

**”Mä kuvittelin, et ne äänet
halaa toisiaan”**

Tapaustutkimus musiikkiterapeuttisesta
äänityöskentelystä osana laulutuntia

Milla Tommila

Musiikkiterapian kandidaatintutkielma

Syyslukukausi 2021

Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Milla Tommila. 2021. ”Mä kuvittelin, et ne äänet halaa toisiaan” Tapaustutkimus musiikkiterapeuttisesta äänityöskentelystä osana laulutuntia. Musiikkiterapian kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos, taiteiden ja kulttuurin tutkimuksen laitos. 36 sivua.

Tämä on laadullinen tapaustutkimus, jossa tarkastellaan masentuneen, ahdistuneen ja estyneen henkilön kokemusta laulutunneista, joihin on yhdistetty musiikkiterapeuttista äänityöskentelyä.

Tutkimukseen osallistui 39-vuotias mies, jolla oli diagnosoitu masennus, yleinen ahdistuneisuushäiriö sekä estynyt persoonallisuushäiriö. Tutkimusaineisto kerättiin kymmenellä laulutunnilla kesällä 2021. Tapaamiset äänitettiin, tutkimushenkilö kirjoitti reflektiopäiväkirjaa ja lopuksi häntä haastateltiin avoimella haastattelulla. Tutkimuksen menetelmä oli tulkinnallinen fenomenologinen analyysi eli IPA (Interpretative Phenomenological Analysis).

Tutkimuksen tuloksina löytyi viisi pääteemaa, jotka kuvasivat tutkimushenkilön kokemuksia laulutunneista, joihin on yhdistetty musiikkiterapeuttista äänityöskentelyä. Teemat ovat *lempeä kriitikko*, joka kuvastaa itsensä ja äänensä hyväksymistä, itsemyötätuntoista suhtautumista. Toinen teema on *vapautunut ja spontaani*, joka kuvasi kokemusta äänentuoton vapautumisesta, spontaanista äänenkäytöstä, rentoutumisesta sekä tunteiden kehollisesta ja äänellisestä purkamisesta. Kolmas teema *jännittäminen jarruttaa*, kuvasi itsekriittisyyttä, suorituspainetta, epävarmuutta ja jännittämistä. Neljäs teema *äänten halaus* ilmaisi kokemusta yhteyden löytämisestä sekä seksuaalisuudesta ja viides teema *uppoutuminen* kuvasi flow-kokemusta, ajan ja paikan häviämistä. Tutkimus paljasti eroja ääni-improvisaation ja laulamisen välillä: ääni-improvisaatio mahdollisti yhteyden tutkittavan sisäiseen maailmaan, rentoutti ja vapautti. Laulamisen kohdalla heräsi myös hankalia tunteita kuten epävarmuutta ja itsekritiikkiä. Kattoteemaksi kaikille näille kokemuksille muodostui minän muutosprosessi.

Asiasanat: äänityöskentely, kokemus, tulkinnallinen fenomenologinen analyysi, musiikkiterapia, flow

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	1
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA KÄSITTEET	4
	2.1 Laulamisen kokemus	4
	2.2 Laulaminen ja äänityöskentely musiikkiterapiassa.....	5
	2.3 Ääni-improvisaation mahdollisuuksia musiikkiterapiassa	7
	2.4 Flow-kokemuksen terapeuttiset ulottuvuudet.....	9
3	TUTKIMUSASETELMA.....	12
	3.1 Tutkimuskysymykset	12
	3.2 Asiakkaan kuvaus	12
	3.3 Tutkimuksen laulutuntien kuvaus	14
	3.4 Aineiston kerääminen	16
	3.5 Aineiston analyysimenetelmä	17
	3.6 Aineiston analyysi.....	18
	3.7 Eettinen näkökulma tutkimukseen.....	21
4	TULOKSET	22
	4.1 Lempeä kriitikko.....	23
	4.2 Vapautunut ja spontaani.....	24
	4.3 Jännittäminen jarruttaa	25
	4.4 Äänten halaus.....	27
	4.5 Uppoutuminen	30
5	POHDINTA	31
	Lähteet	37

1 JOHDANTO

Ääni on ihmisen ensimmäinen instrumentti, joka ilmaisee yksilöllisyyttämme. Äänellä kerromme, kuka olemme ja olemme yhteydessä sekä omaan itseen että toisiin ihmisiin. Tämän laadullisen tapaustutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia ovat laulamisen ja äänenkäytön terapeuttiset ulottuvuudet. Olen kiinnostunut laulamisesta ja ääni-improvisaation mahdollisuuksista musiikkiterapiassa. Jaan Diane Austinin (2008), Felicity Bakerin ja Sylka Uhligin (2011) sekä Theresa Leiten (2014) käsityksen, jonka mukaan laulaessaan ihmisen on mahdollista löytää syvempi yhteys sekä itseensä, että ympäröivään maailmaan ja tämä prosessi voi olla merkittävä myös terapiatyössä. Uhligin (2011) mukaan laulu on kehollinen instrumentti, jolla voi ilmaista tunteita ja käynnistää muutosprosesseja. Kuten Diane Austen (2008) tuo esiin, laulaminen on kaikkein voimallisin väline musiikkiterapiassa ja mahdollistaa henkilökohtaisen muutoksen ja kasvun. Oman äänen ja äänen soinnin löytäminen ovat metaforia oman itsen löytämiselle.

Tutkimuksessa tarkastelen masentuneen, ahdistuneen ja estyneen yksilön kokemusta laulutunnista, johon on yhdistetty musiikkiterapeuttista äänityöskentelyä. Alkuperäinen suunnitelma tutkia musiikkiterapian harjoitusasiakasta muuntui pandemia-ajan haasteiden edessä asetelmaksi, jossa äänityöskentely yhdistettiin laulutuntiin. Loppukevästä 2021 olin palannut pitkän etäopetusrupeaman jälkeen lähiopetukseen ja laulustudioni asiakkaaksi hakeutui mies, joka kertoi olevansa kiinnostunut terapeuttisesta laulutunnista. Hän kertoi olevansa masentunut ja ahdistunut ja saaneensa myös estyneen persoonallisuushäiriön diagnoosin. Hän toivoi löytävänsä laulun avulla vapautuneisuutta elämäänsä sekä oman äänen hyväksyntää. Neuvoteltuani opinnäytetyöni ohjaajan kanssa päätin, että sovellan musiikin terapeuttisia menetelmiä osana laulutuntityöskentelyä.

Laulutunnit on pidetty kahtena tiiviinä periodina kesällä 2021. Laulutuntien musiikkiterapeuttinen äänityöskentely sisälsi rentoutus-, mielikuva- ja hengitysharjoituksia sekä ääni-improvisaatiota. Lisäksi tunnilla keskusteltiin sekä asiakkaan kuulumisista että hänen kokemuksistaan. Tämän lisäksi tunnilla tehtiin ääniharjoituksia ja harjoiteltiin asiakkaan valitsemia lauluja pianon säestyksellä. Tutkimuskysymykseni oli selvittää, millainen oli masentuneen, ahdistuneen ja estyneen asiakkaan kokemus laulutunnista, johon oli yhdistetty musiikkiterapeuttista äänityöskentelyä. Laulutunnit äänitettiin, asiakas kirjoitti kokemuksistaan päiväkirjaa ja häntä haastateltiin tapaamisten loputtua. Tutkimusmenetelmä oli tulkinnallinen

fenomenologinen analyysi IPA (Interpretative Phenomenological Analysis), mikä mahdollisti kokemuksen tutkimisen ja asiakkaan oman äänen kuulumisen tässä tutkimuksessa.

Tutkimuksen aihe valittiin sekä oman henkilökohtaisen kiinnostuksen takia, että jotta saataisiin lisää tietoa äänityöskentelystä ja erityisesti ääni-improvisaatiosta. Olen taustaltani laulunopettaja ja kliinisten musiikkiterapiaopintojen myötä olen havainnut, että ääni-improvisaatio musiikkipsykoterapian näkökulmasta voisi olla tehokas ja toimiva menetelmä. Myös useat ääntä kliinisessä työssään hyödyntävät musiikkiterapeutit ovat tuoneet esiin, että äänenkäytöstä tarvitaan lisää tutkimusta ja aihe tarvitsee myös lisää huomiota (Storm, 2013; Baker & Uhlig, 2011) Myös laulamisen psykologiseen, tunnetason kokemuksiin, kuten häpeään, ahdistukseen tai subjektiiviseen kokemiseen liittyvään puoleen kohdistuu kiinnostusta. Kuitenkin laulamista kokemuksena on tutkittu verraten vähän (Brisola & Cury 2015, 396).

Halusin tässä tutkielmassa pureutua syvemmin laulamiseen musiikin terapeuttisesta näkökulmasta. Halusin ymmärtää paremmin, millä tavalla ihminen kokee terapeuttisen lähestymisen äänenkäyttöön. Laulaminen voi herättää vaikeitakin tunteita: häpeää, epäonnistumisen pelkoa ja itsekritiikkiä (mm. Hogle, 2021; Numminen, 2005). Käytännön työssäkin tästä ymmärryksestä on hyötyä: ymmärrys lisää sekä laulunopettajan että terapeutin sensitiivisyyttä, näkemystä siitä, mitä äänen kanssa työskentely voisi asiakkaassa herättää, millaisia kokemisen tasoja voisi ilmetä ja millaisten kokemusten ja asioiden äärellä äänityöskentelyn avulla voi musiikkiterapiassa tai laulutunnilla olla. Tutkimuksen tavoite on lisätä ymmärrystä äänestä ja laulamisesta musiikkiterapian menetelmänä ja mahdollisesti myös tuoda joitakin uusia huomioita ääni-improvisaation käytöstä. Tavoitteena on myös lisätä tutkijan omaa ammatillista ymmärrystä.

Työni on tapaustutkimus, jolloin oleellista on saada tutkittavasta ilmiöstä tarkkaa tietoa mahdollisimman monipuolisen aineiston avulla (Laine et al. 2015, 9-10). Tutkimuskysymys on tarkentunut aineistoon tutustuessani. Tutkimuksen lopputulos oli paljon muutakin kuin mitä oletin. Musiikkiterapeuttisen menetelmän liittäminen osaksi laulutuntia on kokeilu, jonka toimivuutta olen myös pohtinut tämän tutkimuksen aikana. Laulutunneilla fokus on enimmäkseen äänessä, sen toimivuudessa sekä harjoiteltavan ohjelmiston oppimisessa, tyylinmukaisuudessa sekä henkilökohtaisessa ilmaisukyvyssä. Terapeuttisen näkökulman tuominen laulutuntiin tuo tekemiseen erilaisen näkökulman, joka muotoutuu yhdessä oppilaan

kanssa. Musiikkiterapiasta tällainen työskentely eroaa siten, että laulutuntikontekstissa ei tehdä terapiasopimusta ja sovita yhteisistä tavoitteista ja siitä, millä tavalla edistymistä seurataan. Oma roolini tällaisessa työskentelyssä olisi oman tutkimuksensa arvoinen. Työskentely edellytti tasapainoilua opettajan ja terapeutin roolin välimaastossa. Tässä tutkimuksessa keskityn kuitenkin asiakkaan näkökulmaan ja kokemukseen.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys esitellään luvussa 2. Viitekehys koostuu musiikkiterapeuttisesta äänityöskentelystä, laulamisen kokemuksen tutkimuksesta sekä flow-teoriasta. Flow-teoriaa käsitellään terapiakontekstissa ja sen liitin viitekehykseen aineistolähtöisen analyysin seurauksena. Teoria avaa ääni-improvisaatioon liittyvää ajan ja paikan tajun katoamisen tunnetta ja osaltaan selittää ääni-improvisaation toimivuutta terapeuttisesta näkökulmasta käsin. Luvussa 3 esittelen tutkimusasetelman, luvussa 4 tulokset ja luvussa 5 teen yhteenvedon tuloksista, suhteutan niitä aikaisempaan tutkimukseen sekä teen synteessin.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA KÄSITTEET

Tässä luvussa esittelen tarkemmin tutkimuksen teoreettista taustaa eli laulamisen kokemusta, äänityöskentelyä musiikkiterapiassa sekä flow-teoriaa, jota tarkastelen terapian näkökulmasta. Tutkimuksen keskeiset käsitteet määrittelen asiayhteydessä.

2.1 Laulamisen kokemus

Laulaminen on hyvin moniulotteinen kokemus, johon kietoutuu niin fysiologisia, fonetiikkaan, ääntämiseen, tulkintaan, tunteisiin, motivaatioon, ajatteluun kuin persoonallisuuteen ja vuorovaikutukseen liittyviä näkökulmia (Brisola & Cury 2015, 1). Brisolan ja Cury (2015) mukaan laulaminen on hyvin varhainen inhimillisen toiminnan muoto, joka alkaa jo äidin ja lapsen varhaisesta vuorovaikutuksesta. Laulamiseen liittyy monitasoisia kokemuksia, kuten tietoisuus kehosta ja äänenvärähtelystä kehossa, keskittyminen laulun sanoihin ja niiden merkitykseen (Brisola ja Cury 2015, 8). Tarvainen (2021) huomasi, että merkityksellisissä laulukokemuksissa toistui kokemus äänen värähtelystä kehossa. Värähtely tuo kokemuksen kehon yhtenäisyydestä ja kokonaisuudesta. Tarvaisen (2016) mukaan keho ja sen aistimukset ovatkin keskeinen osa äänentuoton kokemusta. Me myös kuuntelemme toisiamme kehollisesti, kuulemme toisen ihmisen äänessä hänen kehonsa ja oma kehomme ohjaa ymmärrystämme kuulemastamme. Tarvainen pitää kehon sisäosiin liittyvien eli proprioseptisten tuntemusten aistimista tärkeänä sekä äänen tuottamisessa että kuuntelussa. Kuten Ritva Eerola (2008) on kirjoittanut, myös laulunopetuksessa kehollinen kuuntelu on merkittävä osa pedagogiikkaa. Ajattelenkin, että kehollinen kuuntelu soveltuu myös terapeutteihin lähtökohtiin.

Kehollisten tuntemusten lisäksi laulajan huomio voi kohdistua esimerkiksi äänen laatuun, toisiin ihmisiin, menneisyyden muistoihin tai tunteisiin (Brisola ja Cury 2015, 8.) Laulaminen voikin herättää yksilössä voimakastakin muutosta ja kasvua ja auttaa integroimaan yksilön kehon, mielen, tunteet, muistot, motivaation ja ihmissuhteet kokonaisuudeksi. Sen lisäksi, että laulaminen edistää yksilön kasvua, voi se auttaa ymmärtämään yksilön tunteita ja hänen elämäntilannettaan (Brisola ja Cury 2015, 9-10.)

Laulaminen voi herättää myös negatiivisia tunteita, jotka liittyvät usein käsitykseen omasta laulukyvystä ja äänen laadusta (Chong, 2010). Ava Nummisen (2005, 81) mukaan yksilöt, jotka kokevat olevansa laulutaidottomia yleensä käsittävät laulutaidon olevan pysyvä ominaisuus, eikä opittava taito. Jos ihminen kuitenkin uskaltautuu laulamaan ja saa hyvän kokemuksen, voi

tämä olla itsen kannalta hyvin merkittävää. Kielteinen kokemus taas voi laskea motivaatiota ja uskallusta yrittää uudelleen. Laulamiseen liittyvä jännittäminen ja kontrolloinnin tarve voivat johtua arvioinnin pelosta. McGregorin ja Elliotin (2005) mukaan pelko arvioitavaksi tulemisesta herättää suorituskeskeisyyttä, kontrollinhalua ja jännittämistä.

Laulaminen näyttää lisäävän yksilön minän eri puolien integraatiota: sekä kehollista, että muistoihin, tunteisiin liittyen, Yhteys toisiin ihmisiin voi myös vahvistua. Tämänkin perusteella laulamisen terapeuttiset mahdollisuudet ovat moninaisia. Tarkastelenkin seuraavaksi, millä tavalla laulamista ja ääntä on musiikkiterapian kontekstissa käsitelty.

2.2 Laulaminen ja äänityöskentely musiikkiterapiassa

Musiikkiterapiassa voidaan ajatella, että sen lisäksi, että ääni on ilmaisun välinen ja keino olla yhteydessä itsen, toisiin ihmisiin ja ympäristöön, äänellä ihminen myös kertoo, kuka hän on, mitä tuntee ja ajattelee. Ääni voi siten paljastaa miten ihminen voi ja millainen hänen psyykkinen tilansa on. (Uhlig, 2009.) Äänellä voikin tutkia minää, edesauttaa itseilmaisua ja saada kontaktin minän eri puoliin (Austin 2008, 21-23; Baker& Uhlig 2011, 31).

Osa musiikkiterapeuteista, kuten Sanne Strom, Diane Austin ja Sylka Uhlig ja Eve Lukk ovat keskittyneet erityisesti äänityöskentelyyn. Äänityöskentelyä käyttävien musiikkiterapeuttien joukossa on noussut myös tarve nostaa tietoisuutta äänityöskentelyn merkityksestä. Lisätutkimukselle ja äänenkäytön aseman parantamiselle osana musiikkiterapiaa koetaan myöskin olevan tarvetta. (Storm 2013, 2-3; Austin 2008, 19.) Tästä syystä syntyi vuonna 2007 Voice Forum, laulua ja ääntä käyttävien musiikkiterapeuttien verkosto ja vuonna 2011 julkaistiin Sylka Uhligin ja Felicity Bakerin toimittama kirja *Voicework in Music Therapy*, joka kokoaa samoihin kansiin musiikkiterapiassa käytetyt erilaiset äänityöskentelyyn liittyvät menetelmät, suuntaukset ja käytännöt. Kirjoittavat laativat tästä monipuolisesta aineksesta mallin äänityöskentelystä musiikkiterapiassa.

Uhligin ja Bakerin (2011,32) määritelmän mukaan äänityöskentely (engl. voicework) musiikkiterapiassa tarkoittaa ”*ihmisäänen käyttöä terapeuttisessa lähestymistavassa terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamiseksi*”. Äänityöskentely parantaa laulutaitoa, terveyttä ja elimistön itsesäätelyä sekä ihmissuhteita. Äänityöskentelyyn sisältyy hengityksen ja rytmin käyttö, alkuäänillä ilmaisu sekä vuorovaikutus, joka rakentaa vuoropuhelua terapeutin ja asiakkaan tai asiakkaiden välille. Äänityöskentely on myös intersubjektiivista vokaalisaatiota, rytmiä, intonaatiota, sanoja ja lausefragmentteja käyttäen. (Mts.) Toisin sanoen äänityöskentely on

terapeutin ja asiakkaan välistä äänellistä vuorovaikutusta, jossa voidaan valikoiden käyttää useita musiikin elementtejä. Bakerin ja Uhligin (2011, 334) mukaan äänityöskentelyn lähestymistavat ja kohderyhmät ovat hyvin monipuolisia, asiakkaat voivat olla kaikkea vastasyntyneiden ja saattohoitopotilaiden välillä. Tavoitteetkin ovat moninaisia: äänityöskentely voi edistää avointa, luottavaista terapeuttisuhdetta, yksilön kasvua, minätietoisuuden kehittymistä, sisäisten voimavarojen löytämistä sekä sisäisen maailman ilmaisua tai minän integraatiota. Äänityöskentelyä voidaan hyödyntää myös kuntoutuksen ja lääketieteen puolella, jolloin sitä voidaan kohdentaa kivun hallintaan, hengityksen ja hengityselimistön vahvistumiseen tai kommunikaation vahvistamiseen.

Bakerin ja Uhligin (2011, 334) yhteenveto äänityöskentelyn erilaisista käytänteistä on esitelty mallina, joka on jaettu neljään eri osa-alueeseen. Mallin on tarkoitus toimia musiikkiterapeuteille tiedonlähteenä ja innoittajana. Mallin mukaan äänityöskentelyä voidaan määritellä sen mukaan

1. *Millaisia ääniä työskentelyssä käytetään.* Näitä voivat olla alkuäänet, hengitys, vokalisointi tai laulaminen sanoilla.
2. *Kenen ääntä terapiassa käytetään.* Laulaako terapeutti vai asiakas, laulaako asiakas yksin vai yhdessä terapeutin kanssa. Laulavatko he yksinäänisesti vai käyttäkö terapeutti tekniikoita esim. tukeakseen asiakasta.
3. *Onko äänityöskentelyn lähestymistapa strukturoitu, semistrukturoitu vai avoin.*
4. *Mikä on äänityöskentelyn teoreettinen viitekehys.* (Voi olla esim. psykodynaaminen, neurologinen tai kognitiivinen.) (Baker ja Uhlig 2011, 334.)

Laulamisesta ja hyvinvoinnista sekä laulamisen vaikutuksista terveyteen löytyy jo monipuolisesti tutkimusta, mutta musiikkiterapian kontekstissa vähemmän. Äänityöskentelyä musiikkiterapiassa ovat tutkineet muun muassa Sanne Storm (2013) joka selvitti väitöskirjassaan *Research into the Development of Voice Assessment in Music Therapy*, miten ääntä voidaan käyttää arvioinnin työvälineenä musiikkiterapiassa. Storm on luonut ääneen perustuvan arviointityökalun VOIASin (The Voice Assessment). Virolaisen Eve Lukkin (2014) väitöstutkimus *Personal Singing Revolution: The experience of individual vocal focused music therapy and significant vocal improvisations for late adolescents in transition* käsitteli nuorten kokemuksia äänityöskentelystä ja ääni-improvisaatioiden merkitystä heidän

kehitykselleen. Lisää tutkimusta tarvitaan kuitenkin äänityöskentelyn vaikuttavuudesta psykoterapeuttisessa viitekehyksessä (Baker ja Uhlig 2011, 348).

Tutkimuksen sekä Bakerin ja Uhligin (2011, 334) mallin perusteella voidaan sanoa, että äänityöskentely musiikkiterapiassa on hyvin monimuotoista, ja sitä voidaan tehdä useasta viitekehyksestä käsin. Tässä tutkimuksessa mielenkiinto on siinä, miten ääntä ja laulamista voidaan käyttää terapeuttisesti ja millainen on mielenterveyspotilaan kokemus äänityöskentelyn yhdistämisestä laulutuntiin.

2.3 Ääni-improvisaation mahdollisuuksia musiikkiterapiassa

Tarkastelen seuraavaksi tarkemmin ääni-improvisaatiota musiikkiterapiassa. Tällöin kyse ei ole musiikillisesti vaikuttavasta improvisaatiosta vaan terapeutin ja asiakkaan läheisestä suhteesta. (Pavlicevic, 2000). Kliinisessä improvisaatiossa syntyvillä mielikuvilla, ajatuksilla ja tunteilla sekä kehollisilla kokemuksilla on keskeinen sija (Erkkilä, 2019). Bruscian (2014, 131) mukaan improvisaatiossa kliiniset tavoitteet voivat liittyä kokemukseen nonverbaalista kommunikaation välineestä ja esimerkiksi mahdollistaa välineitä itseilmaisuun ja identiteetin muodostamiseen. Improvisaation keinoin asiakas voi myös tutkia minän erilaisia puolia suhteessa toisiin ja kehittää kykyä intersubjektivaaliseen läheisyyteen. Improvisaatio voi myös auttaa kehittämään luovuutta ja spontaaniutta. Näiden teemojen äärellä ollaan myös tässä tutkimuksessa, vaikka konteksti onkin äänityöskentely osana laulutuntia.

Musiikkiterapiassa kliininen improvisaatio on juuriltaan psykodynaamista. Musiikilla katsotaan psykodynaamisessa musiikkipsykoterapiassa olevan suora yhteys yksilön kokemusmaailmaan, sisäiseen objektimaailmaan ja puhumattomiin totuuksiin. Musiikissa tämä yhteys luodaan yhteyden kautta muihin ihmisiin. Musiikin voidaan ajatella yhdistävän asiakkaiden ja myös muiden alitajuiset mielet. Sisäinen objektimaailma pitää sisällään representaatiot, välähdykset, riippuvuudet, tyytyväisyyden ja tyytymättömyyden sekä intohimon ja pelot, jotka ovat ihmisen elämän tärkeimpiä puolia. Musiikin avulla voi saada suoran kosketuksen tämän kokemusmaailman ytimeen. (Williams 2014, 12). Musiikin avulla voidaan päästä ikään kuin suoraa reittiä ihmisen tunnemaailmaan ja kokemuksiin, joista ongelmat mahdollisesti kumpuavat. Leiten (2014, 226) mukaan musiikillinen kokeminen voi poistaa järkeistämiseen ja sosiaaliseen miellyttämiseen liittyviä esteitä ja terapian fokus siirtyä tunteiden dynamiikkaan ongelmanratkaisun ja arkipäivän aiheiden sijaan.

Myös äänityöskentelyssä käytetyssä ääni-improvisaatiossa voidaan saada yhteys sisäiseen kokemusmaailmaan. Ääni-improvisaatio on improvisaatiota äänellä joko yksin tai yhdessä terapeutin kanssa. Improvisaatiossa terapeutti ja asiakas voivat luoda yhteisen tilan, jossa terapeutti voi päästä lähelle asiakkaan tunnetta. Improvisaatiossa asiakas on aktiivinen toimija ja hän voi antaa kokemuksilleen muodon musiikissa. (De Backer & Sutton 2014, 43.)

Psykodynaamisessa äänityöskentelyssä yhdistyvät käsitykset minän kehityksestä ja varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä tälle kehitykselle, ajatus symbolisesta leikistä sekä se, että äänen kautta voi syntyä yhteys sekä intrapersoonalliseen minään että interpersoonalliseen, toisiin ihmisiin. (Baker ja Uhlig 2011, 26-28.) Sanne Strom (2013), Diane Austin (2011, 17) ja Tina Warnock (2011, 35) katsovat, että oman äänen löytyminen ja minän kehitys voivat olla kiinteässä suhteessa toisiinsa. Äänityöskentelyssä varhaisen vuorovaikutuksen muotoa voidaan mallintaa improvisaation keinoin, jolloin on mahdollista saada korjaavia kokemuksia suhteessa varhaisiin kiintymyssuhteiden traumoihin. (Warnock, 2011; Austin. 2008).

Äänityöskentely voikin auttaa yksilöä saamaan yhteyden itseensä: oman äänen löytäminen liitetään usein oman itsen löytämiseen. (esim. Austin 2011, 17). Myös norjalaisen musiikkiterapeutti Inge Nygaard Pedersenin (2011, 287) mukaan ääni-improvisaatio on yksi musiikkiterapian menetelmistä, jolla voi olla vahva vaikutus yksilön minän, itsetuntemuksen ja -sääntelyn kehitykseen. Saman näkemyksen jakaa myös Tina Warnock (2011, 46), jonka mukaan äänityöskentely voi edesauttaa kasvua ja muutosta yksilössä. Pedersenin mukaan (2011) improvisoiduilla äänillä on vahva parantava rooli terapiassa. Vokaaliäänet vahvistavat sekä itsetietoisuutta että itsesääntelyä ja voivat myös tuoda kokemuksen ”irtipäästämisestä” ja luoda elämän vitalisuutta, auttaa tulemaan toimeen kaaoksen ja hämmennyksen kanssa. (Pedersen, 2011) Myös Snow, Bernardi, Sabet-Kassouf ja kollegansa (2018) ovat havainneet, että ääntelyn (engl. toning) ja minätietoisuuden, tarkkaavuuden ja tietoisuuden muutoksien välillä oli yhteys. Warnockin (2011, 35) näkemys taas on, että vahvistunut ja joustavampi ääni voi edesauttaa myös yksilöä löytämään vahvemman kontrollintunteen sekä vahvemman tunteen identiteetistä, myös niissä tapauksissa, joissa yksilö ei kykene puhumaan ja olemaan sanallisesti vuorovaikutuksessa. Warnockin (mts.) mukaan äänen sekä ilmaisemat että heijastamat kvaliteetit sekä heijastavat että vaikuttavat yksilön kokemukseen. Voidaankin olettaa, että äänelliset prosessit voivat vaikuttaa sekä yksilön muutokseen että kasvuun. (Mts, 46.)

Burscia (1987, 516) kuvaa Lisa Sokolovin kehittämää ääni-improvisaatiomenetelmää, joka lähtee käsityksestä, että laulaminen mahdollistaa kontaktin itseen ja integroi yksilön sisäiset voimat. Improvisaatio on minän heijastumaa, joka lisää tietoisuutta sekä itsestä että muista. Tässä Sokolovin käsitys eroaa Warnockin (2011) näkemyksestä, jonka mukaan ääni on sekä heijastumaa että sillä on myös vaikutusta yksilön kokemuksiin. Eve Lukk (2014) taas huomasi, että ääni-improvisaatio voi vahvistaa yksilön kognitiivista itsetutkiskelua, luovia kokeiluja sekä spontaania ja turvallista itseilmaisua.

2.4 Flow-kokemuksen terapeutitset ulottuvuudet

Mihály Csíkszentmihályin (1990) flow-teoria tuo yhden ymmärryksen mukaan merkityksellisen näkökulman ääni-improvisaation mahdollisuuksiin osana terapiaa sekä selittää osaltaan musiikin toimivuutta terapeuttisesta näkökulmasta. Csíkszentmihályi ja Rich (1997, 49) ovat sitä mieltä, että musiikillinen improvisaatio voi mahdollistaa flow-kokemuksen. Silverman ja Baker (2018) esittävät, että flow-kokemus voi ennustaa myös terapeuttista tulosta musiikkiterapiassa.

Flow on psykologi Mihály Csíkszentmihályin (1990) mukaan virtauskokemus, joka syntyy, kun ihmisen tietoisuus on tasapainossa minän tavoitteiden kanssa. Flow-tilassa ihminen on keskittynyt intensiivisesti hyvin palkitsevaan toimintaan, hän toimii ja ponnistelee omasta tahdostaan kohti jotakin vaikeaa ja arvokasta. Tätä Csíkszentmihályi (2005, 18) kutsuu optimaaliseksi kokemukseksi, tilaksi, jota määrittää erityisesti se, että siinä ihminen on aktiivinen, aikaansaava toimija. Flow-tilassa ihminen voi kokea, että kaikki tapahtuu itsestään ja helposti. Hän voi myös kadottaa ajan ja paikan tunnun ja kokea olevansa osa jotakin suurempaa. (Csíkszentmihályin. 1993) Flow:ssa on siten kysymys psykologisesta tilasta, jossa tarkkaavaisuus ja sitoutuminen ovat optimaalisessa tasapainossa. Tehtävän täytyy olla sopivan haastava suhteessa olla yksilön taitoihin.

Flow-tilan voi ymmärtää myös ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin liittyvänä tietoisuuden järjestäytymisenä. Tutkimuksissa on osoitettu, että flow voi lisätä psyyken vahvuutta ja tuoda järjestystä tietoisuuteen. Flow-kokemuksen tilassa yksilö voi olla kokonaan uppoutunut tehtäväänsä siinä määrin, ettei huomaa häiriötekijöitä ja kokee tilan hyvin palkitsevana. Kokemus hyvin sitoutuneesta tilasta johtaa tilaan, jossa muulla ei näytä olevan väliä. (Csíkszentmihályi, 1990).

Csikszentmihályin (1990) selittää psyyken sairauksia tietoisuuden epäjärjestyksellä eli entropialla. Tällöin yksilö on tilassa, jossa tietoisuuden informaation on joko ristiriidassa aikomusten kanssa tai estää niiden toteutumisen. Nämä tilat voivat olla kokemuksesta riippuen tuskaa, pelkoa, raivoa tai mustasukkaisuutta ja ne pakottavat tarkkaavaisuuden suuntautumaan väärin kohteisiin. Tällöin yksilö ei ole enää vapaa käyttämään tarkkaavaisuutta valintojensa mukaan ja seurauksena on psyykkisen energian hajautuminen.

Flow liittyy läheisesti käsitykseen luovuudesta ja parantuneesta hyvinvoinnista. Tästä syystä teoriolla on annettavaa myös taideterapioille. Chiltonin (2013, 64-70.) mukaan taideterapeutit voivat tukea asiakkaan henkilökohtaista kasvua, kun he auttavat asiakasta löytämään flow-kokemuksen taidetyöskentelyssä. Myös saattohoitopotilaiden kanssa työskennellyt Summers (2011, 318) tuo esiin, että äänityöskentelyssä terapeutti voi auttaa asiakasta pääsemään flow-tilaan. Kaplanin (2000, 76) näkemyksen mukaan taiteen tekemisessä on yhtäläisyyksiä flow-kokemukseen. Taiteessa ilmenee tällöin jonkinlainen optimaalinen kokemus, joka tuottaa tunteita psykologisesta kasvusta ja tekee elämästä yleisestikin enemmän elämisen arvoisen. Silvermanin, Bakerin ja McDonaldin (2016) mukaan vaikuttaa siltä, että flow voi vaikuttaa positiivisesti terapian lopputulokseen ja voi myös positiivisesti ennustaa terapian lopputulosta. Flow:n terapeutitset mahdollisuudet rakentuvat heidän mukaansa kykyjen, haasteen ja tehtävän väliseen tasapainoon. Myös Ava Numminen (2005, 82) katsoo, että flow:n virtauskokemus voi vaikuttaa voimakkaasti yksilön motivaatioon, luo tyytyväisyyttä ja lisää itseluottamusta. Flow voi myös tuoda kokemuksen sekä minän eriytyemisestä että integraatiosta. Eriytyminen on kokemusta itsen ainutlaatuisuudesta ja integraatio tuo kokemuksen yhteydestä toisiin.

Flow ja positiiviset tunteet vaikuttaisivat olevan yhteydessä toisiinsa Rogatko (2009, 146). Positiivisten tunteiden taas voidaan nähdä edesauttavan yksilön kasvua. Barbara Fredrickson (2000) on tuonut esiin, että positiiviset emootiot laajentavat huomionsuuntaamista ja kognitiota ja siten edesauttavat joustavaa ja luovaa ajattelua. Fredricksonin mukaan positiiviset emootiot ikään kuin laajentavat ajattelua spiraalimaisesti. Positiivisten kokemusten myötä myös stressin ja vastoinkäymisten käsittely voi helpottua.

On oletettavaa, että flow-kokemus voi edesauttaa muutosta ja tukea hyvinvointia myös terapiakontekstissa. Lee (2013) huomasi, että flow-kokemus taidetyöskentelyssä voi olla terapeutista, kun ahdistuneisuus vähenee ja sitoutuminen tuo itseilmaisun, hallinnan ja loppuunsaattamisen tunteita. Lisäksi Lee huomasi, että terapeutin ja asiakkaan välinen

flow-kokemus voi kasvattaa psykologista huomiokykyä sekä kasvua. Silverman ja Baker(2018, 49-50) katsovat, että musiikkiterapeuteilla voi olla mahdollisuuksia tarjota flow- kokemuksia asiakkailleen juurikin musiikin ja terapeutin suhteen tarjoaman kontekstin ansiota. Lisätutkimusta kuitenkin tarvitaan, vaikka flow:ta voidaankin pitää mahdollisena hyvinvointiin, terveyteen ja terapeutin kohtaamisiin liittyvänä rakenteena.

3 TUTKIMUSASETELMA

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tutkimuskysymykset, tapaustutkimuksen kohteen ja laulutuntien sisällön. Kerron tutkimusmenetelmästä, sekä siitä, miten aineisto on kerätty ja analysoitu.

3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoite on selvittää, millainen oli tutkimukseen osallistuneen asiakkaan eletty kokemus musiikkiterapeuttisesta äänityöskentelystä osana laulutuntia. Elettyä kokemusta on luontevaa lähestyä fenomenologisesta näkökulmasta. Tutkimuskysymykseni on

Millainen on masentuneen, ahdistuneen ja estyneestä persoonallisuushäiriöstä kärsivän asiakkaan kokemus laulutunnista, johon on yhdistetty musiikkiterapeuttista äänityöskentelyä?

Vastaan tutkimuskysymykseeni selvittämällä:

- Millaisia merkityksiä tutkittava antaa kokemuksilleen?
- Miten tutkittava kokee äänityöskentelyn ja laulujen laulamisen? Onko kokemusten välillä eroavuuksia?

3.2 Asiakkaan kuvaus

Kuvaan seuraavaksi tutkimushenkilöä, jota kutsun etunimellä Ville. Tarkastelen myös hänen diagnoosejaan lyhyesti, luoden katsauksen lähinnä sairauksien oireisiin. Tapaustutkimuksen asiakkaaksi valikoitui mies, joka oli hakeutunut laulustudiooni terapeuttiselle laulutunnille. Jotta asiakkaani ja tutkimushenkilöni ei olisi tunnistettava, en kuvaa hänen taustatietojaan yksityiskohtaisesti. Ville oli lähes 40-vuotias, yksin asuva ja lapseton mies. Hän kertoi olleensa työttömänä muutaman vuoden. Hänellä oli diagnosoitu masennus, yleinen ahdistuneisuushäiriö sekä estynyt persoonallisuushäiriö, ja hän kävi myös psykoterapiassa tutkimusaikana. Hänellä ei ollut musiikillista taustaa, eikä hän ollut käynyt laulutunneilla aikaisemmin. Ville, kertoi minulle, ettei hän ollut koskaan seurustellut ja että ensimmäisestä intiimistä kokemuksestakin oli vasta muutama vuosi. Hän toivoi löytävänsä parisuhteen ja läheisyyttä. Omaan ääneensä hän kertoi suhtautuneensa aikaisemmin kriittisesti. Kokemukset laulamisesta koulun musiikintunneilla olivat huonoja. Ville oli kuitenkin kiinnostunut laulamisesta käytyään kehoterapioissa, joissa oli myös käytetty ääntä. Hän halusi olla elämässään vapaampi ja myös

käyttää ääntään vapaasti, mikä kuitenkin tuntui vaikealta. Ville kertoi olleensa aikaisemmin hyvin jännittynyt. Hän oli kuitenkin viime aikoina saanut kokemuksia myös rennommasta olotilasta. Ville kertoi myös olevansa vaativa itseään kohtaan ja että puhuminen on hänelle vaikeaa.

Villellä oli diagnosoitu sekä masennus, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö sekä estynyt persoonallisuushäiriö. Masennusdiagnoosin laatu ei ollut tutkimusta tehdessä tiedossa, mutta esittelen seuraavassa pääpiirteittäin masennuksen, yleistyneen ahdistuneisuushäiriön sekä estyneen persoonallisuushäiriön määritelmät sekä oireet.

Masentunut ihminen kokee tyypillisesti mielialan laskua sekä kiinnostuksen ja mielihyvän menetystä. Hänen voi olla vaikea nauttia asioista ja tuntea niihin mielenkiintoa. Hän myös uupuu helposti. (Isometsä 2021a, THL 2012, 146.) Tyypillisiä masennusoireita ovat myös itseluottamuksen ja itsearvostuksen menetys, itsekritiikki ja syyllisyydentunteet, päättämättömyyden tai keskittymiskyvyttömyyden tunne ja psykomotorinen hidastuminen ja kiihtyneisyys. (Isometsä, 2021.) Depressiopotilaille on myös tyypillistä, että huomio kohdistuu herkemmin kielteisiin kuin positiivisiin tunteisiin. Depressiota sairastava voi olla ihmisuhteissaan syrjäänvetäytyvä ja aloitekyvytön. (Isometsä, 2021b.) Myös Villellä oli unihäiriötä ja hän oli syrjäänvetäytyvä, kohdisti itseensä kritiikkiä ja kielteisiä tunteita, hänen itseluottamuksensa ja itsearvostuksensa oli matalaa.

Arvioilta puolella masennuspotilaista on myös ahdistuneisuushäiriön oireita. Ahdistuneisuudella tarkoitetaan tunnetta, joka ilmentää sisäistä jännittyneisyyttä, kauhua, pelkoa tai paniikkia. Ahdistuneisuushäiriöihin liittyy pitkäkestoisen ahdistuneisuuden lisäksi autonomisen hermoston aktivoitumisen oireita sekä välttämiskäyttäytymistä. Somaattiset oireet voivat ilmetä levottomuutena, kyvyttömyytenä rentoutua, uupumusoireina sekä vatsa- ja lihaskipuina. (Isometsä, 2021a; Koponen, 2021.) Yleisestä ahdistuneisuushäiriöstä kärsivän voi olla vaikeaa sietää epävarmuutta ja vaikeuksia ratkaista ongelmia. Psykkisistä oireista esim. ahdistuneisuus ja huolestuneisuus ovat tyypillisiä, samoin ärtyneisyys, uni- ja keskittymisvaikeudet. (Koponen, 2021.) Ville kärsi somaattisista oireista, kuten erilaisista kivuista. Lisäksi hän koki ahdistuneisuutta, jännittyneisyyttä, epävarmuutta ja vältteli sosiaalisia tilanteita.

Masennuksen ja yleisen ahdistuneisuushäiriön lisäksi Villellä oli myös diagnoosi estyneestä persoonallisuushäiriöstä. Estynyttä persoonallisuushäiriötä sairastava kokee tyypillisesti epävarmuuden, jännityksen, pelon ja alemmuuden tunteita. Hän pelkää tekevänsä tai sanovansa jotain typerää, nolatuksi tulemista. Estyneestä persoonallisuushäiriöstä kärsivä henkilö välttääkin tyypillisesti vuorovaikutustilanteita, koska pelkää arvostelua, hylkäämistä ja sitä, ettei tule hyväksytyksi. Hän kaipaa sekä hyväksyntää, että varmuutta siitä, että tulee hyväksytyksi. Tyypillisiä oireita ovat jatkuvajännittyneisyys ja pelon tunteet, alemmuuden tunteet ja usko, että on muita vähempiarvoinen, jatkuva ajattelu, johon liittyy pelkoja, siitä, että joutuu arvostelun kohteeksi tai torjutuksi sosiaalisessa tilanteessa. Estynyt persoonallisuus välttää muiden ihmisten seuraa, ellei voi ollavarma, että häneen suhtaudutaan myönteisesti, myös hänen fyysisen turvallisuuden tunteen tarpeensa on huomattava ja rajoittaa elämää. (Marttunen & Henriksson, 2021.)

3.3 Tutkimuksen laulutuntien kuvaus

Laulutunteihin integroin elementtejä musiikkiterapeuttisesta äänityöskentelystä. Tunnit olivat semistrukturoituja, jolloin tietyt elementit toistuivat jokaisella kerralla ja joitakin menetelmiä käytin vain kerran tai muutaman.



KUVIO 1 Tutkimuksen laulutuntien tyypillinen rakenne

Toistuvia elementtejä olivat alkukeskustelu, jossa vaihdettiin kuulumiset ja keskusteltiin siinä hetkessä esiin nousevista teemoista. Kysyin myös alussa aina asiakkaan toiveita, mitä hän sinä päivänä haluaisi tehdä. Enimmäkseen keskustelun jälkeen siirryimme rentoutus- ja keskittymisharjoituksiin, joissa tyypillisesti keskityttiin hengitykseen ja kehon sekä mielen tilan tarkkailuun. Joitakin kertoja hengitysharjoitukseen liitettiin myös itsemyötätuntoharjoitus, jossa asiakas toisti sisään- ja uloshengityksen mukana mielessään lauseita: minä riitän, kaikki on hyvin. Hengitysharjoitukset tehtiin silmät kiinni ja niihin saattoi liittyä myös kehon tunnustelua. Hengitysharjoituksissa ohjasin asiakasta kuuntelemaan kehon sisäisiä tuntemuksia ja hengittämään syvää, palleaa aktivoivaa hengitystä omaan tahtiinsa. Kyseessä ei ollut siten laulutekniikkaan liittyvää ilmanpaineen hallinnan harjoitus vaan mielen ja sisäisen tilan kuunteluun suuntaava harjoitus.

Hengitys- ja rentoutusharjoituksista tyypillisesti asiakas siirtyi ääni-improvisaatioon, millä tarkoitan sitä, että hänen pitkät uloshengityksensä muuntautuivat äänneiksi. Huokauksista hän siirtyi joko pitkiin vokaaleihin tai hyminään mm-äänneellä. Kuuntelin hetken asiakkaan ääntä ja liityin sitten mukaan ääni-improvisaatioon. Ääni-improvisaatio tulee lähelle käsitettä ”toning” eli ääntely, jota musiikkiterapiassa kuvataan lauluksi, jossa ei ole sanoja. Tässä tutkimuksessa äänityöskentely oli improvisaatiota, johon syvän hengityksen jälkeen liittyi vokaalilaulua, usein avoimilla vokaaleilla a, o tai u. Oma työskentelyni pohjasi Bruscian (1987) esittämiä improvisaatiotekniikoita mukaellen erityisesti strukturointi- ja empatiatekniikoihin. Käytin tietoisesti kannattelua sekä imitaatiota, joilla pyrin luomaan turvallisen ilmapiirin. Kannattelu oli pitkää vokaaliääntä, jonka loin Villen laulun pohjalle. Imitaatiossa toistin ja peilasoin hänen teemojaan. Lisäksi synkronoiduin Villen hengitysrytmiin eli hengitykseni rytmi oli yhteneväinen Villen hengityksen kanssa. Laulutuntien yhteydessä ei ollut tarpeellista haastaa asiakasta vaan mahdollistaa hänelle turvallinen kokemus. Yhdessä improvisaatioissa otin mukaan pianon, jossa käytin muutamia sointuja. Kaksi kertaa improvisaatioissa oli mukana kaksi djemberumpua, toisella kerralla asiakas soitti mukana, toisella kerralla hän vain piti käsiään rummun päällä.

Äänityöskentely tapahtui useimmiten korkeaselkäisissä nojatuoleissa istuen. Asiakkaan ja opettajan välissä oli muutamia metrejä ja tuolit oli suunnattu viistosti eteenpäin, joten emme olleet vastatusten vaan sivuttain suhteessa toisiimme. Kerran työskentelimme myös selällään jumppamatoilla. Työskentely tapahtui silmät kiinni, mikä ei ollut ennalta suunniteltua, vaan tapahtui ehkä luontevana jatkona hengitysharjoituksille, jotka myös tehtiin silmät suljettuina. Improvisaatioiden jälkeen keskustelimme kokemuksesta, minkä jälkeen tyypillisesti asiakas halusi siirtyä laulamaan jotakin kappaletta. Saatoimme tarvittaessa vielä tehdä kehotyöskentelyä: venytellä, taputella, liittää ääntä myös kehon liikkeisiin. Lisäksi joillakin kerroilla teimme erillisiä ääniharjoituksia ja harjoittelimme laulun teknisiä puolia.

Laulutuntien fokus oli asiakkaan tukemisessa ja kuuntelussa. Pyrkimys oli vapauttaa häntä, luoda mahdollisuudet äänelliselle leikittelylle ja tutkimiselle sekä myös mieleisten laulujen laulamiseen. Asiakas oli laatinut erillisen Spotify-listan kappaleista, joita hän halusi tunneilla laulaa. Harjoittelimme muun muassa kappaleita Fly me to the moon, Paratiisi, Besame Mucho ja Päivänsäde ja Menninkäinen. Pedagogisesti työskentely ei niinkään keskittynyt siihen, että hän olisi tuottanut mahdollisimman hyvää ääntä, vaan pyrin tukemaan ja luomaan turvallisen ja hedelmällisen ilmapiirin, jossa omia rajoja saattoi koetella. Onnistumiset pyrin osoittamaan

ja sanoittamaan vahvasti. Vaikka työskentely muistutti musiikkiterapiaa, asiakkaan kanssa ei tehty terapiasopimusta, joissa tavoitteita olisi määritelty tarkasti. Asiakas kuitenkin sanoitti toiveitaan ja tavoitteitaan ja niistä keskusteltiin yhdessä. Oma roolini laulunopettajana ja musiikkiterapian opiskelijana ja tämän tutkielman tekijänä ei ollut yksiselitteinen ja huomasin myös tasapainoilevani näiden roolien välillä. Koska kyseessä ei ollut musiikkiterapia, tarkkailin myös, että asiakkaan prosessi ei syvenisi liikaa.

Laulutunteja pidin yhteensä 10 x 60 minuuttia. Tunnit järjestettiin laulustudioni tiloissa Helsingissä kahdessa erässä. Ensimmäiset kuusi tuntia ajoittuvat kesäkuulle 2021 ja niitä oli kolmen viikon aikana kaksi kertaa viikossa. Tämän jälkeen tunneissa oli taukoa ja jatkoimme elo-syyskuussa 2021, jolloin pidettiin vielä neljä laulutuntia. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tunteja oli tarkoitus järjestää elokuussa kuusi, mutta asiakkaan sairastumisesta johtuen jouduimme muuttamaan suunnitelmaa.

3.4 Aineiston kerääminen

Tutkimukseni on tapaustutkimus, jossa on käytetty useanlaisia aineistoja eli aineistotriangulaatiota. Tapaustutkimukselle useiden aineiston käyttäminen on tyypillistä ja toivottavaakin, jotta tutkittavasta ilmiöstä saataisiin mahdollisimman yksityiskohtainen käsitys (Laine et al. 2015, 9-19). Tutkimuksen aineisto on kerätty kolmella tavalla: asiakas kirjoitti tapaamisista päiväkirjaa, jonka sain luettavaksi tapaamisten päätyttyä. Tein avoimen haastattelun viimeistä tapaamista seuranneella viikolla, jolloin prosessin päättymisestä ei ollut kulunut vielä pitkää aikaa. Näiden lisäksi kuuntelin äänittämäni kymmenen tapaamista ja litteroin keskusteluosuudet.

Haastattelu oli avoin haastattelu, jossa pyrin keskustelunomaiseen ilmapiiriin, enkä käyttänyt valmiita kysymyksiä. Tarkoitukseni oli ymmärtää tutkittavan kokemusmaailmaa. Kuten Keith (2016) tuo esiin, kokemusmaailmakin on konstruktio, jossa haastateltava luo merkityksiä ja tekee todellisuutta ymmärrettäväksi omalla tavallaan. Tästä syystä haastattelu oli avoin ja tarkoitus oli saada haastateltava puhumaan mahdollisimman luontevassa tilanteessa. Avoin haastattelu soveltuikin hyvin kokemuksen tutkimiseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009,54). Koska olin haastateltavalle tuttu ja olimme käyneet henkilökohtaisia keskusteluja tapaamisten aikana, katsoin, että olisi keinotekoista muuttaa omaa positiotani merkittävästi. Tästä syystä haastattelu muistutti pitkälti tapaamisten aikana käytyjä keskusteluja, mutta tarvittaessa hiukan ohjasin keskustelua, jotta pysyimme tutkimusalueen aihepiirissä.

Äänitin haastattelun ja litteroin sen jälkikäteen. Haastattelu kesto oli hiukan yli tunnin ja litteroitua tekstiä kertyi yhdeksän liuskaa. Kuuntelimme haastattelun aikana myös yhden merkityksellisen improvisaation ja keskustelimme siitä. Ottaen huomioon asiakkaani diagnoosit, on mahdollista, että hän pyrki joissakin vastauksissaan esittämään asiat positiivisessa valossa.

Asiakas palautti kirjoittamansa päiväkirjan tuntien jälkeen. Hän oli kirjoittanut päiväkirjaa jokaisen laulutunnin jälkeen sekä muutamia kertoja myös muina päivinä, laulettuaan kotonaan. Yhteensä aineistoa kertyi päiväkirjan muodossa kuusi liuskaa.

Olin äänittänyt kaikki laulutunnit, jotka sisälsivät paljon toimintaa: hengitysharjoituksia, ääni-improvisaatioita, ääniharjoituksia, kehon lämmittelyä ja kappaleiden harjoittelua. Kuuntelin kaiken, mutta tässä kohtaa tein myös valintaa: litterointiin olen valinnut laulutunneilta alkukeskustelut, ääni-improvisaation jälkeen käydyt keskustelut sekä kappaleiden harjoittamiseen liittyneet keskustelut. Kirjoitin käyttämistäni menetelmistä vain tiivistelmät ja kuvasin myös improvisaatioiden sisältöjä tiiviisti. Litterointia laulutunneista kertyi yhteensä 49 liuskaa tekstiä. Yhteensä analyysiin kertyi siten 64 liuskaa tekstiä. Kirjoitin myös jokaisesta tunnista reflektiopäiväkirjaa, joka on toiminut muistamisen tukena. Roolini sekä laulunopettajana, musiikkiterapian opiskelijana että tutkimuksen tekijänä edellytti refleksiivisyyttä koko tutkimusperiodin ajan. Kirjoittamani reflektiopäiväkirja oli tärkeä prosessissa ja myös oman roolini takia.

3.5 Aineiston analyysimenetelmä

Aineiston analyysimenetelmä oli tulkinnallinen fenomenologia eli IPA (Interpretative Phenomenological Analysis), joka on psykologian tutkimukseen suunniteltu laadullinen menetelmä (Smith, 2011). Tutkielma tarkastelee yksilön kokemusta, joten fenomenologinen lähestymistapa oli sopiva tapa lähestyä aihetta. Tulkinnallinen fenomenologia pyrkii pääsemään yksilön pään sisään, antamaan äänen tutkittavien kokemukselle, heidän keskeisille väitteilleen ja huomioille (Larkin & Thompson 2012, 101-102; Coolican 2009, 233). Smithin, Flowersin ja Larkinin (2009) mukaan IPAn keskeiset periaatteet pohjaavat fenomenologiaan, hermeneutiikkaan ja idiografiaan. Fenomenologia on filosofinen lähestymistapa, jonka kohteena on eletty kokemus. Laineen (2018) mukaan kokemuksellisuus on ihmisen maailmassa olemisen tapoja maailmansuhteen perusmuoto. Ihmisen kokemuksellinen suhde maailmaan on luonteeltaan intentionaalinen eli ihminen luo maailmastaan merkityksiä. Ihminen tulkitsee

maailmaa, näkee sen omien pyrkimystensä, kiinnostuksensa tai uskomustensa linssien läpi. Suhde maailmaan on myös intersubjektiivinen eli kokemus syntyy suhteessa toisiin, esimerkiksi toiseen ihmiseen tai ryhmään. Merkitykset ovat myös yhteisön synnyttämiä ja siten kulttuurisesti jaettuja, mutta yksilön kokemuksessa on myös aina ainutlaatuisia piirteitä. Tutkijan on otettava huomioon, että kyseessä on tutkittavan kokemus, jota tarkastellaan hänen omilla termeillään. Näin yksilöllisyys ja ainutlaatuisuus säilyvät. (Smith et al. 2009.) IPAssa huomio kiinnittyy myös kehollisiin kokemuksiin ja suuntaus tulee lähelle Merleau-Pontyn näkemystä siitä, että kehomme muokkaa käsitystämme maailmasta. Tutkittavan kokemusta ei voi kuitenkaan täysin ymmärtää, mutta tutkija esittää siitä tulkinnan. Tässä kohtaa IPA nojaa hermeneutiikkaan eli teoriaan tulkinnasta. Tutkijan tulkitsee tutkittavan tulkintaa kokemuksestaan eli IPAssa kyse on kaksoishermeneutiikasta. Tulkinta tapahtuu kehämäisesti suhteessa aineistoon, tutkijan esitietoon sekä tutkimuskirjallisuuteen. IPA hyödyntää moninaisesti tätä hermeneuttista kehää. (Smith et al 2009.) IPAn sitoutuminen idiografiaan tarkoittaa sitä, että tutkittavaa ilmiötä pyritään tarkastelemaan yksityiskohtaisesti. Smith, Flowers ja Larkin (2009, 37-38) perustelevat pikkutarkan yksityiskohtaisuuden vaatimusta sillä, että näin tutkimus voi tehdä oikeutta psykologian monimutkaisuudelle. IPA-tutkimuksissa aineistot ovat yleensä varsin pieniä ja myös yhden henkilön kokemukseen rajoittuvat tapaustutkimukset ovat mahdollisia. Smithin (2011) mukaan tutkijan on sitouduttava fenomenologian, hermeneutiikan ja idiografian periaatteisiin voidakseen käyttää menetelmää. Näin on tehty myös tässä tutkimuksessa. Seuraavaksi kerron, miten aineiston analyysi on tehty.

3.6 Aineiston analyysi

Ennen aineiston analyysivaihetta kirjasin ylös oman esitietoni, kokemukseni ja ennakkoletukseni aiheesta. Tutkijan esi-tiedon kirjaaminen on fenomenologiaan kuuluva vaihe, jota Hussler (2011) kutsuu termillä bracketing eli sulkeistaminen. Esitietoni äänityöskentelystä perustui sekä kokemukseeni laulunopettajan että jo aikaisemmissa musiikkiterapian harjoitteluissa saamiini kokemuksiin, joissa olin huomannut, että ääni-improvisaatio voi tavoittaa asiakkaan tunteita, mielikuvia ja herättää sekä vapautuneisuuden että itsekritiikin tuntemuksia. Oletin, että ääni voi ilmentää kantajansa tunnetiloja ja tuoda näkyväksi psyykkistä materiaalia. Ennakkoletukseni oli myös, että laulaminen saattaisi tuntua masentuneelle ja ahdistuneelle ihmiselle vaikealta ja äänenkäyttö voisi olla huokoista ja tukkoista, johtuen kehollisista jännityksistä ja huonosta hengitysyhteydestä.

Aineiston analyysi seurasi IPA:n kehittäjien Smithin ja kollegoidensa (2009) kuvaamia askelmia, joskin sovelsin menetelmää jonkin verran. Ensinnäkin aineistoni ei koostunut semistrukturoidusta haastattelusta, kuten IPAssa on tyypillistä. Aineisto voi kuitenkin Smithin (2009) mukaan olla kirjallista tai muulla tavalla kerättyä, joten katsoin, että menetelmä soveltuu tähän tutkimukseen. Oman haasteensa analyysille toi aineiston moninaisuus: koostuihan se sekä litteroiduista keskusteluista, haastattelusta sekä asiakkaan kirjallisesta reflektiosta. Aineiston kuitenkin käsitteli samoja teemoja ja erilainen materiaali tuki tulkintaa.

Aineistosta tulee aluksi tunnistaa datan merkitysrakenteet, joita IPAssa kutsutaan yleensä teemoiksi. Teemat muodostetaan yleensä yksityiskohtaisista koodeista, merkinnöistä, joita on rivi riviltä merkitty aineistoon. Teemat yhdistetään lopulta rakenteeseen, joka voi olla muodoltaan esim. taulukko tai puu, jotta lukija saa kokonaiskuvan analyysistä. Seuraavaksi tästä rakenteesta muodostetaan narratiivinen muoto (Larkin ja Thompson (2013))

IPA:n voi pelkistää kolmeen vaiheeseen, vaikka tutkija voi myös soveltaa menetelmää. Ensimmäinen vaihe on kuvaaminen: tutkija tiivistää sen, mitä tutkittava on aineistossa tuonut esille. Toinen vaihe on tulkinta, jossa tutkija luo tulkintaa aineistosta. Hän tiivistää aineistosta nousevia kuvauksia teemoiksi. Hermeneuttisen kehän tapaan tutkija tarkastelee teemoja, etsii niiden välisiä yhteyksiä ja päällekkäisyyksiä ja luo aineistosta ns. kattoteemat, joiden alle hän jäsentää teemoja. Kolmas vaihe on synteesi, jossa muodostuu myös tulkinnan yhteys tutkimuskirjallisuuteen. (Smith & al. 2009).

Tekemäni avoimen haastattelun sekä tapaamiset litteroin ja luin asiakkaalta saamani päiväkirjan. Tein jo tässä vaiheessa merkintöjä aineistoon ja kirjasin vapaasti huomioitani. Luin aineiston läpi useampaan kertaan. Kirjoitin ylös huomioitani ensimmäisellä aineiston lukukerralla sekä litteroidessani tapaamisten keskusteluja. Seuraavalla lukukerralla merkitsin aineistoon huomioitani lauseen psykologisesta sisällöstä. Tekstissä huomioni kiinnittyi myös erityisesti metaforiin, jotka ovatkin juuri kokemuksen tarkastelun kannalta oleellisia. Metaforat voivat yhdistää kuvailevan käsiteelliseen (Laine, 2018). Kävin aineiston uudelleen läpi ja loin taulukon, jossa oli kolme saraketta: aineistosta nostamani tekstit olivat keskimmaisella sarakkeella ja kirjoitin oikealle puolella miksi olin valinnut tekstin analyysiin ja pitänyt sitä tärkeänä. Kirjoitin myös ylös, mitä mieleeni tuli tekstistä. Smith ja kollegansa (2009, 90-91) opastavat, että näillä erilaisilla tavoillavoit lähestyä tekstiä ja sen merkityksiä yksityiskohtaisesti ja edetä analyysissä tulkinnalliselle asteelle.

Seuraavaksi hahmottelin esiin nousseita pääteemoja, jotka näyttivät toistuvan tekstissä ja joihin saatoin yhdistää useita aineistosta löytyneitä lauseita. Lopuksi muotoilin teemojen nimiä ja tutkinteemojen välisiä yhteyksiä. Jäsensin aineistoa siten, että kokosin tiedoston, johon aluksi erittelin eri aineistossa ilmenneet teemat erikseen. Lisäksi erittelin myös litteroidusta tekstistä teemat sen mukaan, olivatko ne nousseet esiin alkukeskustelussa, ääni-improvisaation jälkeen tai laulujen laulamisen yhteydessä.

Koska IPA on hyvin tulkinnallinen menetelmä, on Heideggerin näkemys fenomenologiasta hermeneuttisena kehänä menetelmälle erityisen merkityksellinen (Smith et al. 2009, 34). Tässä tutkimuksessa tulkinta on muodostunut kehämäisesti: aineistosta löytyneitä teemoja on tarkasteltu suhteessa aiempaan tutkimukseen ja teoriaan sekä tutkija on reflektoinut omia kokemuksiaan suhteessa tutkimuksen osallistujan tekstiin. Smith ja kollegansa (2009, 90) mukaan analysoijan on suositeltavaa käyttää tulkintaa tehdessään omia kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tuntemuksiaan, kuitenkin niin, että analysoija pyrkii saamaan selvää tutkittavasta eikä omasta itsestään.

IPA-analyysin kolmas vaihe keskeisten teemojen kehittäminen (Smith & al. 2009, 91). Aineiston koostuu tässä vaiheessa sekä tutkijan valitsemista teksteistä että niihin tehdyistä huomioista ja merkinnöistä. Tutkijan omien kommenttien analysointi edesauttaa keskeisten teemojen tunnistamista, pyrkimys on löytää kommenttien välisiä yhteneväisyyksiä ja toistuvia kuvioita. Alkuperäinen aineisto muuntuu tässä vaiheessa uudelleen järjestetyiksi osa-alueiksi. (Mts.) Olen muodostanut teemoja suhteessa alkuperäiseen aineistoon sekä omaan tulkintaani, joka on nojannut myös kirjoittamiini reflektiopäiväkirjoihin. Olen pyrkinyt etsimään kommentteista psykologista sisältöä sekä tavoittamaan sisällön ytimen, kuten Smith ja kollegansa (2009, 92) opastavat.

IPAn seuraava vaihe on etsiä yhteyksiä nousseiden teemojen välille. Teemat on ensin järjestetty kronologisesti, siinä järjestyksessä, kun ne nousevat esiin. (Smith et al., 2009, 95-96.) Tässä kohtaa tutkimuksen analyysi ei täysin noudata IPA:n ohjeistuksia, johtuen siitä, että aineisto on monimuotoista. Olen kuitenkin tutkinut teemojen välisiä yhteyksiä ja niputtanut joitakin yhteen, joitakin olen jättänyt pois analyysistä. Tässä kohtaa olen myös verrannut nousevia teemoja tutkimuskysymykseeni ja sen pohjalta myös valinnut keskeiset tutkimuskysymykseeni vastaavat teemat. Käytännössä olen tulostanut tekemäni taulukon ja leikannut jokaisen hahmottamani teeman omaksi palakseen. Olen sen jälkeen niputtanut samankaltaisia teemoja

ja toisaalta myös etsinyt vastakohtia ja asettanut ne toisistaan erilleen. Polarisaatio eli vastakkaisuuksien etsiminen voi Smithin ja kollegoidensa (2009, 97) mukaan olla keino niputtaa esiin nousevia teemoja. Hahmotinkin aineistosta useita polariteetteja, jotka ohjasivat analyysiä. Löytämäni teemoja vertailin keskenään ja muodostin toisiinsa läheisesti liittyville teemoille kattoteemoja.

3.7 Eettinen näkökulma tutkimukseen

Tapaustutkimuksessa eettinen näkökulma on tärkeä, tutkittavaa henkilöä ei saa tunnistaa tutkimuksesta ja hänen henkilötietonsa on pidettävä salassa. Tässä tutkimuksessa tutkittavan kanssa on tehty sopimus aineiston käytöstä. Aineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen ja se hävitetään projektin jälkeen. Tutkimukseen osallistuva on myös voinut halutessaan tutustua materiaaliin sekä tutkimustekstiin.

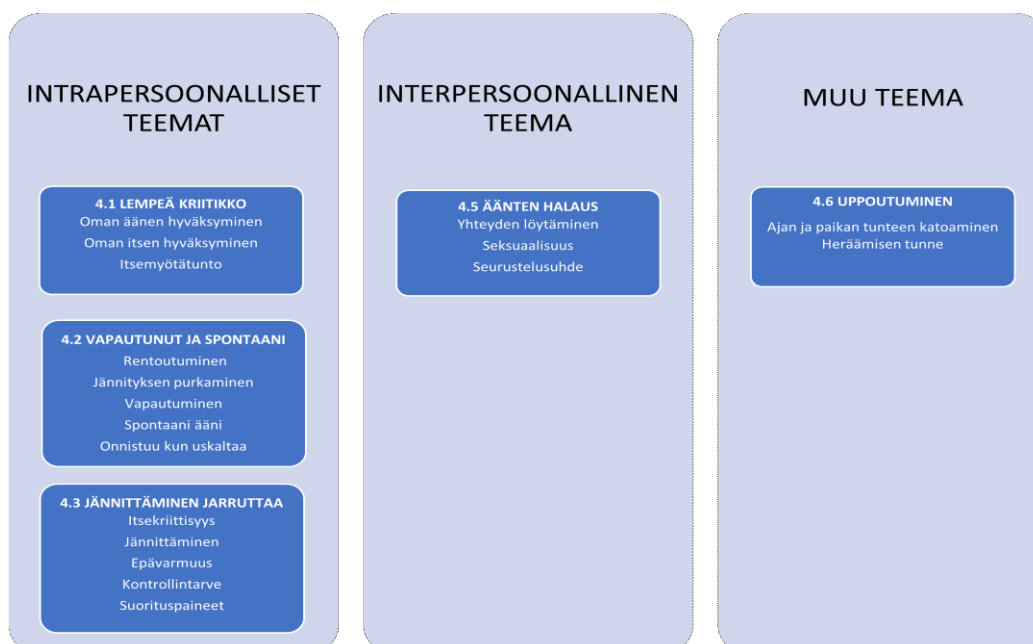
4 TULOKSET

Tutkimuskysymyksessäni halusin tietää, millainen oli masentuneen, ahdistuneen ja estyneen asiakkaan kokemus musiikkiterapeuttisesta äänityöskentelystä osana laulutuntia. Vastaan tähän kysymykseen erittelemällä aineistosta nousseita teemoja eli asiakkaan pohdinnoista nousseita merkityskokonaisuuksia. Teemoissa avautuu myös vastaus toiseen alakysymykseeni eli siihen, miten asiakas koki ääni-improvisaation ja laulamisen ja oliko niiden välillä eroja.

Suurin osa teemoista (Taulukko 1) liittyi minään eli intrapersoonalliseen kokemukseen. Lisäksi löytyi interpersoonallinen teema, joka kohdistui suhteisiin, kontaktiin ja läheisyyteen. Lisäksi löytyi teema tähän hetkeen uppoutumisesta, joka ei mielestäni asetu intra- tai interpersoonalliseen kokemukseen vaan näiden välimaastoon. Osa teemoista on myös lähellä toisiaan. Tulokset ovattutkijan tulkinta tutkimukseen osallistujan pohdinnoista hänen eletystä kokemuksestaan ja tästäsyystä ne eivät edusta täydellistä kuvaa ilmiöstä vaan ovat valinnan ja tulkinnan tulosta.

Esittelen tuloksista ensin kolme keskeistä intrapersoonallista teemaa, sen jälkeen esittelen interpersoonallisen teeman ja lopuksi viimeisen teeman, uppoutumisen. Kaikki teemat ovat merkityksellisiä ja niitä ei voida asettaa keskenään hierarkkiseen järjestykseen. Jokaisen teeman yhteydessä on aineistoesimerkkejä, joissa tutkijaa tarkoittaa lyhenne T ja tutkittavaa lyhenne V eli Ville.

TAULUKKO 1 Tulosten pääteemat



4.1 Lempeä kriitikko

Lempeä kriitikko -pääteema muodostui alateemoista, joissa Ville käsitteli kokemustaan oman äänensä hyväksymisestä, lempeämmästä suhtautumisesta siihen, lempeästä kriittisyydestä, jota hän koki tarvitsevansa pyrkiessään kehittymään laulajana. Ville työsti myös itsekriittisyyden piirteitään. Hän löysi hyväksyntää ja itsemyötätuntoa suhteessa omaan itseensä jakoki tämän hyödylliseksi. (Taulukko 2.)

TAULUKKO 2 Lempeä kriitikko

Teema	Sanallinen kuvaus
Äänen hyväksyminen	lempeä suhtautuminen omaan ääneen, hyvän löytäminen puutteista huolimatta
Oman itsen hyväksyminen	Oman epätäydellisyyden hyväksyminen, itsemyötätunto, huumori ja onnistumisen huomaaminen

Itseen kohdistuva, intrapersoonallinen kokemus liittyi omaan ääneen ja sen hyväksymiseen. Lempeä kriitikko (Taulukko 2) kuvaa muuttunutta, lempeämpää suhtautumista ääneen, jonka puutteitakinsaattoi huomata, mutta heränneet tunteet olivat kuitenkin myönteisiä.

Tutkija kysyy Villen tuntemuksia tämän kuunneltua omaa lauluaan äänitteeltä.

T: Minkälainen olo sulle tuli?

V: No tota, semmonen huvittunut. (Nauraa).

T: Huvittunut?

V: Niin, sellainen huvittuneen myötätuntoinen suhtautuminen tohon. Sellanen niin ku että tota, miten sen sanoisi. No, en mä osaa sanoa.

T: Löydät sä siitä hyvää?

V: No on siel hyviiki, hyvää. siis ei siin ainakaan mikään sillee hirveesti häirinny, että sellanen niin ku sehän oli tunne, et se saattaa olla, herättää hyvinki sellasii kiusallisii tunteita ja jotain sellasta negatiivista, mut ei sen nyt herättänyt. Mut kylhän siel kaikkii sellasii asioita huomas, niin ku , ku ei oo oikein termit silleen.. mut siis äänihän sinänsäkuulosti ihan hyvältä.

Villen kokemuksesta nousee myös myötätuntoa ja ymmärrystä itseä kohtaan. Hän vertaa laulamista harjoitukseen, jonka on tehnyt kuvallisesti itsestään ja huomaa oppineensa itsemyötätuntoa.

V: Kyl tää on samanlainen, mä taisin kertoa, en muista kerroinko siitä, et otin valokuvia itsestä

T: Joo.

V: Se oli sellainen, siit sai tosi paljon irti siitä harjoituksesta, nii tää on kyl samanlainen, niin ku toiminut sitten et tässä tätä omaa ääntä, sellaista puolta on joutunut kohtaamaan.

T: Hm

V: ... ja käsittelemään ja oppinut sitten siitä ja just sellaista itsemyötätuntoa.

Ville on myös harjoitellut kotona ja kokenut siinäkin, ettei ole ollut niin kriittinen vaan lempeä kriitikko.

Eikä tullu sellanen kriittinen... et enemminkin ku mä kotona koitin silleen, et mä kuuntelin sitä toisest kuulokkeest ja sit mä kuulin sen vaan tosi vaimeena. No se oli tietysti tosi vaikee myös sillon seurata sitä biisiä. Siinäki olin silleen lempee, mut sellanen kuitenkin jotenkin sellanen lempeä kriitikko.

Tämä kuvastaa hänen muutosprosessiaan, tavoitteitaan vapautua turhasta itsekriittisyydestä ja vaativuudesta, jotka kokee ei-toivottaviksi ominaisuuksiksi ja jotka osaltaan aiheuttavat jännittyneisyyttä ja myös estävät häntä elämästä elämäänsä niin kuin hän toivoisi.

4.2 Vapautunut ja spontaani

Seuraava intrapersoonallinen teema kuvasi Villen kokemusta äänentuoton vapautumisesta, spontaanista äänenkäytöstä. Teemaan liittyvät myös kokemukset rentoutumisesta sekä tunteiden kehollisesta ja äänellisestä purkamisesta. Ville kokee, että kun hän luottaa ääneen, laulaminen onnistuu ja ääni kantaa. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3 Vapautunut ja spontaani

Teema	Sanallinen kuvaus
Luottamus ääneen	Kun luotan ääneeni se kantaa
Rentoutuminen	Voin purkaa jännitystä ja tunteita kehollisesti ja äänellä
Onnistun kun uskallan	Laulaminen onnistuu, kun uskallan.

Villen kokemus ääni-improvisaatiosta, jossa hän käytti ääntään vapaasti rentoutumis- ja hengitysharjoitusten jälkeen yhdessä laulunopettajan kanssa oli kehollista, emotionaalista ja herätti jonkin verran mielikuvia. Ville koki, että pystyi vapautumaan, olemaan spontaani sekä ilmaisemaan tunteita.

V: Niin siis tavallaan mä en sitä mieltänyt sellaseks improvisaatioks mitä mä oon tehnyt, ku se on sellanen intuitiivinen äänen purkautuminen, et hyvin vähän mä oon sitä mitenkään ohjannut. Et ku se on tuntunut silleen tai tehnyt lähinnä silleen tunnepohjaisesti, mikä on tuntunut hyvältä, niin sit on niin ku antanut sen äänen tulla ja se on sellasta vapaata ollu hyvin vähän sitä on niin ku ohjaillu, et se on enemmän ollu sellast spontaanii.. niin ku siltä miltä on tuntu.

T: Joo, miltä tuntu?

V: (Nauraa) hyvälle, vapauttavalle.

Ääni-improvisaatioita kuvastaa vapautuneisuus, rentoutuminen sekä positiiviset tunteet:

V: Nois ääni-improjutuissa ni niissä ei tullu mitään tällasta et jotenkin jarruttelis. Varmaan alko rentouttaa toi et ihan niin ku alko hymy nousee.

Vapautumisen ja spontaaniuden sekä positiiviset tunteet ovat heränneet musiikkiterapeuttisen äänityöskentelyyn kuuluvan ääni-improvisaation kohdalla. Villen on ollut mahdollista ohittaa itsekriittiset tuntemukset ja purkaa *ääntään intuitiivisesti, ilman ohjausta*. Spontaani ja vapaa äänentuotto ääni-improvisaation yhteydessä on tapahtunut helposti ja on tuottanut hyvää oloa, Ville ei ole joutunut ponnistelemaan. Nämä tuntemukset viittaavat myös tietynlaiseen flow-kokemukseen. Vapautunut ja spontaani ääneni -teema onkin osin päällekkäinen uppoutumisen -teemalle. Laulaminen liittyy myös rohkeuden kokemukseen. Ville huomaa rohkeuden vaikutuksen.

Kyl välillä aikasemminki on tuntunut, et se laulaminen on sujunut hetkittäin tosi hyvin. mutta tota.. ehkä jotenki tuntu erilaiselta tai nii ku sellanen nii ku just oivallus siinä, että se onnistuu kun uskaltaa.

Uskaltaminen, rohkeus kuvastaa myös uskoa muutokseen, toivoa siitä, että onnistua voi ja se on omasta rohkeudesta kiinni.

4.3 Jännittäminen jarruttaa

Kolmas intrapersoonallinen teema kuvaa Villen kokemusta hankalista tunteista: pelosta, epävarmuudesta ja jännittämisestä. Teemaan liittyvät myös itsekriittisyyden sekä suorituspainneiden ja kontrollintarpeen teemat. (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4 Jännittäminen jarruttaa

Teema	Sanallinen kuvaus
Itsekriittisyys	Ruotii ääntä ja suoriutumista
Jännittäminen	Jännittyy tunnilla, kokee jännittymistä kehossaan
Epävarmuus	Kokee hapuilua, takertumista ja epävarmuutta, jos laulu ei suju tai laulaa yksin
Suorituspainneet	Huomaa suorittavansa, kokee suorituspainneita: pitäisi tehdä hyvin, ikään kuin joku arvioisi laulua

Teema	Sanallinen kuvaus
Kontrollintarve	Varmistelee tunnilla laulettavien laulujen sanoja, rytmejä ja tempoa, haluaa laulaa juuri samalla tavalla kuin originaalissa, jota on kuunnellut

Villen kokemuksista löytyi myös hankalia tunteita, pelkoa, epävarmuutta ja jännittämistä. Hän myös koki välillä suorituspainetta ja oli kriittinen itseään kohtaan. Jännittäminen jarruttaa-teema kuvaa tätä kokemusta.

Viime kerta oli taas sille pitkän tauon jälkeen eka kerta, se oli vähän vieraampaa kun mehänlaulettiin sitä suomenkielisillä sanoilla esimerkiksi ja mä en tykänny niistä, ne oli mun suuhunja mun korvaan kuulosti kömpelöiltä ja sit se Beatlesin versio on sen verran erilainen kun mitä me lähdettiin sit laulaan, ettei ollu sellasta selkeää pohjaa tai referenssiä, että miten se menee. Sit siin oli enemmän epävarmuustekijöitä.

Sit ku kirjoitin niit ajatuksii siit tunnista, että tota sellanen pelko siinä, tai ei halunnu sitte tai ehkä tota just halus jonku onnistumisen kokemuksen siihen ja et tuntu, että se ei siinä, et se on liian vaikee.

Laulutunnilla laulettiin eri versiota kappaleesta kuin mitä hän oli kotona kuunnellut ja laulun teksti oli suomeksi. Ville ilmaisee jälkikäteen, että hän ei pitänyt tekstistä. Hän on kokenut tilanteen myös vaikeaksi, koska kappaletta työstettiin eri tavalla kuin mikä hänen kotona kuuntelema mallinsa oli, jolloin hän koki ettei hänellä ollut selkeää pohjaa mistä lähteä työskentelemään. Hän koki kappaleen ja tilanteen vaikeaksi ja tilanne herätti pelkoa ja vastustusta. Hän halusi onnistua, mutta koki että kappale oli liian vaikea. Tunnilla laulettiin kappaletta, jota siellä myös kuunneltiin, mutta Ville koki tilanteen kuitenkin pelottavaksi. Tässä kohtaa näkyy hänen tarpeensa varmistella tilanteita etukäteen sekä halu onnistua. Tilanne herättää kontrollintarpeen sekä epämiellyttäviä tunteita, kun kappale ei suju niin kuin hän toivoisi ja sen sanatkin tuntuvat kömpelöiltä. Ville kaipaa selkeää mallia, yleensä hän onkin kuunnellut ja harjoitellut kappaleita kotona, ennen kuin niitä on laulettu tunnilla. Laulutunnilla tunnin haaste on hänelle liian suuri ja pelon ja kontrollintunteet sekä vastustus heräävät.

Epävarmuuden tunteet ja jännitys nousivat yleensä laulujen laulamisen yhteydessä. Ville saattoi kokea, ettei osannut sanoja tai kappaletta tarpeeksi hyvin.

V: Oikeestaan jo siin vaihees ku alettiin valitsemaan uutta biisiä, huomasin, et vähän alkoi jännittää

T: Mitä sä luulet, mikä se oli se ajatus siellä tai mikä sen laukas sitte?

V; Varmaan siinä on monta tekijää, just se et siin tulee just laulaessa se kriittinen.. et pitäis nii ku

laulaa hyvin ja et keskittyä siihen, että tekee oikein ja mahdollisimman hyvin ja sellast, jotenkin suorituspainee tulee.

Ville pohti jännittämisen syitä ja jännittämisen vaikutusta omaan elämäänsä.

Jännittäminen tulee vielä, vähän pääsee yllättämään, silleen jarruttaa, haluis tehdä enemmän ja kokeilla enemmän kaikkea uutta ja olla aktiivinen, mut sit se nyt vähän silleen estää, että pitää nyt koittaa.

Laulaminen saattoi aiheuttaa jännittämistä, joka jatkui myös tuntien jälkeen. Hän pohti, miten jännittäminen jarrutti elämää. Myös päiväkirjassaan Ville oli pohtinut jännitystä:

Laulaminen ja äänenkäyttö jännitti. Mietin jo tunnin aikana, että mikä se oikein on mikä tässä niin jännittää, ettei uskalla rentoutua, heittäytyä ja laulaa/käyttää ääntä vapaasti. Vaikka mielestäni koin Millan ja ympäristön turvalliseksi. Laulaessa olin paljon enemmän päässäni itseäni kriittisesti tarkkaillen. Muissa harjoituksissa hyvin vähän. Huomasin, et en hengitä tarpeeksi sisään laulaessa, ja se aiheuttaa jännitystä, eikä laulu suju niin rennosti. Tunnin jälkeen jäi pieni jännitys päälle.

Villen jännittäminen liittyy suorittamiseen ja vaativuuteen: hän haluaisi onnistua ja laulaa mahdollisimman hyvin. Hän tarkkailee itseään kriittisesti, tämä voi myös vaikuttaa hengitykseen ja kehoon rentouteen, mikä osaltaan voi selittää sitä, että ei koe laulun sujuvan rennosti. Ville jännittää laulamista, muissa harjoituksissa hän kokee tarkkailevansa itseään vähemmän. Laulujen laulaminen on Villelle vaikeampaa kuin ääni-improvisaatiot. Hän kuvaa olevansa enemmän päässä eli näyttää siltä, että kognitiivinen taso on voimakas laulujen aikana ja Ville kohdistaa myös itseensä tarkkailua, mikä osaltaan selittää jännittyneisyyttä.

4.4 Äänten halaus

Seuraava pääteema *Äänten halaus* on luonteeltaan interpersoonallinen, ihmisten välinen. Teema esiintyi aineistossa määrällisesti usein ja kuvasi kokemustaläheisyydestä, intiimiydestä ja yhteydestä (Taulukko 5).

TAULUKKO 5 Äänten halaus

Teema	Sanallinen kuvaus
Yhteyden löytäminen	kokemus äänistä, jotka yhtyvät
Seksuaalisuus	fyysisen läheisyyden kaipaus

Villelle syntyi ääni-improvisaation aikana kokemus tanssivista ja toisiaan halaavista äänistä. Kokemus toistui varioiden useassa ääni-improvisaatioissa, joissa laulunopettaja oli mukana omalla äänellään. Kokemukseen liittyi usein sekä kehollisia että emotionaalisia tuntemuksia ja mielikuva itsessään on fyysinen. Ääni-improvisaatio herätti emootioita ja jälkikäteen niistä puhuminen myös haastattelutilanteessa liikutti asiakasta.

T: Miltä se on tuntunut laulaa, ku mä oon ollut mukana näissä niin ku ääni-

V: no justiin, niin ku silloin joskus ekoil kerroilla niin just siin niin ku on äh.. nii tosi niin ku hieno (huokaa syvään) tunne. Et ku ne äänet niin ku silleen jotenkin halas toisiaan ja tanssii keskenään.. sellanen kaunis ja koskettava.

Ville koki myös, että hänen äänensä ja laulunopettajan ääni sulautuivat yhteen.

.. et se ääni yhtyy toiseen ääneen..

Niin se tuntu hyvältä ja siihen tulee vähän niin ku just sillee tai ne niin sulautuu yhteen et tavallaan sun ääni olikin niin ku ikään ku mun ääni.

Ääni-improvisaatio toi hänelle turvallisen ja positiivisen tunteen ja kokemuksen, että tuli halatuksi ja että toisen ääni vastasi. Tässä tulee esiin myös kokemus hyväksynnästä, joka syntyi, kun Ville koki, että häneen ääneensä vastattiin. Lisäksi hänen kokemuksensa tilanteesta oli turvallinen ja positiivinen, mikä nousi siitä kokemuksesta, että hänen ääneensä vastattiin.

no ainakin, no se tuntu sellaselta, et se oli sellanen niin ku . tossa oli hyvä olla vaan, tuntu ettei jotenki niin ku äänellä tai se oli sellanen jonkin niin ku jonkinnäkönen niin ku halaus, itseään sekä niin ku sitte se jotenki se sun ääni ku se ku vastas siihen omaan ääneen, se toi jotain sellasta turvaa ja positiivisuutta.

Ääni-improvisaation yhteydessä tullut kokemus yhteydestä toi esiin myös toiveen läheisyydestä sekä vapautuneisuudesta. Kokemus äänien yhteydestä oli yllättävä ja merkittävä kokemus asiakkaalle ja hän palasi kokemukseen sekä reflektiossaan että loppuhaastattelussa.

T: Onks se semmonen et mitä sä toivoisit muuten elämältä?

V: kyl joo, just niin ku läheisyyden kaipuu ja sit sellainen vapautuneisuus mikä niin ku tavallaan siinä niin ku on nii koki sen silleen ..(puhuu hyvin hiljaa ja liikuttuu)

T: Oliko tuolla nyt tota kun mietit taakse päin nyt jotain erityisen merkityksellisiä hetkiä tai jotain semmosta missä koit oivaltaneesi tai jotain muuta merkityksellistä saaneesi?

V: No siis se sellanene et mä en ollu ikinä ajattellut, että ääntä käyttämällä tai niin ku tolleen et äänien yhteys, et sil voi saavuttaa tollasta.

Ääni-improvisaatio toi myös positiivisia tunteita. Asiakas koki yhteyttä äänien välillä. Mielikuvia tuli myös suuremmasta joukosta, kuorosta, joka laulaisi yhdessä. Mielikuvalla kuorosta ja yhdessä laulamisesta Villen ilmaisi tällä liittymisen tarvetta, tarvetta kuulua muiden

ihmisten joukkoon. Hän myös rauhoittui kehollisesti, kun koki, että äänien välillä on yhteys. Yhteys ja liittyminen toiseen vaikuttivat rauhoittavan myös hermostollisesti, johon kehon värinä saattoi liittyä.

Tuli positiivinen fiilis sitä tehdessä ja hymy nousi huulille. Äänien resonointi tuntui hyvältä, syntyi ikään kuin yhteys. Olisi varmaan tosi voimallinen kokemus veisata jotain chanttia isolla porukalla kun joku gregoriaaninen kuoro. Maassa maatessa lähti värinät päälle. Kun löysi toisen äänen ja sai äänen välille yhteyden se rauhoitti värinöitä.

Rentoutumisen lisäksi ääni-improvisaation kokemus oli fyysinen ja herätti myös seksuaalisia tunteita ja kokemuksen intiimiydestä, alueesta, joka oli asiakkaalle sen hetkisen elämän keskeinen alue, johon hänen toiveensa ja tavoitteensa kohdistuivat. Toisaalta seksuaalisuus oli myös alue, joka tuotti hänelle ahdistuneisuudentunteita, kun hän koki, ettei voinut tai uskaltanut kohdata ihmisiä. Ääni-improvisaatio mahdollisti Villelle tutkia myös läheisyyttä ja seksuaalisuutta, mikä herätti myös tunteita. Asiakas kertoi keskeyttäneensä harjoituksen, mikä kuului myös ääninauhalla hiljentymisenä. Hän sääteli tällä tavalla myös tunteitaan.

Äänenkäyttöharjoituksessa tuli tosi intiimi tunne. Tuntui kun meidän äänet syleilivät toisiaan. Kiihotuin hieman, ja fyysisen läheisyyden kaipuu heräsi. Tuntui, että tunteet voisivat nousta pintaan. Ehkä vähän säikähdin tätä ja harjoitus keskeytyi.

Asiakkaan kokemuksesta välittyy myös etäännyttäminen: hän puhuu siitä, miten äänet halusivat ja syleilivät toisiaan ja kietoutuivat yhteen. Hän ei puhu siitä, miten hän halasi tai miten hän haluaisi halata, teemaa käsitellään äänen kautta. Äänen halaus -teema on kuitenkin relationaalinen, se syntyy suhteessa toiseen laulajaan eli tässä työskentelyssä laulunopettajan ääneen. Ville säätelää tunteitaan ja lopettaa harjoituksen, kun kokee, että tunteita voisi nousta pintaan. Ääni-improvisaatioiden kohdalla näitä tilanteita oli useampia: hän lopetti työskentelyn, kun koki, että tunteita nousi liikaa ja tunsu rintakehällä jännitystä. Tunteiden herääminen ilmeni kehollisena reaktiona ja sai hänet perääntymään ja välttämään tunteita. Laulutuntikontekstissa tällainen toiminta on ymmärrettävää, mutta terapiakontekstissa tällainen hetki voisi myös olla mahdollisuus tarkastella omaa käyttäytymistä.

Äänen halaus -teeman kohdalla on huomattava, että Ville kuvasi kokemusta äänen halaamisesta ja syleilystä sekä fyysisen että emotionaalisen tunteen kautta. Hän ei puhunut miltä äänet kuulostivat vaan miltä ne tuntuivat.

4.5 Uppoutuminen

Kokemus uppoutumisesta nousee myös aineistosta esiin useammassa yhteydessä.

Uppoutuminen on keskittymistä, paikan unohtamista, itsensä unohtamista. (Taulukko 6.)

TAULUKKO 6 Uppoutuminen

Teema	Sanallinen kuvaus
Ajan ja paikan tunteen katoaminen	Kuin olisi ollut eri ympäristössä, eri ajassa.
Heräämisen tunne	Tunne siitä kuin olisi juuri herännyt

Uppoutumisessa ei ole intrapersonallisesta kokemuksesta vaan itsestä irrottautumisesta. Laulettu laulu vie mennessään, siihen voi keskittyä täysin ja unohtaa itsensä tai sitten ääni-improvisaatiossa katoaa ajan ja paikan tunne. Ville kuvaa uppoutumista ja siitä seuraavaa positiivista tunnetta:

Parhaimmillaan sit siin.. se on niin ku ...silleen ollu siin niin ku uppoutuneena siihen biisiin, laulamiseen. Se on niin ku se tosi kiva tunne sitte ja tosiaan.

Uppoutumisesta siirtyminen on kuin heräämistä ja vaati kehollista herättelyä. Ville on saattanut jälkikäteen tuntea myös olonsa rentoutuneeksi.

Usein ois noiden jälkeen oli just sellanen vähän just niin ku et ois just herännyt, oli vähän silleen pihalla. Sit se niin ku se sellanen liikkuminen ja venyttely ja sellanen oli ihan paikallaan herättelemään. Silleen on ollut just silleen niin ku uppoutuneena siihen ja sit siitä tullaan pois takasin tähän ympäristöön niin se on niin ku just silleen eri ympäristöt.

Uppoutuminen ei kuitenkaan aina onnistu. Kappaleita harjoiteltaessa Ville haluaisi uppoutua, mutta kokee, että ensin pitäisi harjoitella ja osata kappale ulkoa. Osaamisen taso, taidot eivät tässä kohdanneet riittävästi haastetta. Tämä esti uppoutumisen.

Hetkittäin sitä on uppoutunut. Mut tosiaan sit se vaatis et osais kappaleen niin ulkoa, et ois sitä harjoitellut tosi paljon, et sit sen varmaan vois samalla lailla vaan varmaan sulkea silmät ja antaa sen tulla niin ku ulos.

Si ku ei osaa niit biisei nii hyvin ulkoa ni sit pitää.., sit ku uppoutuu siihen ni sit onkin et ää hetkinen, mis me mennään, mitä mun pitää laulaa, mikä se ole se seuraava vaihe.

5 POHDINTA

Tutkimuksen kohteena oli masentuneen, ahdistuneen ja estyneen asiakkaan kokemus laulutunnista, johon oli yhdistetty musiikkiterapeuttista äänityöskentelyä. Tähän kysymykseen haettiin vastauksia selvittämällä, millaisia merkityksiä tutkittava antoi kokemuksille ja erosiko hänen kokemuksensa ääni-improvisaatiosta ja laulamista jollakin tavalla.

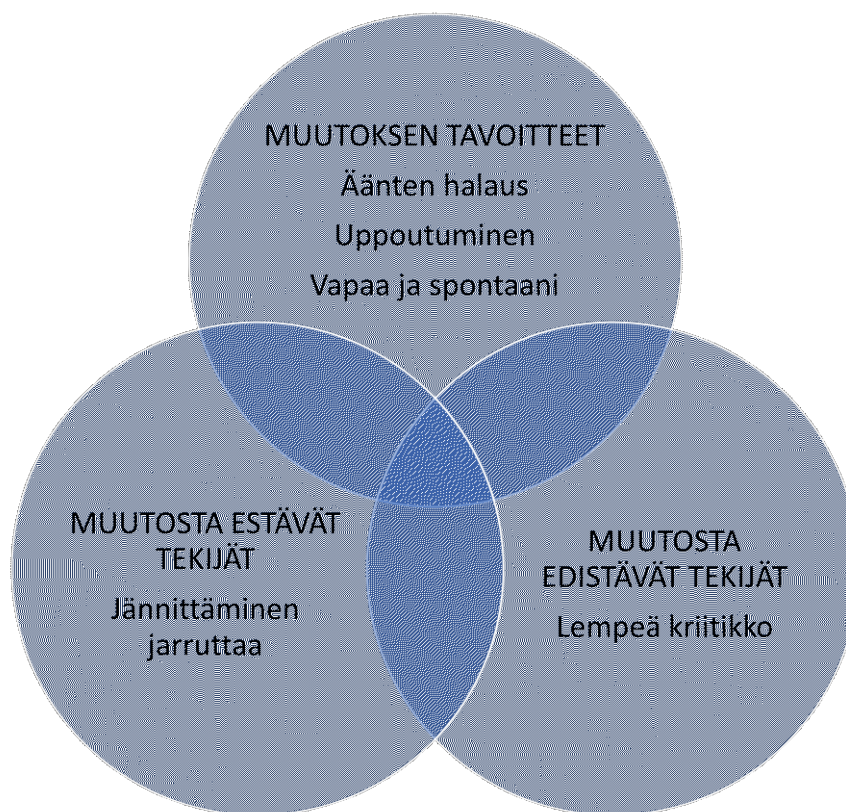
Saadut tulokset osoittavat, että tutkittavan kokemukset liittyivät pitkälti intrapersoonallisiin kokemuksen tasoihin eli minän prosesseihin kuten itseymmärrykseen, itsenä hyväksyntään ja itsemyötätuntoon, itsekriittisyyden vähenemiseen ja onnistumiseen. Tulokset osaltaan vahvistavat sitä käsitystä joka musiikkiterapeuttisesta äänityöskentelystä on: äänen avulla ihminen voi saada yhteyden itseensä ja itseymmärrys voi lisääntyä. (Austin 2008; Pedersen 2011; Baker&Uhlig 2011; Lukk 2014) Lisäksi aineistosta oli löydettävissä merkittävä interpersoonallinen kokemus, jonka nimesin äänten halaukseksi: se edusti tutkittavan kokemusta yhteydestä, läheisyydestä ja kontaktista sekä viritti seksuaalisuutta ja toi kokemuksen hyväksynnästä ja turvasta. Tämäkin tulos on yhteneväinen äänityöskentelystä saatuun tietoon siitä, että työskentely voi vahvistaa kokemusta suhteista, yhteydestä toiseen ihmiseen sekä laajempaan ympäristöön. (Austin, 2008; Warnack, 2011, Strom, 2013). Toinen merkittävä teema oli uppoutuminen, jonka tulkitsen kuvaavan flow-kokemusta, joita tutkittava koki erityisesti ääni-improvisaatioiden aikana. Uppoutumisen kokemuksessa oli helppoutta, se ei vaatinut ponnistelua eikä herättänyt kriittistä mieltä. Tutkimuksen kohde oli kuin toisessa paikassa ja koki myös positiivisia tunteita. Uppoutumisen kokemukset liittyivät ääni-improvisaatioihin, joissa ei ole taidollisia vaatimuksia. Voidaankin todeta, että ääni-improvisaatioissa tutkittavan taidot ja haasteen taso kohtasivat tasapainoisesti, mikä mahdollisti uppoutumisen kokemuksen. Nämä piirteet ovat samoja kuin Csikszentmihalyin (1990;1993; 2005) ajatuksissa flow-kokemuksta. Ääni-improvisaation aikana tutkittava saattoi turvallisesti tutkia ja harjoitella läheisyyttä. Hän saattoi myös lopettaa harjoituksen kun tunsi, että hänen oma rajansa oli saavutettu. Todellinen tilanne, jossa hän olisi kohdannut toisen ihmisen olisi ollut haasteellisempi. Ääni-improvisaation turvallinen ilmapiiri ja haastetasoltaan sopiva tehtävä mahdollistivat hänelle kokemuksen, joka herätti myös positiivisia tunteita ja mielikuvia. Tutkittava haki myös uppoutumisen kokemusta laulaessaan lauluja, mutta koki tämän vaikeaksi. Laulujen laulaminen vaikutti tapahtuvan enemmän kognitiivisella tasolla.

Tutkimuksen kohteen elämäntilanne, toiveet läheisestä ihmissuhteesta ja kontaktista, hänen

tavoitteensa parantua masennuksesta ja ahdistuksesta sekä estyneisyydestä ilmenivät myös erityisesti ääni-improvisaatioissa. Hän koki tulleen hyväksytyksi ja kuulluksi turvallisessa ilmapiirissä. Tässä näkyy yhteyttä äänityöskentelyn taustalla olevaan teoriaan varhaisesta vuorovaikutuksesta, jota voidaan improvisaatioissa mallintaa. Symbolinen tila, jossa terapeutti (tässä tutkimuksessa tutkija/laulunopettaja) kohtaavat voi mahdollista turvallisen ympäristön, jossa omia tarpeitaan voi ilmentää, yksilön minäkokemus voi vahvistua ja hän voi oivaltaa itsestään uusia puolia sekä työstää hankalia kokemuksiaan (Austin, 2008; Pedersen, 2011; Warnock 2011) Tutkimus vahvistaa käsitystä improvisaation mahdollisuuksista musiikkiterapian menetelmänä ja esittää että ääni-improvisaatio voi olla varteenotettava menetelmä myös masentuneelle ja ahdistuneelle asiakkaalle. Tutkimuksessa ei voida eritellä vaikutuksia, mutta on oletettavaa, että rentoutumiseen ja syvään hengitykseen tähtäävät harjoitukset yhdistettynä ääni-improvisaatioon olivat toimiva kokonaisuus.

Äänityöskentelyssä mahdollistui myös yksilön flow-kokemus paremmin kuin perinteisemmässä laulutuntiosuudessa, jossa työskenneltiin laulujen parissa. Vaikutti siltä, että ääni-improvisaation kohdalla yksilön taidot ja tehtävän haasteen taso olivat tasapainossa. Tämä on Csikszentmihalyi (1990) mukaan flow-kokemuksen edellytys. Uusia lauluja opeteltaessa tutkittavan mielessä oli ideaalimalli siitä, kuinka laulujen täytyisi sujua. Hän oli kuunnellut harjoiteltavia kappaleita ja halusi useimmiten toteuttaa kuulokuvaansa perustuvan tulkinnan. Tässä kohtaa hänen aloittelevan lauluoppilaan ja alkuperäisartisteihin vertautuva haasteen taso eivät kohdanneet. Kuitenkin kyetessään päästämään irti tuosta ideaalimallista ja sopeuttamaan tehtävää omaa taitotasoaan vastaavaksi myös laulujen kohdalla mahdollistui hetkittäinen uppoutuminen, oman itse unohtaminen ja musiikin virtaan sukeltava kokemus, jonka voisi tulkita olevan flow-kokemus. Smith ja kollegansa (2018) ovat tuoneet esiin, että ääntely eli toning, jota tutkimuksen ääni-improvisaatioissa oli paljon, lisää tarkkaavuutta ja olisi suositeltava esimerkiksi asiakkaille, joilla on ADD. Samassa tutkimuksessa todettiin, että laulaminen herätti myönteisiä tunteita kuten iloa. Tässä tutkimuksessa voidaan todeta, että ääntely yhdistettynä improvisaatioon mahdollisti myös tutkittavan mielen sisäisen materiaalin tarkastelun ja saattaisi soveltua tämän perusteella myös masennus- ja ahdistuspotilaille. Laulujen laulaminen sen sijaan voi herättää myös hankalia tunteita, varsinkin, jos asiakas on taipuvainen varmistelemaan ja hyvin vaativa ja kriittinen itseään kohtaan.

Tutkimuksen tuloksista on hahmotettavissa vielä yksi abstraktiotaso lisää: asiakkaan kokemusta kuvaavat teemat ovat osa hänen muutosprosessiaan, ja kokemus voidaan jakaa muutosprosessin tavoitteisiin, keinoihin ja muutoksen estäjiin. Tutkittava oli laulutunneille tullessaan käynyt itse kustantamassaan psykoterapiassa muutaman vuoden ja diagnoosin saatuaan hän oli aloittamassa Kelan korvaamaa kuntoutuspsykoterapiaa. Lisäksi hän oli osallistunut erilaisiin keho-terapiaoihin ja työsti elämäntilannettaan aktiivisesti. Hänen elämässään meneillään oleva muutosprosessi oli hahmotettavissa myös niissä kokemuksissa, joita hän tutkimuksessa kuvasi. Löysin synteessin kautta aineistosta jaottelun kolmeen pääteemaan: *minän muutosprosessia edistäviin tekijöihin, muutosprosessin tavoitteisiin sekä muutosprosessin estäjiin eli ei-toivottaviin tekijöihin.*



KUVIO 2 Minän muutosprosessi

Malli muutosprosessista (Kuvio 2) kokoo tutkimuksen keskeiset teemat ja ilmentää niiden välisiä suhteita. Tutkimuksen kohteen halu vapautua, elää spontaanimmmin hetkessä ja löytää ihmissuhde tulivat näkyviksi tapaamisissamme. Hänen muutosprosessiaan esti itsekriittisyys, kontrollintarve, jännittäminen ja epävarmuus, joita *jännittäminen jarruttaa* -teema ilmentää. Muutosta edisti hyväksyvä suhtautuminen itseen, itsemyötätunto, joita *lempeä kriitikko* -teema kuvaa. Näyttäisi siltä, että laulutunneille yhdistetty musiikin terapeuttisia piirteitä hyödyntävä

äänityöskentely mahdollisti osaltaan tätä tutkittavan elämässä meneillään olevaa vaihetta, jossa hän pyrki aktiivisesti muuttamaan elämäänsä ja työstämään oman persoonallisuutensa piirteitään.

Oman äänen hyväksyminen ja rohkaistuminen käyttämään ääntä silloinkin, kun alkukäsitys äänestä on kielteinen, voi tämän tutkimuksen perusteella auttaa hyväksymään myös itseä. Laulu voi herättää myös kielteisiä tuntemuksia: kriittisyys itseä kohtaan voi herätä, minän vaativat puolet ja tarve hallita tilannetta voivat aktivoitua. Laulutunnit näyttäisivät tarjoavan myös mahdollisuuden tutkia näitä piirteitä ja löytää uudenlainen suhde omaan itseen. Tähän työskentelyyn itsemyyötätunto ja hyväksyminen näyttäisivät olevan hyviä välineitä. Itsemyyötätunnolla tarkoitan itseen kohdistettua myötätuntoista asennetta (Nerf, 2021). Musiikkiterapeuttisen äänityöskentelyn keinot mahdollisesti auttavat löytämään yhteyttä omaan itseen rentoutumisen, rauhoittavaan hengitykseen keskittymisen sekä hyväksyvien ajatusten avulla. Ääni-improvisaatio, jossa opettaja omalla äänellään tukee ja kannattelee voi mahdollistaa osaltaan hyväksynnän kokemuksen. Improvisaatiossa voi löytää omasta äänestään uusia ulottuvuuksia. Toisen ääneen synkronoituminen, yhteisen hengitysrytmin löytäminen voivat myös osaltaan tukea itsensä hyväksymiseen liittyvää työskentelyä. Musiikkiterapeuttisen äänityöskentelyn menetelmät, joita tässä tutkimuksessa käytettiin, vaikuttaisivatkin tukevan mielenterveysasiakkaan kuntoutumista ja tarjoavan välineitä työskentelyyn sekä laulutunneilla, että kotona. Tällä perusteella oletan, että varsinaisen terapian yhteydessä äänellä ja laulamisella on mahdollista työskennellä hyvin monipuolisesti. Tämän tutkimuksen perusteella itsekriittisyyteen, vaativuuteen, jännittämiseen sekä itsemyyötätuntoon ja hyväksyntään liittyvät kokemukset voivat ilmetä äänenkäytön ja laulamisen yhteydessä. Myös vapautuminen ja spontaanius mahdollistuvat, tämän tutkimuksen perusteella erityisesti ääni-improvisaatio voi tukea minän vapautumista ja spontaanin flow-kokemuksen syntymistä.

Tutkimus vahvisti myös käsitystä siitä, että kuuntelemme laulamista ja ääntä kehollisesti, olemme kehollisesti yhteydessä toisiimme. Erityisesti ääni-improvisaation kokemusten kohdalla tutkittava sanoitti kokemuksiaan kehon reaktioilla. Myös tutkija aisti laulun aikana kehollisia tuntemuksia.

Tutkimus oli laadullinen tapaustutkimus yhden yksilön kokemuksesta, joten tutkimustulokset eivät ole yleistettävissä. Tämä ei ollut tutkimuksen tarkoituksenaan. Käyttämäni tutkimusmenetelmä IPA mahdollisti yksityiskohtaisen yhden ilmiön tarkastelun, mikä toisaalta

toi paljon tietoa ja mahdollisti myös laajemman pohdinnan äänityöskentelyn ja laulamisen terapeuttisesta käytöstä. Keräämäni aineisto oli monipuolista ja vahvasti tulkintoja. IPA:ssa kuitenkin suositellaan puolistrukturoitua haastattelua aineistokeruumenetelmäksi, tässä kohtaa toimin toisin ja keräsin aineiston usealla tavalla. Avoimessa haastattelussa olisin kuitenkin voinut tarkentaa kysymyksiä ja pyytää tarkempia kuvauksia kokemuksista. Tämä voidaan nähdä tutkimuksen luotettavuutta rajoittavana seikkana, mutta aineistotriangulaation voi nähdä tuoneen myös monipuolisemman ja tarkemman aineiston, mikä siten vahvistaa tutkimustuloksia. Myös tulkinnallisen fenomenologisen analyysin käyttäminen yhden henkilön tapaustutkimukseen on tutkimusta rajoittava tekijä: analyysimenetelmä soveltuu parhaiten kahden tai useamman tapauksen analyysiin, jolloin esiin nousevia teemoja on mahdollista yhdistää, mikä tuo vahvistusta tuloksille. Huomattavaa on myös, että on mahdollista, että tutkittava pyrki joissakin vastauksissaan esittämään asiat positiivisessa valossa, koska kovin paljoa kriittisiä huomioita hän ei haastattelussa tuonut esiin. Lisäksi on huomioitava, että laulutunneilla käytettiin erilaisia menetelmiä, joten ei ole varmuudella mahdollista suoraan osoittaa, mistä asiakkaan kokemukset nousivat.

Äänityöskentelyn mahdollisuudet musiikkiterapiassa ovat tämänkin tutkimuksen perusteella moninaiset. Musiikkiterapeuttien koulutukseen olisikin hyvä tuoda lisää tietoa ja menetelmällistä opetusta myös laulamisen alueella. Musiikkiterapeutin on hyvä tuntea oma äänensä ja saada kokemusta kehon ja äänen yhteydestä ja itseilmaisusta. Musiikkiterapeutti luo turvallisen, hyväksyvän ja vapaan ilmapiirin terapiaan ja hänen suhteensa omaan ääneensä ja kehoonsa on osa ilmapiiriä.

Tässä tutkimuksessa ääni-improvisaatioiden sisältöä ei tutkittu tarkemmin, mutta huomioni kuitenkin kiinnittyi asiakkaan äänenkäyttöön: niissä merkityksellisissä improvisaatioissa, joihin hän myös myöhemmin keskusteluissa palasi, myös asiakkaan äänessä vaikutti tapahtuvan muutoksia: ääniala ja äänen dynamiikka laajeni, laulettu fraasit pitenivät ja ääneen sointi syveni. Ääni-improvisaation sisältöä, muutoksia äänenkäytössä ja niiden yhteyttä terapiaprosessin muutoksiin olisi kiinnostavaa tutkia. Äänen perusteella olisi mahdollista myös arvioida terapia-asiakkaan vointia ja edistymistä. Tästäkin aiheesta lisätutkimus on paikallaan, vaikka Sanne Stromin (2013) kehittämä arviointimenetelmä onkin olemassa. Lisäksi laulamisen, hengityksen ja äänenkäytön kehollinen kokeminen ja kehollinen kuunteleminen musiikkiterapiassa ovat kiinnostavia alueita, joita voisi tutkia lisää. Musiikkiterapeuttinen äänityöskentely ja erityisesti ääni-improvisaatio osana laulutuntia voisi myös tuoda pedagogiikkaan uuden näkökulman ja

menetelmän, jonka avulla oppilas voi vapautuneesti etsiä oman äänensä ulottuvuuksia ja rajoja. Tämän tutkimuksen perusteella olen tuonut vapaata ääni-improvisaatiota mukaan myös opetustyöhön. Olen myös tuoteistanut terapeuttisen laulutunnin mallia, jossa voidaan etsiä sekä vapautta ääneen että tarkastella niitä mielensisältöjä, jotka saattavat vapaan äänen käyttöä lukita.

Tutkielma tapahtui laulopedagogiikan ja musiikkiterapian rajapinnassa, olihan tutkija taustaltaan laulopedagogi ja suuntaamassa musiikkiterapeutin ammattiin. Näiden roolien yhdistäminen toi tutkimukseen omat haasteensakin: pohdin terapian ja musiikin terapeuttisen käytön rajoja, sitä, miten työskentely voi olla mielenterveyden haasteita kokevalle asiakkaalle turvallista ja hyödyllistä, olematta kuitenkaan terapiaa. Tutkimus hyödytti omaa ammatillista kasvuani ja vahvisti käsitystä siitä, että laulaminen on niin henkilökohtaista, että työskentelyn ilmapiirin on oltava turvallinen ja hyväksyvä, jotta ihminen voi uskaltaa luottaa itseensä ja ääneensä.

Lähteet

- Austin, D. (2002). The voice of trauma: A wounded healer's perspective. Teoksessa J. P. Sutton (toim.) *Music, Music Therapy and Trauma: International Perspectives*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Austin, D. (2008). *The Theory and Practice of Vocal Psychotherapy: Songs of the Self*. Jessica Kingsley Publishers.
- Austin, D. (2011). Foreword. Teoksessa F. Baker & S. Uhlig (2011). *Voicework in music therapy: Research and practice*. Jessica Kingsley Publishers
- Baker, F. & Uhlig, S. (2011). *Voicework in music therapy: Research and practice*. Jessica Kingsley Publishers
- Brisola, E. B. V. & Cury, V. E. (2015). *Singing Your Troubles Away: The Experience of Singing From a Psychological Standpoint-Contributions From a Heuristic Research*. *The Humanistic psychologist*, 43(4), 395-408.
<https://doi.org/10.1080/08873267.2015.1047934>
- Bruscia, K. E. (1987). *Improvisational models of music therapy*. Springfield, Illinois. C.C.Thomas.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining Music Therapy*. Barcelona.
- Chilton, G. (2013). Art Therapy and Flow: A Review of the Literature and Applications, *Art Therapy*, 30:2, 64-70.
- Chong, H. J. (2010). *Do we all enjoy singing? A content analysis of non-vocalists' attitudes toward singing*. *Arts in Psychotherapy*, 37, 120–124. doi:10.1016/j.aip.2010.01.001
- Coolican, H. (2009). *Research methods and statistics in psychology* (5th ed.). Hodder Education.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M., Rich, G. (1997). Musical improvisation: A systems Approach. Teoksessa R. K. Sawyer (toim.) *Creativity in Performance* (pp. 43 – 66) Greenwich: Ablex Publishing Corporation.
- Csikszentmihályi, M. (2005). *Flow elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu*. Rasalas.

- De Backer J. & Sutton J. (2014). Introduction. The Music in Music Therapy: Writing without a Pen. Teoksessa J.P. Sutton, P. Williams, R. Vermote, J. De Backer, J. Sutton, E. Ala-Ruona, & J. Erkkilä. *The music in music therapy: Psychodynamic music therapy in Europe: clinical, theoretical and research approaches*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Eerola, R. (2008) *Lauluäänen arviointi - makuasia vai korvan harjaantuneisuus*. *Laulupedagogi* 2007-08, 16-18.
- Erkkilä, J. & Ylönen, M.E. (toim.) (2019). *Ennen sanoja – Pohdintoja ruumiillisuudesta*. Jyväskylä: Eino Roiha -säätio. Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.
- Erkkilä, J. (2019). Musiikin merkityksiä, vaikutuksia ja käyttötapoja musiikkipsykoterapiassa. Teoksessa J. Erkkilä & M. E. Ylönen (toim.) *Ennen sanoja – Pohdintoja ruumiillisuudesta*. Jyväskylä: Eino Roiha -säätio. Suomen musiikkiterapiayhdistys ry.
- Harper, D & Thompson, A. R. (2012). *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners*. Wiley.
- Hogle, L. A. (2021). *Fostering singing agency through emotional differentiation in an inclusive singing environment*. *Research studies in music education*, 43(2), 179-194. <https://doi.org/10.1177/1321103X20930426>
- Husserl, Edmund. 2011. Eurooppalaisten tieteiden kriisi ja transsendentaalinen fenomenologia. Käänt. Markku Lehtinen. Helsinki: Gaudeamus. Ilmestyi alunperin 1962.
- Isometsä, E. (2021a). Masennustilan ja toistuvan masennuksen diagnoosi. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Marttunen, M. Henriksson, T. Partonen, V. Aalberg & O. Seppälä. *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim.
- Isometsä, E. (2021b). Depressioiden etiologia ja patogeneesi. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Marttunen, M. Henriksson, T. Partonen, V. Aalberg & O. Seppälä. *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim.
- Kaplan, F. (2000). *Art, science, and art therapy: Repainting the picture*. Jessica Kingsley Publishers.
- Keith, D. R. (2016). Data Collection in Interpretivist Research. Teoksessa K. Murphy & B. L. Wheeler (2016). *Music Therapy Research: Vol. Third edition*. Barcelona Publishers.
- Koponen, H. (2021). Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö Teoksessa J. Lönnqvist, M. Marttunen, M. Henriksson, T. Partonen, V. Aalberg & O. Seppälä. *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim.
- Laine, M, Bamberg, J & Jokinen, P. (2015). *Tapaustutkimuksen taito*. Helsinki: Gaudeamus.

- Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R., Valli, J. Aaltola, & S. Herkama. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevallutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos.). PS-Kustannus.
- Larkin, M. & Thompson, A.R. (2012). Teoksessa D. Harper, & A. R. Thompson. *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy : A Guide for Students and Practitioners*. Wiley.
- Lee, S. Y. (2013). "Flow" in art therapy: Empowering immigrant children with adjustment difficulties. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 30(2): 56–63.
- Leite, T. (2014). Lonely girl with a voice. Rediscovering the Self in Individual Music Psychotherapy. Teoksessa J.P. Sutton, P. Williams, R. Vermote, J. De Backer, J Sutton, E. Ala-Ruona, & J. Erkkilä. *The music in music therapy: Psychodynamic music therapy in Europe: clinical, theoretical and research approaches*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Lukk, E. (2014). *Personal Singing Revolution: The experience of individual vocal focused music therapy and significant vocal improvisations for late adolescents in transition Phenomenological research study* Inaugural-Dissertation zur Erlangung des akademischen Grades des Doctor scientiae musicae am Institut für Musiktherapie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg
- Lönnqvist, J., Marttunen, M., Henriksson, M., Partonen, T., Aalberg, V. & Seppälä, O. (2017). *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim.
- McGregor, H. A., & Elliot, A. J. (2005). *The shame of failure: Examining the link between fear of failure and shame*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 218–231. <https://doi.org/10.1177/0146167204271420>
- Marttunen, M & Henriksson, M (2021). Estynyt persoonallisuushäiriö. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Marttunen, M. Henriksson, T. Partonen, V. Aalberg & O. Seppälä. *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim.
- Murphy, K. & Wheeler, B. L. (2016). *Music Therapy Research: Vol. Third edition*. Barcelona Publishers.
- Merleau-Ponty, M. & Smith, C. (2002). *Phenomenology of perception*. Routledge.
- Nygaard Pedersen, I. (2011). A Path to Self-Awareness and Self-regulation. Voicework as an Important Part of My clinical research. Teoksessa F. Baker & S. Uhlig (2011). *Voicework in music therapy: Research and practice*. Jessica Kingsley Publishers
- Pavlicevic, M. (2000) *Improvisation in music therapy: Human communication in sound*. *Journal of Music Therapy*, 37 (4) (2000), pp. 269-285

- Rogatko, T. P. (2009). *The influence of flow on positive affect in college students*. Journal of Happiness Studies, 10(2): 133–148. doi:10.1007/s10902-007-9069-y
- van Rooyen, A. & dos Santos, A. (2020). *Exploring the lived experiences of teenagers in a children's home participating in a choir: A community music therapy perspective*. International Journal of Community Music, 13:1, p. 81–101.
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2009). *Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV: Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja* (Toinen vedos.). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto Tampereen yliopisto.
- Silverman, M. J. & Baker, F. A. (2018). *Flow as a mechanism of change in music therapy: Applications to clinical practice*. Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy, 10(1), 43-51.
- Smith, J.A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. SAGE
- Smith, J. A. (2011). *Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis*. Health Psychology Review, 5:1, 9-27.
- Snow, S., Bernardi, N. F., Sabet-Kassouf, N., Moran, D. & Lehmann, A. (2018). *Exploring the Experience and Effects of Vocal Toning*. The Journal of music therapy, 55(2), 221-250.
- Storm, S. (2013). *Research into the Development of Voice Assessment in Music Therapy*. Väitöskirja. Department of Communication and Psychology - Faculty of Humanities Aalborg University Denmark.
- Summers, S. (2011). *The Vocal Hello Space Model in hospice Music Therapy*. Teoksessa F. Baker & S. Uhlig (2011). *Voicework in music therapy: Research and practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Tarvainen, A. (2021). *Vastustava, värähtelevä keho. Kehon materiaalisuuksia refluksia sairastavien laulajien soomaesteettisissä kokemuksissa*. Musiikki 51 (1): 9–43. <https://musiikki.journal.fi/article/view/107355>
- Tarvainen, A. (2016). *Vokaalinen soomaestetiikka: kehotietoisuuden esteettiset mahdollisuudet ihmisen äänenkäytössä ja kuuntelemisessa*. Etnomusikologian Vuosikirja, 28. <https://doi.org/10.23985/evk.60239>
- THL (2012). *Psykiatrian luokituskäsikirja Suomalaisen tautiluokitus ICD-10:n psykiatriaan liittyvät diagnoosit*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Uhlig, S. (2009). *Voice Forum: The Voice as Primary Instrument in Music Therapy*. Report from a Symposium at the XII World Congress of Music Therapy, Buenos Aires, Argentina, 22- 26 July 2008. Voices: A World Forum for Music Therapy, 9(1). <https://doi.org/10.15845/voices.v9i1.365>. Haettu 26.10. 2021

- Valli, R., Aaltola, J. & Herkama, S. (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (5., uudistettu ja täydennetty painos.). PS-Kustannus.
- Warnock, T. (2011). Voice and the Self in Improvised Music Therapy. *British journal of music therapy* (London, England : 1995), 25(2), 32-47.
- Williams P. (2014). Foreword. Teoksessa J.P. Sutton, P. Williams, R. Vermote, J. De Backer, J. Sutton, E. Ala-Ruona, & J. Erkkilä. *The music in music therapy: Psychodynamic music therapy in Europe: clinical, theoretical and research approaches*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers