). Ornamenting Vocality. Intra-active methodology for Vocal Meaning-Making. *RUUKKU — Studies in Artistic Research*, 9. <https://doi.org/10.22501/ruu.370801>

BERARDI, F. (2014). *And phenomenology of the end. Cognition and sensibility in the transition from conjunctive to connective mode of social communication*. Aalto ARTS Books.

BODY-MIND CENTERING. (2022). *Body–Mind Centering. An Embodied Approach to Movement, Body and Consciousness*. <https://www.bodymindcentering.com>

BORG DORFF, H. (2012). *The conflict of the faculties: Perspectives on Artistic Research and Academia*. Leiden University Press.

BOTVINICK, M. & COHEN, J. (1998). Rubber hands ‘feel’ touch that eyes see. *Nature*, 756(391). <https://doi.org/10.1038/35784>

BRUSCIA, K. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Charles Thomas Publishers.

- BUTLER, J. (2016). Rethinking vulnerability and resistance. Teoksessa J. Butler, Z. Gambetti, & L. Sabsbay (toim.), *Vulnerability in resistance* (s. 12–27). Duke University Press.
- BÖHME, G. (2014). The Voice in Bodily Space. *Journal of the International Society of Universal Dialogue*, 4, 54–61.
- CAVARERO, A. (2005). *For More Than One Voice. Toward a Philosophy of Vocal Expression*. Stanford University Press.
- CENTRE ARTISTIQUE INTERNATIONAL ROY HART. (n.d.). *Welcome to the Centre Artistique International Roy Hart*. <https://roy-hart-theatre.com>
- CHANG, L.-C. (2020). Relationship between flow experience and subjective vitality among older adults attending senior centres. *Leisure Studies*, 39(3), 433–443. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1763441>
- CLIFT, S. & Morrison, I. (2011). Group singing fosters mental health and wellbeing: findings from the East Kent 'singing for health' network project. *Mental Health and Social Inclusion*, 15(2), 88–97. <https://doi.org/10.1108/20428301111140930>
- CROSSICK, G. & KASZYNSKA, P. (2016). *Understanding the value of arts & culture. The AHRC Cultural Value Project*. Arts & Humanities Research Council. <https://ahrc.ukri.org/documents/publications/cultural-value-project-final-report/>
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. (2005). *Flow — elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu* (suom. R. Hellsten). Rasalas. (Alkuperäinen teos julkaistu 1990)
- DAMASIO, A. (2018). *The strange order of things. Life, Feeling and the Making of Cultures*. Pantheon Books.
- DAYKIN, N. (2019). Social movements and boundary work in arts, health and wellbeing: A research agenda. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 1(1), 9–20. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-7913-2019-01-01>
- DEEP LISTENING INSTITUTE. (n.d.). *Deep Listening Institute*. <https://deeplisting.org>
- DELEUZE, G. (2001). *Difference and Repetition* (P. Patton, käant.). Continuum. (Alkuperäinen teos julkaistu 1968)
- DELONG, D. (2004) *Lost Knowledge: Confronting the Threat of an Aging Workforce*. Oxford University Press.
- DUODECIM TERVEYSKIRJASTO. (18.10.2016.). *Affekti*. Lääketieteen sanasto. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Itto0033&p_hakusana=affekti
- EIDSHEIM, N.S. (2015). *Sensing Sound: Singing & Listening as Vibrational Practice*. Duke University Press.
- EIDSHEIM, N.S. (2014). Race and the Aesthetics of Vocal Timbre. Teoksessa O. Bloechl, M. Lowe and J. Kallberg, (toim.), *Rethinking Difference in Music Scholarship* (s. 338–365). Cambridge University Press
- EISENSTEIN, S. (1978). *Elokuvan muoto* (A. Tiusanen, V. Oittinen, V-P Makkonen, T. Nieminen, S. Toiviainen & A. Sinnemäki, käant.). Love kustannus.
- ELO, M. (toim.). (2014). *Kosketuksen figureja*. Tutkijaliitto.
- ERÄTAUKOSÄÄTIÖ. (20.05.2020) *Poikkeusajat muuttavat vapauden rajoja*. <https://www.eratauko.fi/poikkeusajat-muuttavat-vapauden-rajoja/>
- ETTINGER, B. (2011). Matriisinen transsubjektiviteetti (H. Fast, käant.). *Psykoterapia*, 30(2), 94–101. (Alkuperäinen teos julkaistu 2006).
- ETTINGER, B. (2009). *Yhdessätuotanto* (L. Aholainen, H. Fast, K. Kontturi, E. Latva, T. Nauha & M. Sakari, käant.). Tutkijaliitto.
- ETTINGER, B. (2000). Art as the Transport-Station of Trauma. Teoksessa B. Ettinger, R. Huhn, B. Massumi, G. Poldock & C. Buci-Glucksmann (toim.), *Bracha Lichtenberg Ettinger: Artworking 1985–1999* (s. 91–115). Ludion.
- FANCOURT, D. & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* WHO Europe. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- FAST, H. (2020). Vocal artistic research methods: tools for accessing an atmospheric experience. Teoksessa T. Tuovinen & R. Mäkkiköskela (toim.), *Research in Art Education. SPECIAL ISSUE on Research in Art and Experience*, 1. <https://doi.org/10.24342/zejn-hk84>
- FAST, H. (2019b). Sanaton yhteys äänessä: taiteellinen tutkimus psykiatrian toimintaympäristössä. *Yhteisö ja taide*. (Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 72). <https://disco.teak.fi/yhteiso-ja-taide/2-3-sanaton-yhteys-aanessa-taiteellinen-tutkimus-psykiatrian-toimintaymparistossa/>
- FAST, H. (2018b). Vocal Nest. Non-verbal atmospheres that matter. *Journal for Artistic Research*, (16). <https://doi.org/10.22501/jar.387047>
- FAST, H. (2017). Sanaton ääni ruumiillisena kohtaamisena. Huomioita sensibiliateetistä ja virittymisen kyvystä. *niin & näin*, (3), 22–31. <https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn173-05.pdf>
- FAST, H. (15.3.2016). Laulu koskettaa yhteisöllistä sensibiliateettiä. *Rohkeus-blogi*. <https://koneensaatio.fi/laulu-koskettaa-yhteisollista-sensibiliateettiä/>
- FAST, H. (2008). An Emergent Tuning as a Molecular Organizational Mode. *Inflexions*, (4), 342–57. https://www.inflexions.org/n4_t_fasthtml.html
- FAST, H. & TIAINEN, M. (2018). Voice. COST Action IS1307 New Materialism: Networking European Scholarship on ”How Matter Comes to Matter”. <https://newmaterialism.eu/almanac/v/voice.html>
- FAYE, N. (9.4.2021). Eri reittejä: Laulamisen voima. *Pitkät jutut*. <https://koneensaatio.fi/eri-reitteja-laulamisen-voima/>
- FINLAY, L. (2011). *Phenomenology for Therapists: Researching Lived World*. John Wiley & Sons, Incorporated.
- FREEMAN, W. J. I. (2000). A neurobiological role of music in social bonding. Teoksessa N. Wallin, B. Merkur & S. Brown (toim.), *The origins of music*. MIT Press.
- FRÜHHOLZ, S. & BELIN, P. (2019). The science of voice perception. Teoksessa Frühholz S. & Belin P. (toim.), *The Oxford Handbook of Voice Perception*. Oxford University Press.
- FUCHS, T. (2019). The Uncanny as Atmosphere. Teoksessa G. Francesetti & T. Griffero (toim.), *Psychopathology and Atmospheres. Neither Inside nor Outside* (s. 101–118). Cambridge Scholar Publishing.
- FUCHS, T. (2018). Psychotherapy of the lived space: a phenomenological and ecological concept. *Am. J. Psychother.* 61(4), 432–439. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2007.61.4.423> (Alkuperäinen teos julkaistu 2007)
- FUCHS, T. (2013). Existential Vulnerability: Toward a Psychopathology of Limit Situations. *Psychopathology*, 46(5), 301–308. <https://doi.org/10.1159/000351838>
- FUCHS, T. & Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: on moving and being moved. *Frontiers in Psychology*, 508(5). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00508>
- GABBARD, G. O. (1994). *Psychodynamic Psychiatry in clinical practice*. American Psychiatric Press.
- GIERYN, T. L. (1999). *Cultural boundaries of science: Credibility on the line*. University of Chicago Press.
- GLASS, G. (2003). Anxiety — animal reactions and the embodiment of meaning. Teoksessa B. Fulford, K. Morris, J. Sadler & G. Stanghellini (toim.), *Nature and Narrative. An introduction to the new philosophy of psychiatry*, (s. 231–249). Oxford University Press.
- GUATTARI, F. (2010). *Kaosmoosi* (M. Fiendt-Jäntti & H. Jäntti, käant.). Tutkijaliitto. (Alkuperäinen teos julkaistu 1992)
- HABERMAS, J. (1994). *Järki ja kommunikaatio. Tekstejä 1981–1989* (J. Kotkavirta, valikoinut ja käant.). Gaudeamus.
- HANNULA, M., SUORANTA, J., & VADÉN, T. (2014). *Artistic research methodology — Narrative, power and the public*. Peter Lang. <https://doi.org/10.3726/978-1-4539-1308-6>
- HANNULA, M., SUORANTA, J., & VADÉN, T. (2005). *Artistic Research. Theories, methods and practices*. Academy of Fine Arts.
- HANNULA, M., SUORANTA, J., & VADÉN, T. (2003). *Otsikko uusiksi. Taiteellisen tutkimuksen suuntaviivat*. niin & näin.
- HARI, R. (2021a). Tiedämmekö miten ihmisäivot toimivat? Teoksessa S. Carlson & R. Hari (toim.), *Aivoaakkoset* (250–269). Aalto ARTS Books.
- HARI, R. (2021b). Taiteen ja neurotieteen vuoropuhelua — mitä voimme oppia toisiltamme? Teoksessa S. Carlson & R. Hari (toim.), *Aivoaakkoset* (272–290). Aalto ARTS Books.
- HARI, R., JÄRVINEN, J., LEHTONEN, J., LONKA, K., PERÄKYLÄ, A., PYYSÄINEN, I., SALENIUS, S., SAMS, M. & YLIKOSKI, P. (2015). *Ihmisen mieli*. Gaudeamus.
- HARI, R. & KUJALA, M. V. (2009). Brain basis of human social interaction. From concepts to brain imaging. *Physiological Reviews*, 89(2), 453–479.
- HEIDEGGER, M. (1995). *The Fundamental Concepts of Metaphysics. World. Finitude. Solitude* (W. McNeill & N. Walker, käant.). Indiana University Press. (Alkuperäinen teos julkaistu 1983)
- HEIKKINEN, J. (11.10.2016). *Hiljaiset suomalaiset — totta vai stereotyyppia?* <https://skr.fi/ajankohtaista/hiljaiset-suomalaiset-totta-vai-stereotyyppia>
- HEIMONEN, K. (2019). Huojunta hulluuden ja outouden rajoilla. Tanssiminen julkisilla paikoilla. Teoksessa S. Jäntti, K. Heimonen, S. Kuuva & A. Mäkilä (toim.), *Hulluus ja kulttuurinen mielenterveystutkimus* (s. 255–280). Jyväskylän yliopisto.
- HEIMONEN, KIRSI. (2016). Slow walking as a passage to dis/appearing. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 8(2), 261–274.
- HEIMONEN, K. (2009). *Sukellus liikkeeseen — liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä* (Acta Scenica 24) [väitöskirja, Taideyliopiston Teatteri-korkeakoulu]. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33936/Acta_Scenica_24.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2022a, tammikuu). *Osasto P2, Psykiatriakeskus*. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/psykiatriakeskus/osasto-p2>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2022b, tammikuu). *Osasto P3, Psykiatriakeskus*. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/psykiatriakeskus/osasto-p3>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2022c, tammikuu). *Osasto P6, Psykiatriakeskus*. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/psykiatriakeskus/osasto-p6>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2022d, tammikuu). *Osasto P7, Psykiatriakeskus*. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/psykiatriakeskus/osasto-p7>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2022e, tammikuu). *Osasto P8, Psykiatria-*
- keskus*. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/psykiatriakeskus/osasto-p8>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2022f, tammikuu). *Osasto P9, Psykiatriakeskus*. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/psykiatriakeskus/osasto-p9>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2022g, tammikuu). *Riippuvuuspsykiatrian poliklinikka, Psykiatriakeskus*. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/psykiatriakeskus/riippuvuuspsykiatrian-poliklinikka>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2022h, tammikuu). *Unihäiriöpoliklinikka, Pasila*. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/unihairio-poliklinikka>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2022i, tammikuu). *Mielialahäiriöpoliklinikka, Tikkurila*. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/mielialahairio-poliklinikka-o>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2021a, joulukuu). *Mielenterveys*. <https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/mielenterveys>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2021b, joulukuu). *Psykiatriakeskus*. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/psykiatriakeskus>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2021c, joulukuu). *Toimikunnat*. <https://www.hus.fi/tietoa-meista/hallinto-ja-paatosenteko/toimikunnat>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2021d, joulukuu). *Tutkimuslupa, opinnäytetyön tutkimuslupa ja tietolupa*. <https://www.hus.fi/tutkimus-ja-opetus/tutkijan-ohjeet/tutkimuslupa-opinnaytetyon-tutkimuslupa-ja-tietolupa>
- HELSINGIN JA UUDENMAAN SAIRAANHOITOPIIRI. (2016). *Potilashoidon vuosikertomus 2016. HYKS Psykiatria*. <https://docplayer.fi/52613260-Potilashoidon-vuosikertomus-hyks-psykiatria.html>
- HIETANEN, J. O. (2020). *All Eyes on Eye Contact. Studies on cognitive, affective and behavioral effects of eye contact* (Tampere University Dissertations 316) [väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/>

- handle/10024/123475/
978-952-03-1713-3.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- HIMBERG, T., HIRVENKARI, L., MANDEL, A., & HARI, R. (2015). Word-by-word entrainment of speech rhythm during joint story building. *Frontiers in Psychology*, 6(797). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00797>
- HIMBERG, T. (2014). *Interaction in Musical Time* [väitöskirja, University of Cambridge]. University of Cambridge. <https://doi.org/10.17863/CAM.15930>
- HIMBERG, T. (2012). Molemminpuolinen mukautuminen: tahdistumisen ja musiikillisen vuorovaikutuksen tutkimus. Teoksessa T. Himberg, J. Vuoskoski, & T. Eerola (toim.), *Monitieteinen musiikintutkimus: Suomen Musiikintutkijoiden 16. Symposium* [21.-23.3.2012. Konferenssijulkaisu] (s. 17–22). Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/37585>
- HIRSIJÄRVI, S. & HURME, H. (2015). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- HIRVONEN, H. (2014). *Suomalaisen psykiatriatieteen juuria etsimässä. Psykiatria tieteenä ja käytäntönä 1800-luvulta vuoteen 1930* (Dissertations in Social Sciences and Business Studies No 72) [väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/13191/urn_isbn_978-952-61-1341-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HOLLO, J. (1918a). *Mielikuvitus ja sen kasvattaminen*. Edellinen osa. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- HOLLO, J. (1918b). *Mielikuvitus ja sen kasvattaminen*. Jälkimäinen osa. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- HONKASALO, M.-L. (2020). Vieraan kumma tuttuus. *Psykoanalyttinen Psykoterapia*, 16. https://www.academia.edu/43925816/Vieraan_kumma_tuttuus
- HONKASALO, M.-L. (2018). Neither Real Nor True — Sharing Voices in the Intersubjective Space and Beyond. *Proceedings of Carpa5. Perilous Experience? — Extending Experience through Artistic Research*. NIVEL09. Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. <https://nivel.teak.fi/carpa5/>
- marja-liisa-honkasalo-neither-real-nor-true-sharing-voices-in-the-intersubjective-space-and-beyond/HONKASALO, M.-L. (2017). Kirjoituksia elämästä. Teoksessa M.-L. Honkasalo & K. Koski (toim.), *Mielen rajoilla. Arjen kummat kokemukset* (s. 11–21). Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- HONKASALO, M.-L. & SALMI, HANNU (toim.). (2012). *Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen*. Turun yliopisto.
- HUOTILAINEN, M. & FELLMAN, V. (2009). Sitä äitiä kuuleminen, jonka kohdussa asunto. *Lääketieteellinen aikauskirja Duodecim*, 125(23), 2573–7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98456>
- HØFFDING, S. (2018). *A Phenomenology of Musical Absorption*. Palgrave Macmillan.
- HYVÖNEN, L., UNKAR-VIRTANEN, L. & HOVI, M. (n.d.) 1800–1910 Romantiikka, realismi: soittimet, laulu ja kokoonpanot. *Musiikin historiaa*. <https://muhi.uniarts.fi/tiivistelmat/romantiikka-realismi-soittimet-laulu-kokoonpanot/>
- ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO. (n.d.) *Kyynelkanavat*. <https://sites.uef.fi/kyynelkanavat/>
- JAAGONAHO, L. & JUNTILA K. (2019). Exploring (dis)ability: Towards affirmative spaces in and through arts pedagogy. Teoksessa A. Östern & K. N. Knudsen (toim.), *Performative approaches in arts education: Artful teaching, learning and research* (s. 25–37). Routledge.
- JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO. (n.d.). *Experiential Demarcation: Multidisciplinary Inquiries into the Affective Foundations of Interaction (EDM)*. <https://www.jyu.fi/hyt/fi/laitokset/yfi/en/research/projects/political-institutions/experiential-demarcation>
- JÄNTTI, S., HEIMONEN, K., KUUVU, S. & MÄKILÄ, A. (2019). Hulluus kulttuurisena kysymyksenä. Teoksessa S. Jäntti, K. Heimonen, S. Kuuva & A. Mäkilä (toim.), *Hulluus ja kulttuurinen mielen terveystutkimus* (9–46). Jyväskylän yliopisto.
- JÄNTTI, S. (2018). Muistoihin kaivertuneet tilat. Tutkimus-hanke mielisairaalamuistoista. *Poutapilvi*, 8(2).
- JÄRVIÖ, P. 2011. *Laulajan spezzatura. Fenomenologinen tutkimus italialaisen varhaisbarokin musiikin laulaen puhumisesta* (Acta Musicologica Fennica 29.) [väitöskirja, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia]. Suomen musiikkitieteellinen seura.
- KABAT-ZINN, J. (2017). *Mindfulness. Tietoisen läsnäolon perusteet* (suom. T. Hartikainen). Viisas Elämä. (Alkuperäinen teos julkaistu 2011)
- KALLIO-TAVIN, M., FAST, H., HEIMONEN, K., PUSA, T. & HARI, R. (2021). Touched and Moved by Art. Towards a transdisciplinary discourse on human experience. A. Qureshi & N. Malik (toim.), *Research in Art Education. June issue The Creative Process: Critical Perspectives on Art, Research, and Education from Pakistan and Beyond*. 2, 119–143. https://wiki.aalto.fi/download/attachments/197424173/Kallio_Tavin.pdf?version=1&modificationDate=1636447247066&api=v2
- KAUR KHALSA, INDERJIT. (2014). *Chakrapolku. Kahdeksan viikon ohjelma luovuuden ja voiman löytämiseen*. Tammi.
- KEHOÄÄNI. (n.d.). *Kehoääni. Autenttinen ääni&keho-menetelmä*. <https://kehoaani.com/traumasensitiivinen-laulupedagogiikka/>
- KIRKKOPELTO, E. (2015). Artistic Research as Institutional Practice. Teoksessa *Yearbook on Artistic Research*. Swedish Research Council (s. 41–53). https://www.vr.se/download/18.f1bedda162d16aa53a700e/1529480535174/Artistic-Research-YearbookS+E_VR_2015.pdf
- KOIVISTO, T.-A., LEHIKONEN, K., LILJA-VIHERLAMPI, L.-M., LAPIO, P. & SALANTERÄ, S. (2020). Taide ja kulttuuri sairaalassa ja terveyspalveluissa. *ArtsEqual Policy Brief 1/2020*. Taideyliopisto. https://sites.uniarts.fi/documents/14230/o/artsequal++toimenpidesuositus++2020++nro+1++2020+08+14_NETTI.pdf/e9eb7dd8-doe7-2879-2816-b7cf56c9980f?t=1599650585009
- KOKKONEN, T. (2017). *Esityksen mahdollinen luonto — suhde ei-inhimilliseen esitystapahtumassa keston ja potentiaalisuuden näkökulmasta* (Acta Scenica 48) [väitöskirja, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.] https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/186249/Acta_Scenica_48.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- KORKEILA, J. & KOSKI, K. (2017). Kummat kokemukset, häpeäleima ja psykoosi. Teoksessa M.-L. Honkasalo & K. Kaarina (toim.), *Mielen rajoilla. Arjen kummat kokemukset*. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- KOTIMAISTEN KIELTEN KESKUS. (2021). *Lohtu*. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/lohtu?searchMode=all>
- KOTIMAISTEN KIELTEN KESKUS. (20.6.2018). *Kotuksen uutiset 2018. Ympäri ämpäri suomalaisuutta*. https://www.kotus.fi/nyt/uutistekstit/kotuksen_uutiset/kotuksen_uutisten_arkisto_%282013-2019%29/kotuksen_uutiset_2018/ympari_ampari_suomalaisuutta_-sivu_julkaistu.28328.news
- KRISTEVA, J. (1998). *Musta aurinko. Masennus ja melankolia* (suom. M. Siimes). Nemo. (Alkuperäinen teos julkaistu 1987)
- KRISTEVA, J. (1993). *Puhuva subjekti. Tekstejä 1967–1993* (suom. P. Sivenius, T. Arppe, K. Saarikangas, H. Sinervo & R. Stewen). Gaudeamus.
- LAINEN, O. (20.10.2020). Keho antaa meille merkkejä itsestään, mutta kaikki eivät huomaa niitä — Kehoaisti on ihmisen ”kuudes aisti”, sanoo apulaisprofessori ja kertoo, mistä siinä on kyse. *Helsingin Sanomat*. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-200006674817.html>
- LAITINEN, L. (2017). *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turun Ammattikorkeakoulu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>
- LAKI LÄÄKETIETEELLISESTÄ TUTKIMUKSESTA 9.4.1999/488. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990488>
- LAPINLAHDEN LÄHDE. (n.d.). *Lapinlahden lähde*. <https://lapinlahdenlahde.fi>
- LAUKKANEN, A., JAAGONAHO, L., FAST, H. & KOIVISTO, T. (2021) Negotiating Boundaries: Reflections on the ethics of arts-based and artistic research in care context. *Arts & Health*. <https://doi.org/10.1080/17533015.2021.1999279>
- LAULUNTUTKIMUS. (2021). *Lauluntutkimus*. <https://lauluntutkimus.wixsite.com/lauluntutkimus?fbclid=IwAR14OC5HmVozdJX3TyQJ29oXTBE1N3DVFUnA79WRcawbr2cWBZxQQ8wsJ74>
- LEHIKONEN, K. & VANHANEN, E. (2017). *Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. Taideyliopisto. <https://taju.uniarts.fi/handle/10024/7104>
- LEHIKONEN, K. & RAUTIAINEN, P. (2016). Kulttuuristen oikeuksien toteuttaminen osaksi sote-palveluja. *ArtsEqual Policy Brief 1/2016*. Taideyliopisto. <https://www.artsequal.fi/documents/14230/26193/Sote-sektori+suositus/df5a3d5e-ae2-413d-baea-cedce6db2575>
- LEHTINEN, P., LILLRANK, B., MARTIN, M., SEPPÄ, M. & TÖRÖ, T. (2010). *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Mediapinta.
- LEHTONEN, J. (2013). Olemassaolon tunne — ihmismielen ensimmäinen rajapinta. *Lääketieteellinen aikauskirja Duodecim*. 129(23), 2465–2470. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11367>
- LEHTONEN, K. (2008). Johdatus musiikkipsykoterapiaan. *Psykoterapia*, 27(2), 97–113. <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lehtonen208.htm>
- LEIKOLA, A., MÄKELÄ, J. & PUNKANEN, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Lääketieteellinen aikauskirja Duodecim*. 132(1), 55–61. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>
- LEPPÄNEN, T. (2018). Always More Than Two: Vibrations, the Foetus, and the Pregnant Person in Childbirth Singing Practices. *NORA — Nordic Journal of Feminist and Gender Research* 26(2), 99–111. <https://doi.org/10.1080/08038740.2018.1462255>
- LEPPÄNEN, T. & FAST, H. (painossa, hyväksytyt 16.2.2019) Curated Panel: Art as Laboratory for Modes of Being-with. Teoksessa F. Colman & I. Van der Tuin (toim.), *Genealogies and Methods of New Materialisms*. Edinburgh University Press.
- LEPPÄNEN, T. & TIAINEN, M. (2018) Trans-Becomings in Western ‘Classical’ Singing: An Intra-Active Approach. *RUUKKU — Studies in Artistic Research* 9, special issue *Aesthetic Intra-Actions*. <https://www.researchcatalogue.net/view/372940/372941>
- LEVINAS, E. (1996). *Etikka ja äärettömyys — keskusteluja Philippe Nemon kanssa* (A. Pönni & O. Pasanen, käant.). Gaudeamus. (Alkuperäinen teos julkaistu 1984)
- LEVITIN, D. (2010). *Musiikki ja aivot*. Terra Cognita.
- LIEDES, A.-K. (2005). *Matkoja äänen maailmaan* [väitöskirja, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia]
- LILJA-VIHERLAMPI, L.-M. & ROSENLOF, A.-M. (2019). Moninäkökulmainen kulttuuri-hyvinvointi. Teoksessa I. Tanskanen (toim.), *Taide töissä: Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisissä* (s. 22–39). Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167170.pdf>
- LINKLATER VOICE. (2022). *The Kristin Linklater Voice Centre*. <https://www.linklatervoice.com>
- LIPARI, L. (2014). *Listening, thinking, being: Toward an ethics of attunement*. Penn State Press.
- LIPPARD, L. (1997). *The Lure of the Local. Senses of Place in a Multicentered Society*. The New Press.
- LIUKKONEN, H. & KUNNARI, S. (2013). Ääntelyn kehittyneisyys 8 kuukauden iässä ja sen yhteys varhaisen tuottavan sanaston kokoon. *Puhe ja kieli*, 32(1), 3–15. <https://journal.fi/pk/article/view/6331>
- LYYRA, P., & PARVIAINEN, T. (2018). Behavioral inhibition underlies the link between interoceptive sensitivity and anxiety-related temperamental traits. *Frontiers in Psychology*, 1026(9). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01026>
- LÖNNQVIST, J. & LEHTONEN, J. (2017). Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksen, M. Marttunen, & T. Partonen (toim.), *Psykiatria* (12. uud. p. toim., s. 18–42). Kustannus Oy Duodecim. https://www.duodecim.fi/xmedia/www/esittelyt/6400_esittely.pdf
- MASSUMI, B. (2015). *Politics of affect*. Cambridge, England: Polity Press.
- MASSUMI, B. (2005). Painting: The Voice of the Grain. Teoksessa Massumi B. (toim.), *The Matrixial Borderspace*. University of Minnesota Press.
- MASSUMI, B. (2002). *Parables for the Virtual: Movement, Affect, Sensation*. Duke University Press.
- MAYO, O & GORDON, I. (2020). In and out of synchrony. Behavioral and physiological dynamics of

- dyadic interpersonal coordination. *Psychophysiology*, 57(4). <https://doi.org/10.1111/psyp.13574>
- MIELENTERVEYSTALO. (n.d.–a) *Psykoosiopas*. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/psykoosiopas.aspx>
- MIELENTERVEYSTALO. (n.d.–b.) *Psykoedukaatio*. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/oireenhallinta.aspx>
- MIETTINEN, T.; PULKKINEN, S. & TAIPALE, J. (toim.). (2010). *Fenomenologian ydinkysymyksiä*. Gaudeamus.
- MONK, M. (n.d.) *Meredith Monk*. <https://www.meredithmonk.org>
- MULLER, V. & LINDENBERGER, U. (2011). *Cardiac and respiratory patterns synchronize between persons during choir singing*. PLoS ONE 6:e24893. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0024893.g0006>
- MUSIIKKITALO. (2022a). *Black Box*. <https://musiikkitalo.fi/tapahtumatila/black-box/>
- MUSIIKKITALO. (2022b). *Tervetuloa Musiikkitaloon*. <https://musiikkitalo.fi>
- MYLLYVIITA, K. (2020). *Häpeän hoito*. Kustannus Oy Duodecim.
- MÄCKLIN, H. & SAARINEN, J. (2021). Mitä taide tekee meille? *niin & näin*. 28(1), 7–14.
- MÄKIKOSKELA, R. (2015). *Ympäri, sisällä: kolmiulotteinen työskenteleminen kuvataiteessa* [väitöskirja, Aalto-yliopisto]. Aalto ARTS Books. https://shop.aalto.fi/media/filer_public/f6/38/f638ea2d-9a05-4f7d-9e7c-1d95efb1ca47/makikoskelaweb.pdf
- MÄKIKOSKELA, R. & TUOVINEN, T. (2018). Taiteellinen toiminta kokemuksen koettelon paikkana. Teoksessa J. Toikkanen & I. Virtanen (toim.), *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö*. Lapland University Press. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- NAGOSKI, E. & Nagoski, A. (2019). *Burnout: The Secret to Unlocking the Stress Cycle*. Vermillion.
- NANCY, J.-L. (2002). *Listening* (C. Mandell, käönt.). Fordham University Press.
- NAUHA, T. (2016). *Schizoproduction: Artistic research and performance in the context of immanent capitalism* (Acta Scenica 45) [väitöskirja, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu]. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159817/Acta_Acenica_45.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- NEUMARK, N. (2017). *Voicetracks: Attuning to Voice in Media and the Arts*. MIT Press.
- NEUMARK, N. (2010). Introduction: The Paradox of Voice. Teoksessa N. Neumark, R. Gibson & T. V. Leeuwen (toim.), *VOICE: Vocal Aesthetics in Digital Arts and Media*. The MIT Press.
- NEVANPERÄ, T. (2017). *In the flesh of sensibility: Unravelling incompleteness with art* [väitöskirja, Aalto-yliopisto]. Aalto ARTS Books. <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/24840/isbn9789526072548.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- NOË, A. (2019). *Omituisia työkaluja. taide ja ihmisluento* (T. Kilpeläinen, käönt.). niin & näin.
- NUMMENMAA, L.; HARI, R.; HIETANEN, J.; GLERAN, E. (2018). Maps of subjective feelings. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 115(37), 9198–9203. <https://doi.org/10.1073/pnas.1807390115>
- NUMMENMAA LAB. (n.d.). *Kokemusmaailman kartta*. <https://emotion.utu.fi/ihmisen-kokemusten-kartta/>
- NUMMINEN, A. (2005). *Laulu-taidottomasta kehittyväksi laulajaksi: tutkimus aikuisen lauluiden lukoista ja niiden aukaisemisesta* (Studia musica) [väitöskirja, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia]. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/234971/isbn9525531171_copy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- NYMAN-SALONEN, P., TOURNEN, A., KYKYRI, V.-L., PENTTONEN, M., KAARTINEN, J. & SEIKKULA, J. (2021). Studying Nonverbal Synchrony in Couple Therapy — Observing Implicit Posture and Movement Synchrony. *Contemporary Family Therapy* 43, 69–87. <https://doi.org/10.1007/s10591-020-09555-5>
- OINAALA, S. (21.2.2019). Sairaalsinfonia 3.0 on kiinnostavimpia teoksia Radiogallerian tähänastisessa tuotannossa. Heidi Fastin Sairaalsinfonia 3.0 on yhtä aikaa ääniteos ja radioessee. *Helsingin Sanomat*. <https://www.hs.fi/paivanlehti/21022019/art-200006008030.html>
- PAGE, T. (2017). Vulnerable writing as a feminist methodological practice. *Feminist Review Collective*, 115. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1057/s41305-017-0028-0.pdf>
- PARK, H.-D. & TALLON-BAUDRY, C. (2014). The neural subjective frame: from bodily signals to perceptual consciousness. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*. 369(20130208). <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2013.0208>
- PIETIKÄINEN, P. (2013). *Hulluuden historia*. Gaudeamus.
- PIHA, H. & JAUHIAINEN, T. (1993). Puheäänien sanattomat viestit. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 109(22), 2114–. <https://www.duodecimlehti.fi/duo30372>
- PIRKOLA S. & SAARNI S. (2010). Psykiatristen potilaiden elämänlaatu. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 126(19), 2265–73. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99105>
- PROVERBIO, A. [@AliceProverbio]. (14.3.2019). *What determines the aesthetical appreciation of music?* #BrainTC-094 [Tviitti] Twitter. <https://twitter.com/aliceproverbio/status/1106106601868611584?lang=fi>
- PUBLIUS OVIDIUS NASO. (2000). Teivas Oksala, (toim.), *Metamorphoses selectae. Valikoima metamorfooseja* (P. & T. Oksala, käönt.) Artipictura.
- PUNKANEN, M. (2011). *Improvisational Music Therapy and Perception of Emotions in Music by People with Depression* [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/27199/9789513943042.pdf>
- PUNKANEN, M. (2006). *Musiikki-terapia osana huume kuntoutusta: Hoitoon kiinnittämisestä kokemusmaailman integroimiseen* [lisensiaatintutkimus, Jyväskylän yliopisto]. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9963/URN_NBN_fi_jyu-200793.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- PUNKANEN, M. & ALARUONA, E. (2011). Making my body a safe place to stay — Psychotherapeutically oriented approach to vibroacoustic therapy in drug rehabilitation. Teoksessa T. Meadows (toim.), *Developments in Music Therapy Practice: Case Study Perspectives*. Barcelona Publishers.
- PURCE, J. (n.d.). *Jill Purce*. <https://www.jillpurce.com>
- PUURTINEN, A. (2010). *Circulus cantoris — Circuitio musicae. Laulajan ympyrä — musiikin kiertokulku* [väitöskirja, Taideyliopiston Sibelius-Akatemia].
- RANTA-MEYER, T., WAHLFORS, L. & LEHTONEN, L. (2021). Itse aiheutettu kuolema? *Musiikki*, 51(1), s. 3–8. <https://musiikki.journal.fi/article/view/107353/62786>
- RATCLIFFE, M. (2008). *Feelings of Being. Phenomenology, Psychiatry and the Sense of Reality*. Oxford University Press.
- RIEDEL, F. (2020). Atmospheric relations. Theorising music and sound as atmosphere. Teoksessa F. Riedel & J. Torvinen (toim.), *Music as Atmosphere. Collective Feelings and Affective Sounds*. Routledge.
- ROUHIAINEN, L. (2015a). Resonoivan kehon matkassa: tanssiminen, kokemus ja tutkimus. Teoksessa V. Tökkäri (toim.), *Kokemuksen tutkimus V. Lauri Rauhala 100 vuotta* (s. 103–122). Lapin yliopistokustannus.
- ROUHIAINEN, L. (2015b). Priming the Body: Breath as a Foundation for Exploring Ethical Performance Practice. *Nordic Journal for Dance*, 6(1), 6–21.
- ROUHIAINEN, L., ANTTILA, E., & JÄRVINEN, H. (2015). Taiteellinen tutkimus yhtenä tanssin-tutkimuksen juonteena. *Tanssiva tutkimus: tanssintutkimuksen menetelmiä ja lähestymistapoja*. NIVEL03. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. <https://nivel.teak.fi/tanssiva-tutkimus/taiteellinen-tutkimus-yhtena-tanssintutkimuksen-juonteena/>
- ROUHIAINEN, L. (5.12.2012). *Professorin prologi, Teatteri-korkeakoulu*. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. <https://disco.teak.fi/tanssi/leena-rouhiainen-professorin-prologi-teatterikorkeakoulu/>
- RYTILÄ, J. (2021). *TRE-stressinpurku-liikkeet*. https://www.trefinland.fi/?page_id=15366
- SAARINEN, J. A. (2020). *Affect in Artistic Creativity. Painting to Feel*. Routledge.
- SAARINEN, J. (2017). Maalaaminen ja esteettinen resonanssi. *Psykoanalyttinen psykoterapia*, 13, 6–12.
- SAARINEN, J. & TAIPALE, J. (2019). Donald Winnicott luovuudesta (Donald Winnicott on creativity). *niin & näin*, 26(4), 69–78. <https://netn.fi/node/7453>
- SAARNI, S. (2.9.2020). Terapiat etulinjaan — hanke. Eli ”matalkan kynnyksen vaikuttavien psykososiaalisten hoitojen laaja tarjonta perustasolta — hankekokonaisuus”. *Hankkeen yleisesittely. Psykiatrisen sairaanhoidon lautakunta*. <http://husd360fi.oncloudos.com/kokous/2020400603-5-1.PDF>
- SALA, E. (1995). Työ ja ääni. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 111(6), 554. <https://www.duodecimlehti.fi/duo50144>
- SALMI, K. (27.5.2020). Taiteen edistämiskeskus — Taike. [Haastattelu. Kuution jälkeen -keskustelutarja]. Facebook. <https://www.facebook.com/Taike.fi/>
- SALZMANN-ERIKSON, M. & ERIKSSON, H. (2009). Encountering touch: a path to affinity in psychiatric care, *Issues in Mental Health Nursing*, 26(8), 843–852. <https://doi.org/10.1080/01612840500184376>
- SARASTI, K. (18.4.2021). Stressi toimeentulosta pitää taiteilijoissa yllä ”kroonista ahdistusta ja epäonnistumisen tunnetta” — Taiteen rahoitusjärjestelmä saa monet uupumaan ja vaihtamaan alaa. *Helsingin Sanomat*. https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000007926771.html?share=d9a41e7d72df1ff8f6cd3dd07db7cf6d&fbclid=IwARoaVh1DG_T6m8q-74pomVHNZqfOISXW21De3hv8uZgWfTGfdObox4rghUE
- SAVIN-BADEN, M., & WIMPENNY, K. (2014). *A practical guide to arts-related research*. Sense Publisher.
- SCHWAB, M. & BORGDORFF, H. (2014). Introduction. Teoksessa M. Schwab & H. Borgdorff (toim.), *The Exposition of Artistic Research. Publishing Art in Academia*. Leiden University Press.
- SEESJÄRVI, D. (2015). *Kohti autenttista ääntä ja itseilmaisua. Transmiesten äänenmuutos psykofyysisenä kokemuksena* [opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu]. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97036/Seesjarvi_Demian.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- SENSELAB — 3E. (n.d.). *Senselab — 3e*. <https://senselab.ca/wp2/>
- SEPPÄLÄ, L. (1.3.2021). Kehoaistia eli interoseptiota ei kutsuta kuudenneksi aistiksi turhaan: Näin sydän, suolisto ja maksa voivat vaikuttaa mielialaan. *Helsingin Sanomat*. <https://www.hs.fi/tiede/art-2000007831974.html>
- SHARPLEY, C. F., HALAT, J., RABINOWICZ, T., WEILAND, B., & STAFFORD, J. (2001). Standard posture, postural mirroring and client-perceived rapport. *Counseling Psychology Quarterly*, 14(4), 267–280. <https://doi.org/10.1080/09515070110088843>
- SIDNELL, J. (2001). Conversational turn-taking in a Caribbean English Creole. *J. Pragmatics*, 33, 1263–1290.
- SIEKKINEN, K. (2001): Syvähaastattelu. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin I* (s. 43–58). PS-kustannus.
- SILJAMÄKI, E. (2021). Free improvisation in choral settings: An ecological perspective. *Research Studies in Music Education*. <https://doi.org/10.1177/1321103X20985314>
- SILTALA, P. (2009). *Surulaulut luonnehtivat masennuksen inhimillistä kokemusta*. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 125(16), 1762–3. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98249>
- SILVONEN, V. (2020). Apeus välittyvänä, kuunneltuna ja koettuna: Affektiiviset kehät ja itkuvirsien tunteiden ilmeneminen arkistoäänitteillä. *Elore*. 27(2). Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura ry. <https://doi.org/10.30666/elore.97359>
- SLABY, J. (2014). Emotions and the Extended Mind. Teoksessa C. von Scheve & M. Salmela (toim.), *Collective Emotions* (s. 32–46). Oxford University Press.
- SOMMAR, H. (27.9.2016). Lapinlahden sairaala — hourujen hoidosta psykyen parantamiseen. *Yle*. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/09/27/lapinlahden-sairaala-hourujen-hoidosta-psykyen-parantamiseen>
- STEL, M., & VONK, R. (2010). Mimicry in social interaction: Benefits for mimickers, mimicees, and their interaction. *British Journal of Psychology*, 101(2), 311–323. <http://doi.org/10.1348/000712609X465424>

- STERN, D. N. (2010). *Forms of Vitality. Exploring Dynamic Experience in Psychology, the Arts, Psychotherapy, and Development*. Oxford University Press.
- STERN, D. N. (2004). *The Present Moment. In Psychotherapy and Everyday Life*. W. W. Norton & Company.
- STERN, D. (1998). *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. Karnac Books. (Alkuperäinen teos julkaistu 1985)
- STEWART-BROWN, S., TENNANT, A., TENNANT, R., PLATT, S., PARKINSON, J. & WEICH, S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(7). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15>
- STEWART, J.L., MAY, AC., TAPERT, SF. & PAULUS, MP. (2015). Hyperactivation to pleasant interoceptive stimuli characterizes the transition to stimulant addiction. *Drug Alcohol Depend.* 154(1), 264–70. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.07.009>
- STIVERS, T., ENFIELD, N., BROWN, P., ENGLERT, C., HAYASHI, M., HEINEMANN, T., et al. (2009). Universals and cultural variation in turn-taking in conversation. *Proc. Natl. Acad. Sci.U.S.A.* 106, 10587–10592. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903616106>
- SUOKAS-CUNLIFFE, A. & VAN DER HART, O. (2006). Dissosiaatiohäiriö & #8211; varhaisen, jatkuvan traumatisoitumisen pitkäaikais-seuraamus. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 122(16), 2001–7. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95941>
- SUOMEN MUSIIKKITERAPIA-YHDISTYS. (2015). *Musiikkiterapia*. <http://www.musiikkiterapia.net/index.php/mita-musiikkiterapia>
- SUOMI, K. (1990). *Johdatusta puheen akustiikkaan*. Oulun yliopisto.
- SÄRKÄMÖ, T., LAITINEN, S., TERVANIEMI, M., NUMMINEN, A., KURKI, M., & RANTANEN, P. (2012). Music, emotion, and dementia: Insight from neuroscientific and clinical research. *Music and Medicine*, 4(3), 153–162. <https://doi.org/10.1177/1943862112445323>
- SÄRKÄMÖ, T., PIHKO, E., LAITINEN, S., FORSBLOM, A., SOINILA, S., MIKKONEN, M., AUTTI, T., SILVENNOINEN, H. M., ERKKILÄ, J., LAINE, M., PERETZ, I., HIETANEN, M., & TERVANIEMI, M. (2010). Music and Speech Listening Enhance the Recovery of Early Sensory Processing after Stroke. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(12), 2716–2727.
- TAIDEYLIPISTO. (2022). *Intervallit*. <https://sites.uniarts.fi/web/musiikin-teoria-1/savellajit/intervallit>
- TAIDEYLIPISTO. (n.d.). *Ruumis ja toinen: Elettyjä mahdolluuksia taiteen ja tieteen välissä*. <https://www.uniarts.fi/projektit/ruumis-ja-toinen-elettyja-mahdolluuksia-taiteen-ja-tieteen-valissa/>
- TAIPALE, J. (painossa). Sharing and other illusions — Asymmetry in ‘moments of meeting’. Teoksessa S. Ferrarello & M. Englander (toim.), *Empathy and ethics*. Rowman and Littlefield.
- TAIPALE, J. (2021). The illusion of contact. Insights from Winnicott’s 1952 letter to Klein. *The International Journal of Psychoanalysis*, 102(1), 31–50.
- TAIPALE, J. (2017). Vakiintunut väliaikaisratkaisu: addiktio, itsesäätely ja toistaminen. *Psykoterapia*, 36(3), 169–181. <https://www.psykoterapialehti.fi/tekstit/taipale317.pdf>
- TARVAINEN, A. (2021). Vastustava, värähtelevä keho. Kehon materiaalisuuksia refluksia sairastavien laulajien soomaesteettisissä kokemuksissa. *Musiikki*, 1. <https://musiikki.journal.fi/article/view/107355/62787?acceptCookies=1>
- TARVAINEN, A. (16.4.2020) Elossa olemisen vire — Ajatuksia arkisen työn iloon ja nautintoon. *Voicefulness*. <https://www.voicefulness.fi/post/elossa-olemisen-vire>
- TARVAINEN, A. (2016). Vokaalinen soomaestetiikka. Kehotietoisuuden esteettiset mahdollisuudet ihmisen äänenkäytössä ja kuuntelemisessa *Etnomusikologian vuosikirja* 28, 1–39. <https://doi.org/10.23985/evk.60239>
- TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS. (2012). *Psykiatrian luokituskäsikirja: Suomalaisen tautiluokitus ICD-10:n* *psykiatria*an liittyvät diagnoosit. [Luokitukset, termistöt ja tilasto-ohjeet 1/2012. Toinen painos.] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90815/URN_ISBN_978-952-245-549-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- THE PRIMAL CENTER. (2008). *What is Primal Therapy?* <http://www.primalthrapy.com/what-is-primal-therapy.php>
- TIAINEN, M. (2013). Revisiting the Voice in Media and as Medium: New Materialist Propositions. *NECSUS. European Journal of Media Studies*, 2(2), 383–406. <https://necsus-ejms.org/revisiting-the-voice-in-media-and-as-medium-new-materialist-propositions/>
- TIAINEN, M. (2012). *Becoming Singer. Cartographies of Singing, Music-Making and Opera* [väitöskirja, Turun yliopisto] Uniprint Oy.
- TIMONEN, S. (2004). *Minä, tila, tunne. Näkökulmia kalevalamittaiseen kansanlyriikkaan*. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- TIRKKONEN, S. (2019a). Yksinäisyyden tunteet Tove Janssonin teoksessa Muumipappa ja meri. *Psykoterapia: Therapie-säätiön jäsenlehti*, 38(3), 185–195. <http://www.psykoterapialehti.fi/verkkolehti/tilaajat/psykoterapia-32019/sanna-tirkkonen-yksinaisyyden-tunteet-tove-janssonin-teoksessa-muumipappa-ja-meri/>
- TIRKKONEN, S. (2019b). Yhteinen yksinäisyys: koetun yksinäisyyden filosofia. *Ajatus: Suomen filosofisen yhdistyksen vuosikirja*, 76, 37–59. <https://journal.fi/ajatus/article/view/88141>
- TIRKKONEN, S. (2019c). ”En vain kyennyt liikkumaan”: lamaantumiskokemuksen fenomenologia seksuaalisessa väkivallassa. *niin & näin*, 26(4), 37–44. <https://netn.fi/node/7446>
- TOIVANEN, R. (26.11.2018). Haavoittuvuuden narratiivista. *Politiikasta. Tutkimuksesta ajankohtaisesti ja ajattomasti*. <https://politiikasta.fi/haavoittuvuuden-narratiivista/>
- TORVINEN, J. (2007). *Musiikki ahdistuksen taitona. Filosofinen tutkimus musiikin eksistentiaalis-ontologisesta merkityksestä* (Acta Musicologica Fennica 26) [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19486/musiikki.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- TUOVINEN, T. (2016). *Taiteellinen työ ja visuaalinen ajattelu — eräs havainnon tutkimushistoria* [väitöskirja, Aalto-yliopisto]. Aalto ARTS Books. <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/23559/ISBN9789526070902.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- TÖRMI, K. (2019). Eläin meissä. Kohtaamisen taito ja taide autonomisen hermoston valossa. *Yhteisö ja taide*. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 72. https://disco.teak.fi/yhteiso-ja-taide/2-1-elain-meissa-kohtaamisen-taito-ja-taide-autonomisen-hermoston-valossa/?fbclid=IwAR3I8o5VO7Zmpp5WtlVQw-qUgtoDonELSL55qkoDtweh_uepTc9zlybnqeU
- TÖRMI, K. (2016). *Koreografinen prosessi vuorovaikutuksena*. (Acta Scenica 46) [väitöskirja, Taideyliopiston teatterikorkeakoulu]. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/161453/Acta_Scenica_46.pdf
- UKKOLA-VUOTI, L. (2019). Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. *Suomen Lääkärilehti*, 74(21), 1348–1353. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2019/SLL2120191348.pdf>
- VADÉN, T. & TORVINEN, J. (2014). Musical Meaning in Between: Ineffability, Atmosphere and Asubjectivity in Musical Experience. *Journal of Aesthetics and Phenomenology*, 1(2), 209–30. <https://doi.org/10.2752/205393214X14083775795032>
- VADÉN, T. (2001). Väännetäänkö rautalangasta? Huomioita kokemukselliseen käytäntöön perustuvan tutkimuksen metodologiasta. Teoksessa M. Hannula & S. Kiljunen (toim.), (s. 91–112). *Taiteellinen tutkimus*. Kuvataideakatemia.
- VALKEAPÄÄ, J. (n.d.) *Juha Valkeapää*. <https://www.juhavalkeapaa.net>
- VALKEAPÄÄ, L. (2011). *Luonnossa. Vuoropuhelua Nils-Aslak Valkeapään tuotannon kanssa* [väitöskirja, Aalto-yliopisto]. Maahenki.
- VALTASAARI, H. (2017). *Kestäkö ääni? Laulunopetuksen vaikutus opettajaksi valmistuvien äänen laatuun ja ilmaisuun*. [väitöskirja, Jyväskylän yliopisto]. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/19486/musiikki.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/10138/19486/musiikki.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- VARJE, P. & VÄÄNÄNEN, A. (2018). Mielenterveys tulevaisuuden työelämässä. *Lääkärilehti*, 73(44). <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/48/56/775/sll442018-2561.pdf>
- VARTO, J. (2017). *Taiteellinen tutkimus. Mitä se on? Kuka sitä tekee? Miksi?* Aalto ARTS Books.
- VARTO, J. (2015). Prosessi ja tutkimus. *Ruukku. Taiteellisen tutkimuksen kausijulkaisu*. <http://ruukku-journal.fi/viewpoints/-/blogs/prosessi-ja-tutkimus>
- VARTO, J. (1995). *Laulu maasta, luennot etiikasta*. Elan Vital.
- VICKHOFF, B., MALMGREN, H., ÅSTRÖM, R., NYBERG, G., EKSTRÖM, S-R., ENGWALL, M., SNYGG, J., NILSSON, M. & JÖRNSTEN, R. (2013). Music structure determines heart rate variability of singers. *Frontiers in Psychology*, 334(4), 12-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00334>
- VIRTANEN, A. (2009). *Johdanto Bracha L. Ettingerin yhdessätuotantoon*. [Aivojen yhteistyön muistivihkot 03]. Juvenes.
- VIRTANEN, L. (11.4.2016). Heidi Fast tekee äänitaidetta psykiatristen potilaiden kanssa. *Kirkko ja Kaupunki*. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/heidi-fast-tekee-aanitaidetta-psykiatristen-potilaiden-kans-1#7812d6do>
- VOEGELIN, S. (2010). *Listening to Noise and Silence: Toward a Philosophy of Sound Art*. Continuum.
- VOICEFULNESS. (2018). *Voicefulness*. <https://www.voicefulness.fi>
- VOIMAUTTAVAN VALOKUVAN MENETELMÄ. (n.d.). *Voimauttavan valokuvan menetelmä. Dialoginen näkemisen tapa työvälineenä oman itsen ja toisen korjaavaan katsomiseen*. <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>
- VOLYNETS, S; GLERAN, E; HIETANEN, JK; HARI, R; NUMMENMAA, L. (2020). Bodily maps of emotions are culturally universal. *Emotion*, 20, 1127–1136. <https://doi.org/10.1037/emo0000624>
- VUORI, S. (20.5.2016). Ihmisäänen merkitys kokemuksessa. *Koneen säätö*. <https://koneensaatio.fi/tarinat-ja-julkaisut/ihmisaanen-merkitys-kokemuksessa/>
- VÄLIMÄKI, S. (2015). *Muutoksen musiikki. Pervoja ja ekologisia utopioita audiovisuaalisessa kulttuurissa*. Tampereen Yliopistopaino.
- VÄLIMÄKI, S. (2005). *Subject Strategies in Music. A Psychoanalytic Approach to Musical Signification*. (Acta Semiotica Fennica XXI) [väitöskirja, Helsingin yliopisto]. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152747/Subject%20Strategies.pdf?sequence=1>
- VÄLIMÄKI, S. (1998). Musiikin ei-kielellinen merkity maailma. *Musiikki*. 28(4), 371–393.
- WAHLFORS, L. (2015) Äänen Kutsu: Mitä Jean-Luc Nancy Kuunteleminen Filosofia Antaa Musiikintutkijalle. *niin & näin*, 3, 67–74. <https://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/netn153-16.pdf>
- WAHLFORS, L. (2013). *Muusikon kumousliikkeet. Intiimin estetiikkaa musiikin käytännöissä*. Tutkijaliitto.
- WIRTH, JH., SACCO, DF., HUGENBERG, K. & WILLIAMS, KD. (2010) Eye gaze as relational evaluation: averted eye gaze leads to feelings of ostracism and relational devaluation. *Pers Soc Psychol Bull*, 36(7), 869–82. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20505162/>
- WITTGENSTEIN, L. (1981). *Filosofisia tutkimuksia* (H. Nyman, käant.). WSOY. (Alkuperäinen teos julkaistu 1953)
- WORDSENSE ONLINE DICTIONARY. (n.d.) Vulnerabilis. <https://www.wordsense.eu/vulnerabilis/>
- YLIKANGAS, M. (2019). Sanaton ääni auttaa sanoittamaan. *Nuori Voima LOMAKUVA*, 2. Nuoren Voiman Liitto ry.
- YLITALO, S. (2021). Kehollisuutemme kautta olemme yhteydessä toisiin — Kehollinen tieto lisää ymmärrystä maailmasta, ja se voi auttaa myös ekokriisin hillitsemisessä. *Taideyliopisto*. <https://www.uniarts.fi/artikkelit/ilmiot/kehollisuutemme-kautta-olemme-yhteydessa-toisiin-kehollinen-tieto-lisaa-ymmarrysta-maailmasta-ja-se-voi-auttaa-myos-ekokriisin-hillitsemisessa/?fbclid=IwAR15uHs2ou6InLJESUvhb4drSSEepEwikBT3c8y3gGF3go-9kKf9onIrBSS>

Liite 1:

TIEDOTE JA SUOSTUMUS TUTKITTAVALLE

Haluaisitko kokeilla uutta taidelähtöistä tapaa ilmaista itseäsi?



Mitä tutkitaan?

Kyseessä on laadullinen, taiteellinen haastattelu- ja kyselytutkimus. (*Liikauttavan laulun taidelähtöisen menetelmän hyvinvointivaikutukset ruumiillisen jännittyneisyyden oireisiin, elämänlaatuun ja vuorovaikutuskokemuksiin.*) Tavoitteena on:

1. **Selvittää sanattoman äänenkäytön menetelmän (liikauttava laulu) hyvinvointivaikutuksia psyykkisestä kuormituksesta kärsivän ihmisen kokemuksessa jaettujen yhteisten äänihetkien avulla.**
2. **Voimistaa potilaan tervettä puolta ja luoda uudenlaista tilaa potilaiden moninaisuuden ilmaisulle ja kuulluksi tuleminen kokemuksille.**

Laulamisen tiedetään vaikuttavan myönteisesti mm. mielialan parantumiseen ja ruumiilliseen rentoutumiseen. Liikauttava laulu ei ole psykiatrista hoitoa, vaan normaalihoidon lisänä tarjottavaa ei-suorittavaa, oletettavasti rentouttavaa ja virkistävää taidetoimintaa. Aiempiin havaintoihin vapaaehtoisten ihmisten kanssa perustuen menetelmä on Teille oletetusti kuormittamaton ja haitaton. Työvälineenä toimii jokaisen oma ääni. Osallistuminen ei edellytä Teiltä mitään musiikillisia taitoja, kiinnostus osallistua riittää.

Aikataulu:

10 hengen ryhmä kokoontuu **maanantaisin 6.2. – 27.3.2017 klo 16-17** HYKS Psykiatriakeskuksen Taidetalossa, Petri Lehikoinen -salissa, yhteensä 8 kertaa.

Alkuhaastattelut toteutaan 23.1.-3.2.2017 välisenä aikana. Alkuhaastatteluissa on mahdollisuus pohtia yhdessä sitä, onko tämä ryhmä sellainen, joka sopii ajankohtaisesti juuri Teille.

Arviota elämänlaadustanne kysytään käyttämällä apuna lämpömittaria muistuttavaa asteikkoa, johon pyydämme Teitä merkitsemään miten hyvä tai huono elämänlaatunne mielestänne on välillä 0-100. Pyydämme myös täyttämään yksinkertaisen terveyskyselyn ennen ja jälkeen tutkimusjakson. Niiden täyttämiseen kuluu arviolta 5 minuuttia. Kokemuksianne prosessista kysytään myös tapaamisten yhteydessä avointen yksilö- ja ryhmäkeskustelujen muodossa.

Tutkimukseen osallistuvan oikeudet:

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Voitte keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa ennen sen päättymistä ilman, että siitä koituu Teille mitään haittaa. Tutkimuksen keskeyttäminen ei vaikuta mitenkään Teidän saamaanne hoitoon.

Teille korvataan matkat julkisen seutuliikenteen mukaisesti, sekä jokaisen tapaamisen yhteydessä on tarjolla kahvia ja teetä. Teidät on vakuutettu mahdollisten tutkimuksesta aiheutuvien haittojen varalta HUS:in potilasvahinkovakuutuksen kautta.

Tutkimustiedon salassapito:

Kaikki tutkimuksen yhteydessä kerättävä tieto on täysin luottamuksellista. Kerättyä tietoa käsitellään niin, ettei tutkittavien henkilöllisyyttä voida tunnistaa. Rekisterinpitäjä on HUS. Kerättyä tietoa säilytetään tutkimuksen päätyttyä yhteiskunnallisessa tietoarkistossa (FSD).

Tutkimuksen erityispiirteet:

Tutkimus on terveystiedon näkökulmasta poikkeava ja tiettävästi ensimmäistä kertaa aihetta tutkitaan taiteellisen käytännön avulla. Yhteiset ryhmätapaamiset äänitetään tutkimustarkoitukseen. Ryhmäprosessin jälkeen tutkimus sisältää päättäjän tekemän laulutaideteoksen Helsingin Musiikkitaloon (2017). Niitä äänitettyjä yhdessälaulamisen hetkiä, joista ei voida tunnistaa Teidän tai kenenkään muun yksilöllistä ääntä, voidaan käyttää tämän taideteoksen edelleen työstettävänä materiaalina. Teoksen toteutuksessa pyritään Teitä eheyttävään muotoon. Sen tavoitteena ja tarkoituksena on, että tutkimuksen lopputulema olisi Teitä jollakin tavoin palkitseva. Taideteos on osa tutkimusta siksi, että sen avulla voidaan oletetusti tuottaa sellaista kehollista ja ei-sanallista tietoa, jota ei voida ilmaista muilla keinoin, esim. sanallisesti kuvaillen.

Mikäli olette halukas osallistumaan tutkimukseemme, pyydämme Teitä ystävällisesti täyttämään oheisen suostumuskäytöksen. Saatte jäljennöksen tästä dokumentista, kun olette allekirjoittaneet sen.

Lisätietoja:

Heidi Fast
TeM, väitöstutkija, laulaja
Puh. 0447428297

Antti Hemmi
Psykiatrian erikoislääkäri, HYKS Psykiatrian
hallinnollinen ylilääkäri. Puh. 09 4716370

Heimo Spelman
Sairaanhoitaja, pari- ja perheterapeutti
HYKS Psykiatria, Päihdepsykiatrian poliklinikka
Puh. 050-4286642

SUOSTUMUS LÄÄKETIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN

Minua on pyydetty osallistumaan Liikauttavan laulun menetelmällä suoritettavaan lääketieteelliseen, taiteelliseen ja laadulliseen tutkimukseen.

Olen saanut, lukenut ja ymmärtänyt tutkimuksesta kertovan tiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimustani koskeviin kysymyksiini. Tiedot antoi

_____/_____/2016.
Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen.

Kaikki minusta tutkimuksen aikana kerättävät tiedot käsitellään luottamuksellisina. Tutkimuksessa kerätyt tiedot koodataan siten, ettei henkilöllisyyteni selvittäminen ole myöhemmin mahdollista ilman purkukoodia. Purkukoodi säilytetään suljettuna HUS:ssa tutkimuksesta vastaavan henkilön, HYKS Psykiatrian hallinnollisen ylilääkärin Antti Hemmin arkistossa.

Tässä tutkimuksessa kerättävä tieto voi olla hyödyksi selvittäessä liikauttavan laulun menetelmän uutta käyttötarkoitusta, josta tämän suostumuksen antamisen hetkellä ei ole tietoa. Hyväksyn, että tutkimukseen osallistumisestani karttunutta tietoa voidaan viranomaisen luvalla käyttää tällaiseen tarkoitukseen.

Tässä tutkimuksessa kerättävää yhdessä laulettua äänimateriaalia, josta ei ole tunnistettavissa minun yksilöllinen ääneni, voidaan käyttää tutkimuksen seuraavassa vaiheessa osana tutkimukseen kuuluvaa taideteosta. Hyväksyn, että ääntäni osana yhteistä, tunnistamatonta äänitettä voidaan viranomaisen luvalla käyttää tällaiseen tarkoitukseen.

Ymmärrän, että osallistumiseni tähän tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Olen tietoinen siitä, että voin keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa ennen sen päättymistä ilman, että siitä koituu minulle mitään haittaa. Voin myös peruuttaa tämän suostumukseni, jolloin minusta kerättävää tietoa ei käytetä enää tutkimustarkoitukseen. Tutkimuksesta kieltäytyminen tai sen keskeyttäminen ei vaikuta jatkohoitooni.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen ja suostun vapaaehtoiseksi tutkittavaksi.

Allekirjoitus _____ Päiväys _____

Nimen selvennys _____ Henkilötunnus _____

Suostumus vastaanotettu

Päätutkijan allekirjoitus _____ Päiväys _____

Nimen selvennys _____

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus, sekä kopio tutkittavan tiedotteesta jäävät päätutkijan arkistoon. Tutkittavan tiedote ja kopio allekirjoitetusta suostuksesta annetaan tutkittavalle.

Liite 2:

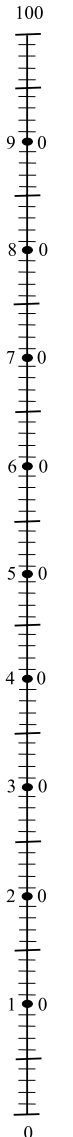
EQ-5D VAS ELÄMÄNLAATUMITTARI

Auttaaksemme ihmisiä sanomaan, kuinka hyvä tai huono jokin terveydentila on, olemme piirtäneet lämpömittaria muistuttavan asteikon. Parasta terveydentilaa, jonka voitte kuvitella, merkitään siinä 100:lla ja huonointa 0:lla.

Haluaisimme Teidän osoittavan tällä asteikolla, miten hyvä tai huono Teidän terveytenne on mielestänne tänään. Olkaa hyvä ja tehkää tämä vetämällä alla olevasta laatikosta viiva siihen kohtaan asteikolle, joka osoittaa, miten hyvä tai huono terveydentilaanne on tänään.

**Terveydentilani
tänään**

Paras
kuviteltavissa
oleva terveydentila



Huonoin
kuviteltavissa
oleva terveydentila

Liite 3:

LYHYT HENKISEN HYVINVOINNIN KYSELY (SWEMWBS)

Lyhyt henkisen hyvinvoinnin Warwick-Edinburgh -asteikko (SWEMWBS).

**The Short Warwick-Edinburgh
Mental Well-being Scale
(SWEMWBS)**

Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista.
Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

VÄITTÄMÄT	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen					
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi					
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi					
Olen käsitellyt ongelmia hyvin					
Olen ajatellut selkeästi					
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin					
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista					

"Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)
© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006,
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2011, all rights reserved."

Testin voi tehdä kerran, tai sitä voi käyttää aikasarjana. Voidaan verrata eri ihmisryhmien tuloksia tai samojen ryhmien tuloksia eri ajankohtina. Jälkimmäinen on hyödyllinen tapa silloin, kun halutaan arvioida henkistä hyvinvointia ennen ja jälkeen mielenterveyden edistämisen intervention.

Tuloksista kannattaa keskustella työtovereiden ja muiden asiantuntijoiden kanssa, mm. mielenterveyden edistämisestä hyvin perillä olevien ammattilaisten. Lopputulosten nojalla voi alkaa suunnitella mielenterveyden edistämisen interventiota tai arvioida jo olemassa olevaa. Kohderyhmän vastauksista on apua intervention suunnittelussa tai arvioinnissa.

Liite 4:

HUSIN PSYKIATRIAKESKUKSEN HENKILÖKUNNAN
KYSELYTUTKIMUKSEN KYSELYLOMAKE

Kyselylomake, *Sairaalasiirto 3.0* -radiotekniikan kuuntelu, HUS Psykiatriakeskus

Sairaalasiirto 3.0 -teos on toteutettu osana Heidi Fasfin toteuttamasta väitöskirjasta Aalto-yliopistoon yhteistyössä HUS Psykiatrian kanssa. Teos on julkaistu 17.2.2019 YLE Radio 1:stä. Arvostamme anonyymia palautteita teoksesta.

Ammatti: _____

Sukupuoli: _____

Mies: Nainen: Muu:

Iähaarukkaasi: _____

18-30: 31-40: 41-50: 51-60: 61-70:

Oliko tämä teos mielestäsi hyvä? Piirrä rasti janalle siihen kohtaan, mikä kuvaa arvioitasi parhaiten siten, että -3 on erittäin huono ja +3 erittäin hyvä.



Haluaisimme sinun ilmaisevan alla olevalla janalla, millälaillaan tunne Sinulle jäi teoksen kuuntelukokemuksesta. Piirrä rasti janalle siihen kohtaan, mikä kuvaa tunnettaasi parhaiten siten, että -3 tarkoittaa erittäin negatiivista ja +3 erittäin positiivista tunnetta.



Kerro vapaasti, mitä tunteuksia tai tunteita teoksesta välittyi Sinulle?

Millälaillaan tunne Sinulle syntyi potilaiden sanottoman äänen kuuntelunsa? Piirrä rasti janalle siihen kohtaan, mikä kuvaa tunnettaasi parhaiten siten, että -3 tarkoittaa erittäin negatiivista ja +3 erittäin positiivista tunnetta.



Kerro tarkemmin, millälaillaan kokemus oli kuunnella potilaiden sanottoma äänitiedä verrattuna tavalliseen keskusteluun?

Muuttiko kuuntelukokemus joihinkin suhtautumistasi potilaisiin tai työohj?

Kerro vapaasti muita kokemuksia tai palautteita *Sairaalasiirto 3.0* -teoksesta?

Liite 5:

LAULUNPESÄ -KÄSIOHJELMAKORTTI (KAKSIPUOLINEN),
GALLERIA LAPINLAHTI, 2016



Tämä lauluteos on omistettu kärsiville, hiljennelle ja haavoittuville. Jokaiselle, jota joku voisi luulla mykäksi, mutta jonka sisällä soi hauras ja sitkeä sävel.

Laulunpesän (2014-2015) ydin muodostuu sanattomasta dialogista taiteilija-tutkija Heidi Fastin ja 25 HYKS Psykiatriakeskuksessa keväällä 2014 hoitoa saaneen ihmisen välillä. Näissä äänissä ei soi sairaus, vaan ainutkertainen elävyys ja yhteenliittymisen voima: koko kaunis ihminen.

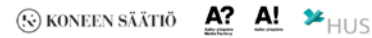
laulunpesä

Teos on osa taiteellista väitöstutkimusta, joka tutkii ihmisäänen merkitystä kokemuksessa Hospital Symphonies -sarjan avulla. Sinfoniasarjan 1. osa, Laulunpesä, kutsui luomaan yhdessä tilaa sensibiteetille sairaala-arjen keskele.

Fast kutsui vapaaehtoisia ihmisiä neljältä osastolta lyhyen vapaamuotoiseen konserttiin. Hän lauloi yksinkertaisia ääniä, joihin osallistujat saivat halutessaan vastata omalla äänellään. Tarkoituksena oli synnyttää sairaalatalaan uudenlaista kokemuksellista tilaa ihmisten moninaisuuden ilmaisulle: sellaiselle merkityksellisyydelle, joka ei tule, tai edes voi tulla, sanallistamisen piiriin.

Tarkoitin sensibiteetillä tietynlaista haavoittuvuutta: perustavaa ja aktiivista inhimillistä kykyä kytkeytyä toisiin ja ympäröivään todellisuuteen sanallistamisen tuolla puolen. Ihmisen haavoittuvuus mahdollistaa virittymisen ruumiilliselle kohtaamiselle: sanattomassa äänessä olen avoin haava, värisen toisessa.

Generatiivinen rakenne: n 5 min ihmisäänimaisemia, väleissä 15 s hiljaisuus.
Äänisuunnittelu: Thomas Svedström. Visuaalinen suunnittelu: Karolina Kudi



JOS HALUAT OTTAA OSAA,
VOIT LASKEA KÄDEN VATSALLESII.
OTTAA SISÄÄNHENGITYKSELLÄ VASTAAN
TÄTÄ RAUHALLISTA TUNNELMAA.
PÄÄSTÄÄ ULOSHENGITYKSELLÄ ITSESTÄSI ULOS
JOTAKIN, JOSTA HALUAT LUOPUA.
VOIT PUHALTAA TAI SIHISTÄ SITÄ ULOS.
VOIT HYMISTÄ JOTAKIN MATALAA.

Liite 6:

HOSPITAL SYMPHONIES -KÄSIOHJELMA (KAKSIPUOLINEN),
MUSIIKKITALO JA LAPINLAHDEN LÄHDE, 2018

www.heidifast.com



"Mei ei oo tavallaan ollu isoja päämääriä, vaan enemmän on ollu kyse pysähtymisestä. Hetkeks vaan antaa mennä. Mikä mun päämäärä oik. Ei väliä. Mitä mä oon tekemässä. Ei väliä. Minne mä oon menossa. Ei väliä. On vaan siin siimät kiinni ja keskittyy vaan yhteen hetkeen ja äänen tuottamiseen."

-Teoksen tekemiseen osallistunut mies.

Hospital Symphonies on omistettu kahdeksalle HYKS Psykiatrian poliklinikkatoiminnan piirissä hoitoa saaneelle ihmiselle - tämän teoksen tekijöille, jotka ovat suunnattomalla rohkeudellaan uskaltaneet tuoda itseään kuuluviin uudella tavalla, omalla ainutkertaisella äänellään.

"On paljon sellaisia ikäviä asioita, jotka tuntuu kehossa, mistä ei koskaan pystynyt puhumaan. Ne on vähän kuin mustelmia siellä."
-Teoksen toteuttamiseen osallistunut nainen.

"Niin tää alutus on vähän vaikeeta. Siinä joutuu vähän niin kun vaihtaa suuntaa. Ja siin joutuu niin kun taistelea sitä vanhaa suuntaa vastaan, joka on johtanu tiettyyn pisteeseen, ja on menny tukkoon."
-Teoksen toteuttamiseen osallistunut mies.

Hospital Symphonies tuo kuuluvaiksi sellaisia kiipeitä, kummia, vaaletta sekä kauniita ääniä, jotka saatetaan määritellä epätoivoitukseksi ja työntää yhteisen todellisuutemme reunamille.

"Ehkä siin on toi häpeä sitten mikä estää. Kun on toi kulttuuri, että miehet ei ilke, se on vaikuttanu varmaan aika moneen. Et sellasii tiettyjä ääniä ei opi."
-Teoksen tekemiseen osallistunut mies.

Sanattoman ihmisäänen ja osallisuuteen perustuva äänitaideteos on osa Heidi Fastin taiteellista väitöstutkimusta Aalto-yliopiston Taiteenlaitokselle. Tutkimus toteutetaan yhteistyössä HYKS Psykiatrian kanssa. Äänitaitelijat-tutkija Fast kutsui kahdeksan vapaaehtoista potilasta sekä sairaanhoitaja Heimo Spielmanin kokeilemaan uudenlaista tapaa ilmaista itseään, sekä luomaan uudenlaisia yhdessä olemisen tiloja jokaisen oman äänen avulla.

Teoksessa käytetään HYKS Psykiatriakeskuksen taidetalossa yhdessä osallistujien kanssa tuottamaamme alkuperäistä ääntä sellaisenaan, luonnollisessa kestossaan. Teoksessa kuullaan ihmisäänitunneleita koostuvat 15 tagaamisen rauhoituksesta, joihin Fastin lisäksi äänitaitelijat Sanna Kurki-Suonio - Rueth ja Juha Valkeapää ovat myöhemmin liittyneet omalla äänellään. Myös Psykiatriakeskuksen pihan linnut ovat tallentuneet nauhalle. Äänitettä ja live-ääntä sisältävässä konsertti-installaatiossa potilaiden ja taiteellisen työryhmän äänet sekoituvat toisiinsa.

Päiosassa on ihmisen ääni, herkästyneenä, toisiin liittyvänä.

"Vois olla tosiaan vaan silleen äänen yhteydessä, että sanathan voi viedä harhaan ja ajatukset muualle, et se ois niin kun aika paljasta."
-Teoksen toteuttamiseen osallistunut nainen.

Minkälainen rekisteri viritty ihmisten välille ruumiillisen kohtaamisen tasolla? Minkälaista merkitystä sillä voi olla psyykkistä apua tarvitsevalle ihmiselle? Mitä se kertoo ihmisenä olemisesta?

"Siinä tuntuu oikein sydänelässä. Sii kosketuksen niin tunteein, jotka on siellä vaan puristuneina sydämessä."
-Teoksen toteuttamiseen osallistunut nainen.

Teos haastaa kuulijaa avautumaan kokemuksen aistiselle ulottuvuudelle: herkästyneen haavoittuvuudella kohtaamispaikalle, jossa määritelmät välillämme liukenevat. Se kysyy, voiko taide toimia myötunteiden katkeryytinä kovia arvoja ja epäluuloa korostavassa nyky-yhteiskunnassamme.

Tutkimuksen tavoitteena on osallistua mielenterveytyön laatuajattelun kehittämiseen taiteellisen tutkimuksen viitekehyksessä, äänen oman todistusvoiman keinoin.

"Et antaa itselleen luvaa, et voi kuulua kaikenlaista omasta äänestä, niin et sieltä nyt saattaa tulla mitä tahansa."
-Teoksen tekemiseen osallistunut mies.

"Se on outoa kuinka paljon sitä voikaan ilmaista sitten, jos antaa tulla."
-Teoksen tekemiseen osallistunut mies.

Konsepti ja ohjaus: Heidi Fast
Ihmisiä: Kahdeksan HYKS Psykiatrian poliklinikkatoiminnan piirissä hoitoa saanutta ihmistä, Heidi Fast, Sanna Kurki-Suonio - Rueth, Juha Valkeapää, Heimo Spielman
Äänisuunnittelu ja live-elektronikka: Markus Kärki ja Mikko Kolehmainen
Tohtorintutkimuksen taiteellisen osion ohjaaja: Aija Puutinen

Teoksella ja tutkimuksella on HUS:n Eettisen toimikunnan puolta sekä HUS-tutkimuslupa. Osallistujilla on saatu suostumus.

Kiitos I Thank you:
Katja Liuksiala, Lapinlahden Lähde ja Pro Lapinlahti Mielenterveysseura ry., Marianne Decoster-Taivalkoski, Antti Ikonen, Jari Kauppinen, Kalev Tiits, Sami Pirkola, Taina Ala-Nikkola, Antti Hemmi, Katja Tenhoivirta, Leea Muhoonen, Katinka Tuisku, Matti Holi, Mira Kallio-Tavin, Tere Vaden, Akseli Virtanen, Laura Honkavaara, Tanu Rantamäki, Milo Mäkelä

Liite 7:

SAIRAALASINFONIA 3.0 -TEOSESITTELY,
YLE AREENA, 2019.

Radio Variaatio


Sairaalasinfonia 3.0

Julkaistu: su 17.2.2019 · Kuunneltavissa toistaiseksi · 1931 kuuntelukertaa

[▶ TOISTA](#) [+ LISÄÄ JONOON](#)

Kuinka voimme herkistyä kuuntelemaan kokemuksia, joista ei voi puhua? Miten kuulla ja ilmaista omalla äänellä sitä, mitä olemme?

Essee Sairaalasinfonia 3.0. tutkii kokemuksellista rajaa sairauden ja terveyden, minun ja toisen välillä. Esseessä soivat kahdeksan HYKS Psykiatriassa hoitoa saaneen ihmisen, sairaanhoitaja Heimo Spelmanin sekä taiteilija-tutkija Fastin yhteinen ääni.



Äänessä olemme olemassa värähtelyinä: tunnen kehossani, kuinka vaikutun ja vaikutan. Virittymällä ihmisäänen sanattomaan ulottuvuuteen voimme tuntea myös pilkahduksen siitä, miten liitymme toisiimme. Toisiinsa lomittuvat äänet eivät kuulu enää vain minulle tai sinulle: ne luovat laajemman kentän ympärillemme ja muistuttavat, ettemme ole yksin.

"Et vois olla tosiaan vaan silleen äänen kautta yhteydessä, että sanathan voi viedä harhaan ja ajatukset muualla, mut se on niin kun aika paljasta."

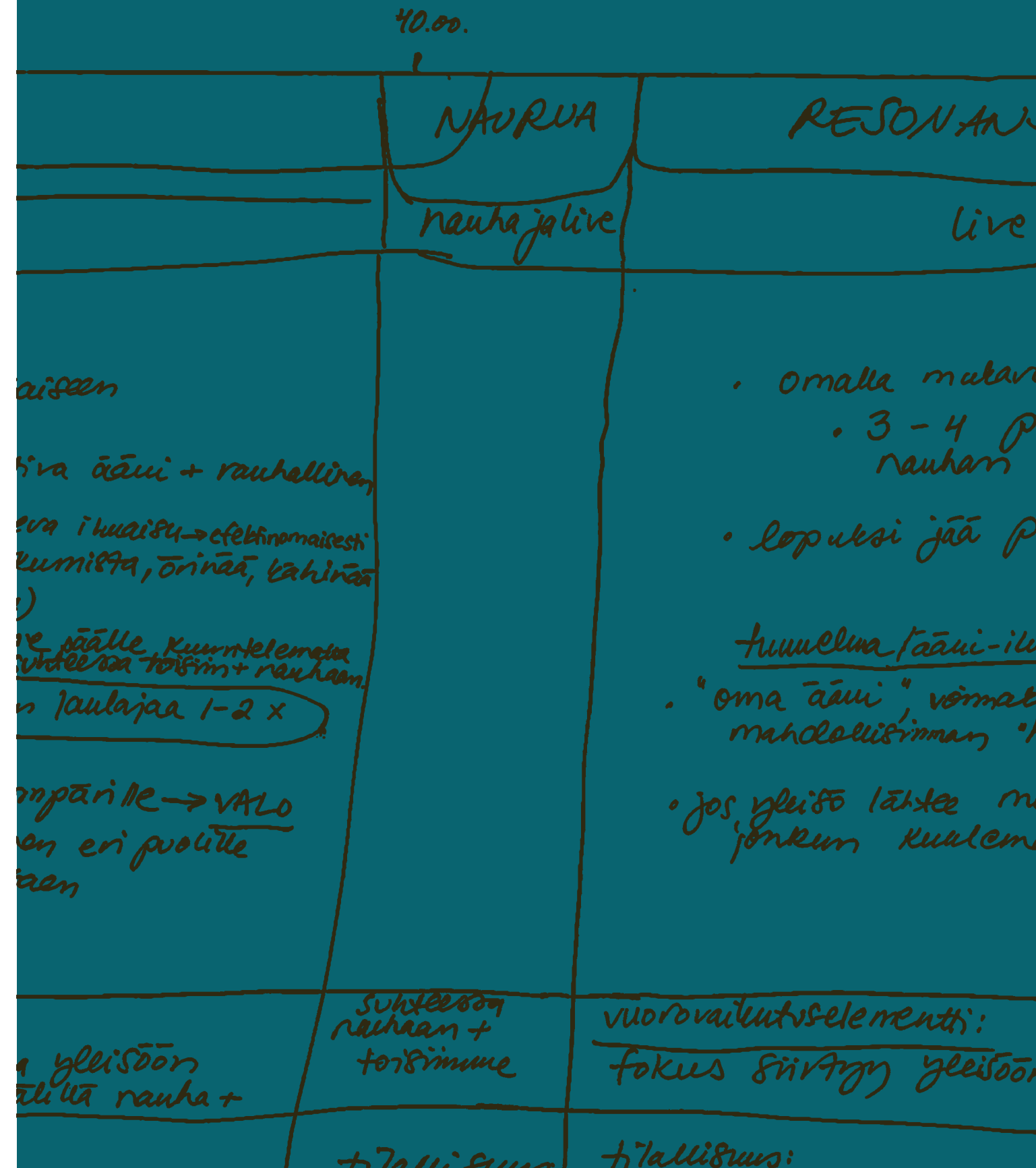
Radioessee on kolmas ja viimeinen osa sarjasta, jonka ensimmäinen teos "Laulunpesä" on toteutettu sairaalatalaan ja toinen "Hospital Symphonies" konserttisaliin. Sarja on syntynyt Fastin ja psykiatrista apua tarvinneiden ihmisten sanattomista, äänellisistä kohtaamisista, ja on osa Fastin taiteellista väitöstutkimusta, jota on rahoittanut Koneen Säätiön Vuorovaikutus ja rajankäynti-hanke ja Aalto-yliopisto. Potilailta on saatu suostumus siihen, että heidän ääntään kuullaan teoksessa.

Ohjaus, käsikirjoitus: Heidi Fast
Äänisuunnittelu: Heidi Fast ja Markus Kärki
Esiintyjät: Sofia Koski, Pietari Kylmä, Markus Kärki, Milo Mäkelä ja Tuukka Pasanen
Muissa äänissä: Heidi Fast, Sami Pirkola, Heimo Spelman, Katja Tenhoviirta ja kahdeksan HYKS Psykiatriassa hoitoa saanutta ihmistä
Kuva: Milka Alanen.
Tuottajat: Suvi Sinervo, Juha-Pekka Hotinen/ Radiogalleria

[Siirry sarjan sivulle >](#)

JAA: [f](#) [t](#) [in](#)

o: INUIITTI → VALAISTU MIKKU



Miten ihmiset pystyvät kytkeytymään toisiinsa ja omiin tuntemuksiinsa silloinkin, kun kieleen pohjaava vuorovaikutus psyykkisen sairastumisen takia murtuu? Taiteellisen tutkimuksen alaan kuuluva väitöskirja ehdottaa, että äänellisen virittäytymisen avulla ihmisten välille voidaan luoda sanaton yhteyden tunne myös silloin kun sanallinen vuorovaikutus on mahdotonta. Uraauurtava pilottitutkimus sijoittuu psykiatrisen sairaanhoidon (HUS Psykiatria) kontekstiin.

Väitöskirja tutkii äänellistä virittäytymistä taiteellisen tutkimusprosessin ja laajan haastattelu-, kysely- ja kuulijapalauteaineiston avulla. Psykkistä apua tarvitsevien ihmisten olemassaolon kokemuksen elävöityminen ja kytkeytyminen jaettuun maailmaan tulevat kuuluviksi tutkimuksen taiteellisissa osioissa, *Hospital Symphonies* -teossarjassa. Väitöskirja avaa psykiatrisen hoidon rinnalle uudenlaisen tason, jollaista ei ole psykiatriassa tähän saakka hyödynnetty. Horjuttamalla tavanomaisen vuorovaikutuksen rakenteita, se näyttää psykiatrisen toimintaympäristön aivan uudessa valossa.



ISBN 978-952-64-0698-5
ISBN 978-952-64-0699-2 (pdf)
ISSN 1799-4934
ISSN 1799-4942 (electronic)

Aalto-yliopisto

Taiteen ja median laitos
shop.aalto.fi
www.aalto.fi

KAUPPA +
TALOUS

TAIDE +
MUOTOILU +
ARKKITEHTUURI

TIEDE +
TEKNOLOGIA

CROSSOVER

DOCTORAL
THESES