

MATKA IHMISÄÄNEEN JA ILMAISUUN

Malla Kuuranne 2015

ALUKSI

Melkein kaikki toimintamme on kommunikaatiota. Puhumme tai vaikenemme, samantekevää – koko ajan yritämme tavoittaa ulkopuolisen maailmamme ja päästä kosketuksiin muiden ihmisten kanssa. Me hymyilemme, silmäilemme toisiamme, annamme katseen viipyä. Ryhtimme kohenee, kasvot siliävät, silmät kirkastuvat, kämmenemme ovat auki. Kaikilla pienillä mutta havaittavilla toiminnoilla pyrimme ilmaisemaan omaa sisäistä tilaamme.

Ilmaisu ei ole mikään erillinen osaamisen alue. **Ilmaisussa on kyse siitä mitä me olemme ja haluamme olla toisillemme.** Elämä on sykettä, rytmistä tapahtumaa, joka ilmenee antamisen ja vastaanottamisen vuorotteluna. Hengitys antaa siitä ehkä parhaan mielikuva: otan maailman itseeni ja annan oman maailmani virrata ulos. Ruumis toimii välittäjänä maailman ja minun välillä.

Taustalla on ajatus ihmisestä kokonaisuutena, jossa mieltä ja ruumista ei eroteta toisistaan. Tätä sisään ja ulos –vuorovaikutusta ilmaistaan sanoin, elein ja ilmein. Eleet kuvaavat ruumiin toiminnan muutosta ja tilaa. Ne kuvastavat kokonaispersoonallisuuttamme sekä hyvässä että pahassa. Hyvä esiintyjä, lukija tuo persoonallisuutensa ja varmuutensa esiin juuri eleillään ilmeillään ja äänellään; ne juontuvat ihmisen persoonallisten kykyjen luonnollisesta vapautumisesta tunteiden ilmaisuun. Ruumiimme ja siitä kumpuava äänemme ovat meidän itsemme näköisiä.

VUOROVAIKUTUS ON TOISEN LUKEMISTA JA KUUNTELEMISTA

Ehyen persoonallisuuden katsotaan rakentuvan kolmesta kehästä (*Kohut, Heinz*). Niiden voidaan katsoa rakentuvan kehinä ytimen ympärille. Sisimpänä on ihmisen **tunteiden eli emootioiden kehä**, joka toimii dynamona, liikkeelle panevana voimana kaikissa ihmisen toimissa (lat. *emovere*, liikkua, liikuttaa, liikuttua...). Toiselle kehälle asettuvat **tietoperiaatteet eli kognitio**, jonka varassa ihminen rakentaa viestiänsä, sen sisältöä. Uloimmalle kehälle asettuvat **taitoperiaatteet eli tekniikka** ilmaista tunteitansa ja tietojansa (vrt. kuva 1). Kun ihminen vuorovaikutustilanteessa koettaa ymmärtää toisen sanomaa, hän kohtaa ensimmäisessä vaiheessa ihmisen taidon ilmaista sanottavansa, seuraavaksi hän ryhtyy selvittämään sisältöä, sitä mitä ihminen pyrkii ilmaisemaan ja kolmanneksi hän pyrkii tavoittamaan ihmisen tunteen, ts. suhteen ilmaistavaan asiaan. Kun se on luettavissa, on luettavissa viestin kokonaismerkitys ja –tarkoite. Lyhykäisesti: sisimmälle kehälle pääsy vasta paljastaa vuorovaikutustilanteessa puolin ja toisin ´ mikä tuota ihmistä liikuttaa ´. Kun vuorovaikutustilanteessa pääsemme lukemaan toisen ´ sisintä ´, kuuntelemaan hänen intentioitaan, voimme toivoa ymmärtävämmä viestin sisällön.

Miksi viestien ymmärtäminen sitten on niin monimutkaista ja miksi me niin usein tunnemme epäonnistuvamme sekä lähettäjinä että vastaanottajina. Kyse on läpäisevyydestä. Aika ajoin me pyrimme peittämään osan vaikuttimistamme, usein pyrimme sulkemaan toiminnastamme kokonaan pois dynamomme, sen mikä meitä oikeasti liikuttaa. Silloin kumppanimme joutuu tyytymään kaikkein uloimpaan kehään, hän joutuu lukemaan

pelkästään persoonallisuutemme ulointa kehää, meidän taitoamme kommunikaatioon. Vuorovaikutuksessa se on liian ohut tarttumapinta, viesti menee kumppaniltamme ohi. Kuvas toimii esimerkkinä niistä tuhansista vääryymmärtämisistä, jotka voivat olla mahdollisia inhimillisessä vuorovaikutuksessa. Onnistuneen vuorovaikutuksen, -kuuntelun, perustana on näiden kolmen tason läpäisevyys, mahdollisuus kaikkien kehien samanaikaiseen tulkintaan. Erilaisissa vuorovaikutussuhteissa kehien laajuus saattaa vaihdella suurestikin, oleellista on että jotain jokaiselta tasolta on luettavissa

IHMISÄÄNI KANTAA MUKANAAN VUOROVAIKUTUKSEN, VUOROKUUNTELUN KAIKKIA TASOJA

Ihmissääni on monin tavoin ´sielun peili´. Sen läpäisevyys on suuri ja siksi taitoalueella on niin merkityksellistä tuntee oman äänensä mahdollisuudet ja rikkaus. Matka ihmisääneen on hienovarainen prosessi kohti oman ilmaisurekisterinsä laajentamista. Sen taitovalikko (vrt. kuva 2) voidaan tulkita vain ja ainoastaan äänen taitovalikkona, mutta sen kautta voidaan tutkia ihmisenä olemisen kokonaisuutta laajemmaltikin.

Klassisen ajattelun mukaan äänentuoton ja puhumisen taidon peruselementit ovat **rentous, hengitys, resonanssi ja artikulaatio**. Tätä taidon perusjaottelua ei tarvitse uusia, se perusteltu edelleenkin. Mielikuvana voi ajatella portaikkoa, jonka alimpana askelmana on rentous, ylimpänä artikulaatio.

Rentouden käsitteen tarkentamiseksi puhumme **aktiivisen rentouden periaatteesta**, toimintaan valmiista tilasta, jossa pyritään tunnistamaan kehon luonnollinen tasapaino. Tämä luonnollista reagoivuutta tavoitteleva työtapo soveltuu itsen tutkimisen välineeksi varsinkin silloin, kun kehon toiminnan tarkoituksenmukaisuus pettää, kun olemme etäänntyneet oman ruumiimme tiedostamisesta ruumiimme ulkopuoliseen, varsinkin oman jännittyneisyytemme tarkkailuun. Aktiivisen rentouden periaatteen opiskelu on pitkälti oman ruumiin ja mielen lukkojen avaamista, siis sekä fyysistä että sitä kautta psyykkistä oman ´tilan´ tarkkailua. (Harjoitukseksi tässä yhteydessä tarjoutuu esim. Alexandertekniikan sovellutus pystyrentouden saavuttamiseksi, kehon tasapainon, ns. keskiasennon, tutkiminen, epätarkoituksenmukaisista lihaksista irtipäästäminen ja tarkoituksenmukaisten lihasten työskentelyn aktivoiminen.) Rentous on parhaimmillaan **läsnäoloa**, itsen ja toisen/toisten aktiivista, ulospäin suuntaavaa energistä **kuuntelemista ja havaitsemista**, tilanteeseen ja toisiin ihmisiin **reagoivuutta**, sekä sisällön kuljetuksen **joustavuutta** ja tilanteeseen **keskittymistä**.

Edellä kuvatun rentouden periaate johdattaa meidät suoraan seuraavalle tasolle, **hengittämisen** tutkimiseen. Hengityksen tiedostaminen kaksivaiheisena, työn ja levon vuorotteluna, on ensiarvoisen tärkeää. Levossa ollessamme ns. **lepohengitys** vuorottelee autonomisen hermoston ohjaamana aktiivisen, meille automaattiseksi muodostuneen, mutta lihaksiston kannalta työtätekevän sisään hengityksen ja passiivisen uloshengityksen prosessina. **Ääntöhengityksessä** lihaksiston aktiivisuus liittyy uloshengitykseen, äänen värähtelyä synnyttävän paineen tuottamiseen; sisäänhengitys on lepoa, rentoutumista, lihaksiston palauttamista reaktiiviseen valmiuteen. Hengityksen harjoittamisen kautta ihminen tulee tietoiseksi kehonsa sisätilasta ja – tiloista ja rakentaa perustaa resonanssin periaatteen oivaltamiseen.

Resonanssi (lat. *resonare*; soida takaisin, yhtyä sointiin) vasta luo äänen, jalostaa äänihuulissa syntyvän värähtelyn meille kullekin ominaiseksi ääneksi, ääneksi, joka on kuin ´sormenjälki´, jäljittelemätön ja siksi niin ainutlaatuinen. Rentouden ja hengittämisen periaatteen oivaltaminen rakentaa kehossamme **äänelle ´tilaa virrata meistä ulos´**. Edelleen vahvistuu käsityksemme äänestä vuorotteluna, sen vuorovaikutuksellinen, -kuuntelullinen, periaate sisältyy jo ajatukseen hiljaisuuden ja äänen dialogisuudesta. Kun äänemme virtaa meistä ulos, haluamme vuorovaikutukseen muiden ihmisten ja maailman kanssa. Tauko äänivirrassamme on sekä oman itsemme kuuntelemista että ajan tarjoamista kuulijoillemme mieltää juuri ääntelemämme. Resonanssin periaatteeseen liittyy hyvin läheisesti myös ajatus soittimesta, instrumenttina olemisesta: kun keho instrumenttina soi, värähtelevät samalle taajuudelle viritetyt instrumentit mukana – näin värähtely kulkee parhaimmillaan suoraan ´kehosta kehoon´. Kuulijalle syntyy tuntemus, että tuo ihminen puhuu (ääntelee, kohdistaa äänensä, sanottavansa) juuri minulle.

Kun tulemme viimeiselle portaalle, liittyy **artikulaatio** tähän portaikkoon mukaan ja sitä kautta puhumamme kieli. Artikulaatio on **äänteiden/-eiden muodostamista**. Eri kielet muodostavat kullekin kielelle tyypillisten periaatteiden mukaisesti peräkkäin äänneitä, ja niin olemmekin jo puhumisessa. Olemme siirtyneet perihallusta ´tulla äännetyksi maailmaan´, vuorovaikutuksen ja kommunikaation kehään – haluamme tulla kieleemme kautta ymmärretyiksi. **Ja siitä alkaa ilmaisu, jonka kokonaisuuteen liittyy koko olemisemme kaikkine viesteineen, kehollisine, sanallisine ja kielellisine ulottuvuuksineen ja kaikkine mahdollisuuksineen.**