

Viisi kertomusta synnytyslaulusta

**Oma ääni antautumisen ja hallinnan välineenä synnytyksessä
ja raskausaikana**

Taru Tähti
Pro gradu -tutkielma
Helmikuu 2006
Musiikintutkimuksen laitos
Tampereen yliopisto

Tampereen yliopisto

Musiikintutkimuksen laitos

TÄHTI, TARU: Viisi kertomusta synnytyslaulusta – Oma ääni antautumisen ja hallinnan välineenä synnytyksessä ja raskausaikana

Pro gradu -tutkielma, 99 s., 8 liites.

Etnomusikologia

Helmikuu 2006

Tiivistelmä:

Tutkielmani aiheena on Hilikka-Liisa Vuoren opettama synnytyslaulu eli oman äänen käyttäminen raskausaikana ja synnytyksessä. Olen lähestynyt aihetta tutustumalla viiden Vuoren synnytyslaulukurssia käyneen naisen kokemuksiin laulamista. Aineiston olen koonnut sähköpostikyselyjen ja yhden haastattelun avulla.

Näkökulmanani on ollut keskittyä äitiin itsenäisenä yksilönä, joka tekee synnytyslaulun kautta musiikillisia valintoja arjessaan ja muokkaa näillä valinnoilla omaa identiteettiään. Tähän tukeutuen olen etsinyt aineistosta vastauksia kysymykseen ”Miksi äidit lauloivat?” Löysin äitien kertomuksista seitsemän laulullista funktiota: 1) Ääni auttoi naisia omaan kehoon tutustumisessa sekä kehon hyväksymisessä. 2) Oma ääni oli tuleville äideille itse valittu, luonnonmukainen ja konkreettinen väline, jonka avulla he valmistautuivat synnytykseen. 3) Ääni auttoi äitejä rentoutumaan raskaana ollessa sekä itse synnytystilanteessa rentouttamalla lihasjännityksiä ja rauhoittamalla levotonta ja pelokasta mieltä. 4) Ääni auttoi naisia keskittymään synnyttämiseen ja helpotti siten supistuksien kanssa yhdessä työskentelemistä. 5) Oma ääni toimi pakopaikkana, jonne äiti saattoi paeta kehostaan synnytyskipujen käydessä kestävämmiksi. 6) Laulamisen avulla äidit vahvistivat itsessään valmiina olevaa äidillisyyttä sekä kokivat synnytyslauluryhmässä yhteyttä toisiin äiteihin. 7) Äänen kautta äidit saattoivat olla yhteydessä korkeampiin voimiin, elämän pyhyteen.

Haastattelemieni äitien kokemuksissa oli monia yhteisiä piirteitä. Toisaalta myös eroja oli runsaasti, sillä jokainen äiti käytti ääntään omasta viitekehystänsä lähtien. Näen synnytyslaulun olleen äideille oleellinen oman elämän hallinnan välineenä. Tälle tavalle hallita elämäänsä on ollut ominaista, että hallitseminen tapahtuu antautumisen kautta. Hallinnan tunne on tärkeä naisen identiteetin muodostamisen ja omien voimavarojen hyödyntämisen kannalta. Itsensä äänellinen ilmaiseminen voi auttaa ihmistä myös laajemmin oman mielipiteensä löytämisessä sekä sen yhteisöllisessä esille tuomisessa.

Esittelen työssäni myös sitä, kuinka Hilikka-Liisa Vuoren taustalla vaikuttava kristinuskon äitikuva, perinteinen suomalainen äitikuva sekä uudenlainen postfeministinen kuva äidistä kohtaavat toisensa synnytyslaulussa kiinnostavalla tavalla.

SISÄLLYS

I JOHDANTO JA TEORIA

1. Johdanto	1
2. Ihminen tekijänä ja kohteena	5
2.1. Ääni vaikuttaa ihmiseen	5
2.2. Oman valinnan vaikutus identiteettiin	8
2.2.1. Musiikin ja elämän tekijä	9
2.2.2. Musiikin ja elämän kohde	13
2.2.3. Äitiys valintana	16
3. Laadullinen tutkimus, metodi ja aineisto	20
4. Synnytyslaulu	28
4.1. Reznikoff, Vuori ja synnytyslaulu Suomessa	28
4.2. Synnytyslaulun tavoitellut vaikutukset	32
4.3. Kysely synnytyslauluryhmäläisille	36

II AINEISTON KÄSITTELY

5. Oma kehonkuva	40
5.1. Ääni kehossa - omaan kehoon tutustuminen ja kehonkuvan muuttaminen	41
5.2. Keho äänessä – mitä ääni kertoo kehosta	45
6. Synnytykseen valmistautuminen	50
6.1. Itse valittu ja luonnonmukainen väline	50
6.2. Konkreettinen väline	52
7. Rentoutuminen	54
7.1. Rauhoittuminen raskausaikana	54
7.1.1. Rento ääni ja luonnollinen hengitys	54
7.1.2. Tässä ja nyt	57
7.2. Kivun kohtaaminen synnytyksessä	60
7.2.1. Varsinainen kipu	60
7.2.2. Kipu ja valmistautuminen	61
7.2.3. Kipu äänessä – mitä ääni kertoo kivun kokemisesta	64
8. Synnyttämisen voima	67
8.1. ”Harvoin on niin tilanteessa sisällä”	67
8.2. Voima äänessä – mitä ääni kertoo synnyttäjän voimasta	68

9. Pakopaikka	72
10. Äitiyteen valmistautuminen	74
10.1. Lauluihin samastuminen	74
10.2. Yhteinen äitiys	76
10.2.1. Vertaistuki	77
10.2.2. Yhteinen ääni	79
11. Pyhä elämä	81
III LOPUKSI	
12. Johtopäätökset	84
Lähteet	95
Liitteet:	
Liite 1: Kysely synnytyslaulusta	
Liite 2: Saatekirje kyselyyn	

I JOHDANTO JA TEORIA

1. Johdanto

Kuulin synnytyslaulusta ensimmäistä kertaa vuonna 2001, kun odotin ensimmäistä lastani. Innostuin aiheesta heti, kävelin ensimmäiselle järjestettävälle kurssille ja päätin, että tässä on minun pro gradu -tutkielmani aihe. Sain ensimmäisen lapseni Otson synnytyksessä hurjasti apua äänestä, synnytys sujui nopeasti ja minulle jäi siitä hyvä muisto. Kun sitten Otson syntymän jälkeen yritin laulaa kurssin kannustamana vauvalle samoja lauluja kuin raskaana ollessani, Otso alkoikin miltei poikkeuksetta itkeä. En silloin ymmärtänyt, mistä se johtui, mutta asiasta pelästyneenä pidin tarkan huolen siitä, että kun 2002 aloin odottaa toista lastani Usvaa, en laulanut odotusaikana - ainakaan Usvalle. Toisessakin synnytyksessä ääni oli apuna: ilman loppupuristusta synnytys olisi tuntunut lähinnä kylpylälomalta aviomieheni kanssa. Usva-vauvan suhtautuminen laulamiseeni oli helpotukseksi paljon neutraalimpaa, joskus laulu toi iloa ja joskus pienet kasvot vääntyivät itkuun.

Minua jäi kuitenkin vaivaamaan, miksi Otso itki, kun lauloin. Erinäisiä tutkimuksia luettuani ja itse tutkiskelua tehtyäni tajusin itkun syyn. Äitiytteni alkutaipaleella olin melko masentunut ja epäkypsä äidiksi, en osannut välittää lapselle sitä rakkautta, jonka olisin halunnut antaa. Sen sijaan käytin laulua korvikkeena, ja koetin laululla välittää jotain sellaista, mitä minussa ei ollut. Ihmisen ääni ja laulu paljastavat niin paljon muutakin, kuin mistä ihminen äännellessään on tietoinen. Vähitellen minussa heräsi mielenkiinto myös toisia synnytyslaulua käyttäneitä äitejä kohtaan. Halusin tietää, millä tavoin laulu oli auttanut heitä ja toisaalta, oliko muilla äideillä tullut matkalla mutkia, kohtia, jotka olivat saaneet heidät miettimään, että miksi tässä kävi näin.

Lähdemateriaalia etsiskellessäni huomasin, että synnytyslaulusta on Suomessa tehty useampia loppuotöitä. Näiden kirjoittajat ovat valmistuneet kättilöiksi tai musiikkiterapeuteiksi. Kirsi Maria Jalasti teki opinnäytetyönsä Sibelius-Akatemian musiikkiterapiaopintoihin musiikkiterapian mahdollisuuksista synnytyksessä ja siihen liittyvien tunteiden käsittelyssä (Jalasti 1998). Musiikkiterapian yleisopintojakson lopputyön ääniterapiasta synnytyskipujen lievittäjänä teki myös Taina Rönholm (2000). Molemmat pohjasivat työnsä Hilikka-Liisa Vuoren haastatteluihin ja musiikkiterapeuttiseen kirjallisuuteen, mutta kumpikaan heistä ei haastatellut äitejä. Myös kättilöksi valmistunut Anu Tuuppanen (1998) käsitteli lopputyössään synnytyslaulua kättilöiden näkökulmasta. Yhtä äitiä haastatteli tutkimusraporttiaan varten Jaana Utriainen (2001), mutta työn teoreettinen viitekehys nojasi samalla

tavoin Vuoreen ja hänen opettajaansa Iégor Reznikoffiin. Muista näkökulmista katsovaa tieteellistä tutkimusta ei synnytyslaulusta ole tehty.

Musiikin kuuntelemisesta ja sen antamasta avusta synnytyksessä on sen sijaan kirjoitettu paljon. Ensimmäinen tieteellisesti raportoitu musiikkiterapeuttinen synnytys on jo vuodelta 1979 (Olson 1998, 572). Tutkimuksissa on perehdytty musiikin rentouttavaan vaikutukseen mielikuvien avulla (Clark, McCorkle & Williams 1981; Geden, Lower, Beattie & Beck 1989; Allison 1991), hengityksen rytmittämiseen ja ylläpitämiseen musiikin avustuksella (Hanser, Larson & O'Connell 1983; Hanser 1999) sekä musiikin kykyyn viedä synnyttäjän huomio pois kivusta (Goroszeniuk & Morgan 1984; Browning 2000).

Viimeisen kymmenen vuoden aikana yhä enemmän suosiota saavuttanut tutkimusaihe on äidin ja lapsen varhainen vuorovaikutus. Niinpä myös musiikin ja laulun vaikutuksesta kohdussa kehittyvään sikiöön sekä vuorovaikutuksen kehittämistä jo raskausaikana on löydettävissä runsaasti tieteellistä materiaalia (mm. Bunt 1994; Pavlicevic 1997; Kukkamäki 2000). Tästä näkökulmasta kirjoitetuissa artikkeleissa ei kuitenkaan huomioida äitiä lapsesta erillisenä ihmisenä, eikä siten kerrota siitä, mitä etuja äiti voi musiikista saada. Näkökulma on pitkälti lapsen.

Itse äitinä halusin valita työhöni äidin näkökulman, jolloin kehollisuus, laulun kokemuksellisuus sekä sen merkitykset yksilölle ja identiteetille nousivat tärkeiksi teemoiksi. Mari Kätkä (2003) ja Elina Järvelä (2004) ovat molemmat tehneet lopputyönsä Sibelius-Akatemiaan näistä aiheista. Tia DeNoran teos ”*Music in Everyday Life*” (2000) käsittelee yleisemmin musiikin osuutta henkilökohtaisen ja sosiaalisen elämän rakentamisessa, joten sekin sai työssäni tärkeän osan identiteetti-näkökulmaa hahmottaessani.

Millä tapaa työni sitten hahmottuu osaksi etnomusikologista tutkimusta? Etnomusikologille se, mitä musiikki on, ei ole itsestäänselvyys, vaan tutkimuksen kohde. Eri kulttuureissa ja eri yhteyksissä musiikki määritellään eri tavoin, ja siksi musiikin tutkimuksen pitää kohdistua soivan äänen ohella myös ihmisiin, jotka tuottavan äänen. (Kurkela, Leisiö & Moisala 2003, 60.) Musiikki on toisaalta myös sinällään tekijä, joka vaikuttaa yhteisöön, sen toimintaan ja arvoihin. Etnomusikologeja ovat kiinnostaneet nämä molemmansuuntaiset prosessit: miten kulttuurin vaikutus näkyy musiikissa ja miten musiikin vaikutus näkyy yhteiskunnassa. (ibid., 61.)

Samalla tavoin minua on kiinnostanut tätä pro gradu –tutkielmaa tehdessäni, miten sekä suomalainen kulttuuri että Hilikka-Liisa Vuoren opettaman synnytyslaulun taustalla vaikuttava kulttuuri ovat tulleet esille haastattemieni naisten kertomuksissa laulamista. Toisaalta vähintään yhtä mielenkiintoista on ollut se, kuinka naiset ovat kokeneet voivansa vaikuttaa itseensä ja elämäänsä laulamisen avulla. Yksilöön vaikuttaminen kun on samalla yhteiskuntaan vaikuttamista.

Etnomusikologian tutkimusperinne on korostanut itse tuotettujen aineistojen merkitystä, koska tutkimus on perinteisesti operoinut etupäässä muistinvaraisten ja kirjoituksettomien musiikkikulttuurien parissa. Aineistoa kootakseen tutkija tekee kenttätöitä eli tallentaa itse tarvitsemansa tutkimusaineiston: haastattelee, tallentaa tilanteita tarvitsemaansa formaattiin sekä tekee havaintoja ja muistiinpanoja. (Kurkela, Leisiö & Moisala 2003, 59.) Kenttätöiden tarkoituksena on tuottaa musiikin ja kulttuurin suhdetta valaisevaa tutkimusaineistoa ja lisätä omakohtaisten kokemusten kautta tutkimuskohteen ymmärrystä. Itselleni omakohtainen kokemus tutkimuskohteesta on ollut tämän työn alulle paneva voima. Oma kokemus on määritelty myös näkökulmaa sekä aiheen rajausta. Perinteisellä kenttätöillä - haastattelut, muistiinpanot sekä kokemus aiheesta - on siten ollut työssäni tärkeä rooli.

Akateeminen musiikintutkimus on nykyisin moninaisten tutkimustapojen ja -kohteiden kenttä, jolla on läheisiä kytköksiä muihin tieteenaloihin kuten yleiseen kulttuurintutkimukseen. Näiden kahden oppiaineen liitoksesta onkin syntynyt oma itsenäinen tutkimussuuntauksensa, kulttuurinen musiikintutkimus. Kulttuurisen musiikintutkimuksen laajaa kenttää yhdistää näkemys siitä, että musiikki on läpeensä kulttuurinen ja sosiaalinen ilmiö. (Leppänen & Moisala 2003, 71.) Siksi kulttuurinen musiikintutkimus tarkastelee musiikkia aina kulttuurisessa kontekstissään. Konteksti on se paikka ja aika, jossa tutkittavan ilmiön merkitykset syntyvät. Siten kulttuurista musiikintutkimusta, kuten etnomusikologiaakin, kiinnostaa se, minkälaisia merkityksiä musiikille annetaan ja minkälaisia merkityksiä musiikki tuottaa. Kulttuurisen musiikintutkimuksen kannalta oleellisia asioita ovat muun muassa autonomisen musiikkikäsitteen kritisointi sekä sen kautta musiikin poliittisuuden ja sen taustalla vaikuttavien valta-asetelmien esiin nostaminen.

Sekä etnomusikologiassa että kulttuurisessa musiikintutkimuksessa tutkitaan musiikkia osana identiteetin rakentumista. Omassa tutkimuksessani korostuvat sukupuolen merkitys identiteetille sekä identiteetin muovautuminen arkipäivässä musiikillisten kokemusten kautta. Nämä molemmat ovat nousseet keskeisiksi tutkimuskohteiksi sekä etnomusikologiassa että kulttuurisessa musiikintutkimuksessa. (Kurkela, Leisiö & Moisala 2003, 66; Leppänen & Moisala 2003, 79). Taru Leppänen

(2004) on omassa tutkimuksessaan esitellyt lasten jokapäiväistä musiikillista kulttuuria sekä niitä metodologisia haasteita, joita tämälantapaiseen marginaaliseen itsestäänselvyytenä pidettyyn aiheeseen tutustuessa kulttuurisen musiikintutkimuksen näkökulmasta kohtaa.

Tämän työn tarkoituksena on perehtyä yhdestä näkökulmasta siihen, kuinka ihminen voi musiikin avulla ohjata elämäänsä haluamaansa suuntaan. Näkökulma on siten hyvin pitkälle myös musiikkiterapeuttinen. Musiikkiterapialla tarkoitetaan musiikin ja äänen käyttämistä lapsen tai aikuisen ja terapeutin välisenä kehityksellisenä prosessina tarkoituksena tukea ja edistää fyysistä, henkistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia (Bunt 1994). Musiikkiterapian näkökulmasta musiikissa kiinnostavat erityisesti musiikin psykologiset merkitykset ja fysiologiset vaikutukset (Erkkilä 2003, 292). Musiikkiterapiassa ajatellaan, että ääni voi vaikuttaa ihmiseen esimerkiksi fysiologisesti tavoin, jotka ovat kulttuurista riippumattomia. Tutkimuksessani on täten myös taso, joka on kulttuurisen musiikintutkimuksen ulkopuolella.

Ohjatessaan elämäänsä musiikin avulla ihminen on kohteena myös niille musiikin kulttuurisille vaikutuksille, joista hän itse ei ole tietoinen. Tämän vuoksi pelkkä musiikkiterapeuttinen näkökulma ei olisi tutkielmani kannalta kiinnostava, sillä silloin ulkopuolelle jäisi synnytyslauluopetuksen mielenkiintoinen lähtöasetelma. Synnytyslaulussa terapeutin ja asiakkaan välinen ero on tavanomaisesta musiikkiterapiatilanteesta poikkeava, kun alun opetuksen jälkeen naiset toimivat itse omina terapeutteinaan. Kuitenkin sen tavan, jolla naiset itseään terapoivat, on joku omasta lähtökohdastaan ja arvomaailmastaan käsin heille opettanut. Kulttuurinen musiikintutkimus tuo esiin myös sen näkyvämmän taustan, jonka musiikki ja sen opetus välittää, mutta joka jää näkyvän musiikkiterapeuttisen pinnan alle. Sen vuoksi sekä musiikkiterapeuttinen että kulttuurisen musiikintutkimuksen näkökulma ansaitsevat molemmat paikkansa tässä pro gradu -tutkielmassa.

Perehdyn tässä tutkielmassa viiden raskausaikana ja synnytyksessä laulaneen naisen kertomuksiin ja erittelen niissä esiin tulleita syitä laulaa. Esittelen aluksi luvussa 2 näkökulman, josta olen lähestynyt aihetta, ja johon perustuen olen myös rajannut aiheeni. Luku 3 perehdyttää lukijan tapoihini haastatella äitejä sekä näyttää tutkielmani osana laadullisen tutkimuksen perinnettä. Luku 4 puolestaan kertoo lähemmin Hilka-Liisa Vuoren opettamasta synnytyslaulu-metodista. Äitien kertomusten analysointi keskittyy lukuihin 5-11. Näistä luvuista jokainen esittelee yhden laulullisen funktion – vastauksen kysymykseen: ”Miksi naiset lauloivat?”. Johtopäätöksissä kokoan lopuksi yhteen niitä käytäntöjä, joilla naiset laulamisen avulla toisaalta ohjasivat elämäänsä ja toisaalta olivat laulamisen vaikutuksien kohteena.

2. Ihminen tekijänä ja kohteena

Selvitän tässä pro gradu -tutkielmassa, kuinka viisi äidiksi tulevaa naista vaikuttivat synnytyslaulun avulla omaan itseensä ja elämäänsä, ja muokkasivat siten samalla omaa identiteettiään. Käsittelen seuraavassa kahta perusväitettä, joihin näkökulmani pohjautuu. Väitteet ovat:

- 1) Ääni ja musiikki vaikuttavat ihmiseen. (Luku 2.1.)
- 2) Tietoisesti tai tiedostamattaan ihminen valitsee elämäänsä ääniä ja musiikkia, joilla vaikuttaa itseensä ja omaan elämäänsä. Vaikka jokin musiikki olisi tietoisesti valittua, se voi kantaa mukanaan myös sellaisia ulottuvuuksia, joiden vaikutuksista ihminen ei ainakaan kyseisellä hetkellä ole tietoinen. (Luku 2.2.)

2.1. Ääni vaikuttaa ihmiseen

Kerron musiikin ja äänen vaikutuksesta ihmiseen pääperiaatteissaan. Pyrin myös tuomaan esille sen, kuinka musiikin vaikutus ihmiseen on sekä laajemmin yleistettävissä että jokaiselle henkilökohtainen.

Maailmankaikkeudessa esiintyy suunnaton määrä erilaista värähtelyä. Periaatteessa kaikki olevainen värähtelee jollain tavalla. Perinteisessä mielessä ymmärretyn musiikin värähtely on hyvin pieni osa tästä kokonaisuudesta. (Lehikoinen 1997, 27.) Musiikin värähtely fyysisessä mielessä on varsin yksinkertainen ilmiö. Jokin konkreettinen esine, jännitetty kieli tai ilmapatsas, pannaan värähtelemään. Se saa aikaan kolmiulotteista liikettä lähellään olevissa ilma- tai muissa väliainemolekyyleissä. Tämä aaltoliike leviää ja tavoittaa vastaanottajan korvan. Siellä tärykalvo alkaa värähdellä. Kuuloluut johtavat värähtelyn mekaanisesti soikean ikkunan kautta sisäkorvaan. Tähän asti ketju on puhtaasti fyysikaalista värähtelyä, johon musiikin sisältämä informaatio on koodattu.

Sisäkorvassa tapahtuu merkillinen ilmiö, jota ei Lehikoisen mukaan vielä täysin ymmärretä. Tässä vaiheessa musiikki muuttuu akustisfyysikaalisesta fysiologiseksi ilmiöksi. Mekaaninen värähtely muuttuu sähkökemiallisiksi impulsseiksi, jotka välittyvät hermoratoja pitkin aivoihin. Kuulokeskus yhdessä muiden aivoalueiden kanssa tulkitsee nämä koodit, antaa niille merkityksiä sekä luo erillisistä impulsseista hyvinkin monimutkaisia ja laajoja kokonaisuuksia. (Lehikoinen 1997, 28.)

Kun ihminen on läsnä musiikillisessa tilanteessa, vastaanottamalla ääntä tai tuottamalla sitä itse, hän kohtaa kolme erilaista värähtelyilmiötä: musiikin värähtelyt sinänsä, musiikin ihmisessä aiheuttamat

resonanssivärähtelyt sekä ihmisessä itsessään esiintyvät biologiset ja psykologiset värähtelyt. Petri Lehikoisen tutkimusten mukaan ihmisen eri kudoksilla on kaikilla omat ominaistajuuksensa, jotka reagoivat hyvin herkästi lähetettäessä kehoon tarkasti juuri näitä taajuuksia. (Lehikoinen 1997, 28-29.) Kun kudokset alkavat värähdellä äänistimulaation mukana, verenkierto ja erilaiset aineenvaihduntaprosessit tehostuvat. Tätä periaatetta käytetään hyväksi sekä perinteisessä musiikkiterapiassa soittamisen ja erilaisten laulu- ja ääniharjoitusten muodossa (kuten synnytyslaulu) että uudemmissa menetelmissä kuten Lehikoisen kehittelemässä fysioakustisessa menetelmässä (esim. Lehikoinen 1997).

Sen lisäksi, että kaikki elävä värähtelee, se tekee sen tietyssä ajassa ja tietyssä rytmissä. Fysikaalisessa mielessä rytmi on olemassaolon perusta (Ahonen 1997, 42). Atomien ja elektronien toiminta perustuu rytmiin, planeetoilla, galakseilla ja koko maailmankaikkeudella on rytmensä. Vuodenajat ja vuorokauden ajat perustuvat rytmin olemassaoloon. Ihmisen kehollinen aika muodostuu sydämensykkeestä, hengityksestä, verenkierrosta ja unirytmistä. Samoin laahustaminen, reipas kävely, juokseminen ja hyppiminen ovat rytmisiä.

Rytmi on myös musiikin elementti, jonka vaikutusta ihmiseen on paljon tutkittu (Ahonen 1997, 41). Sillä voi olla sekä stimuloiva että depressoiva vaikutus kehon rytmisiin toimintoihin: verenkiertoon, hengitykseen ja sydämensykkeeseen. Rytmien on todettu lisäävän rohkeutta, esim. eri kulttuureissa käytettyjen sotatanssien tarkoituksena on ollut vahvistaa ja lisätä taisteluun lähtevien miesten rohkeutta ja eräässä mielessä saattaa heidät transsinkaltaiseen tilaan. Rytmillä on myös vapauttava vaikutus, sillä esimerkiksi jopa vaikeasti psyykkisesti sairaat voivat uskaltaa vapautua tanssiessaan Latinalaisen Amerikan rytmejä, kuten sambaa. Toisaalta rytmillä on koettu olevan rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Vauvojen on todettu nukkuvan paremmin ja rauhoittuvan nopeammin sydämen ääntä kuunnellessaan. Aikuisille on puolestaan kehitelty rentoutuskasetteja, joiden rytmi on sama kuin rentoutuneen ihmisen sydämen lyöntitiheys eli noin 60 sykettä minuutissa. (ibid., 42.)

Musiikkiterapeutti Heidi Ahonen-Eerikäisen mukaan musiikissa harmonian tehtävä on vaikuttaa ihmisen tunteisiin. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 58.) Hän kertoo musiikkiterapiassa kuten kaikessa kohtaamisessa keskeisenä periaatteena olevan, että itkevien kanssa itketään ja iloitsevien kanssa iloitaan. Ahonen-Eerikäisen mukaan terapeutin ja asiakkaan kohtaaminen voi tapahtua vain samassa henkisessä tilassa, joten terapeutin on tarkasti harkitun musiikin avulla virittäydettävä asiakkaan kanssa yhteiseen tunnetilaan. Tätä tunnetilaan vastaamista Ahonen-Eerikäinen kutsuu musiikin iso-prinsiippiperiaatteeksi (ibid., 60).

Musiikin melodian Ahonen-Eerikäinen kertoo sen sijaan vaikuttavan ajatuksiin: se aktivoi kognitiiviset prosessit ja ongelman ratkaisun. Melodia virtaa ajassa eteenpäin ja kuulijan on pidettävä sen teemat mielessä, mikäli haluaa hahmottaa melodian muodot. Teemat vaikuttavat jännittyneisyydessään ja vapautuneisuudessaan laulajiin, soittajiin ja musiikin kuuntelijoihin niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 58.) Musiikin ”sisäinen tarkoitus” on Ahonen-Eerikäisen mukaan syntynyt säveltäjien elämäkokemuksista ja se voi näin ollen toimia myös muiden yksilöiden ei-kerronnallisten kokemusten ilmentäjänä.

Jaakko Erkkilän mukaan musiikkiterapian kliinisessä käytännössä on jo pitkään hyödynnetty musiikin ja mielen välisiä yhteyksiä, esimerkiksi musiikin tunnevaikutuksia. Hän kirjoittaa, että on olemassa lukemattomia kliinisiä todisteita siitä, että musiikkia käyttämällä voidaan saada käsittelyyn tunteita, muistoja, mielikuvia ja muuta psyykkistä materiaalia. (Erkkilä 2003, 298.) Hän kuitenkin toteaa että se, mikä on kliinisesti totta, on kuitenkin vielä monelta osin tutkimuksellisesti selvittämättä. Esimerkiksi musiikin ja tunteiden välisestä suhteesta on olemassa lukuisia teorioita, mutta sellaista empiiristä tutkimusta, joka voisi todistaa teorian oikeiksi tai vääriksi, on vielä varsin vähän. Näin myös Ahonen-Eerikäisen näkemykset musiikin harmonian ja melodian terapeuttisista tehtävistä voidaan nähdä yhtenä mahdollisena teoriana musiikin vaikutuksesta ihmiseen, ei ainoana totuutena.

Aivojen limbisen järjestelmän säätelee ihmisen muistia ja tunne-elämää. Sen seurauksena meillä on tunnesuhde muistamiimme asioihin. Musiikki heijastaa ja herättää kuuntelijassaan ja esittäjässään tunnekokemuksen tai muuttaa sitä vaikuttaen suoraan aivojen limbiseen järjestelmään. Heidi Ahonen-Eerikäinenkin toteaa, että juuri tämän takia sama musiikki voi vaikuttaa eri ihmisiin eri tavoin - ovathan muistot ja tunnekokemuksetkin erilaisia. (Ahonen-Eerikäinen 1997, 57.) Joten vaikka toisaalta voidaan sanoa, että tietynlaisella musiikilla tai äänillä voi olla tietynlaisia vaikutuksia useampiin ihmisiin, on kuitenkin harhaanjohtavaa puhua yleistävästi rauhoittavasta musiikista tai aktiivisesta musiikista (Lehikoinen 1996, 26). Se, mikä toiselle on rauhoittavaa, voikin toiselle olla kiihottavaa tai jopa ärsyttävää. Toisin sanoen jokainen ihminen kohtaa musiikin omassa viitekehityksessään, johon oppimisella, elämäkokemuksilla ja kulttuuriympäristöllä on suuri vaikutus.

Yhtä epätarkkaa on Lehikoisen mukaan puhua terapeuttisesta musiikista. Joillain ihmisillä on hänen mielestään pakonomainen tarve ajatella, että jokin musiikin laji itsessään on luonteeltaan parantavaa ja jokin toinen musiikin laji olisi suorastaan vahingollista. Musiikin terapeuttisuus usein liitetään ns.

kauniiseen musiikkiin, joka on harmonista ja viihdyttävää, helppoa kuunnella ja lähestyä. Terapian pääasiallinen tarkoitus ei ole viihdyttäminen, mutta sekin voi joissain tapauksissa olla osatekijänä mukana musiikkiterapiaprosessissa. (Lehikoinen 1996, 26.) Esimerkiksi Hanserin mukaan rentouttavalle musiikille on olennaista, että se on sekä mieleistä että tuttua (Hanser 1999, 164). Tällöin ei voi olla olemassa ainuttakaan musiikkityyliä tai kappaletta, jolla olisi tietty universaali vaikutus.

Itse en koe kahden edeltävän väitteen olevan keskenään ristiriidassa, vaan koen, että ne täydentävät toisiaan. Koen, että musiikin vaikutukset ihmiseen voivat olla jossain määrin yhteisiä, mutta missä määrin, se riippuu ihmisen henkilökohtaisista ominaisuuksista. Me jokainen olemme elävää kudosta ihmisen muodossa, se on meille yhteistä, ja se varmasti antaa jonkinlaisen yhteisen pohjan musiikin kokemiselle. Jokainen meistä on kuitenkin omanlaisensa ihminen ja kokee musiikin siksi myös omalla ainutlaatuisella tavallaan.

2.2. Oman valinnan vaikutus identiteettiin

Käsittelen seuraavaksi kolmesta eri näkökulmasta sitä, kuinka ihmiset, tässä tapauksessa synnytyksessä ja raskausaikana laulavat naiset, muokkaavat omilla valinnoillaan omaa itseään, ja ennen kaikkea omaa mielikuvaansa itsestään - omaa identiteettiään.

Koen ihmisen oman mielikuvan itsestään, vastauksen kysymykseen ”Millainen minä olen?”, hyvin pitkälle samaksi kuin identiteetin. Leppäsen ja Moisalan kuvauksen perusteella identiteetti on samankaltaisuuksia ja eroja ihmisten ja ihmisryhmien välillä. (Leppänen & Moisala 2003, 81-82.) Identiteetti ei ole millään muotoa pysyvä, vaan jatkuvasti uudelleen muovautuva ja tilannekohtaisesti määrittyvä asia. Erilaisia identiteettikategorioita ovat esimerkiksi sukupuoli, ikä, seksuaalisuus, kansallisuus, rotu, vammaisuus/ei-vammaisuus, luokka, ammatti ja etnisyys. Identiteettikategoriat voi mielestäni ajatella seininä, joiden rajaamassa tilassa tapahtuu jatkuvaa liikettä. Esimerkiksi vaikka ihminen olisikin biologiselta sukupuoleltaan yksinkertaisesti määriteltävissä naiseksi, se mitä sana ”nainen” merkitsee naiselle itselleen, muuttuu elämän tilanteissa ja eri vaiheissa.

Näiden selkeästi eroteltavien ja luokiteltavien määreiden ohella Korhonen ajattelee identiteetin olevan lähellä itseluottamusta ja itsetuntemusta (Korhonen 2002, 43). Näin myös se, kuinka hyvin tunemme itsemme ja millainen kuva meillä on omasta käyttäytymisestämme ja omista tunteistamme eri tilanteissa, rakentaa itseluottamustamme. Yksi hyvin tärkeä tekijä itseluottamuksen rakentumi-

nessä on, tunteeko ihminen itsensä elämässään aktiiviseksi vaikuttajaksi vai kokeeko hän olevansa vain elämänsä kohde, jopa uhri.

Hahmotan seuraavassa alaluvussa 2.2.1. sitä, kuinka musiikin avulla ihminen voi aktiivisesti omilla valinnoillaan muokata omaa identiteettiään. Luku 2.2.2. kuvaa ihmistä musiikin vaikutuksen kohteen näkökulmasta sekä aktiivisessa että passiivisessa mielessä. Luvussa 2.2.3. käsittelem äidiksi tulemistä elämänvaiheena, johon voi suhtautua joko tekijän tai kohteen näkökulmasta.

2.2.1. Musiikin ja elämän tekijä

Musiikki on yksi identiteetin luomisen ja esittämisen väline. Tietynlaisen musiikin kuunteleminen, kuluttaminen ja tekeminen tuottavat osaltaan ihmiselle tietynlaista identiteettiä. Perinteistä musiikkianalyttistä ajattelua edustavien tutkijoiden mielestä on olemassa musiikki itsessään, saksalaisittain *Musik an sich*, jonka merkitys pysyy samana riippumatta siitä, kuka sitä kuuntelee ja missä ympäristössä musiikki soi. Sen sijaan kulttuurisesti suuntautuneet tutkijat argumentoivat sosiaalisen musiikkikäsitteksen puolesta. Heidän mielestään ilmiötä *Musik an sich* ei ole olemassa, vaan erilaiset identiteetit tuottavat erilaisille kuulijoille musiikista erilaisia kokemuksia ja tulkintoja, joihin heillä on yhtäläinen oikeus. Jokainen musiikin kuulija ja kokija on muun muassa sosiaalinen, seksuaalinen, sukupuolinen ja historiallinen olento, ja nämä identiteetit ovat erottamaton osa heidän musiikkikokemuksiaan. (Leppänen & Moisala 2003, 82.)

Samasta asiasta puhuin äsken musiikkiterapian kohdalla, kun kerroin Ahonen-Eerikäistä, Lehikoista ja Hanseria tukena käyttäen musiikin vaikutusten olevan myös henkilökohtaisia. Musiikkiterapian kannalta musiikilla ja äänellä on olemassa joitain yleisinhimillisiä vaikutuksia, joiden ohella jokainen ihminen tulkitsee musiikin omassa viitekehysessään. Tässä luvussa sama asia on muutettu identiteetin tasolle. Jokainen tulkitsee käyttämänsä musiikkia oman identiteettinsä kautta ja käyttää sitä samalla osaltaan oman identiteettinsä rakennuskappaleena.

Tia DeNora käsittelee kirjassaan *Music in Everyday Life* (2000) musiikin aktiivista roolia ihmisen sekä henkilökohtaisen että sosiaalisen elämän rakentamisessa. Hänen tutkimuksensa perusteella varsinkin musiikillisesti aktiivisten ihmisten elämässä musiikki voi olla hyvinkin tärkeä osa identiteetin muodostamista ja ylläpitämistä. DeNoran tutkimustaan varten haastattelemat naiset toimivat oman elämänsä tiskijukkina ja olivat hyvin tarkkoja ja tietoisia siitä, millainen musiikki oli sopivaa, toivottavaa ja jopa tarpeellista senhetkisessä tilanteessa (DeNora 2000, 48). Hänen mielestään mu-

siikin käyttäminen sekä musiikin käyttötapojen opetteleminen yksityiselämässä oli jopa yksi tärkeimmistä tavoista, joilla naiset sekä muodostivat että säätelivät itseään ja mielikuvaa itsestään, identiteettiään.

DeNoran mukaan yksi tärkeä tapa rakentaa identiteettiä musiikin avulla on kuunnella sellaista musiikkia, joka tuo mieleen muistoja (DeNora 2000, 63). Musiikin kautta DeNoran haastattelemat naiset muistelivat joko tiettyjä ihmisiä tai menneitä tapahtumia, jopa ajanjaksoja, elämässään. Musiikin muistoja kantava voima nousee juuri musiikin kyvystä tuoda mieleen muita siihen liittyviä ei-musiikillisia asioita. Muistot ovat yksi tärkeä tekijä, kun ihminen muodostaa kuvaa itsestään, siitä, kuka hän kokee olevansa. Musiikki herättää ihmisessä muistoja, jotka puolestaan nostavat esiin muistoihin liittyviä tunteita, ja näiden pohjalle ihminen DeNoran mukaan rakentaa identiteettiään.

DeNoran mielestä musiikki on erittäin tehokas keino palauttaa muistoja mieleen, sillä sen lisäksi, että se herättää muistoja ulkomusiikillisista seikoista, jossain tiettyssä hetkessä ollut musiikki saattaa sisältää myös musiikillisesti juuri sen tunteen, joka tiettyssä tapahtumassa oli läsnä. (DeNora 2000, 67.) Mennyt tapahtuma on helppo siirtää tähän hetkeen musiikkia kuuntelemalla tai laulua laulamalla, kun voi elää menneen uudelleen musiikin sisältämän tunteen mukana. Varsinkin, jos musiikki on menneessä tilanteessa ollut tärkeä osa tilanteen kokemista, hahmottamista ja jäsentämistä, on musiikkia uudelleen kuullessaan helppo elää tilannekin uudelleen. Musiikki on siten DeNoran mielestä kuin säiliö, johon on tallennettu menneiden olosuhteiden ajallinen rakenne.

Myös musiikkiterapeutti Kimmo Lehtonen puhuu musiikista ihmisen muistojen varastona. Ihmisen ja musiikin välillä vallitsee ns. objektisuhde, jonka avulla ihminen voi halutessaan palata omaan historiaansa ja käsitellä siellä olevia tunteitaan ja niiden merkityssisältöjä. Musiikin symbolisen kyvyn ja musiikillisen objektisuhteen avulla ihminen voi käsitellä mielen maailmansa eikielellisessä muodossa olevia tapahtumia ja siirtyä loogisesta ajattelustaan ruumiilliseen ymmärtämiseen eli pienen lapsen kokonaisvaltaiseen tapaan hahmottaa ympäristöään. (Lehtonen 1986; sit. Ahonen-Eerikäinen 1997, 67.)

Valtaosa tutkielmaani varten haastattelemistani äideistä lauloi jo raskausaikana sekä lapsuudesta tuttuja kehtolauluja että lastenlauluja. Lauluja laulaessaan naiset siirsivät muistoistaan tähän hetkeen niitä menneisyyden hetkiä, joissa heille oli laulettu näitä samoja lauluja. DeNora puhuu musiikista peilinä, josta voi nähdä itsensä (DeNora 2000, 70). Musiikin rakenteista voi paikallistaa itsensä tai musiikista voi löytää itsensä elämässä, hahmottaa itsensä osana kokonaisuutta. Musiikin täl-

lainen käyttäminen voi olla DeNoran mukaan osa päivittäistä identiteetin rakentamista. Samalla, kun äidit lauloivat tuutulauluja lapsilleen, he muokkasivat omaa äitiyttään ja omaa identiteettiään äitinä näiden laulujen mukanaan tuomien tuntemusten kautta.

Toki tulevat äidit olivat raskausaikana tekemisissä muunkinlaisen musiikin kuin synnytyslaulun ja kehtolaulujen kanssa. He kuuntelivat raskausaikana mieleistään musiikkia ja jotkut myös lauloivat itse, ainakin levyjen ja radion mukana ja joku jopa ammatin puolesta. Musiikilla oli siis raskausaikana muitakin rooleja ja tehtäviä kuin nämä synnytyslaululliset. Nämäkin olivat osa DeNoran mainitsemaa päivittäistä identiteetin rakentamista. Näillä musiikin kuuntelu- ja itsensäilmaisutavoilla äidit pitivät musiikillisesti yllä entisiä tapojaan ja entistä identiteettiään sekä muistuttivat itseään siitä, että ”olen yhä myös tällainen”. Siinä vaiheessa, kun naiset halusivat valita musiikillisesta repertuaaristaan sen osan, jolla saattoi valmentautua tulevaan synnytykseen ja elämänmuutokseen pienen lapsen äitinä, he ottivat käyttöönsä synnytyslaulun tai tuutulaulut.

DeNoran mukaan musiikin tietyt ominaisuudet, kuten rytmi, harmonia ja tyyli, viittaavat siihen olotilaan, johon musiikkia käyttävät ihmiset haluavat päästä sekä fyysisesti että tunteiden tasolla (DeNora 2000, 53). Tällainen musiikin valitseminen on tietoisista. Myös haastattelemiä äidit olivat tietoisia siitä, millainen musiikki auttaa heitä saamaan tiettyjä tuntemuksia ja valitsivat sen musiikillisen käyttäytymistavan. Synnytyslaulussa tärkeitä vaikuttavia ominaisuuksia olivat muun muassa eri vokaalit, äänen korkeus ja sävy sekä hengityksen rytmi. Musiikki oli tällöin kuin lääke, jonka naiset valitsivat tiettyyn ei-toivottuun mielentilaan (”sairas”) ja jonka suhteen heillä oli odotuksia, että se vie toiseen toivottuun mielentilaan (”terve”). Äänenkäyttö oli silloin aktiivista ja tietoisista olotilan muuttamista.

Synnytyslaulua raskausaikana ja synnytyksessä harjoittaneet naiset muodostavat omanlaisensa ryhmän, jota Timo Leisiö kutsuu seligregaatiksi. Seligregaatti on yhden kulttuuripiirteen ympärille kiertyvä joukko, johon yksilö voi liittyä omakohtaisen valintapäätöksen perusteella. (Leisiö 1991, 47.) Seligregaatille ominaisia asioita on siis kaksi: siihen liittyvät ihmiset kerääntyvät yhden ainoan kulttuurisen asian ympärille ja he päättävät itse liittymisestään. Nämä kaksi piirrettä sopivat myös synnytyslauluryhmäläisiin.

Seligregaatti muistuttaa Leisiön mielestä kommuunia siinä, että kaikki osallistujat kerääntyvät yhden yhteisen asian ympärille. Hän kuitenkin toteaa, että se ei ole kommuuni, koska seligregaatilta puuttuvat rajat ja systeemipäämäärä, ja koska siinä jäsenten vuorovaikutus ei pohjaudu fyysiseen

läheisyyteen. (Leisiö 1991, 47.) Myös synnytyslauluryhmälle on ominaista se, että se kokoontuu yhden asian ympärille aina muutaman kerran, ja sen jälkeen jokainen jäsen jatkaa synnytyslaulua omalla tahollaan olematta yhteydessä toisiin laulaviin äiteihin. Fyysinen vuorovaikutus on tärkeässä roolissa kokoonnuttaessa, mutta sen jälkeen ryhmä pysyy kasassa sen tiedon varassa, että jäsenet tietävät toistensa olevan olemassa. Synnyttäessä on helpompi turvautua omaan ääneensä kun tietää, että on olemassa myös toisia äitejä, jotka tekevät samalla tavalla – ”en siis ole yksin”.

Toinen olennainen asia on, että yksilö valitsee itse liittymisestään seligregaattiin. Timo Leisiön mukaan seligregatiivisten ryhmien määrä on nykyisin huomasti kasvamassa. (Leisiö 1991, 48.) Hän sanoo seligregaatteja olevan loputtomasti, mutta että kulttuurin ilmentyminä ne ovat suhteellisen nuoria. Seligregaatti ei ole lajin säilymisen kannalta oleellinen, vaan se on ennemmin uuden yksilökeskeisen ajan ilmentymä. Haluamaansa seligregaattiin kuulumisen on ihmiselle yksi tapa rakentaa omaa identiteettiään.

Seligregaatti-käsitteen mukaisesti ei voida sanoa, että synnytyslaulua laulavilla naisilla olisi ollut jokin yhteinen päämäärä. Jokaisella tulevalla äidillä oli omat syynsä hakeutua kurssille, ja jokainen äiti etsi kurssilta vastausta omiin tarpeisiinsa. Synnytyslaulussa oli kuitenkin ominaisuuksia, jotka olivat useammalle äidille tärkeitä. Toinen liittyy synnytyslaulu-sanan osaan ”synnytys” (tästä luvussa 2.2.3.) ja toinen osaan ”laulu”.

DeNora käsittelee omassa tutkimuksessaan ainoastaan musiikin kuuntelemista. Minun tutkielmasani puhutaan sen sijaan vain laulamista. Jos ajatellaan DeNoran sanoja lainaten naisten olevan oman elämänsä DJ:tä, silloin kuuntelevan ja laulavan DJ:n levykokoelma on hyvin erityyppinen. Laulaessa emme ehkä itse muista jokaista toivomaamme laulua ja musiikin soitannollisten seikkojen saaminen kuuluviin on mahdotonta. Toisaalta itse laulaessa valikoiman ei tarvitse rajoittua omistamiimme levyihin, vaan muistista voi poimia lauluja lapsuudesta tähän päivään, ja halutessaan tehdä uusia. Musiikin ei tarvitse myöskään olla lauluja, vaan se voi olla myös pelkkää ääntä. Itse laulaessaan ihminen ei ole yhtä riippuvainen ulkoisista tekijöistä, joita oman levyvalikoiman lisäksi voivat olla vaikkapa kaupan levyvalikoima, musiikinkuunteluvälineiden saatavuus ja sähkö. Laulava ihminen on siten ulkopuolisista riippumattomampi ja ilmaisee itseään vapaammin. Laulaminen on tällöin keino olla aktiivisesti ja kuuluvasti läsnä, ottaa osaa toimintaan.

Ihmisen identiteetti muodostuu osaltaan sen musiikin kautta, jota hän arjessaan käyttää, mutta myös sen musiikin kautta, jota hän jättää käyttämättä (DeNora 2000, 73). Leppäsen ja Moisan mukaan

ihmisten ja ihmisryhmien identiteetin määrittymisessä erot ovat tärkeämpiä kuin samuudet (Leppänen & Moisala 2003, 81). Heavy metalin harrastajan identiteetin määrittymiselle on vähintäänkin yhtä tärkeää ero hänen ja esimerkiksi teknon harrastajien välillä, kuin samuus suhteessa muihin samanlaisen musiikin harrastajiin.

Samalla tavoin laulamalla synnytykseen valmistautuvat ja synnytyksessä laulavat äidit hahmottavat omaa identiteettiään, ei vain seligregaatissa toisten synnytyslaulavien äitien kautta, vaan myös suhteessa niihin äiteihin, jotka eivät laula. Musiikin näkökulmasta vertailuryhmänä voisivat olla vaikkapa synnytykseen musiikin kuuntelulla valmistautuvat ja synnytyksessä musiikkia kuuntelevat äidit. Silloin merkitseväksi eroksi nousee juuri laulamisen aktiivisuus. Kun musiikin kuunteleminen olisi itsen ulkopuolelta tuleva tapa valmistautua tulevaan ja rauhoittua synnytystilanteessa, on laulaminen puolestaan sisältäpäin kumpuava voima. Itse laulaminen korostaa naisen aktiivista asennetta ja halua olla kosketuksessa itseensä ja löytää omat voimansa, joiden avulla vaikuttaa helposti hallitsemattomalta tuntuvaan synnytystilanteeseen.

2.2.2. Musiikin ja elämän kohde

Tekijänä ja kohteena, subjektina ja objektina, olemisesta kirjoittaminen ei ole helppoa ja yksioikoista. Perinteisessä modernissa tieteessä ihminen koetaan vahvasti oman elämänsä tekijäksi, subjektiksi, joka osatessaan ja halutessaan voi teoriassa määrätä vapaasti oman elämänsä kulun. Tuomi ja Sarajärvi puhuvat puolestaan postmodernista tieteestä ja sen yhteydessä jopa subjektin kuolemasta eli siitä, kuinka yksilö on enää kulttuuriteollisuuden välikappale, ja hänen omat mahdollisuutensa olla luova ja vaikuttaa omaan elämäänsä ovat suorastaan olemattomat (Tuomi & Sarajärvi 2000, 55).

Oma suhtautumiseni ihmisen mahdollisuuksiin vaikuttaa elämäänsä tai luoda uutta ei ole suoraan kummankaan näkökulman mukainen, niin yksioikoinen. Ajattelustani kertovat enemmän intialaisen mystikon Hazrat Inayat Khanin sanat (Vuori & Laitinen 2005, 14): ”Elämässä on kaksi puolta. Ensimmäkin, ihminen virittyy ympäristönsä mukaan. Toiseksi, hän pystyy virittämään itsensä ympäristöstä huolimatta.” En pidä yksilöä subjektina, jolla on täysi valta elämäänsä, mutta en myöskään objektina, jota kulkee virrassa organisaatioiden ohjailemana. Käsitän ihmisen yhtä aikaa sekä subjektiksi että objektiksi, joka etenee virrassa kulkien (elämän ja musiikin kohde), mutta virran suuntaa itse muokaten (elämän ja musiikin tekijä).

Myös Tia DeNora toteaa, että musiikin ja identiteetin suhteesta puhuttaessa subjektin ja objektin rajat hämärtyvät, sillä äänellistä ympäristöään valitessaan ihminen on yhtä aikaa sekä subjekti että objekti. (DeNora 2000, 74.) Hän puhuu aiheesta subjektiivisuuden kulttuurisena rakentamisena. Tällöin ihminen ei ainoastaan koe ympäröivää kulttuuria eli ole sen kohteena, vaan hän myös muokkaa ja hyödyntää ympäristöään aktiivisesti omia tarpeitaan - olemista, tekemistä ja tuntemista - varten.

Niinpä tämän luvun aiheena oleva musiikin kohteena oleminen on mahdotonta, ellei ihminen itse ensin asettaudu musiikin vaikutukselle alttiiksi, ja ole siten myös tekijä. Tekijänä oleminen voi kuitenkin olla joko tietoisista tai tiedostamatonta. Samoin kohteena oleminen voi olla joko tietoisista tai tiedostamatonta. Tietoisena musiikin kohteena olemisena näen aktiivisen musiikille, äänelle tai hetkelle antautumisen, jolloin musiikki ja hetki saavat vaikuttaa meissä toivotulla tavalla. Tiedostamattomana musiikin kohteena ollessamme olemme tilanteessa passiivisia, jolloin musiikki vaikuttaa meihin tavoilla, joita emme ehkä havaitse tai ole itse valinneet.

En väitä tietoisena tai tiedostamattomana musiikin kohteena olemisen olevan toisilleen vaihtoehtoisia tapoja suhtautua musiikkiin. Tavat ovat enemmänkin teoreettisia ja kärjistetyksi vastakohtaisia. Todellisuudessa ihmisen suhtautuminen musiikkiin saattaa olla näiden kahden puolivälistä, asettaudumme tietoisesti jonkin musiikin kohteeksi, mutta emme osakaan antautua, jolloin musiikin vaikutus jää puolinaiseksi, ei-toivotuksi. Toisaalta nämä kaksi saattavat hyvinkin olla olemassa myös toisistaan erillisinä yhtä aikaa. Jokin tekijä tai jotkin tekijät käyttämässämme musiikissa saattavat olla meille tärkeitä ja mieluisia, joten olemme valinneet musiikin sillä perusteella. Asettaudumme musiikin kohteeksi halulla ja tietoisesti, ja se saa aikaan toivomamme vaikutuksen. Samanaikaisesti musiikki voi kuitenkin kantaa mukanaan informaatiota, joka myös vaikuttaa meihin ilman, että tiedostamme sitä, ja tavalla, jota emme ole odottaneet.

Kyky antautua, musiikille ja yleisemminkin, on tietysti hyvin henkilökohtainen. Kuten olen jo monesti todennut, musiikki vaikuttaa jokaiseen ihmiseen eri tavoin viitekehyksestä riippuen. Kyvyn antautua musiikille voidaan ajatella tarkoittavan sitä, kuinka ihminen on omasta viitekehyksestään käsin valmis avautumaan musiikille. Musiikki voi vaikuttaa ihmiseen vain siltä osin, jolle ihminen on avoin. Hyvä esimerkki tästä on johdannossa kertomani pieni tarina omista kokemuksistani synnytyslaulun kanssa. Laulaminen ei voinut auttaa minua löytämään itsestäni äidillistä hellyyttä, koska en ollut valmis siihen. En kyennyt omasta viitekehyksestäni johtuen avautumaan äänelle.

Musiikin tiedostamattomaan vaikutukseen liittyen Tia DeNora kirjoittaa (DeNora 2000, 19), että ajatellessa musiikkia sosiologiselta kannalta ensimmäinen kohdattava kysymys on, kuka musiikin tuottaa ja kuka sitä levittää. DeNora puhuu varsinaisesti kaupallisesta levittämisestä, mutta mielestäni ajatus käy myös tähän: tärkeintä ovat ne motiivit, joita musiikkia eteenpäin vievän tahon taustalla ovat. Synnytyslaulun kohdalla on hyvä huomioida, että kurssi oli Kallion luterilaisen seurakunnan järjestämä, opettaja Hilikka-Liisa Vuori on myös kirkkolaulaja ja synnytyslaulu on osa Iégor Reznikoffin gregoriaanisen laulun pohjalta kehittämää ääniterapiaa (enemmän luvussa 4.). Vaikka synnytyslaulukurssilla laulun uskonnollisuutta ei millään muotoa korostettukaan, sisältää laulu kuitenkin itsessään kristillisen ulottuvuuden, joka kulkeutuu myös sitä käyttävälle.

Millä tavoin raskaana olevien naisten laulama ääni ilman sanoja voi sitten välittää kristillisyyttä? Haastattelemani viisi naista ovat omasta tahdostaan ja tarpeestaan lähteneet kurssille, jossa terapeutisesti musiikkia ymmärtävä ihminen antaa heille ohjausta, jonka avulla he voivat löytää itse omalla äänellään auttaa itseään ja löytää itsestään uusia ulottuvuuksia. Näille naisille on kerrottu kurssilla, kuinka heidän laulamansa musiikki vaikuttaa heihin ja kohdussa olevaan lapseen. Se, että osaa odottaa tiettyjä vaikutuksia, voi olla sekä rohkaisevaa että rajoittavaa. Toisaalta äänestä saatavan avun sekä tuntemukset kokee ehkä helpommin ja nopeammin, kun osaa odottaa tiettyjä asioita. Toisaalta odotukset saattavat myös rajoittaa sitä, millaisia vaikutuksia ihminen kokee musiikilla olevan.

DeNoran tutkimuksessa hänen haastattelemansa naiset puhuivat paljon siitä, millaista musiikkia he tarvitsivat tietyissä tilanteissa. (DeNora 2000, 50.) Tarkemmat kuvailut siitä, mitä he tarvitsivat, eivät olleet kovin yllättäviä tai ”vapaasti kelluvia”, vaan olivat pitkälti rajoittuneet tiettyihin kaavoihin. Kuvaukset olivat hyvin linkittyneitä käytännön seikkoihin, ja siihen, mikä missäkin tilanteessa oli sopivaa, tilanteeseen kuuluvaa. Myös omassa tutkielmassani koen äitien vastausten rajoittuneen osittain tilanteeseen kuuluvuuden ja sopivuuden perusteella.

Esittelen seuraavassa luvussa näitä kahta eri tapaa, joilla koen synnytyslaulun kristillisen pohjan edesauttaneen äitien tilanteeseen sopivien tulkintojen tekemistä. Taustalla säilytettyinä ja ääneen sanomattomina ne ovat asettaneet laulavat äidit kohteiksi arvomaailmalle, josta äidit eivät välttämättä ole olleet tietoisia tai jota he eivät itse ole valinneet.

2.2.3. Äitiys valintana

Hahmotan tässä luvussa äitiyttä sekä perinteisen kristinuskoon pohjautuvan äitimyytin kannalta että post-feministisestä ”äiteys on valintoja” -näkökulmasta.

Ann Dallyn mukaan äidit ovat aina olleet äitejä, mutta äitiys sinällään on keksittyä (Dally 1982, 17; sit. Kuronen 1989, 28). Lapsen saaminen on osa naisen olemusta ja kuuluu luontevasti biologisesti naiselle. Sen sijaan tapa, jolla naisen oletetaan toimivan ja käyttäytyvän äitinä, vaihtuu kulttuurista, aikakaudesta ja perheestä toiseen.

Synnytyksessä kohtaavat mielestäni mielenkiintoisesti kaksi eri aikakauden äitimallia. Tätä samaista kohtaamista käsittelee mielestäni niin selkeästi ja kiehtovasti Arja Andersson kirjoituksessaan ”Postäiti – Postmodern”, että olen päättänyt lainaamaan häntä seuraavasti:

Neitsyt Maria on kuva, jonka kanssa jokainen tyttö ja nainen joutuu jossain elämänsä vaiheessa painiskelemaan. Luterilaisittain Maria ehkä edustaa roskakulttuuria, tuomittavaa katolista koreilua ja silmänpölyä, mutta Maria on myös kaikkea sitä, mikä ei ole ruumista, likaa, toimivaa minää. Eteerinen, henkistynyt Madonna päästää Jumalan Pojan esiin ilman ruumiin nautintoa tai tuskaa.

Tosiasiasa neitsyt ei aikansa kulttuurissa liene tarkoittanut sukupuolista koskemattomuutta, vaan itsellistä naista. Nykyisin käytettäisiin sana single. Neitsyt Maria oli nainen, joka aikoi mennä luostariin, siis aikansa korkeakouluun, kunnes hänestä tuli au-äiti ja elämänsuunnitelmat muuttuivat. Monissa maalauksissa Maria pitää toisessa kädessään lasta, toisessa kirjaa, mikä yleensä jää huomaamatta. Maria liittoutui ruumiillisen työn kanssa: Joosef, joka kasvoi isyyteen, oli puuseppä.

Tulkintani myytin ulkoisesta sisällöstä on eri asia kuin läpinäkymättömäksi, nykyä puhuttelemattomaksi muuttunut kuva pyyteettömästä, autuaasta ja sisäsyntyisestä rakkaudesta, uudestisyntymisestä, jota Neitsyt Maria ja muidenkin kulttuurien neitsytjumalattaret ilmeisesti symboloivat; siinä myytissä keskeistä ei ole äidin ja lapsen suhde, vaan ihmisen henkisen elämän ihme. (Andersson 1991, 41-42.)

Synnytyksessä pitää mielestäni sisällään samanlaisen kahtiajakautuneen tulkinnan äiteydestä. Toisaalta laulamisen taustalla vaikuttaa selvästi perinteinen Maria-kuva naisesta, joka ei ole lihallinen,

ja joka on pohjattoman äidillinen, rakastava ja toisille omistautuva ilman inhimillisiä tunteita. Toisaalta synnytyslaulu tuo tietoisella tasolla esille vahvasti myös kuvaa naisesta ja äidistä, joka on aktiivinen ja itsenäinen.

Hilkka-Liisa Vuori kirjoittaa Ääni naisen kehossa -kurssilla jakamassaan monisteessa (2004b) naisen olevan tässä maailmassa elämän tuoja, rakkauden, lohdun ja hoivan antaja sekä esirukoilija. Tähän teemaan liittyen Vuori kirjoittaa omassa pro gradu -tutkielmassaan, että Reznikoffin mielestä naisen ollessa raskaana hänen äänensä tulee olla vauvaa varten (Vuori 1995, 32-33). En tiedä, onko Reznikoff todella sanonut asian juuri tässä sanamuodossa, ja jos on sanonut, onko hän ranskalaisena ollut tietoinen käyttämänsä sanamuodon merkityksestä. Sanapari ”tulee olla” kertoo mielestäni siitä latauksesta, joka synnytyslaulua harjoitteleviin äiteihin kohdistuu. Äidin on koettava toinen ihminen tärkeämmäksi kuin oma itsensä; muuten hänet nähdään egoistisena, omaa etuaan ja omia pyyteitään ajattelevana (Jallinoja 1985, 23-24).

Vaikka neitsyt Maria -mallinen äidillinen rakkaus olisikin meissä naisissa sisäsyntyisesti rakennettuna, on ensin löydettävä tapa kuinka päästä siihen käsiksi. Pirkko Niemelä suosittelee raskaana olevalle äidille, että tämä kävisi raskausaikana läpi tuntemuksia omalta vauva-ajaltaan, siitä kun on itse ollut oman äitinsä hoidettavana (Niemelä 2003, 239). Jos menneisyyden kokemuksia ei nosteta esiin ja tiedosteta, mielessä vaikuttava tiedostamaton aines vaikuttaa äidin suhtautumiseen lapseensa huomaamatta. Niemelä korostaa myös äidiksi tulemiseen ja äitinä olemiseen liittyviä ambivalentteja tunteita ja niiden merkitystä ihmisenä kasvamiselle (ibid., 238). Niinpä uskon, että toisin kuin sen perinteisen neitsyt Marian, ”Maija Meikäläisen” on tunnettava myös niitä likaisia tunteita päästäkseen käsiksi puhtaisiin ja pyyteettömiin tunteisiinsa.

Synnytyslaulun suhde seksuaalisuuteen on kiinnostavan kaksijaksoinen. Satu Hassi kirjoittaa artikkelissaan ”Äiti on jumalista ensimmäinen” Suuresta Äidistä, jota ihmiset ovat palvoneet tuhansien, luultavasti kymmenien tuhansien vuosien ajan. (Hassi 1991, 161-162). Suuren Äidin muisto on Hassin mukaan säilynyt meidän aikoihimme neitsyt Marian hahmossa. Maria peri monia edeltäjiensä tehtäviä, mutta yksi asia hänestä jäi puuttumaan – lihallisuus. Perinteisesti kristinusko onkin suhtautunut varsinkin naisen seksuaalisuuteen häiritsevänä ja pelottavana voimana, joka toisaalta vie ajatukset pois henkiseltä polulta ja toisaalta tekee naisesta vaikean hallittavan.

Mielenkiintoinen esimerkki tästä on, kuinka Hilkka-Liisa Vuori kirjoittaa pro gradu -tutkielmassaan äänen suhteesta kehoon.

Intialaisen käsityksen mukaan ihmisessä on chakroja eli psyykkisiä energiakeskuksia. Reznikoff (Vuoren opettaja) ei puhu tunneillaan chakroista, mutta ihmisessä sijaitsevien energiakeskusten fyysisten sijaintikohtien ja Reznikoffin opettaman laulun vokaalien värähtelykohtien välillä voidaan nähdä yhtäläisyyksiä.

Joogalääketieteessä ihmisellä katsotaan olevan kahdeksan chakraa. Näillä energiakeskuksilla katsotaan olevan myös fyysinen paikkansa kehossa. Kolme ensimmäistä keskusta ovat yhteneväisiä eläinten kanssa. Neljäs keskus jo erottaa ihmisen eläimestä. Neljäs keskus on sydämen kohdalla, viides kurkun kohdalla, kuudes on ihmisen kuvitellun kolmannen silmän kohdalla, seitsemäs aivoissa ja kahdeksas keskus on aura ihmisen ympärillä. (Vuori 1995, 140.)

Nämä kolme alimmaista energiakeskusta sijaitsevat joogalääketieteen mukaan ihmisessä alimpana: selkärangan tyvessä, sukuelinten ja lantion alueella sekä navan alueella (Hopkins 2002, 43-44). Vuoren opettajan Iégor Reznikoffin opetus ei pidä tätä alakehon aluetta merkittävänä, vaan hänen mukaansa tärkeät äänikeskukset nousevat palleasta ylöspäin: pallea, rinta-sydän, kaula, posket-pää, päälaki ja pään yläpuoli (Vuori 1995, 138).

Niinpä synnytyslaulu onkin mielenkiintoisessa välikädessä. Naisen synnytyksen osalta olennaisin kehon osa lantio on Reznikoffin ääniterapian osalta vähämerkityksellistä aluetta. Vuori itse kirjoittaa lantion alueelta lähtevien energioiden olevan yhteneväisiä eläinten energioiden kanssa. Voi siis ajatella, että Vuoren vuonna 1995 kirjoittaman tutkielman mukaan myös nainen on eläimellinen ottaessaan itsestään käyttöön niitä voimia, jotka sijaitsevat lantion alueella. Tämä oli Vuoren mielestä huono asia, koska merkityksellistä ja ymmärtämisen arvoista oli se, mikä erottaa ihmisen eläimestä.

Toisaalta näen seksuaalisuuden olevan synnytyslaulussa hyvinkin vahvasti läsnä. Naisen seksuaalisuuden voi ajatella tarkoittavan myös naisen uutta synnyttävää aktiivista voimaa, sitä mikä tekee naisesta ennen kaikkea itsenäisen ja erilaisen suhteessa mieheen (Hassi 1991, 162). Synnytyslaulu tähtääkin myös juuri näihin kahteen tekijään: äidin aktiivisuuteen sekä itsenäisyyteen synnytystilanteessa. Siten ymmärrän, että seksuaalisuuden on oltava synnytyslaulussa läsnä henkisenä ja sitä kautta kehollisena voimavarana. Luulen myös, että Vuoren oma näkemys aiheesta on jossain määrin muuttunut viimeisen kymmenen vuoden aikana (enemmän luvussa 4.).

Takaisin Arja Anderssonin kuvaukseen postäidillisestä neitsyt Mariasta. Anderssonin tulkinnan mukaan Maria oli itsenäinen, ruumiillinen ja tiedonhaluinen. Maria muokkasi elämäänsä haluamukseen, tietysti niissä rajoissa, joita elämä asetti. Maria ei ollut kohtalonsa uhri, vaan teki itse omia valintojaan ja toteutti samalla sitä tehtävää, joka hänelle oli annettu. Samanlaisilla nykynaisen elämä Suomessa pitää sisällään mahdollisuuksia, joista valitsemalla jokainen voi muokata elämäänsä. Toki edelleenkin naiseen kohdistuu sosiaalisia odotuksia - ja niihin kuuluu myös äitiys -, mutta yhä useammin itsensä toteuttamisen ideat saavat voiton ja yksilöt voivat muokata itselleen sopivan elämänmallin (Korhonen 2002, 38).

Myös äitiyden voi entistä vapaammin muovata haluamistaan palikoista koostuvaksi. Juuri tätä Andersson tarkoittaa postäidillä – naista, joka etsii omaa tapaansa hoitaa tulevaa sukupolvea (Andersson 1991, 28). Tässä tutkielmassa käsitellään yhtä tapaa, joka tarjoaa mahdollisuuden tulla omanlaisekseen naiseksi ja äidiksi: synnytyslaulua. Haastattelemani äidit ovat valinneet oman äänensä tavaksi etsiä sekä äitiyttä että itseään itsessään.

Mielestäni Andersson koki esittelemiensä kahden neitsyt Maria –tulkinnan välillä vahvan ristiriidan. Itse en ehkä koe näitä kahta, monella tavalla vastakkaista, tulkintaa niinkään ristiriitaisina kuin, jälleen kerran, toisiaan täydentävinä. Mikä kuitenkin mielessäni ylläpitää myös ristiriidan mahdollisuutta on se, että postäiti neitsyt Maria esitellään laulaville synnyttäjille julkisesti, kun taas perinteinen malli vaikuttaa vain opetuksen taustalla. Tästä epätasapainosta johtuen äideille ei tarjoudu avointa ja rehellistä kuvaa siitä tavasta, jonka he ovat valinneet välineeksi vaikuttaa omaan elämäänsä.

3. Laadullinen tutkimus, metodi ja aineisto

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus ymmärretään yksinkertaistetusti aineiston ja analyysin muodon kuvaukseksi (ei-numeraaliseksi). Tällaiseen aineistoon voi soveltaa erilaisia lukutapoja, myös kvantitatiivisia eli numeraalisia. (Eskola & Suoranta 2001, 13.) Eskola ja Suoranta ehdottavat laadullisen tutkimuksen tunnusmerkeiksi seuraavia (ibid., 15):

- aineistonkeruumenetelmä
- tutkittavien näkökulma
- harkinnanvarainen tai teoreettinen otanta
- aineiston laadullis-induktiivinen analyysi
- hypoteesittomuus
- tutkimuksen tyyli ja tulosten esitystapa
- tutkijan asema
- narratiivisuus

Esittelen seuraavassa, mitä näillä tunnusmerkeillä tarkoitetaan ja liitän mukaan omia kokemuksiani tutkimuksen teosta.

Laadullisella aineistolla tarkoitetaan pelkistetyimmillään aineistoa, joka on ilmiösultaan tekstiä. Teksti voi olla syntynyt tutkijasta riippuen tai riippumatta. (Eskola & Suoranta 2001, 15.) Oma aineistoni koostui sekä kirjallisista että kasvokkain tehdyistä haastatteluista eli syntyi omasta toiminnastani riippuen. Laadullisen tutkimuksen tutkimussuunnitelma elää Eskolan ja Suorannan mukaan parhaimmillaan tutkimushankkeen mukana. Tämä tarkoittaa ainakin osin sitä, että kvalitatiivisilla menetelmillä saadaan esille ilmiöiden prosessiluonne. (ibid., 16.) Aloin itse tehdä pro gradu -työtä synnytyslaulusta odottaessani ensimmäistä lastani vuonna 2001. Koska koko prosessi kesti yhteensä neljä ja puoli vuotta, näkökulmani aiheeseen ehti muuttua matkalla moneen otteeseen samalla, kun itse muutuin ihmisenä. Tutkimuksen tekemisessäni korostuivatkin hyvin vahvasti omat prosessini, jotka heijastuivat tutkimukseen. Ensimmäiset kokemukseni synnytyslaulusta sain tuolloin vuonna 2001. Toisen lapseni synnyttiin laulamalla vuonna 2003. Raskaana olevien naisten synnytyslauluryhmäläisille tein kyselyn vuonna 2004, sain heidän vastauksensa vuonna 2005 ja työ valmistui vuonna 2006. Tietämykseni on syventynyt vuosi vuodelta jokaisessa uudessa käänteessä.

Osallistuvuus on keskeistä suurelle osalle laadullista tutkimusta. Kenttätyö on erityinen tapa päästä enemmän tai vähemmän läheisiin kosketuksiin tutkittavien kanssa. Erillinen kysymyksensä on se, kuinka tutkijan tulisi suhtautua kentän tapahtumiin. Pitäisikö hänen ottaa kantaa toimintaan vai pysytellä ulkopuolella? (Eskola & Suoranta 2001, 16-17.) Itselleni on kertynyt kokemusta molemmista vaihtoehdoista. Kävin itse Marjaana Laitisen ohjaaman synnytyslaulukurssin ennen ensimmäisen lapseni syntymää. Laitinen on Vuoren entinen oppilas ja nyttemmin toinen synnytyslauluoppaan kirjoittajista, joten uskon kurssiopetuksen olleen melko samantyyppistä kuin näillä tutkimillani viidellä äidillä. Sittemmin synnytin kaksi lastani äänen avulla. Aihe on siten minulle hyvin omakohmainen. Pariin otteeseen olen osallistunut myös Hilikka-Liisa Vuoren ohjaamille laulukursseille, joten minulla on kokemusta myös hänen persoonastaan ja opetustavastaan.

Suhteessa haastattelemiini naisiin koen kuitenkin olevani ulkopuolinen. Kurssilla, jonka he kävivät maaliskuussa 2004, olin läsnä ensimmäisellä tapaamiskerralla. En siis tiedä tarkkaan jokaista kurssin tapahtumaa, vaan tältä osin asiantuntemukseni perustuu yhteen käyntikertaan ja äitien kertomuksiin. Tämän maaliskuisen Vuoren synnytyslaulukurssin järjesti Kallion seurakunta ja tapahtumapaikkana oli seurakunnan kerhohuoneisto Sörnäsissä, Helsingissä. Kerhotila oli suurehko huone, johon kaikki läsnäolijat mahtuivat istumaan suureen ympyrään tuolille tai lattialle. Käyntikerrallani paikalla oli Vuoren lisäksi 21 ihmistä. Kaikki oppilaat eivät olleet synnyttäviä äitejä, vaan joukossa oli myös yksi isä sekä tietääkseni useampi ammatillisesti aiheesta kiinnostunut.

Esittäydyin kokoontumisen lopuksi ja kerroin tekeväni lopputyötäni synnytyslaulusta. Pyysin äideiltä luvan, että Hilikka-Liisa Vuori saa luovuttaa minulle heidän yhteystietonsa mahdollista haastattelua varten. Kukaan ei kieltäytynyt, joten myöhemmin Vuori lähetti minulle tiedot sähköpostitse. Lähetin jokaiselle kurssille osallistuneelle muutamaa kuukautta myöhemmin (että lapset ehtivät syntyä ja äideille ehtii karttua kokemuksia) sähköpostia ja kysyin, sopiiko heille, että lähetän aiheeseen liittyvän kyselyn. Vain kuusi äitiä vastasi. Olin kieltämättä vähän pettynyt, mutta ajattelin kuitenkin, että koska laadullisessa tutkimuksessa keskitytään usein myös varsin pieneen määrään tapauksia ja pyritään analysoimaan niitä mahdollisimman perusteellisesti, tilanne ei haittaa. Aineiston tieteellisyyden kriteeri ei tällöin olekaan sen määrä vaan laatu, käsitteellistämisen kattavuus. (Eskola & Suoranta 2001, 18.)

Vielä lähtiessäni laatimaan kyselyä raskaana oleville synnytyslaulua harjoitteleville naisille keväällä 2004, oma kysymyksenasetteluni ei ollut tarkentunut, vaan kyselin lomakkeessa ja haastattelussa monenlaista aihepiiriin liittyvää. Olin tehnyt kyllä tutkimussuunnitelman, mutta se sisälsi useam-

man tutkimuskysymyksen. Yritin tehdä kysymyksiä avaralla sydämellä, etten pohjaisi kysymyksiä vain omiin kokemuksiini, vaan myös lukemaani kirjallisuuteen ja intuitiooni. Tätä tarkoitetaan laadullisessa tutkimuksessa hypoteesittomuudella, siis sitä, että tutkijalla ei ole lukkoonlyötyjä ennako-oletuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. Tietenkin on otettava huomioon, että havaintomme ovat aina latautuneet aikaisemmilla kokemuksillamme. Näistä kokemuksista ei ole kuitenkaan tarkoitus muodostaa sellaisia asetelmia, jotka rajaisivat tutkimuksellisia toimenpiteitä. Pikemminkin laadullista analyysiä tekevän tutkijan tarkoituksena on yllättyä ja oppia tutkimuksensa kuluessa. (Eskola & Suoranta 2001, 19-20.)

Halusin saada kyselyilläni selville myös hyvin yksityiskohtaista tietoa, kuten arkielämän kuvailuja, joten kysymyksiä kertyi lopulta 106. Kyselyni oli muodoltaan puolistrukturoitu (Eskola & Suoranta 2001, 86): kysymykset olivat kaikille samat, mutta en käyttänyt valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan vastaaja sai vastata omin sanoin. Lähetin kyselyn kuudelle äidille marraskuun 2004 alussa. Yksi äiti toivoi kysymyksiä paperilla postitse, muille lähetin kysymykset sähköpostilla. Ajattelin sähköpostin olevan pehmeä keino lähestyä tuntemattomia. Sen kautta jokainen säilyttää oman intymiteettisuojansa, joten ajattelin, että näin voi olla helpompi kertoa henkilökohtaisia ja kenties arkaluontoisikiäkin asioita. Toivoin äideissä syttyvän tunteen, että he ikään kuin istuisivat itsekseen tietokoneensa ääressä, kirjoittaisivat omaa päiväkirjaansa ja laittaisivat itselleen muistiin asioita oman äidiksi tulemisensa alkutaipaleelta.

Yritin laatia osia kyselystä sellaiseksi, että ne houkuttelisivat pienten tarinoiden kertomiseen (narratiivisuus). Eskolan ja Suorannan mukaan haastattelun tekemisessä on kyse juuri kertomusten keräämisestä. Haastattelupuheen muoto on kertomuksellinen. Kertomuksellisuutta eli narratiivisuutta pidetään yhtenä ihmisille tyypillisenä tapana tehdä selkoa todellisuudesta, tarinamuoto on loogisen ajattelun ohella toinen tapa kokemuksen jäsentämiseen (Bruner 1986, 15-43; sit. Eskola & Suoranta 2001, 22).

Vastauksia kyselyihini ei kuulunut ja useamman hienovaraisen ahdistelun jälkeen sain ensimmäisen vastauksen helmikuun ensimmäinen päivä 2005. Yhtä äideistä kävin Helsingissä jo haastattelemasakin, sillä ajattelin että jos äidit eivät jaksaa kirjoittaa, puhuminen voisi käydä pienemmällä vaivalla. Oma haastatteluni oli muodoltaan teemahaastattelu. Tällaisessa haastattelussa haastattelun aihepiirit, teema-alueet, on etukäteen määrätty (Eskola & Suoranta 2001, 86). Menetelmästä puuttuu strukturoidulle/puolistrukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. Haastattelijä varmistaa, että kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet käydään haastateltavan kanssa

läpi, mutta niiden järjestys ja laajuus vaihtelevat haastattelusta toiseen. Haastattelijalla on jonkinlainen tukilista haastateltavista asioista, ei valmiita kysymyksiä.

Minun tilanteessani erona oli, että tukilistan sijaan minulla olivat mukana lomakkeen kysymykset, joihin välillä turvauduin. Lomakkeesta tarkastin välillä sen, onko kyseistä teemaa vielä käsitelty. Puolistrukturoidun haastattelun malliin esitin myös tarkkoja kysymyksiä lomakkeesta, jos jotakin asiaa ei ollut mielestäni käsitelty juuri tietystä näkökulmasta ja tietyillä sanavalinnoilla. Toisaalta kysymyslomake oli hyvä hätävara, toisaalta se ehkä rajoitti minua kielellisesti ja esti uppoutumasta toisen osaan. Nauhoitin haastattelun ja litteroin sen kotona tarvittavilta osin.

Vähitellen uusien kyselyjen jälkeen äitien vastauksia alkoi kuitenkin tippua sähköpostiini. Sain lopulta yhteensä viiden äidin vastaukset. Näistä yksi oli tekemäni haastattelu ja neljä äitiä vastasivat sähköpostitse kyselyyn sellaisenaan. Useimmat äidit kommentoivat, että hitaaseen vastaamiseen oli syynä kyselyn yllättävä pituus.

Kun aloin perehtyä naisten vastauksiin, nousi mieleeni monia uusia ajatuksia. Törmäsin muun muassa kielen rajoittavuuteen. Huomasin käyttäneeni kyselyä tehdessä kysymyksissäni liian suuria sanoja kuten itsetuntemus, kehontuntemus ja vuorovaikutus. Yritin kyllä alunperinkin pilkkoa suuret asiat mahdollisimman pieniksi kysymyksiksi, mutta joitain asioita oli, joita en osannut laittaa tarpeeksi pieniksi, joten kysyin ne suurilla termeillä. Ja mitä suurempi sana, sitä monimerkityksisempi se on. Varsinkin kyselyissä huomasin, että vastaajat noudattelivat pitkälle minun sanavalintojani. Niinpä äidit olivat juuttuneet itsekä käyttämään näitä suuria sanoja, enkä tiedä, olisivatko he muutenkin itse sanoneet asian noin, vai kenties jollain toisella, itselleen tutummalla tavalla, josta minäkin olisin saanut enemmän irti. Eskola ja Suoranta sanovat, että haastateltavien vastaukset ovat samankaltaisia sen takia, että ne ovat haastatteluvastauksia, ei sen takia, että haastateltavat ajattelisivat tutkittavasta asiasta samalla tavoin (Eskola & Suoranta 2001, 138-139). En vielä ymmärtänyt kyselyä tehdessäni, kuinka sidoksissa vastaajat tulisivat olemaan tekemiini valintoihin.

Kasvokkain tehdyssä haastattelussa oli sentään vähän helpompi tarttua toisen sanoihin ja ajatuksiin ja rakentaa enemmän myös niiden pohjalle. Sähköpostitse tehdystä kyselystä puuttui täysin vuorovaikutus, ja siksi se kulki niin paljon minun ehdoillani. Haastattelutilanteessa oli myös helpompaa ”lypsää” haastateltavasta pieniä arkisia kertomuksia.

Omat kokemukseni laulamisesta synnytyksessä ovat vaikuttaneet niin aiheen valintaan, kysymysten tekoon, analyysivaiheeseen kuin teorian muodostamiseenkin. Kuinka sitten olla tällaisessa tilanteessa objektiivinen, kun perusta makaa niin vahvasti omissa kokemuksissa? Eskolan ja Suorannan mukaan objektiivisuus syntyy nimenomaan oman subjektiivisuutensa - tai monikossa subjektiivisuuksensa - tunnistamisesta. Tämäntyyppinen objektiivisuus on ideaali, mutta tärkeä tavoite. (Eskola & Suoranta 2001, 17-18.)

Laadullisessa tutkimuksessa ja erityisesti kulttuurisessa musiikintutkimuksessa kiinnitetään huomiota tutkijan asemaan eli positioon, jolla tarkoitetaan sitä kontekstia, paikkaa ja aikaa, jossa tutkija sijaitsee ja josta käsin hän tutkimustaan tekee. Tutkijalla on toiminnassaan tietynlaista vapautta, joka antaa mahdollisuuden joustavaan tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen (Eskola & Suoranta 2001, 20), joten hänen tulee harjoittaa itsereflektioita eli selvittää, mikä on hänen positionsa kulloiseenkin tutkimuskohteeseensa. Hän ei voi mitenkään tarkastella tutkimuskohdettaan etäältä ja objektiivisesti, sillä hän itse kaikkine kokemuksineen, musiikkikäsityksineen ja ideologioineen on väistämättä mukana siinä prosessissa, jossa tieteellistä tietoa tuotetaan. (Leppänen & Moisala 2003, 82-83.)

Itse olen valkoihoinen 31-vuotias naimisissa oleva kahden lapsen kotiäiti (kolmas lapsi tulossa). Olen syntyperäinen suomalainen ja asun yhä Suomessa, synnyin ja vietin nuoruuteni kaupungissa, mutta asun nyt maaseudulla. Minulla on kokemuksia myös matkustamisesta ja ulkomailla opiskelemisestä. Olen korkeasti koulutettu (melkein valmis filosofian maisteri). Ammatillinen identiteettiäni muotoutuu enemmän siitä, mitä haluan tehdä tulevaisuudessa kuin siitä, mitä olen tehnyt menneisyydessä, sillä ennen lasten syntymää työni olivat hyvin sekalaisia töitä kulttuuri- ja sosiaalialalla. Harrastuksiini kuuluvat lukeminen ja jooga sekä laulaminen, jota olen opiskellut nuorempana useamman vuoden musiikkiopistossa. En ole seurakunnan jäsen, mutta olen omalla tavallani hyvin uskonnollinen.

Esittelen seuraavaksi lyhyesti haastattelemani äidit, jotta selviää millainen positioni on suhteessa heihin. Annoin jokaisen vastanneen äidin valita itse nimen, jolla he haluavat tässä työssä esiintyä. En aio tuoda esille naisten oikeita tai koko nimiä, sillä haluan säilyttää heidän intimitteettisuojojansa ja antaa heille oikeuden puhua vaikeistakin asioista halutessaan nimettöminä.

Annu on nykyisin iältään 33-vuotias. (Kaikki äidit olivat lapsen syntymän hetkellä vuoden kaksi ilmoitettua nuorempia.) Hän on koulutukseltaan teologian ylioppilas, opinnot ovat vielä kesken.

Hänellä on myös työnohjaajan koulutus. Ennen lapsen syntymää Annu teki projektityöntekijän ja tuntiopettajan töitä. Hän harrastaa Venäjän matkailua, käsitöitä ja lukemista.

Camilla on 31-vuotias. Haastatteluhetkellä hän oli koulutukseltaan lastentarhanopettaja, mutta on nyt valmistumassa varhaiskasvatuksen maisteriksi. Ennen lapsen syntymää Camilla teki työharjoittelua opintojaan varten Mannerheimin lastensuojeluliitossa sekä lastentarhanopettajan sijaisuuksia päiväkodeissa. Hän pitää lukemisesta, liikunnasta ja musiikin kuuntelusta sekä laulamista.

Kaisa on 31-vuotias. Hän on koulutukseltaan liikunnan opettaja, hänellä on myös Professional Diploma nykytanssissa. Ennen lapsen syntymää Kaisa työskenteli liikunnanopettajana urheiluopistossa. Hänen harrastuksiinsa kuuluvat tanssi, jooga ja kitaransoiton alkeet.

Sofialla on ikää 28 vuotta. Hän on koulutukseltaan mielenterveys-, kriisi- ja päihdetyöhön erikoistunut lähihoitaja sekä tanssija. Ammatiltaan Sofia on freelance-tanssitaiteilija ja ohjaaja. Hän harrastaa ratsastusta, elokuvien katselua sekä perheinnissa ja muskarissa käyntiä. Sofia pitää hyvästä ruuasta, luonnosta ja matkailusta.

Tia on 32-vuotias. Hän on koulutukseltaan kauppatieteiden kandidaatti ja työskenteli ennen lapsen syntymää projektipääällikkönä kotimaisessa matkapuhelin- ja verkkofirmassa. TIAN harrastuksiin kuuluivat (ennen lasta) jumppa, jooga ja itämainen tanssi sekä venäjän kieli.

Kaikille äideille syntyi ensimmäinen lapsi, kuten minullekin niihin aikoihin, kun tutustuin synnytyslauluun. Kaikki äidit asuvat Suomessa suur-Helsingin alueella, kuten minäkin lasten syntyessä. Olemme kaikki iältämme noin kolmekymppisiä ja koulutettuja, joko akateemisesti tai sosiaali- tai liikunta-alalle. Ammattimme ennen lapsen syntymää eivät ole yhteneväisiä, mutta niissä voi huomata yhtäläisyyksiä, esimerkiksi kulttuuri- ja sosiaalialat ovat vahvasti esillä. Äitien musiikillisten taustojen kuvauksista käy ilmi, että olemme melkein kaikki harrastaneet nuoruudessamme musiikkia tavalla tai toisella, vaikka harrastukset ovatkin viime vuosina saattaneet jäädä taka-alalle. Nykyisin olemme kaikki pienten lasten äitejä ja käytimme raskausaikana ja synnytyksessä mahdollisuuksien mukaan synnytyslaulua.

Omien kokemuksieni perusteella aavistelin jo kyselyn tekovaiheessa, että minulla ja muilla äideillä saattaa olla useita yhteisiä tekijöitä. Koin tämän positiivisena asiana. Eskolan ja Suorannan mukaan naisen saattaa olla vaikea kertoa joistakin asioista miehelle, vanhusten nuorille haastatteliijoille ja

niin edelleen. Tällaiset sosiaalisesti määräytyneet tekijät muodostuvat kommunikaatioprosessin esteeksi tai suuntaavat sitä ennalta määrätyllä tavalla. (Eskola & Suoranta 2001, 93.) Itse toin yhdistävät tekijät esille heti kyselyn saatekirjeessä (liite 2). Kerroin käyttäneeni itse synnytyslaulua molempien lasteni synnytyksessä, kerroin samalla siis kaksi yhdistävää tekijää: samantyyppinen laulukokemus ja äitiys. Tarkoituksena oli synnyttää luottamuksellinen suhde välillemme. Yritin luoda sekä saatekirjeeseen että itse kyselyyn edes hetkittäin tuttavallista sävyä, mutta ainakin näin jälkeinpäin luettuna teksti on tosi virallista ja jopa akateemista. Ehkä sain haastattelussa samat asiat kuulostamaan rennommilla, kun ne muuttuivat puhekielisiksi.

Oma samankaltaisuuteni haasteltavieni kanssa on toisaalta helpottanut tutkimuksen tekoa, mutta toisaalta koen sen olleen myös jonkinlainen sudenkuoppa. Kun ihmiset ovat riittävän monella tavalla samankaltaisia, saattaa hetkittäin erehtyä, että he ovat jopa samanlaisia. Olen huomannut matkan varrella, että olen selvästi yrittänyt siirtää omia kokemuksiani haasteltavieni kokemiksi (”Kenet minä saisin sanomaan tällä tavalla?”). Koen kuitenkin vähitellen oppineeni tekemään tutkimusta ainakin vähän enemmän aineistolähtöisesti haastatteluihin nojautuen (Eskola & Suoranta 2001, 19).

Laadullisessa tutkimuksessa puhutaan aineistolähtöisestä analyysistä, joka pelkistetyimmillään tarkoittaa teorian rakentamista empiirisestä aineistosta lähtien, ikään kuin alhaalta ylös. Tällöin on tärkeää pohtia aineiston rajausta siten, että sen analysointi on mielekäästä ja järkevää. (Eskola & Suoranta 2001, 19.) Tässä tulevat omat kokemukseni selvästi esille. Koin itse aikoinani, että synnytyslaulu toimi omalla kohdallani joillain osa-alueilla loistavasti, mutta joissain asioissa, joihin sitä suositeltiin, se ei toiminut lainkaan. Tutkimusta tehdessäni takaraivossani hakkasi jatkuvasti kysymys, miksi synnytyslaulu ei auttanut minua niissä asioissa, joissa sen sanottiin auttavan. Näitä vastauksia en löytänyt haastatteluista. Niinpä olen tältä osin käyttänyt kirjallisuutta, jotta olen saanut itselleni ja tutkimuksen lukijoille perusteltua myös nämä haluamani näkökohdat.

Samalla olen pyrkinyt laittamaan joihinkin kohtiin esille myös omia kokemuksiani laulamisesta. Vaikka kokemukseni vaikuttavat usein jollain tapaa epäonnistuneilta, tarkoitukseni ei ole korostaa omaa taitamattomuuttani tai synnytyslaulun riittämättömyyttä, vaan pyrin tuomaan esiin myös vaihtoehtoisia tapoja kokea tai jättää kokematta jokin tilanne. Koska haastattelemieni äitien kommentit synnytyslaulusta ovat monesti kovin myönteisiä, niille vaihtoehtoinen tapa on sitten useimmiten juuri se kielteisempi, ”epäonnistunut”. Haastatteluun vastanneet äidit vastasivat omasta halustaan ja valikoituivat paljon suuremmasta määrästä synnytyslaulukurssilla olleita. Uskon, että tämä vaikutti osittain tutkielmassa esille tulevien kokemusten positiivisuuteen.

Myös aiheen rajaus pohjautuu hyvin vahvasti omiin kokemuksiini. Menneet neljä vuotta äitinä ovat käytännössä opettaneet, kuinka tärkeää on oppia ensin rakastamaan itseään ennen kuin voi rakastaa lastaan. Niinpä koin itselleni mielekkääksi keskittyä tässä pro gradu -tutkielmassa äitiin naisena ja itsenäisenä ihmisenä, joka on äiti, nainen ja ihminen myös muualla kuin vuorovaikutuksessa lapsensa kanssa. Äiteys on yksi mahdollinen osa naisen identiteettiä, ja se on tärkeä sellaisena - ei vain lapsen vuoksi, vaan myös naisen itsensä vuoksi.

Tässä tutkielmassa en yritä etsiä suurta teoriaa, yhtä kaavaa tai tapaa, jolla synnytyslaulu vaikuttaisi sitä laulaneisiin äiteihin. Tärkeämmäksi koen esitellä synnytyslaulullisia kokemuksia viidestä eri perspektiivistä. Jokaisen äidin omat kokemukset ovat yhtä ainutlaatuisia ja yhtä tärkeitä sellaisinaan, niitä ei voi yleistää muihin äiteihin. Joitain yhteisiä piirteitä äitien kokemuksissa on, jotka tuon esille tulevissa kappaleissa. Tärkeintä on kuitenkin ihmisen oma kokemus ja tunne asiasta sekä usko, että omat kokemukset ja tunteet ovat totta, pitävät paikkansa. Siksi toivon, että haastattelemani äidit suhtautuvat tähän työhön ainoastaan minun näkökulmanani asiaan, eivätkä vähättele tai muuta tämän vuoksi omia mielipiteitään. Mukavaa on tietysti, jos tutkielmani herättää heissä ajatuksia.

4. Synnytyslaulu

Kerron aluksi lyhyesti synnytyslauuopettaja Hilikka-Liisa Vuoresta sekä hänen opettajastaan Iégor Reznikoffista, jonka opetuksiin Vuoren edelleen kehittämä synnytyslaulu perustuu. Käytän Reznikoffista kertoessani pääasiallisena lähteenäni Hilikka-Liisa Vuoren Reznikoffista kertovaa pro gradu -tutkielmaa. Olen tietoinen, että Reznikoffista olisi saatavilla myös monipuolisempaa lähdeaineistoa, mutta koska työn varsinaisena aiheena on Hilikka-Liisa Vuori, minusta parhaiten Vuoren omaa ajattelua kuvaavaa on se, mitä hän itse on kirjoittanut Reznikoffista.

Sivuan ensimmäisessä kappaleessa lyhyesti myös sitä, kuinka Suomessa on perinteisesti käytetty ääntä hyväksi synnytyksessä. Toisessa kappaleessa keskityn siihen, millaisia vaikutuksia äänenkäytöllä synnytyksessä nykyisin tavoitellaan.

4.1. Reznikoff, Vuori ja synnytyslaulu Suomessa

Iégor Reznikoff (s. 1938) toimii antiikin taiteen professorina Pariisin X Nanterre Yliopistossa erikoisalanaan antiikin kristillinen laulu. Reznikoffilla on takanaan pitkä opettajan ja tutkijan ura. Tutkijana hän on perehtynyt antiikin traditioihin, gregoriaaniseen lauluun ja pyhään taiteeseen. Hän on opettanut äänen luonnollista käyttöä, harmonista laulua ja ääniterapiaa kohta jo 30 vuotta. (Vuori 1995). Suomessa Reznikoff on opettanut vuodesta 1984 lähtien. Tällä hetkellä Suomessa on toistakymmentä harmonisen laulun opettajaa (Hänninen 2004). Erilaisia kursseja ja ryhmien kokoontumisia kertyy vuosittain kymmeniä ellei satoja ympäri Suomen, aktiivisinta laulutoiminta on Helsingissä ja pääkaupunkiseudulla. Helmikuussa 2004 perustettiin yhdistys nimeltä Harmoninen laulu ry. edistämään harmonisen laulun harrastusta, tutkimusta ja käyttöä Suomessa. (ibid.) Hilikka-Liisa Vuori on tämän yhdistyksen varapuheenjohtaja.

Reznikoffin opettamasta laulutavasta käytetään ja on käytetty kirjavaa nimitysten joukkoa. Yleisesti puhutaan gregoriaanisesta laulusta. Se on kuitenkin hyvin laaja käsite pitäen sisällään katolisen kirkon yksiäänisen laulun varhaiskeskiajalta tähän päivään saakka. Ihmisten mielikuvissa gregoriaaninen laulu on tasavireistä mieskuorolaulua, jota lauletaan korkealta ja kirkkaasti. Tämä lauluperinne on kuitenkin kotoisin vasta 1800-luvulta, kun taas Reznikoffia kiinnostaa tuhat vuotta varhaisempi perinne. Asiaa on tarkennettu puhumalla varhaisgregoriaanisesta laulusta. Reznikoff puhuu tällä kohtaa antiikin tai kristillisen antiikin laulusta. (Hänninen 2004.)

Toinen yleisesti käytetty nimitys on meditatiivinen laulu. Myös sana äänimeditaatio liitetään usein tähän yhteyteen. Tämä nimitys viittaa kokemukseen laulun rauhoittavasta vaikutuksesta. Riikka Hänninen kutsuu artikkelissaan Reznikoffin opettamaa laulua harmoniseksi lauluksi, joka on suhteellisen harvoin käytetty nimitys, mutta on neutraali eikä aiheuta osoittelevia assosiaatioita suuntaan tai toiseen (Hänninen 2004). Hännisen kanssa samoilla perusteluilla käytän itsekin laulutyylistä termiä harmoninen laulu. Harmonisen laulun lähtökohtana on yhden pitkän, hiljaisen äänen kuunteleminen ja laulaminen. Ensin lauletaan vain yhdeltä sävelkorkeudelta, yleensä äänneillä 'a', 'o', 'u', 'm' ja näiden yhdistelmällä 'aoum'. Tämä muodostaa olennaisen ja suuren osan opetuksesta.

Äänenmuodostuksessa lähdetään ihmisen luonnolliselta puhekorkeudelta rintaresonanssista, sillä kehon resonanssi on hyvin olennaista. Ääni on hiljaista ja pehmeää. Opetus tapahtuu ryhmässä ja laulut lauletaan yhdessä yksinäisesti. Opetus tapahtuu kuulonvaraisesti. Reznikoffin metodin keskeisiä tavoitteita on auttaa ihmisiä tiedostamaan äänen resonanssi kehossa. Tämä tapahtuu parhaiten silloin, kun ihminen käyttää omaa ääntään. (Hänninen 2004.)

Reznikoff hyödyntää harmonista laulua myös ääniterapiassa. Ääniterapia ei tarkoita tässä yhteydessä ääneen kohdistuvaa terapiaa vaan äänen terapeuttisia vaikutuksia. Reznikoff uskoo, että ihmisääni on paras ääni terapiaa tehtäessä, sillä ääni on silta varhaislapsuuteen ja sikiökauteen. Hänen mukaansa ääni ulottuu aina syvimpiin tietoisuuden tasoihin asti. Sen avulla näihin tasoihin voidaan vaikuttaa ja olla yhteydessä. (Vuori 1995, 131.) Kerron lisää Reznikoffin näkemyksistä synnytyslaulun yhteydessä. Synnytyslaulu onkin yksi ääniterapian muoto, jota Hilikka-Liisa Vuori on Reznikoffin opetusten pohjalta kehittänyt edelleen .

Hilikka-Liisa Vuori on koulutukseltaan musiikin maisteri Sibelius-Akatemian musiikkikasvatuksen osastolta. Tällä hetkellä hän tekee jatkotutkimusta Sibelius-Akatemian kirkkomusiikkiosastolle. Ammatikseen Vuori opettaa erilaisilla ääneen liittyvillä kursseilla sekä laulaa Vox Silentii -lauluyhtyeessä vanhoja kristillisiä kirkkolauluja. Synnytyslaulua hän opettaa säännöllisesti Kallion seurakunnassa Helsingissä ja tilauksesta myös muualla eri puolilla Suomea. Synnytyslaulun lisäksi Vuori pitää erilaisia ääneen liittyviä kursseja kuten Hiljaisuuden ääni, Hiljainen rukouslaulu, Gregoriaaninen laulu, Ääni naisen kehossa sekä Tuutulaulut. (Vuori 2005.)

Päätymisestäään Reznikoffin oppien ja sitä kautta synnytyslaulun pariin Hilikka-Liisa Vuori kertoo seuraavaa:

Opintojeni loppupuolella Sibelius-Akatemian lehtori Petri Lehikoinen esitteli meille opiskelijoille tuvalaisten yläsävellaulua. Kun halusin tietää lisää aiheesta, Lehikoinen ja Heikki Laitinen suosittelivat minulle Reznikoffin kursseja. Koska olen kiinnostunut sekä äänestä että mietiskelystä ja äänellä rukoilemisesta, Reznikoffin kurssit ja opetukset olivat minulle merkityksellisiä. Halusin tehdä aiheen parissa töitä. (Vuori 2005.)

Kolmen lapsen äitinä Vuorella on myös omakohtaista kokemusta raskaana ja synnytyksessä laulamisesta:

Jokaisen lapseni kanssa olen odotusaikana ollut musiikin opiskelija ja tai jo työelämässä, joten he ovat kuulleet paljon musiikkia odotusaikana. Lisäksi lauloin odotusaikana aina ennen nukahtamistani pienen tuutulaulun ja helliä vokaaleita vauvalle. Kyseisestä tuutulaulusta tuli vauvan oma unilaulu hänen ensimmäisinä vuosinaan. (Vuori 2005.)

Vuori käytti ääntä kahden nuorimman lapsensa synnytyksessä ja hänen kokemuksensa olivat valtaavan positiivisia: ”Ääni antoi minulle välineen elää kivun kanssa ja sen läpi voimakkaissakin supistuksissa. Olin keskittynyt ja rauhallinen.” (Vuori 2005.) Hyviä kokemuksiaan äänen kyvystä rentouttaa ja antaa voimaa hän on halunnut välittää myös muille. Samalla Vuori näkee opettamansa synnytyslaulun myös osana laajempaa kokonaisuutta: ”Äänellä voi olla rentouttava vaikutus kivun, stressin ja huolten keskellä. Äänen avulla voimme tavoittaa myös hiljaisen mielentilan, se voi johdattaa mietiskelyyn ja voidaan sanoa, oman itsen keskelle, itsen tuntemiseen.” (ibid.)

Vuorelle itselleen laulaminen on aina myös kristinuskon mukainen hengellinen kokemus: ”Minulle vokaalien laulaminenkin on rukousta, mutta jokaisella ihmisellä on oma sisältönsä vokaalilaulussa. Kyrie Eleisonhan (laulu, jota Vuori opettaa myös synnytyslaulukursseilla) on vahvasti kristillinen rukous.” (Vuori 2001.)

Kattavaa tutkimusta ei ole siitä, kuinka yleistä synnytyslaulun käyttö Suomessa on tai edes kuinka paljon synnytyslaulun opettajia on. Vuori tietää, että hänen omista oppilaistaan neljä opettaa omilla kursseillaan. Muutamat ovat saaneet aiheeseen opetusta myös suoraan Reznikoffilta. Kättilöt ovat voineet saada asiasta tietoa muitakin reittejä. Aihetta ovat sivunneet ulkomaisetkin kurssittajat. Esimerkiksi Helsingin Kättilöopistolla toimivan Haikaranpesä-osaston kättilöt ovat saaneet koulutus-

ta äänen käyttämiseen synnytystä helpottavana menetelmänä Janet Balaskasin aktiivisyntytyskursseilta (Jalasti 1998, 7).

Tieto synnytyslaulun olemassaolosta leviää yllättävän hitaasti. Esimerkiksi Helsingissä on kaksi synnytysairaala, Kätilöopisto ja Naistenklinikka. Kätilöopistolla on synnytetty laulamalla vuodesta 1996 (Utriainen 2001, 15). Kun sen sijaan soitin Naistenklinikalle lokakuussa 2001 kysyäkseni, käyttävätkö heillä äidit synnytyksessä ääntä tai opetetaanko heillä synnytyslaulua, ei puhelimeen vastannut kätilö ollut ikinä moisesta kuullutkaan. Hän päivitteli, että ajatus on varmasti niin uusi, ettei se varmaan ole vielä Suomessa käytössä. Nämä kaksi sairaalaa sijaitsevat noin viiden kilometrin päässä toisistaan.

Hilkka-Liisa Vuoren ja Marjaana Laitisen *Synnytyslaulu*-kirjan mukaan perinteisesti tärkeitä synnytyksessä käytettyjä apukeinoja ovat olleet loitsut (2005, 38). Loitsiminen periytyy Suomessa kristinuskoa vanhemmilta ajoilta, mutta myöhäisemmissä synnytysloitsuissa rukouksen kohteena ovat usein neitsyt Maria, Jumala, Jeesus ja pyhimykset. Näin vanhaan perinteeseen on yhdistetty kristinuskon Jumala, ja voidaan puhua synnytysrukouksista. ”Päästä Jeesus piikas piintehistä, vapauta vatsan vääntehistä!” on sanottu Uudellamaalla synnyttäjälle, joka on ”tuskissa ja kirouksissa” (Virtanen 1988, 246). Loitsut on yleensä esitetty puheäänellä, mutta ei lausumalla nykyaikaiseen tapaan, vaan esittäjät noudattivat runopoljentoa ja -rytmiä, joskus tehostaen sitä koko ruumiillaan ja uhkaavin elkein (ibid., 247).

Perinteisesti suomalainen synnyttäjä on yrittänyt pitää synnytyshetken salassa siksi, että synnyttäjälle on uskottu tulevan sitä suuremmat tuskat mitä useampi asiasta tietää. Myöskään syntyvästä lapsesta ei etukäteen puhuttu. Se oli jonkinlainen intiimi ja häpeällinen asia, ja kaikkeen arkaluonteeseen on liitetty paljon maagista varomista ja pahan silmän ja pilauksen pelkoa. Tämä on yksi sosiaalisen pelon osa-alue. (Virtanen 1988, 110-111.) Siksi vaikka loitsu on sanakaava, joka pyritään toistamaan opitussa ja tehokkaaksi tiedetyssä muodossa, siihen kohdistuva yhteisöllinen kontrolli on vähäistä. Loitsua ei esitetä julkisesti, vaan hankalassa tilanteessa avuksi kutsuttu tietäjä on voinut lukea sen nopeasti luettelemalla tai hätäisesti sopottaen, jopa niin, ettei potilas saa ensinkään sanoista selvää. Suurin osa loitsuista luetaan usein aivan yksin ilman ketään inhimillistä kuulijaa. (Virtanen 1988, 246.) Synnytysloitsua luettaessa paikalla olivat synnyttäjä ja avustaja, (kansan)kätilö, joista kumpi tahansa saattoi myös tarpeen tullen loitsia.

Synnytyksessä laulamisaella on Suomessa siten loitsimisen kautta historiallinen tausta. Äänellä ja sanoilla on pyydetty apua korkeammilta voimilta kivun lievitykseen synnytyksen aikana. Hilikka-Liisa Vuoren ääniterapeuttinen synnytykslaulu tähtää kuitenkin laaja-alaisempiin vaikutuksiin.

4.2. Synnytykslaulun tavoitellut vaikutukset

Hilikka-Liisa Vuoren kurssillaan opettama synnytykslaulu on rentouttavaa äänenkäyttöä synnytyksessä ja raskauden aikana. Metodi on hyvin yksinkertainen ja pelkistetty. Äänenkäyttö on vokaalien ja soivien konsonanttien laulamista. Vuoren mukaan riittää hyvin, että synnyttävä nainen tekee yhtä ääntä yhdellä vokaalilla. Löytääkseen missä mikäkin ääni resonoi ja mikä tuntuu itsestä missäkin tilanteessa parhaalta Vuori ja Laitinen suosittelevat kuitenkin kirjassaan, että nainen tutustuu raskausaikana erilaisiin vokaaleihin ja soiviin konsonantteihin. Käytännössä synnytyksessä naiset usein tekevät esimerkiksi vain pelkkää a-vokaalia. (Vuori & Laitinen 2005, 56.)

Ensimmäiseksi kurssilla opetellaan kuuntelemaan äänen resonanssia kehossa käsin koskettelemalla. Tietoisuuden ja kehon välinen suhde on hyvin tärkeä reznikoffilaisessa ääniterapiassa. Reznikoffin mielestä monet ihmisten ongelmat johtuvat huonosta tai puutteellisesta kehon osien tuntemuksesta. Silloin kun musiikkiterapiaan tulevalla on heikko kehontuntemus, oma ääni on paras keino saavuttaa tietoisuus kehostaan. Reznikoff sanoo: ”Kun oma ääneni värähtelee kehossani, vaikka se värähtelisi heikostikin, se on kuitenkin minä ja minua. Se olen minä, joka värähtelen. Potilas voi kokea olevansa oma itsensä.” (Vuori 1995, 138.) Synnytykslaulukurssilla äänen ja kehon suhdetta opetellaan tunnustelemalla käsillä rintakehää, kaulaa ja poskia, vähitellen ääntä tunnustellaan myös niskasta, päästä, vatsasta, lanteilta ja jaloista. Korkeat äänet resonoivat kehon ylemmissä osissa, puheäänien korkeus rintakehän ja selän alueella ja matalat äänet lantiossa ja jaloissa.

Synnytyksessä rentouttamisen päähuomio keskittyy lantion seutuun, joten tarkoituksena on oppia rentouttamaan lantion aluetta matalilla äänillä. Keskittymisen ja kehon virityksen kannalta Vuoren mielestä on parasta kuitenkin lähteä aluksi tekemään puheäänien korkuisia ääniä ja vasta sitten lähteä etsimään matalampia ääniä. (Vuori & Laitinen 2005, 56.)

Iégor Reznikoffin mielestä ihmisen keho tarvitsee sekä matalia että korkeita taajuuksia. Korkeat äänet vaikuttavat hänen mukaansa erityisesti kehon yläosaan ja matalat äänet kehon alaosaan. Matala ääni värähtelee hitaasti ja korkea ääni nopeasti. Hän vertaa, että ihmisen keho on kokonaisuudessaan kuin soitin: se soi kuin kokonainen instrumentti, mutta myös kehon jokainen osa on itsessään

soitin. Reznikoff korostaa, että jokainen kehon osa on tärkeä. Siksi hänen mukaansa ääniaaltoenergiaan perustuvan koneen tuottama ääni ilman yläsäveliä ei välttämättä ole terveellinen ihmiselle. Tällainen ääni koskettaa vain hoidettavaa aluetta ja voi aiheuttaa epätasapainoa kehossa. Ihmisen äänen vaikutus kehoon on monipuolinen, koska lantion alueelle laulettaessakin matalan perusäänien lisäksi äänessä soivat aina myös korkeat yläsävelet. (Vuori 1995, 136.)

Harjoituksissa harjoitellaan mahdollisimman luonnollista ja rentoutunutta äänenkäyttötapaa. Avokaalien eteen voi aluksi lisätä h-äänteen, jotta vokaalista saa pehmeämmän. Tarkoituksena on, että äänet olisivat sävyiltä helliä ja kannattelevia. Myös äänen voimakkuudella on harjoituksissa oma merkityksensä. (Vuori 2004a.) Ääni on varsin hiljainen. Sen tarkoitus on avata tietoisuutta ja herkistää aisteja. Toisaalta varsinaisessa synnytystilanteessa äänen voimakkuus voi vaihdella. Harva ihminen pystyy laulamaan hiljaisella äänellä, kun supistus on kova. Voimakas, rennosti laulettu ääni on kuitenkin erilainen kuin pelkästään huudettu ääni. Ääni auttaa äitiä keskittämään ponnistuksen energiaa ja hallitsemaan omaa kehoa ja kipua. Voimakas hallittu ääni voi parhaimmillaan soida koko kehossa ja auttaa hengitystä kulkemaan syväälle lantioon saakka. Varsinkin laulamalla äänneet a-o-u-m peräkkäin saa halutessaan koko ihmisen värähtelemään. Synnytyksen aikana voi tällöin ohjata tietoisuuden alemman kehon osan alueelle, jolloin synnyttävä on mukana supistuksen dynamiikassa valmistellen supistusta seuraavaa rentoutumisvaihetta. (Zimmermann 1991.)

Leuan alueelta on hermoyhteys lantion alueelle ja kohdunsuulle. Leukoja jännittäessä ja hampaita kiristellessä jännitys leviää koko kehoon, mutta erityisen huomioitavaa synnytyksen kannalta on, että jännitys leviää lantion alueelle. Lantion alue on sitä rentoutuneempi, mitä rentoutuneempi on leuan ja poskien alue. Kivuliaitten supistusten kohtaamiseen on siten kaksi vaihtoehtoa. Nainen voi taistella kipua vastaan, purra hampaat yhteen ja jännittää koko kehon. Kireä ja jännittynyt keho kokee kivun voimakkaampana kuin rentoutunut keho. Toinen tapa onkin pyrkiä kivun hetkellä antautuneeseen ja kipua vastustamattomaan tilaan. Kivun kestäminen ja seuraaminen on helpompaa mahdollisimman rentona tuotetun äänen avulla. Äänellä ja hengityksellä pyritään myös menemään kivun läpi mukaan supistusten myötäiseen toimintaan, ”laulamaan supistukset läpi”. (Vuori & Laitinen 2005, 67.) Näin naisen on mahdollista saada äänen avulla yhteys omaan synnyttävään voimaansa.

Kurssilla harjoiteltaessa ääniä tehdään yhtä aikaa muiden kanssa, mutta jokainen tekee ääntä omassa tahdissaan hengittäen juuri silloin, kun hänestä tuntuu parhaimmalta. Kurssilla harjoiteltaessa sekä äidit että Vuori tuottavat ääntä silmät kiinni. Silmien kiinni pitäminen auttaa keskittymään

mahdollisimman tehokkaasti ääneen ja sen värähtelyyn kehossa. Tärkeintä on keskittyä kehoon ja sen tuntoihin. Toinen peruste silmien kiinnipitämiselle on oman reviirin kunnioittaminen. Silmät kiinni ääntä tehdessään on läsnä muiden parissa äänellään, mutta saa toisaalta oman reviirin ja äänen tekeminen tuntuu helpommalta. Lisäksi synnyttävä nainen uskaltaa ehkä helpommin tehdä ensimmäiset äänensä silmät kiinni vieraassa sairaalaympäristössä. (Vuori & Laitinen 2005, 56-57.)

Voimattomuuden, täysin kivun armoilla olemisen, tunne voi kasvaa jopa hallitsemattomaksi paniikiksi, jollei synnyttäjällä ole tekniikkaa, jolla voi päästä tietoisesti kivun ja sen kohteen kanssa yhteisymmärrykseen. Ääniterapiasta on apua synnytyskipujen hallinnassa. (Zimmermann 1991.) Keskittyneen äänen tekeminen vaikuttaa Vuoren ja Laitisen mukaan naiseen kolmella tavalla: ääni rentouttaa hänen kehoaan, se rauhoittaa hänen mielensä ja samalla syventää hengitystä (Vuori & Laitinen 2005, 50). Myös Dale ja Roeber kannustavat *Synnyttäjän harjoituksia* -kirjassaan naista laulamaan supistuksen aikana, sillä laulaminen avaa rintakehää ja rentouttaa suuta ja kurkkua (1983, 96). Laulaa ei tarvitse täydellä teholla, pelkkä hyräileminen edistää keskittymistä, säännöllistää hengityksen ja rauhoittaa sekä synnyttäjää että lasta.

Hengityksen syvyyttä, rauhallisuutta ja säännöllisyyttä harjoitellaan synnytyslaulussa monin tavoin. Tyyntä olotilaa voi hakea hengittämällä rauhallisesti silmät suljettuina ja käsi rinnan päällä. Hengitykseen voi lisätä äänen, jolloin tuntee kuinka äänen tekeminen on hengityksen vahvistettu jatke. Äänetön ja äänellinen huokailu laukaisevat jännityksiä ja ahdistusta. Yksi tapa harjoitella hengittämistä on toistaa äänetöntä a-vokaalia syvän hengityksen tahdissa. Tämä harjoitus on tärkeä, sillä synnyttäjälle voi tulla eteen tilanne, jossa ei jaksaa tai halua tehdä ääntä. Silloin voi käyttää hyväkseen a-vokaalin muotoa hengityksen vahvistuksena. Oleellista on antaa äänellisen ja äänettömän rentoutumisen tapahtua omassa tahdissa siten, ettei yritä pinnistää itsestään väkisin pitkää ääntä. Jos tekee juuri sellaista ääntä kuin hyvältä tuntuu, hengitys vähitellen syvenee ja jaksaa laulaa pidempään. Tällöin tavoitellaan mielekkästä äänellistä ja kehollista lepoa. (Vuori & Laitinen 2005, 61-62.)

Musiikkiterapeutti Kirsi Maria Jalasti suosittelee erilaisten musiikkiterapiaryhmien liittämistä osaksi synnytysvalmennusta. Hänen mielestään se olisi paikallaan, koska musiikin ja äänen merkitys on ihmisen kokonaisyhyvinvoinnin kannalta suuri jokaiselle synnyttäjälle. Varsinaisten synnytyspelkodiagnosoitujen äitien kannalta nykyään suurelta osin keskusteluun perustuvien hoitotapaamisten lisänä olisi tärkeää olla tällainen omaan luovuuteen ja nonverbaaliin kommunikointiin perustuva

terapiamuoto. (Jalasti 1998, 7.) Olennainen osa synnytyslaulua on siis myös sen rentouttava ja rauhoittava vaikutus ennen synnytystä, siihen valmistauduttaessa sekä raskausaikana rentouduttaessa.

Vaikka äidit tulevat Hilikka-Liisa Vuoren mukaan kursseille toiveenaan löytää ensisijaisesti apua kipuihin synnytystilanteessa, nousee kurssilla esiin muitakin tärkeitä asioita. Tärkeimpänä esiin on noussut äidin positiivinen suhtautuminen omaan itseensä ja omaan kehoon sekä vauvaan. (Vuori 2004a.) Hellän hiljaisen äänen tekeminen itselle ja vauvalle on Vuoren mielestä mitä parhaita valmistautumista tulevaan. Monelle äidille äänestä on ollut apua synnytyksen jälkeenkin: ääni on ollut rauhoittavaa hänelle itselleen uudessa tilanteessa ja myös tuttu ja rakastava ääni vauvalle. Äidit ovat käyttäneet ääntä myös jälkisupistuksissa sekä imettäessään ja nukuttaessaan vauvaa.

Vokaalien lisäksi kurssilla lauletaan myös tuutulauluja. Haastattelemieni äitien maaliskuussa 2004 käymällä kurssilla tuutulauluna oli ”Minä laulan lapselleni” *Kantelettaresta*. Kurssilla, jonka itse kävin aikoinaan 2001, Marjaana Laitinen opetti useampia tuutulauluja, ainakin suomalaisen ”Hiljaa sivellään” sekä sveitsiläisen ”Nuku, Nuku Lapsi” -kehtolaulun. Vaikka kehtolaulut ensisijaisesti kohdistetaan sikiölle, vaikuttavat ne toki myös äitiin. Itse koen, että laulujen avulla voi nostaa tai voi nousta mieliin muistoja omasta lapsuudesta. Laulut ovat samalla myös uuden äiti-identiteetin herättelyä, yksi osa äitiyteen opettelemista.

Hilikka-Liisa Vuorelle laulujen opettamisessa on tärkeää niiden tunnelma:

Voi sanoa, että opetuksessani pyrin laulattamaan lauluja luonnonsävelasteikolla. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että mollisävelmät lauletaan tunnelmaltaan hellästi, avoimesti ja kannattelevasti. Tällöin äidit luonnostaan laulavat molliterassin vähän korkeammaksi kuin tasavireinen molliterssi. Tavoittelen siinä ns. luonnollista molliterssiä. Yleensä, kun opetan duuripohjaista tuutulaulua, kannustan äitejä laulamaan nekin hellästi ja valoisasti. Tällöin usein terssi kuulostaa jopa hiukan ylävireiseltä, ja näin lähestyy pythagoralaista viritystä. Kaikissa sävelmissä on ajatuksena hellä ja valoisia tunnelmia. (Vuori 2004c.)

Olennaista on myös, että äiti pitää laulamastaan laulusta. Vaikka jokin kehtolaulu olisi jonkun toisen mielestä miten ihana, jos se herättää äidissä ahdistusta tai pelkoja, se ei Vuoren mukaan ole hyväksi äidille eikä lapselle. (Vuori 2001.) Mieluisten kehtolaulujen tai muiden laulujen laulaminen on tehokas konsti lievittää pelkoa, levottomuutta ja ahdistusta (Lehikoinen 1973, 103). Laulaminen

tai jopa laulun kuunteleminen voi antaa käsittämättömällä tavalla tunteen lämmöstä ja turvallisuudesta.

Synnytyslaulukurssilla harjoitellaan ääntä ja rentoutumista myös yhdessä tukihenkilön kanssa sekä äitipareittain. Toisen kehoa tunnustelemalla äänen resonanssi voi olla helpompi tunnistaa omastakin kehosta (Vuori & Laitinen 2005, 71). Pariharjoitukset opettavat samalla jakamaan ääntä: äidit opettelevat antamaan äänellistä ja kosketuksellista hoivaa toiselle sekä ottamaan itse toisen ääntä ja kosketusta vastaan. Kurssilla korostetaan lisäksi sitä, kuinka laulu ja ääni voivat olla vuorovaikutuksen väline lapsen kanssa jo sikiövaiheessa. En kuitenkaan esittele näitä osia synnytyslaulusta enempää oman tutkielmani rajauksen vuoksi.

4.3. Kysely synnytyslauluryhmäläisille

Laatiessani synnytyslaulua koskevaa kyselyä pro gradu –tutkielmaani varten käsittelemäni aiheesta laajasti, sillä lopullinen kysymyksenasettelu ei vielä ollut hahmottunut. Sen hetkisen tutkimussuunnitelmani pohjalta laaditut kysymykset koskivat neljää eri aihepiiriä: 1) Laulamisen sosiaalinen ulottuvuus (virallinen terveydenhoito, lauluryhmä ja sen opettaja, puoliso, tuttavapiiri) 2) Laulaminen varhaisen vuorovaikutuksen apuvälineenä 3) Laulaminen apuna naisen itsetuntemuksessa ja itseluottamuksessa 4) Naisten suhtautuminen omaan ääneensä sekä laulamiseen ennen ja jälkeen synnytyslaulun käyttämisen. Lisäksi laitoin joukkoon kysymyksiä, jotka käsitelivät yleisemmin odotusajan ja synnytyksen kokemuksia.

Kun sitten myöhemmin rajaukseksi löytyivät naisen identiteetin rakentuminen ja äiti itsenäisenä yksilönä, etsivät käsittelemäni kysymyksetkin vastausta siihen, kuinka laulaminen auttoi äitejä saamaan otetta (hallitsemaan) ja olemaan läsnä (antautumaan) omassa elämässään tässä muuttuvassa elämänvaiheessa. Kysymykset, jotka nousivat tutkielman kannalta oleellisiksi voi jakaa seuraaviin ryhmiin (alla esimerkkejä):

1) Laulamistilanteita koskevat käytännön kysymykset. Kysymykset jakaantuivat harjoittelutilanteisiin kotona ja ryhmässä sekä varsinaiseen synnytystilanteeseen.

2. Millaisissa tilanteissa lauloit (sikiölle) ennen kurssia ja kurssin alettua? Miksi lauloit juuri silloin?

43. Kuinka käytit ääntäsi synnytyksen aikana (odottelu/supistukset/ponnistus)?
Kuvaile niin tarkasti kuin jaksat.

2) Laulamisen herättämiä tunteita ja ajatuksia koskevat kysymykset.

12. Millainen olo sinulle tuli pitkien äänien laulamisesta? Herättivätkö erikorkuiset äänet sinussa erilaisia tunteita tai tuntemuksia? Entä eri vokaalit?

16. Miltä kurssilla laulaminen tuntui verrattuna kotona yksin laulamiseen? Miltä toisten äitien laulu kuulosti ja tuntui?

18. Koitko omaa tai yhteistä laulua koskaan pyhänä? Millaisina hetkinä laulu tuntui rukoukselta?

41. Millaiseksi tunsit itsesi, kun lauloit tai ääntelit synnytyksessä?

3) Äänellisen kehon kokemiseen liittyvät kysymykset

13. Muistatko vielä, missä päin kehoa eri äänet tuntuivat? Missä kohdassa kehoa äänet oli aluksi helppo tunkea ja missä kohdassa vaikea?

15. Koitko, että laulamisesta oli apua voimakkaasti muuttuvan kehon hyväksymisessä?

4) Omaan ääneen ja musiikilliseen taustaan liittyvät kysymykset.

21. Kerro omasta musiikillisesta taustastasi. Onko se kuorossa vai suihkussa? Kerro siis myös, jos harrastat hyräilemistä tiskatessa, karaoken laulamista kännissä tai jotain muuta epävirallista.

23. Kuvaile muutamalla sanalla omaa ääntäsi ja suhdettasi siihen ennen synnytyslaulukurssia. Mitä pidit omasta äänestäsi?

85. Laulettiinko sinulle pienenä? Muistatko, kuka lauloi ja mitä?

5) Epäsuorasti laulamiseen liittyvät kysymykset, joilla oli merkitystä kokonaistilanteen hahmottamisen kannalta.

31. Tutustuitko muihin synnytyslaulukurssilaisiin?

38. Millaisia ajatuksia ja tunteita lähestyvä synnytys sinussa herätti? Pelkäsitkö synnytystä? Mikä siinä pelotti?

39.Miten raskausaikana suhtauduit synnytyksessä mahdollisesti käytettäviin kipulääkkeisiin ja puudutukseen? Tutustuitko muihin vaihtoehtoisiin kivunlievitysmenetelmiin?

Kysymykset eivät esiinny kyselyssä edellä mainittuihin viiteen aihepiiriin liittyvissä ryhmissä, joten minun ei ole mahdollista kertoa, että esimerkiksi käytännön kysymykset ovat tietynnumeroisia ilman pitkiä luetteloita, joissa erittelen jokaisen kysymyksen. Tapanani oli kyselyä tehdessä myös mahdollistaa yhteen numeroituun kysymykseen useampi pieni kysymys, jotka erittelivät samaa asiaa vähän eri näkökulmista, joten tietyn numeroinen kysymyskään ei kokonaisuutena välttämättä liity yhteen aihepiiriin. Siksi olen tyytynyt jakamaan kysymykset edellä mainittuihin viiteen aihepiiriin ja antamaan jokaisesta esimerkkejä. Kysely synnytyslaururyhmäläisille on kokonaisuudessaan tutkielman lopussa (liite 1).

Laulamisen sosiaalisia ulottuvuuksia käsittelen tässä työssä hyvin rajoitetusti. Päädyin tarkastelemaan vain lauletaessa läsnä olleiden ihmisten vaikutusta naisten laulamisen kokemuksiin. Selkeä rooli oli synnytyslaururyhmällä, jonka vaikutusta naisten laulun kokemiseen käsittelen luvussa 10.2. Naisten puolison tai terveydenhoitohenkilökunnan merkitystä käsittelen lähinnä vain synnytyksen osalta, jolloin kivun kokeminen sekä kivun ilmaiseminen olivat suhteessa ulkopuolisten läsnäoloon (7.2.2. ja 7.2.3.). Raskausaikana jotkut tulevista äideistä valmistautuivat synnytykseen yhdessä puolisonsa kanssa, josta mainitsen luvussa 6.2.. Puolison läsnäolon laajempaa vaikutusta eli perheen kehittymisen näkökulmaa en tässä työssä käsittele.

Lapselle lauletuista äänistä ja lauluista kirjoitan tutkielmassa vain siltä osin, jolta koin naisen laulamisellaan rakentavan raskausaikana myös omaa orastavaa äitiyden identiteettiään (10.1.). En tarkoita tällä sitä, etteikö vuorovaikutuksessa lapsen kanssa oleminen ja tekeminen rakentaisi naisen identiteettiä, päinvastoin, äitiyshän muodostuu todenteolla vasta vuorovaikutuksessa lapsen kanssa. Odotusaikana äitiyden syntyminen liittyy kuitenkin voimakkaimmin naisen omiin mielikuviin, ja siihen, kuinka hän niiden varassa rakentaa tulevaisuuttaan. Koska oma tutkielmani käsittelee vain raskausaikaa ja synnytystä, on äidiksi tuleminen ajatuksille, kysymyksille ja vastauksille sopivampi viitekehys yksilön identiteetin muodostuminen kuin varhaisen vuorovaikutuksen teorit.

Olen esitellyt haastattelemani äidit – Annun, Camillan, Kaisan, Sofian ja Tian - lyhyesti luvussa 3. Esittelyistä käy ilmi heidän ikänsä, ammattinsa, koulutuksensa ja harrastuksensa. Olen esittelyjen jälkeen koonnut lisäksi äitien taustojen yhteisiä piirteitä. Esittelyt sijaitsevat oman positioni kuva-

uksen yhteydessä, sillä näin tulee selkeästi näkyviin, kuinka paljon yhtäläisyyksiä minun ja haastateltavieni välillä on. Lukija voi halutessaan perehtyä uudelleen äitien esittelyihin sivulla 25 ennen aineiston analysointiin tutustumista.

Käyn seuraavissa luvuissa (5.-11.) läpi niitä teemoja, jotka nousivat esiin äitien kertomuksissa vastauksena kysymykseen: ”Miksi naiset lauloivat?”. Jokainen luku esittelee siten yhden laulullisen funktion eli sen, mikä merkitys laululla on ollut äideille siinä kyseisessä tilanteessa, jossa he ovat sitä käyttäneet. Mahdolliset alaluvut jakavat laulullisia merkityksiä tarkemmiksi osamerkityksiksi. Lukujen 5., 7., 8. ja 10. lopussa tuon esille myös sen, mitä äitien äänelliset kokemukset ovat kertoneet äideistä itsestään äänenkäyttötilanteissa.

II AINEISTON KÄSITTELY

5. Oma kehonkuva

Raskausaikana harjoitellulla äänenkäytöllä oli äideille useanlaisia merkityksiä. Kaisa ja Camilla kertoivat yhdeksi syyksi hakeutua synnytyslaulukurssille ”oman kehon tuntemuksen lisäämisen”. Myös Annu halusi antaa itselleen paikan keskittyä raskauteen ja itseensä, omaan kehoonsa ja mieleensä. Äitien kehoillisuutta koskevia vastauksia analysoidessani törmäsin usein siihen, kuinka eri tavoin naiset ovat mahtaneet ymmärtää kysymykset. Viljelin itse kysymyslomaketta laatiessani ympäriryöreää sanaa ”kehontuntemus” sen enempää erittelemättä, mitä sillä tarkoitan. Niinpä äiditkin käyttivät yleisesti termiä kehontuntemus kertomatta sen tarkemmin, mitä se mahtaakaan olla. Toisaalta uskon, että puolensa on ollut myös sillä, että jokainen äiti on saanut itse kirjoittaa oman näkemyksensä äänestä ja kehontuntemuksesta minun sitä rajoittamatta.

Itse tarkoitan kehontuntemuksella hyvin samantyyppistä asiaa, jota Aaltonen ym. kutsuvat kehonkaavaksi (Aaltonen ym. 1998, 151). Kehonkaavalla ja ruumiinkuvalla (*body-image*) tarkoitetaan sitä sisäistä mallia, skeemaa, jonka yksilö muodostaa itsestään fyysisenä ja motorisena ihmisenä. Ihminen alkaa rakentaa omaa kehonkaavaansa jo vauvana, kun häntä kosketellaan: hän vähitellen muodostaa muistiinsa kuvaa omista raajoistaan. Lapsen hyväileminen, silittäminen ja suukottelu välittävät hänelle tiedon, että hänen ruumiinsa on hyvä. Koskettelu ei lakkaa lapsen ohitettua vauvaiän, vaan hyväily ja koskettelu ovat kehonkaavan kannalta tärkeitä lapsen kaikissa kehitysvaiheissa sekä myöhemmin aikuisena. (ibid.) Tuon tässä koskettamisen merkityksen voimakkaasti esille, sillä koskettaminen on myös osa synnytyslaulua. Synnytyslaulussa tarkoitan koskettamisella ensisijaisesti käsillä koskettamista, mutta myös äänellistä sisältä päin koskettamista. Resonoidessaan ihmisen sisällä ääni tuntuu hyvin konkreettiselta, kuin kosketukselta.

Tärkeää positiivisen kehonkaavan muodostumiseksi ovat myös kokemukset oman ruumiin hallinnasta, onnistumisen kokemukset motorisessa kehityksessä. Kehonkaava muuttuu kautta koko yksilön elämän, ja näkemys itsestä miellyttävänä ja kykenevänä toimijana on tärkeää kaiken ikäisille. Positiivinen kehonkaava itsestä edesauttaa Aaltosen ym. mukaan myös yksilön minäkuvan kehittymistä. Samalla yksilö saa myös varmuutta sosiaalisissa tilanteissa. Kehon hallinnalla on keskeinen merkitys myös selviytymisessä tavallisista päivittäisistä toiminnoista. (Aaltonen ym. 1998, 151.)

Pirkko Niemelä puhuu artikkelissaan ”Äitiyden tunteen syntyminen” yhdestä äitiyden osa-alueesta, jota hän kutsuu kokonaisuuden tunteen saavuttamiseksi. (Niemelä 2003, 246.) Hän muistuttaa, että nainen saattaa kadottaa selkeän itseiden tunteen synnytyksen jälkeisessä tunteiden myllerryksessä. Vauvan hyvinvointiin ja vauvan kanssa olemiseen keskittyminen tuovat äidille tunteen omasta itsestä äitinä, mutta oman aikaisemman itsetunteen, uuden äititunteen ja oman kehon uudenlaisen kokemisen integroituminen kokonaiseksi oloksi omasta itsestä kestää aikansa eikä ole itsestään selvää. Kokonaisuuden tunteen saavuttaminen lapsen syntymän jälkeen voi olla helpompaa, jos on raskausaikana löytänyt jonkinlaisen keinon seurata kehon muuttumista ja säilyttänyt näin yhteyden uudenmuotoiseen ja uusia merkityksiä kantavan kehoonsa. Tämä luku käsittelee synnytyslaulua juuri tällaisena keinona tai apuvälineenä tutustua ja löytää yhteys omaan kehoonsa.

Kehosta puhuttaessa on myös tärkeää huomioida, nähdäänkö keho biologisena pohjana kulttuurisille käytännöille, täysin kulttuurin tuottamana vai jonakin tältä väliltä (Tarvainen 2004). Hanna Väättäinen näkee väitöskirjassaan kehon diskursiivisen ja materiaalisen kohtaupaikkana. Hän määrittelee kehon ”materiaaksi, josta diskurssit tekevät ymmärrettävää, mutta joka ei mahdu tyhjentävästi sitä koskeviin sanoihin” (Väättäinen 2003, 29).

Omasta näkökulmastani ääni on yksi tapa käsitellä sitä kehoa, josta kieli ei riitä kertomaan. Kuitenkin siinä vaiheessa, kun alan puhua tai kirjoittaa äänellisestä kehosta, astuu kieli väistämättä mukaan. Itse ajattelen kehon olevan tässä tutkielmassa temmellyskenttä, jolla sekä biologisesti että kulttuurisesti muokkautunut ja jatkuvasti uudelleen muokkautuva keho tuottaa ääntä ja on äänen vaikutuksen kohteena. Mikä tästä temmellyskentästä tulee tutkielman tässä luvussa sitten näkyviin on se, kuinka haastattamani naiset jäsensivät kielen avulla omaa äänellistä kehoaan, ja kuinka itse tulkitsin heidän kertomuksiaan äänen ja kehon yhteydestä omasta positiostani lähtien.

5.1. Ääni kehossa - omaan kehoon tutustuminen ja kehonkuvan muuttaminen

Synnytyslaulukurssilla kehoon tutustuminen aloitettiin tunnustelemalla ääniä puheäänien korkeudelta rinnasta, ja se olikin äideistä kaikkein helpointa - sekä rinnassa soivien äänien tuottaminen että näiden äänien tunteminen. Puheääntä korkeampia ääniä etsittiin kaulalta, kasvoista ja päästä, jotta naisille tuli tuntu siitä, kuinka ihminen on kokonainen soitin.

Synnytykseen valmistautuessa naisille oli tärkeää opetella tuottamaan matalia ääniä ja tutustua niiden avulla alakehoon ja erityisesti lantion seutuun. Kahden äidin mielestä matalia ääniä oli sekä

vaikeampi tuntea että tuottaa, mutta äidit pitivät matalien äänien harjoittelua kuitenkin tärkeimpänä, sillä ne auttoivat tutustumaan synnytyksen kannalta oleelliseen lantion ja kohdun alueeseen. Äänellä sai Camillan sanojen mukaan ”yhteyden sinne alaspäin ja se oli siinä tilanteessa se juttu”. Lantion seutu oli äideille synnytyksen kannalta kaikkein oleellisin alue, joten äänen tuntemista lantiossa harjoiteltiin paljon. Lantion alueen äänellisellä löytymisellä oli osaltaan merkitystä myös siinä, kuinka antavaksi äidit kokivat synnytyslaulun.

Äitien välillä oli runsaasti eroja siinä, kuinka voimakkaasti ja monipuolisesti he tunsivat äänen kehossaan. Sofia, joka oli ammatiltaan tanssija ja oli käyttänyt myös ääntään tanssin ohessa, koki erikorkuiset äänet hyvinkin selkeästi omilla paikoillaan: ”Tunnen äänet usein selkärangan eri kohdissa sen mukaan, miten korkeita ne ovat, nikama ja sävel tai jotain.” Useimmille äideille äänen löytäminen eri puolilta kehoa oli suhteellisen helppoa, joskaan ei niin selkeää ja järjestelmällistä kuin Sofialla. Toisille matalat äänet olivat vaikeampia tuntea omassa kehossa, toisille korkeiden äänten resonanssia oli vaikea löytää päästä.

Äänen kokeminen omassa kehossa saattoi olla yllättävän voimakas kokemus. Camilla kertoi haastattelussa, kuinka ”kauhean ihanaa” hänestä oli pelkästään se, kun vain piti kättä sydämellä ja vatsan päällä, oli hiljaa ja aisti, kuinka ääni kulkee sisällä. Musiikkiterapeutti Petri Lehikoisen mukaan äänen muodostaminen ja sointi kehon resonanssionteloissa antaa mahdollisuuden kokea suorastaan fyysisesti sellaisia sopusoinnun hetkiä, jotka yleensä ovat varsin vaikeasti saavutettavissa. Tästä syystä näihin hetkiin voi sisältyä puhdistumisen ja syvän tyydytyksen kokemus. (Lehikoinen 1982, 16.)

Vastakohtana Camillan syvälle kokemiselle olivat Tian tuntemukset. Hänellä oli hankaluuksia tuntea ääniä siellä, missä niiden kerrottiin tuntuvan, ”oikeissa paikoissa”. Jälkikäteen miettiessään Tiasta tuntui, että ehkä hän keskittyi liikaakin juuri siihen, missä jonkun äänen kuuluisi tuntua. Hän kertoi kokeneensa, että laulaminen epäonnistui, jos hän ei löytänyt ääntä sieltä osasta kehoa, missä sen kuului soida. Tia sanoo suoraan, että epäonnistumisen kokeminen vähensi intoa laulamiseen ja hän lauloi ääntä kotona vain joitakin kertoja kurssin harjoituksia kerratessa.

Tian kohdalla laulamisen tuottama mielihyvä/mielipaha ja sen tuottamat onnistumisen tai epäonnistumisen kokemukset olivat suoraan liitännäisiä siihen, kuinka paljon hänen tuli harjoiteltua laulamista raskausaikana. Puhun asiasta tässä yhteydessä siksi, että laulamisen määrä eli harjoittelu raskausaikana vaikutti usein suoraan siihen, kuinka mahdollista äideille oli tutustua laulun avulla

omaan kehoonsa. Kaikkien kohdalla asia ei kuitenkaan ollut niin suoraviivainen. Camilla ei ”kauhean ihanista” hetkistä huolimatta laulanut raskausaikana kurssin ulkopuolella. Sofialla oli kyky hahmottaa äänet tarkasti kehossaan, mutta hänelle äänten tuntemus kehossa oli jo kenties niin itsestäänselvyys, ettei hänkään laulanut mitenkään säännöllisesti. Äänten tunteminen kehossa ja se, miltä äänten tunteminen tuntui, oli yksi laulamisinnokkuuteen vaikuttava tekijä, mutta vain yksi niistä.

Entä sitten kehon kokonaisuuden tunteminen, ehtivätkö äidit laulaa niin paljon, että laulun avulla olisi voinut saavuttaa tunteen kehosta kokonaisuutena, Reznikoffin sanoin ”yhtenä soittimena”? Kolmelle äideistä syntyi jollain tapaa kokonaisempi kuva kehostaan ja kehon osien yhteyksistä toisiinsa. Yksi tärkeä ohjenuora oli Kaisan korostama tieto leukojen ja kohdunsuun yhteydestä. Kun ymmärsi, että toisen rentouttaminen rentouttaa myös toisen, se auttoi ymmärtämään, kuinka kehon eri osat ovat suhteessa toisiinsa. Annun ja Camillan kertomuksista ymmärsin, että pelkästään äänen kehon osissa tunteminen ja sen käsillä tunnusteleminen eli tuntoaistin välittämä tieto lisäsivät kokonaisuuden ja samalla läsnäolon tunnetta: minä olen tässä, kun kerran tunnen olevani tässä.

Kehon muuttuvaan muotoon tutustuminen ja muutoksen seuraaminen vaativat pitkäjänteisempää laulamista. Toisaalta monet äidit olivat kurssille tullessaan jo ihan raskautensa loppuvaiheessa, jolloin radikaalein muodon muuttuminen oli jo tapahtunut ja asiaan joutui sukeltamaan kesken prosessin. Äideistä Annu oli ainut, joka koki laulusta olleen apua myös muuttuvan muotonsa tutkimisessa. Siihen voi vaikuttaa se, että kurssin alkaessa Annu oli vasta kuudennella kuukaudella raskaana, joten vaikka hän ei laulanutkaan säännöllisesti, hänen oli kuitenkin mahdollista pitkän ajan ja toistuvuuden avulla saavuttaa syvempi kehon tuntemus. Lisäksi Annu puhui pelkän äänen laulamisen yhteydessä aina myös silittämisestä, siis siitä, kuinka hän käsillään tunnusteli ja hyväili sitä kulloistakin kehon osaa, jossa ääni resonoi. Tutustumista helpottava tekijä ei näin ole pelkästään ääni, vaan myös siihen liittyvät tekijät, itseensä käsillä tutustuminen.

Kukaan tulevista äideistä ei puhunut tai kirjoittanut, että he olisivat tunteneet omasta kehostaan laulun avulla jännityksiä tai muita siellä valmiiksi olevia tuntemuksia, joita he eivät olisi muutoin tunteneet. Omalta kohdaltani muistan, että asia oli vuonna 2001 minulle niin uusi ja jännittävä ja keskittyminen oli niin muualla eli juuri äidiksi tulemisessa ja synnyttämisessä, etten osannut ajatella tällaisia asioita kuin keholliset jännitykset. Luulen, että olisi oltava paljon harjaantuneempi itsensä tutkistelija kuin synnytyslaulukurssilaiset, jotta pistäisi merkille myös tällaisia asioita. Onhan mahdollista, että laulun avulla rentoutuessaan naiset huomasivat itsessään jännityksiä jossain puolella kehoa, helpoiten ehkä niskan, hartioiden tai selän alueella. Kukaan ei kuitenkaan puhunut

tällaisesta. Minun on myös tunnustettava, etten huomannut kysyä koko aiheesta. Kysyin vain, miltä ääni tuntui kehossa, en sitä, miltä kehossa muuten tuntui, mitä he löysivät kehostaan äänen avulla. Se olisi ollut mielenkiintoinen kysymys.

Annu, Camilla ja Kaisa kokivat, että laulu auttoi heitä tutustumaan omaan kehoonsa, parantamaan omaa kehon tuntemustaan, synnytykseen ja äidiksi tulemiseen valmistautuessa. Muuttivatko nämä samaiset äidit sitten laulun avulla suhdettaan omaan kehoonsa? Raskausaikana tämä tarkoittaa erityisesti sitä, auttoiko laulu naisia hyväksymään ja rakastamaan omaa uusia muotoja löytävää äidillistä kehoaan.

Annu ja Kaisa kokivat laulamista olleen apua myös oman kehon hyväksymisessä. Molemmat viittaavat siihen, kuinka laulamisen avulla keho tuli tutuksi ja oli näin helpompi hyväksyä. Kuten kehoon tutustuessa, myös kehon hyväksymisessä Annulla olivat suurena apulaisena hänen kätensä, jotka löysivät kehosta ääniä ja samalla silittivät ja paijasivat kehoa, antoivat sille lämpöä ja hellyyttä. Camillalle ei tullut tunnetta oman kehon hyväksynnästä, joka johtui ainakin osittain siitä, että hän ei laulanut kurssiaikojen ulkopuolella. Sen sijaan Sofia koki, että tanssin ohella myös laulaminen oli osaltaan helpottamassa hänen pyöristyvien muotojensa hyväksymistä.

Camilla kertoi kuitenkin erään kurssilla tehtyihin pariharjoituksiin liittyvän kauniin äänelliskehollisen kokemuksen, josta muut eivät puhuneet.

Aluks se (pariharjoitus) oli siis pelottavaa, kun mullakaan ei ollu mies mukana, mut itse asiassa se oli aivan ihanaa, se oli hirveen rentouttavaa. Ehkä ne joskus onnistuu ne parivalinnat tai sit se vaan tuntuu niin hyvältä se toisen kosketus, tai se että joku kuuntelee sussa niitä ääniä ja sä voit tehdä sen saman toiselle...Ja sit osaa ehkä synnytyksessäkin antaa toisen vähän koskea tai auttaa tai kokee sellasta, et se voi tuntua hyvältä, kun toinen koskee. (Camilla 2005.)

Kykyyn hyväksyä itsensä ja oma kehonsa ei kuulukaan vain, että antaa itse itselleen hellyyttä, vaan myös kyky ottaa toisten antama hellyys ja hyväksyntä vastaan. Camilla harjoitteli ja koki sitä äänen ja kosketuksen avulla.

Minkä verran kehon tuntemuksella sitten oli vaikutusta synnyttämään lähdeettäessä: Vähensikö kehontuntemuksen lisääntyminen synnytystä kohtaan liittyviä pelkoja? Oliko oman kehon hyväksy-

minen jotenkin yhteydessä siihen, kuinka kivuliaana naiset kokivat synnytyksen? Sofia kirjoitti suoraan siitä, kuinka oman kehon tuntemus hänen kohdallaan vähensi synnytyskipuja kohtaan tunnettua pelkoa: ”Ajattelin tanssijana tuntevani oman kehoni ja hallitsevani tietoisuudellani kipua.” Tämä ei kuitenkaan kerro mitään muista äideistä, sillä Sofia oli kehon käytön ammattilainen. Hänen kehollinen tuntemuksensa oli paljon tarkempi ja pidemmällä kuin äideillä, jotka opettelivat taitoa vasta raskausaikana kurssilla. Muiden äitien osalta en osaa vastata, vähensikö kehon tuntemuksen lisääntyminen pelkoa synnyttämään lähtiessä tai synnytyssalissa, sillä he eivät itse puhuneet tai kirjoittaneet aiheesta. Ulkopuolisena minun on liian hankalaa lähteä arvioimaan kehontuntemuksen vaikutusta yhtälöön, jossa tekijöitä on niin kovin monta (ks. kappaleet 6 ja 7).

Kysyin äideiltä kyselyn loppupuolella myös siitä, oliko heille jäänyt vielä raskausajan jälkeen tunne, että heidän kehontuntemuksensa on parantunut tai olivatko he ylläpitäneet lisääntyntä kehontuntemustaan lapsen syntymän jälkeen laulamalla vokaaleita ja tunnustelemalla niitä kehossaan. Osa äideistä vastasi suoraan ei, sillä lapsen syntymän jälkeen heidän ei ollut tullut laulettua. Osa äideistä epäröi sanoen, että kysymys on vaikea, kun siihen vaikuttaa niin monta asiaa, etteivät he osaa hahmottaa laulun osuutta kokonaisuudessa. Kaisalle oli kuitenkin jäänyt muistiin tietoisuus siitä, kuinka hänen tekemänsä äänet vaikuttavat koko kehossa, siis jonkinlainen muistikuva siitä, kuinka keho on kuin soitin joka jokainen itse voi omalla valitsemallaan tavalla soittaa. Muuten äitien vastauksista nousi selvästi esiin, että laulamisen vaikutukset kehontuntemukseen eivät äitien kokemuksen mukaan ole pysyviä, vaan itseen ja omaan kehoon tutustuminen on taito, jota tulee harjoitella pitääkseen sen yllä.

5.2. Keho äänessä – mitä ääni kertoo kehosta

Laulavan ihmisen ääni syntyy laulajan mielessä ja kehossa. Leena Linna kirjoittaa omista laulamisen kokemuksistaan kirjassa *Musikaalinen elämä* seuraavasti:

Laulaessa oma ruumis on instrumenttina ja ruumiin ja mielen yhteys on kovin konkreettinen. Kaikki kuuluu äänestä: mielentila, niin henkinen kuin ruumiillinenkin väsymys, huono tuuli, harmit, ilot, kaikki. Ammattilainen oppinee hallitsemaan tämän, mutta harrastelijana olin yllättynyt ajatuksen vaikutuksesta ääneen. Huomion kiinnittäminen siihen sai huolehtimaan paremmin itsestä, kuuntelemaan omaa ruumistakin. Laulamisen myötä tajusin, että oma ruumis tai keho, on paljon herkempi ja vastavuo- roisempi kumppani kuin olin tullut ajatelleeksikaan. (Linna 2004, 83.)

Myös laulaja Mari Kätkä kertoo tutkielmassaan, kuinka laulaminen on antanut hänelle mahdollisuuden oppia kuuntelemaan ja aistimaan olotilojaan. Kun hän on stressaantunut ja väsynyt, ääni ei toimi toivotulla tavalla. Hengittäessään muutaman kerran sisään ja ulos aktiivisesti, Kätkä rentoutuu ja saa yhteyden kehoonsa takaisin. Äänikään ei ole silloin enää puristeinen, vaan soljuu vapaammin. (Kätkä 2003.)

Tällaista arkisten tuntemusten ja olotilojen kuulumista äänessä yritin etsiä viiden äidin puheenvuoroista, mutta en juurikaan löytänyt. Voihan olla, että tällaiset olotilat ja tuntemukset ovat niin hetkessä eläviä asioita, että kun äidit puhuivat laulamista puoli vuotta myöhemmin, eivät he enää muistaneet niitä. Varsinkin kun kyselyn ja haastattelun varsinainen aihe oli synnytystä varten laulaminen, tällaiset äänessä kuuluvat heijastukset jäivät sivurooliin. En sitä paitsi kysynyt asiasta ainuttakaan suoraa kysymystä, olen vain tehnyt tulkintoja muihin kysymyksiin liittyvien vastausten perusteella. Lisäksi tunteet, keho ja oma ääni ovat kaikki vaikeita aiheita, joista varsinkaan suomalaiset eivät perinteisesti ole tottuneet puhumaan.

Kehosta ja mielestä on hyvin vaikea kirjoittaa erikseen, ne kulkevat aina käsi kädessä. Tämänkin kappaleen nimi on ”mitä ääni kertoo kehosta”, mutta toki samalla on puhuttava myös siitä, mitä ääni kertoo kehossa asustavasta mielestä. Keho on mielen koti ja mielen liikkeiden varasto, se on jopa suurempi tunteiden varasto kuin pelkkä ihmisen mieli sinällään (Sanford 1990, 58; sit. Ahonen 1997, 26). Kuvailimme tunteitamme usein kehon tuntemusten avulla. Esimerkiksi polviamme heikkottaa, kurkkua kuristaa, niska jäykistyy, sydän hyppää kurkkuun, hiukset nousevat pystyyn. Kun reagoimme kehollamme ympäristön ärsykkeisiin, aivot ottavat nämä tuntemukset vastaan ja kääntävät ne tunteiden kielelle: olen hermostunut, peloissani, levoton, yllättynyt, kauhistunut tai jännittänyt.

Tyypillinen esimerkki, josta yritin tehdä tulkintojani, on, kuinka Annu kertoo välillä laulaneensa yksin autolla ajaessaan ja toisaalta joskus sitten omassa kotonaan kylvyssä rentoutuneena. Jokainen meistä voi kuvitella, että sekä Annun mieli että keho ovat erilaisessa valmiustilassa autonratissa kuin kylpyammeessa. Annu on varmasti laulanut näissä tilanteissa erityyppisiä lauluja tai ääniä ja laulamisen tarkoitus sekä äänen muodostus ovat olleet erilaisia. Tämä kaikki jää kuitenkin kuvittelun ja eläytymisen varaan, sillä Annu ei tule itse kertoneeksi mitään omasta äänestään noissa tilanteissa. Ymmärrän kyllä hyvin, ettei hän kerro, sillä se on tuntunut varmasti hyvin epäolennaiselta.

Osaako ihminen itse sitten kuulla oman kehonsa ja mielensä äänessään? Ovatko nämä yleensä sellaisia asioita, joita toiselta voi kysyä, vai onko ulkopuolisen tehtävä aina itse omat johtopäätöksensä? Musiikkiterapeutti Petri Lehikoisen mielestä jokaisesta voi kehittyä vähitellen todellinen oman itsensä akustinen eksperti, kunhan vain malttaa rauhassa kuunnella kehonsa ja mielensä resonansseja (Lehikoinen 1997, 38). Synnytyslaulukurssi oli kuitenkin niin lyhyt, että äideille ei ehtinyt muodostua kovin vahvaa oman itsensä äänellistä ymmärtämistä. Äideistä Sofia oli tottunut työssään tulkitsemaan ja kuuntelemaan omaa kehoaan ja ääntään. Hän kertoi keskittyvänsä laulaessaan äänensä ja kehonsa avaamiseen sekä kuuntelemaan ääntään: ”Ääni kertoo osaltaan mitä minulle kuuluu.” Muut eivät ainakaan kertoneet kokeneensa aiemmin, että ääni kertoisi heistä. Jotkut olivat tietäen ja tietämättään käyttäneet ääntään itsensä parantamiseen, mutta eivät siitä näkökulmasta, että äänestä voi kuulla, millaisia he ja heidän kehonsa ovat.

Kehon ja samalla mielen kuuntelua äänessä harjoiteltiin synnytyslaulukurssilla poski- ja leukalihaksia jännittämällä. Hilka-Liisa Vuori opetti äitejä etsimään kasvon alueen lihasten yhteyttä lantion alueen lihaksistoon. Samalla äidit kuuntelivat jännityksen vaikutusta ääneensä: kun he jännittivät poskia ja lantiota, ääni oli kireä ja vaikertava. Kun kasvot ja lantio rentoutuivat, pystyi äänikin soimaan kehossa rentona, täyteläisenä ja hoitavana. Muutoksen kautta äidit opettelivat erottamaan, kuinka keho ja mieli kuuluvat äänessä. Ilman vertailukohtaa kehon ja mielen vaikutusta ääneen on vaikea ymmärtää.

Samalla lailla muutoksen kautta voi huomata äänessä pitkällä tähtäimellä syntyneen eron. Silloin vain helpommin unohtuu tai jää huomaamatta, että muutoksen taustalla on sama syy, keho-mieli. Petri Lehikoisen mukaan ihmisen ääni-ilmaisu heijastaa paljastavalla tavalla yksilön persoonallisuutta. Hän kirjoittaa, että persoonallisuuden muuttuessa myös ääni-ilmaisu muuttuu. (Lehikoinen 1982, 14.) Hyvä esimerkki tästä on Camilla, joka oli jo aiemmin ennen kurssia huomannut äänensä muuttuneen. Samalla oli muuttunut hänen halukkuutensa käyttää ääntään ja se, kuinka paljon hän piti äänestään.

Mun ääni on muuttunut iän myötä, mulla on lyhyemmät äänihuulet kuin ihmisillä tavallisesti, ääni vuotaa ja väsy... Mä tykkäsin ennen enemmän mun äänestä ennen kun mä huomasin, et se alkaa rasittumaan ja nimenomaan jos puhutaan siitä lauluäänestä, ja mä pysyinkin paremmin, mun oli helpompi laulaa. Se ei millään tavalla satanut tai rasittanut, tai mä en huomannu et mä joudun siihen tilanteeseen, et mä lau-

lan liikaa täältä kurkusta kun pitäis aatella et se ääni tulee täältä alhaalta. (Camilla 2005.)

Camilla ei kuitenkaan itse lukenut omaa ääntään niin päin, että ääni kertoisi hänestä, hänen kehoaan ja mielestään. Sanford sanoo, että ihmiskeho on kuin peili, joka heijastaa niitä puolia, jotka syystä tai toisesta on jätetty huomioimatta (Sanford 1990, 58; sit. Ahonen 1997, 26). Ihmisääni puolestaan on keho-mielen ääni, joka tuo kuultavaksi sen, joka on jätetty huomioimatta. Siten Camilla kuvauksen omasta äänestä voi lukea myös kuvauksena hänestä itsestään. Jos Camillan ääni on rasittuneempi, hän on todennäköisesti itsekin rasittuneempi ja stressaantuneempi. Jos hänen äänensä tulee kurkusta, hän elää mahdollisesti itsekin ”kurkussaan”, puristaen ja pinnallisesti hengittäen. Jos hänen äänensä on muuttunut suuntaan, josta hän ei pidä yhtä paljon kuin ennen, on mahdollista, että Camilla itsekin on muuttunut.

Kysyin äideiltä, huomasivatko he lauluäänensä tai laulutyyliensä muuttuneen synnytyslaulun vaikutuksesta. Nekään äidit, jotka kokivat äänensä hyvin voimakkaasti kehossaan, eivät silti koe laulutansa ja -tyyliänsä, siis oman äänensä ja äänenkäyttönsä, muuttuneen. Annu ja Kaisa kertovat kuitenkin laulamiseen ja omaan ääneen liittyvien tuntemusten muuttuneen synnytyslaulukurssin vaikutuksesta. Molemmat äidit ovat alkaneet enemmän seurata laulaessaan, missä ääni värähtelee. Annu sanoo laulamisen tulleen keskittyneemmäksi ja rennommaksi. Kaisa kertoo keskittyvänsä leukojen rentouttamiseen sekä puhuessaan että laulaessaan ja sanoo myös ihan vähäisen äänen tuottamisen tuntuneen merkitykselliseltä kurssin jälkeen.

Jos Annun ja Kaisan omaan lauluääneen liittyvät tuntemukset ovat muuttuneet, on todennäköisesti myös lauluääni itsessään muuttunut. Ja jos ääni on muuttunut, ovat keho ja mieli, jotka tuottavat äänen, Lehikoisen ja Sanfordin logiikan mukaan muuttuneet. Siten näen äitien kuvaillessaan omia lauluääniään puhuvan myös siitä, kuinka he tulevat itse esille omassa äänessään.

Monet äänen kuvaukset kuulostavat nimittäin oman luonteen kuvauksilta, ääni on niin vahvasti sidoksissa ihmisen minään. Annu kertoo äänensä olevan sellainen tavallinen; ei mitenkään erityisen hieno, muttei tavallista huonompikaan. Hän sanoo laulavansa muiden mukana, muttei halua sooloilla. Sofia puolestaan kuvaa ääntään sanoilla voimakas, ujo ja herkkä. Tia kuvaa omaa ääntään: ”Ääni on pehmeä ja kypsä, nautin omasta äänestäni.” Kaisa kertoo käyttävänsä ääntään varmemmin ja rohkeammin kuin ennen. Camilla kertoo oppineensa äänestä synnytyslaulukurssilla jotain, joka on helppo yhdistää myös opiksi ihmisenä olemisesta:

Kun tehtiin ääntä, tuli ehkä se, et sen ei aina tarvi olla kaunista. Et ääntä voi tehdä niinki, et se ei ehkä oo omasta mielestä kaunista, mut se voi silti olla ihan hyvää, tai se voi tehdä ihan hyvää...Kurssilla ehkä se, että mä tajusin että se on tärkeämpää, että se tuntuu hyvältä, siis silloin kun mä en oo laulamassa suinkaan minkään yleisön edessä, ja myös niin päin et senhän pitäis kuulostaakin paremmalta, jos mä teen sen äänen oikein ja sietää paremmin sitäkin, ettei se kuulosta niin hyvältä. (Camilla 2005.)

Laura Huhtinen kirjoittaa tutkielmassaan, kuinka pieni lapsi käyttää ääntään vapautuneesti niin kauan kuin häntä ei ole hyssytelty. Ääni on kantava, kuuluva ja kiinteä. Luonteva äänenkäyttö häiriintyy, kun lasta ruvetaan estämään ja rajoittamaan, ja positiiviset ominaisuudet häviävät. Luontaisesti ihmisellä on vapaa ääni vapaassa kehossa; nukkuvassa lapsessa ei ole mitään jännityksiä, mutta aikuisella on jo nukkuessaankin. (Huhtinen 1994, 77.) Jokaisen jännitykset ovat ainutlaatuisia, sillä ne ovat syntyneet jokaisen omien elämäkokemusten ja kehon tallentamien tunteiden pohjalta (vrt. Sanford 1990, 58; sit. Ahonen 1997, 26). Ääni syntyy ihmisen elämäkokemusten muokkaamassa keho-mielessä ja sieltä purkautuessaan se kertoo suhteestamme elämään.

6. Synnytykseen valmistautuminen

Tässä kappaleessa laulaminen, oman äänen käyttö, on tulevaan synnytykseen valmistautumisen väline. Se oli valmistautumisen väline kahdella erilaisella tavalla: Toisaalta välineelle oli ehdottoman tärkeää, että se oli naisen itsensä päättämä ja valitsema. Toisaalta vaikka synnytys oli vielä kuukausia edessä päin, synnytyslaulu antoi hyvin konkreettisen mahdollisuuden valmistautua synnytykseen, tehdä jotain tulevan eteen juuri nyt.

6.1. Itse valittu ja luonnonmukainen väline

Pirkko Niemelän mukaan äidiksi tulemiseen kuuluu, että raskauden aikana äiti alkaa valmistautua äitiyteen toiminnan, ajatusten ja tunteiden tasolla. (Niemelä 2003, 238.) Äiti suunnittelee ja toteuttaa käytännön toimenpiteitä lasta varten hankkimalla kaikkea, mitä lapsi lähitulevaisuudessa tarvitsee. Samalla hän myös suunnittelee ja toteuttaa asioita, joita hän itse äitinä tulee lähitulevaisuudessa tarvitsemaan.

Olennaista Niemelän mukaan alkavan, orastavan, äitiyden ajalle on, että äiti löytää uuteen elämäntilanteeseen tarvittavan avoimuuden itsestään (Niemelä 2003, 239). Jo raskausvaiheessa on mielestäni tärkeää, että tuleva äiti voisi olla avoinna, ei vain tulevalle vauvalleen, vaan myös olevalle ja tulevalle itselleen. Ettei äiti näe itseänsä pelkästään ennakkokuvista käsin tai toteuta ulkopuolelta annettua äitiyden mallia, vaan kuuntelee itseänsä ja löytää itsestään oman tapansa olla ja kokea äitiyttä. Aiempina vuosikymmeninä äidin hoivaa ei ole ymmärretty valinnan tulokseksi, vaan sitä pidettiin luonnostaan lankeavana roolina (Vuori 2002, 5). Nyt, kun äidiksi tuleminen on yhä enemmän yksi elämänvalinta muiden joukossa (Korhonen 2002, 44), on äidin helpompi vaikuttaa myös siihen, millaiseksi äidiksi hän haluaa tulla.

Suomessa, kuten muuallakin länsimaissa, on yleistynyt suuntaus, jossa äidit eivät enää tyydy entisenlaiseen synnytystapaan, jota säätelevät pitkälti totutut tavat ja ennakko-odotukset. Näissä ”mallisynnytyksissä” tietyt lääketieteelliset toimenpiteet ja kivunlievitykselliset menetelmät koetaan sallittuina, eikä niistä poikkeaminen ei ole usein suotavaa. (Rönholm 2000.) Näitä totuttuja tapoja ja ennakko-odotuksia vastaan taisteleminen vaatii rohkeutta synnyttäjältä, varsinkin ensimmäisessä synnytyksessä. Tuloksena ”mallisynnytyksestä” saattaa olla terve lapsi ja synnyttäjä, mikä tietenkin on tärkeintä, mutta äidille jää ehkä tunne, että jotain puuttui. Kokemus olisi voinut olla vielä jotain enemmän, elämys (Ekblad 1998, 2215).

Naiset pelkäävät synnytyksessä eniten kipuja. Kivun pelätään johtavan myös hallitsemattomaan käyttäytymiseen ja siten itsemääräämisoikeuden katoamiseen synnytyssalissa. (Ekblad 1998, 2215.) Siksi olisikin olennaista, että nainen voisi valita itselleen sellaisen kivunlievitystavan, joka samalla lisäisi hänen tunnettaan tilanteen hallinnasta. Yhdenkään haastattelemani äidin neuvolassa tai synnytysvalmennuksessa ei mainittu lainkaan laulamisesta yhtenä vaihtoehtona kipuun ja valmistautumiseen, vaan tieto synnytyslaulun olemassaolosta tuli naisille aina joko ystävän kautta tai lehdestä. Laulaminen oli siten hyvin vahvasti äitien oma valinta suhteessa viralliseen terveydenhuoltoon.

Neljä äitiä viidestä kertoi, että luonnonmukaisen kivunlievityksen löytäminen oli yksi tärkeimmistä syistä lähteä synnytyslaulukurssille. Kaisa kirjoitti paksunnäköisen epiduraalineaulan näyttävän hänestä suorastaan pelottavalta. Hän ajatteli myös, että tuntuma omaan kehoon ja koko synnytykseen säilyisi ehkä paremmin ilman puudutuksia. Camilla kertoi ahmineensa niin paljon tietoa synnytykseen liittyen, että kaiken tietomäärän jälkeen hänelle tuli tarve löytää jokin ei-synteettinen kipulääke, jonka avulla kestää koitos.

Vain yhdelle naisista, Annulle, kivunlievityksen tavalla ei ollut niin suurta merkitystä. Hän oli kertonut sairaalassa olevansa avoin kaikille menetelmille ja halusi elää tilanteen mukaan. Annu ei vastustanut millään tavalla puudutuksia tai lääkitystä. Hän kertoi kuitenkin halunneensa oppia synnytyslaulun avulla yhden rentoutuskeinon lisää. Näin Annu lisäsi synnytyslaululla repertuaariaan, sitä apukeinojen kirjoa, joka hänellä oli tulevassa synnytyksessä käytettävissään.

Vaikka jokainen tulevista äideistä olikin itse tehnyt valintansa ja mennyt kurssille, ei synnytykseen laulun avulla valmistautuminen ollut aina yksinkertaista. Tähän liittyvä ajatustapa oli Camillalla, jolla tärkein syy tulla kurssille oli löytää luonnonmukainen kivunlievitysmenetelmä. Silti hän ei harjoitellut äänten laulamista synnytystä varten muualla kuin kurssilla. Camilla kertoi miettineensä ääniä mielessään ja sillä tavoin harjoitelleensa keskittymistä, mutta hän ei tehnyt ääniä ääneen ennen kuin vasta varsinaisessa synnytyksessä. ”Mä mietinkin, että koenks mä tän jotenkin hassuna tai kummallisena, kun mä mumisen ja ynisen, suurin piirtein että naapuri kuulee”, kertoi Camilla.

Oman valinnan julkituominen, se että minä olen päättänyt synnyttää näin ja olla tämänlainen äiti, ei ollutkaan helppoa. Camilla sanoi kertoneensa kavereille kovasti synnytyslaulukurssille menostaan, mutta laulaminen ja laulusta puhuminen ovat kaksi eri asiaa. Voin kuvitella, että ujustelusta tai epä-

varmuudesta johtuvaa vähäistä valmistautumista oli enemmänkin niillä, jotka eivät vastanneet kyselyyni. Ehkä he kokivat jollain tapaa epäonnistuneensa ja jättivät siksi vastaamatta.

Harjoittelun puutteesta huolimatta kurssilla laulaminen ja siellä saadut opit rauhoittivat myös Camillaa: ”Aattelin, että parempi että on joku yks juttu mihin keskittyy, ettei vie mukanaan kokonaista arsenaalia sinne saliin, et se on varmaan ihan tarpeeks jännittävää muutenkin. Et toi laulu tuntu siihen hyvältä.” Tärkeintä oli, että synnyttämään lähtiessä oli se yksi väline, jonka oli itse valinnut, itse päättänyt ja itse harjoitellut. Oma väline tilanteessa, joka muuten usein kulkee ei niin omilla ehdoilla. Näin kuva tulevasta synnytyksestä pysyi ainakin ennakolta äidin hallinnassa, äidillä oli se tunne, että tämä on tapahtuma minun omassa elämässäni ja minä saan ainakin antaa sille suuntaa, jos en sitten kaikkea pystykään päättämään. Koska äideistä neljä piti tärkeänä löytää jokin luonnonmukainen vaihtoehto kivunlievitykseen, oli luonnonmukaisuus osana laulua tärkeä osa omaa päätösvaltaa.

Näen yhtenä Pirkko Niemelän korostaman avoimuuden - itsensä kuuntelemisen ja tilanteessa elämisen - muotona näiden äitien synnytyslaulun aloittamisen. Kaikilla äideillä oli ensimmäinen lapsi tulossa, joten kenelläkään ei ollut aiempaa kokemusta siitä, että ”kun minä synnytän tai valmistaudun synnytykseen, niin minä laulan”. Laulaen synnyttäminen ei myöskään ole Suomessa suvussa siirtyvä tapa (ei ollut trendi 1960-70-luvuilla) tai vakiintunut nyky-yhteiskunnallinen normi. Se on ennemminkin katse uuteen, kuinka minä itse voisin tässä uudessa tilanteessa toimia niin, että minulla ja lapsellani olisi hyvä. Synnytyslaulu oli äitien itse itselleen tässä uudessa elämäntilanteessa valitsema väline toisaalta elää tätä hetkeä, toisaalta ennakoida tulevaa.

6.2. Konkreettinen väline

Synnytyslaulun pariin hakeutuminen oli äideille myös konkreettista käytännön toimintaa, jotain, mitä äiti saattoi tehdä synnytyksen hyväksi sitä odottaessaan. Tätä puolta laulamista korostivat Kaisa ja Tia. He kirjoittavat käyttäneensä laulua erityisesti synnytystapahtumaan valmistautumiseen. Kaisa kävi myös synnytykseen valmistavilla joogatunneilla, joten kotona laulaminen oli hänelle osa synnytykseen valmistavia harjoituksia. Itsekseen laulaminen oli keskittymisen harjoittelua.

Tian mielestä synnytyslaulaminen teki tulevan hahmottamisesta helpompaa, kun kurssilla annettiin konkreettisia välineitä, joita tulevassa tapahtumassa voi tarvita:

Äänen käyttöön valmistautuminen oli hyvä tapa valmistautua ja 'suunnitella' synnytystapahtumaa etukäteen, teki tulevasta synnytyksestä jotenkin todellisemman, kun pystyi suunnittelemaan että ”sitten käytetään ääntä ja jos mun ääni kiristyy niin sä tuet matalalla äänelläsi. (Tia 2005.)

Kuten Tian repliikistä käy ilmi, laulaminen tarjosi myös mahdollisuuden ottaa tukihenkilö mukaan synnytykseen valmistautumiseen. Haastattelemistani äideistä kolme harjoitteli synnytyslaulua puolisonsa kanssa. Nämä kolme naista - Annu, Kaisa ja Tia - kuvaavat kokemusten olleen hyvin positii-visia. Puolison kanssa yhdessä harjoitellessa naiselle syntyi varmempi luottamus siihen, että mieskin osaa tarvittaessa olla apuna synnytyksessä. Samalla synnytyslaulun harjoittelu helpotti varmasti miehenkin valmistautumista synnytykseen: mies tiesi, että oli jotain, mitä hänkin saattoi tehdä ja olla avuksi.

Yksi yleisen synnytysvalmennuksen tavoitteista on luoda odottaville vanhemmille kuva siitä, miten synnytys pääpiirteissään etenee sekä auttaa heitä toimimaan synnytyksen eri vaiheissa parhaalla mahdollisella tavalla (Nieminen & Nummenmaa 1985, 78). Myös synnytyslaulukurssi vastasi samalla laajemminkin synnytysvalmennusta, varsinkin Kaisalle. Kurssi oli Kaisan itse valitsema ja omantyylinen valmennus, jolla annettiin käytännönläheisiä neuvoja siihen, mitä tuleman pitää.

Ajattelin, että kurssi voisi sopia siihen hyvin, kun neuvolan synnytysvalmennuskin oli jäänyt todella vähäiseksi. Koska oma laskettu aikani oli vain 4 viikon päässä kurssin alkamisesta, tuntui oikein sopivalta, että Hilikka-Liisa puhui hyvin konkreettisesti omista ja muiden synnytykokemuksista ja laulun käytöstä niissä. Kurssi toimi synnytysvalmennuksena itselleni. (Kaisa 2005.)

Laulu tarjosi Kaisalle ja Tialle välineen, jonka avulla valmistautua edessä olevaan suureen tuntemattomaan. Tuntemattomasta aavistaa ehkä etukäteen vain sen, että se tulee sattumaan. Tärkeää on siis se, mitä voisi tehdä etukäteen, ennen synnytystä, vähentääkseen kivun tunnetta itse synnytyksessä. Raskaana ollessa se, mitä voi ennalta tehdä on, että opettelee äänen avulla rentoutumaan ja etsimään itsestään tilanteessa tarvittavia voimavaroja. Tässä juuri laulun konkreettisuus oli tärkeää. Oman äänen käyttö oli menetelmä, jonka sai käyttöön aina tarvittaessa, halutessaan. Laulu auttoi elämään sekä nyt että tulevaisuudessa: Toisaalta laulaminen suuntasi ja valmisti synnytykseen, auttoi keskittymään tulevaan. Toisaalta laulaminen lisäsi rauhallisuuden ja levollisuuden tunnetta siinä kyseisessä hetkessä ja antoi tunteen, että ”kun hetki koittaa, olen valmis tositoimiin”. Se auttoi valmistautumaan tulevaan tässä hetkessä.

7. Rentoutuminen

Kaikki haastattelemiä äidit kertoivat tullessaan kurssille oppiakseen rentoutumisvälineen, jota voi hyödyntää synnytyksessä.

Mitä rentoutuminen sitten on? Nykysuomen sanakirja vuodelta 1978 kuvailee rentoa sanoilla 1)velto (vailla paheksuvaa sävyä), jännittymätön 2)huoleton, rempseä. Entä mitä on rentoutumisen vastakohta jännittäminen? Sama lähde kertoo: 1)konkreettisesti pingottaa, kiristää, tiukentaa 2)abstraktisti a)tehostaa, huipentaa, kärjistää b)herkistää, teroittaa c)pitää voimakkaan hermojännityksen vallassa, vaarallisuudellaan tms. kiihottaa mieltä. Rentoutuminen raskausaikana ja rentoutuminen synnytyksessä ovatkin hyvin erityyppisiä asioita ja niiden kuvailuun sopivat erilaiset sanat. Raskausajan rentoa oloa voi kuvailla vaikka sanalla huoleton. Synnytyksen osalta käyttöön sopivat järeämmät termit, kuten pingotuksen ja kiristuksen lieventäminen sekä voimakkaan hermojännityksen ja vaarallisuuden tunteen poistaminen.

Näkökulmaosiossa (kappale 3) kerron, kuinka ei ole olemassa sinällään ns. rentouttavaa musiikkia, vaan jokainen kokee musiikin pitkälti omalla tavallaan. On olemassa kuitenkin musiikillisia elementtejä, jotka vaikuttavat moniin ihmisiin melko samalla tavoin. Esittelen ensin, millaista äitien rentouttava ja rauhoittava äänenkäyttö oli raskausaikana (7.1.) ja siirryn sitten äänen merkityksiin kivunlievityksessä (7.2.).

7.1. Rauhoittuminen raskausaikana

Kuvailen raskausajan rentouttavaa äänenkäyttöä kahdelta eri kannalta. Kerron ensin, millaiset äänelliset elementit äidit kokivat rauhoittaviksi. Jälkimmäinen osa kertoo siitä, mitä etua äideille oli rentoutumisesta odotusaikana.

7.1.1. Rento ääni ja luonnollinen hengitys

Tämä oli selvästi sellainen osa-alue, jota kaikki äidit eivät mitenkään eritelleet ja josta oli ehkä jontenkin hankala puhua ilman lisäkysymyksiä. Asia oli myös ehkä jollain tapaa liian itsestään selvä. Hyvä esimerkki tällaisesta on Annun vastaus: ”Tärkeintä laulaessa oli olla rento.”, joka ei kerro minulle kuinka rennoksi tullaan, vaan antaa sen kuvan, että sitä vain päätetään olla. Useampien äitien vastauksissa oli kuitenkin mukana juuri tällainen kokonaisvaltainen rentona oleminen, erityi-

sesti kasvojen ja leukojen rentouttaminen. Äänen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että ääni tuli äideistä ulos sellaisena kuin se on, rentona, enemmän kuin että sitä olisi varsinaisesti tehty. Äänen muodostus on siten hyvin luonnollinen ja vapaa.

Kristin Linklater kuvaa kirjassaan *Freeing the Natural Voice*, kuinka ideaalitulanteessa ihmisen luonnollinen ääni syntyy. Kun ihmisen olo on rentoutunut, lämmin, mukava ja tyytyväinen, hänen lihaksensa ovat rennot, hengitys häiriytymätön ja energiat virtaavat helposti. Kun sitten syntyy impulssi - asia, joka haluaa välittyä äänellisesti - se tuottaa juuri sen verran ylimääräistä energiaa, että äänihuulet alkavat yhä suhteellisen rentoina kevyesti värähdellä. Tällöin syntyy matala ääni, joka resonoi rinnassa ja kurkun alaosassa. (Linklater 1976, 9.) Tämänäköisesti syntyi varmasti äitienkin rentouttava ääni, kevyesti ja pakottamatta. Yhteistä Linklaterin ja äitien rennolle äänelle oli myös äänen korkeus. Äitien tuottamat toisaalta rentouttavat, toisaalta rennosta kehosta lähtevät äänet, olivat joko puheäänien korkuisia tai sitä matalampia.

Hyvin tärkeäksi rentouttavaksi tekijäksi äitien kuvauksissa nousi rytmin merkitys. Se korostui vahvasti, sillä oikeastaan vain kaksi äitiä kertoivat, kuinka he hakivat rentoa ääntä tai mitkä tekijät muuttuivat, kun ääni rentoutti heitä. Nämä molemmat äidit, Sofia ja erityisesti Kaisa, kertoivat hengityksen merkityksestä. Mielenkiintoista on, että nämä molemmat äidit ovat liikunnallisissa ammateissa ja heillä on tanssijan koulutus. Kaisa kuvasi, että hän tarvitsi reilusti aikaa löytääkseen sopivan rytmin ja sopivan voimakkuuden, niin että laulaminen tuntui hyvältä ja rennolta:

Sopivan hengitysrytmin löytyminen ja äänen tuleminen ikään kuin luonnostaan oli tärkeää. Pitkät äänet tuntui kyllä kehossa hyvältä, kun ne lähtivät onnistumaan. Tuli myös olo, että teki mieli jatkaa laulamista pitkään. (Kaisa 2005.)

Sen sijaan Kaisalle tuli huono tuntemus, kun hän ei noudattanutkaan kehon aikaa, vaan yritti itseään kuuntelematta tehdä annettua harjoitusta ulkoisten neuvojen mukaan: ”Huonoksi laulukokemukseksi voisi sanoa sellaisen, jossa yritti tehdä annettua harjoitusta parhaansa mukaan, mutta tuntui, että ilma loppui keuhkoista liian aikaisin ja olo oli huono.”

Kaisa kertoi myös, kuinka a-vokaalilla saattoi tehdä hyvältä tuntuvia huokauksen omaisia ääniä. Tällöin laulamisen tahti oli nopeampi ilman purkautuessa huokaisussa nopeammin. Hän kuvasi myös, kuinka erilaiset asennot ja pieni heijausliike auttoivat pääsemään paremmin ääneen kiinni. Yhteistä kaikille Kaisan kuvaamille onnistuneille laulukokemuksille oli, että laulun rytmi oli sama

kuin luonteva hengityksen rytmi. Liikuttaessa kehoa, sitä heijatessa, hengitysrytmi yhdistyi vielä kehon liikkeen rytmiin, jolloin Kaisalle tuli tunne, että ääni, hengitys ja keho ovat löytäneet yhteisen rytmin.

Tällä tavoin laulu tutustutti äidit heidän neljänteen ulottuvuuteensa eli omaan keholliseen aikaan. Synnytyslaulun rytmi perustuu jokaisen omaan hengityksen rytmiin, joskus äänessä voi kuulla myös omat sydämenlyöntinsä. Toisaalta laululla voi myös muuttaa omaa hengityksen, ja sitä kautta koko kehon, rytmiään. Rytmin kautta synnytyslaulu opettaa, kuinka kehon rytmin muuttaminen vaikuttaa mieleen ja sen rytmiin. Kun hengitys hidastuu, pitenee ja syvenee, keho rentoutuu ja laajenee ja samalla mieli rauhoittuu.

Juuri tästä kirjoitti Sofia, joka oli ammattinsa puolesta kokenut äänenkäyttäjä jo ennen synnytyslaulukurssia. Hän kertoi oman lähtökohtansa ääneen olevan todella fyysinen. Sofia sanoi käyttävänsä ääntään kehon avaamiseen, jolloin ”hengitys muuttuu ym.”. Jos ihminen hengittää oikein eli käyttää syvähengitystä, ääni voi virrata vapaana ja estottomasti ilman puristamista. Tällöin ihminen aistii paremmin kehoaan ja sitä myöten itseään, olotilaansa ja ajatuksiaan. Uskaltamalla hengittää oikein ihminen antaa itselleen Kätjän mukaan ensimmäisen mahdollisuuden vapaan ja rennon äänen tuottamiseen. Äänen virratessa vapaasti se resonoi kehon omaa taajuutta ja rytmiä. (Kätkä 2003.)

Lehikoinen korostaa hengityksen merkitystä ihmisen psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin perustana. Samalla hengittäminen on monille hyvin vaikea asia. Vapautuneen, luonnollisen hengitystavan kehittäminen vaatii usein paljon aikaa ja ponnisteluja, siitakin huolimatta, että vastasyntynyt osaa sen luonnostaan. Jostakin syystä ihmiset usein vuosien varrella vieraantuvat omasta itsestään, jopa omasta kehostaan, siinä määrin, että niinkin perustavaa laatua oleva valmius kuin hengittäminen muuttuu jännittyneeksi ja vajavaiseksi. Laulaminen voi Lehikoisen mukaan erinomaisella tavalla toimia välineenä oman itsen fyysiseen ja psyykkiseen uudelleen löytämiseen. (Lehikoinen 1982, 14.)

Omalta kohdaltani muistan vuodelta 2001, että äänelle ja luonnolliselle rytmille antautuminen oli minulle vaikeaa. Yritin saada synnytyslaulukurssilla aikaiseksi mahdollisimman tasaista, kaunista ääntä. Muistan, että minua häiritsi ja jopa nolotti, kun ääneni ”vouasi” ja notkui jatkuvasti tasaisessa rytmissä. Yritin välttää vouausta ja muuttaa äänen väkisin tasaiseksi. En tajunnut silloin, että se on oman sydämeni syke, joka tulee äänessä läpi. Hiljainen ja rento ääni eli sydämen tahdissa.

Muistan senkin, etten myöskään kuunnellut kehoni luonnollista hengityksen rytmiä. Tein aina mahdollisimman pitkän äänen, en sellaista ääntä, joka olisi tullut itsestään omalla painollaan. Näin jälkikäteen muistan kaksi syytä, miksi toimin niin: Olin aikaisemmin tehnyt korealaista hengitysmeditaatiota, joka perustui hengityksen säätelyyn ja se toimi minulle synnytyslaulua harjoitellessani esikuvana. Toisaalta halusin, että kurssin opettaja ja muut ryhmäläiset kuulevat, kuinka helppoa minulle on tuottaa pitkiä ääniä, kuinka hyvä hengitystekniikka minulla on.

Jälleen palaan siihen, kuinka musiikki ja ääni vaikuttavat eri ihmisiin eri tavoin. Kuten sanoin puhuessani antautumisesta luvussa 2.2.2., pitkälti on kyse myös siitä, kuinka ihminen on valmis avautumaan jonkinlaiselle musiikille tai äänelle. Jos vastarinta muutosta kohtaan on liian suuri, ei sitä voi äänikään ylittää. Kun ihminen ääntä tehdessään on myös oma kohteensa, ääntä voi tehdä vain sillä tavoin, minkä on valmis kohtaamaan. Itseään voi rentouttaa vain sillä tavoin, kuinka on valmis rentoutumaan.

7.1.2. Tässä ja nyt

Raskausaikana tehtävillä ääniharjoituksilla oli mielestäni viisi eri tarkoitusta, joista kolmea käsittelem pro gradu -tutkielmassani:

- 1) Tutustuminen äänen väreilyn kautta omaan kehoon ja sitä kautta kehosuhteen parantaminen ja kehollisen varmuuden lisääminen. (Luku 5.)
- 2) Synnytykseen valmistautuminen. Rentoutuminen synnytyksessä on tehokkaampaa, kun sitä harjoittelee etukäteen ja jo pelkkä valmistautuminen poistaa pelkoa tulevasta. (Luku 6.)
- 3) Juuri siinä kyseisessä hetkessä rentoutuminen ja sen hetkisiin tuntoihin läsnä olevaksi tuleminen. (Sitä käsittelee tämä kappale 7.)
- 4) (Ääniä laulettiin vauvalle tarkoituksena antaa rakkautta ja pitää yhteyttä.)
- 5) (Perheen yhteiset lauluhetket vahvistivat tunnetta meistä perheenä.)

Luvut 5., 6. ja 7. menevät osittain päällekkäin, sillä sekä oman kehon tuntemuksen lisäämisellä, synnytykseen valmistautumisella että hetkessä läsnäololla ja rentoutumisella on kaikilla rauhoittava, synnytyspelkoa vähentävä vaikutuksensa. Synnytyspelosta puhuttaessa luvussa 5. tutustutaan omaan kehoon tässä hetkessä ja haetaan voimaa kehon kautta saatavasta itsetuntemuksesta. Luku 6. suuntautuu tulevaan: äitejä ei pelota tuleva synnytys niin paljon, kun he tietävät mitä on tulossa ja voivat itse valitsemallaan tavalla valmistautua siihen. Tässä kappaleessa 7. painotus on läsnä ole-

vassa hetkessä (ei tulevaan valmistautumisessa) sekä aktiivisessa toiminnassa ja olotilan muuttamisessa (ei enää tutustumisessa).

Oman äänen avulla rentoutuminen toi äidit läsnä oleviksi siihen paikkaan ja aikaan, jossa he olivat. Kurssilla yhdessä laulaminen oli Annun, Camilla, Kaisan ja Tian mielestä helpompaa kuin kotona yksin laulaminen, sillä kurssi antoi selkeän ajan, paikan ja ohjauksen. Ryhmässä aika oli pyhitetty laululle, kotona ajan rauhoittaminen laulamiseksi oli sen sijaan hankalampaa. Kun äidit lauloivat kotona, keskittyminen oli vaikeampaa ilman muiden henkistä ja äänellistä tukea. Laulaessaan äidit saivat hetkeksi unohtaa työkiireet, perheriidat ja velvollisuudet ja keskittyä siihen mikä tässä elämäntilanteessa oli erityistä eli raskauteensa, itseensä raskaana. Kurssilla yhdessä ollessaan äidit tekivät näin luvalliseksi sen, mikä muualla saattoi tuntua hankalalta ja jopa jotenkin kielletyiltä, siis itseensä ja omaan oloonsa keskittymisen. Tämä liittyy myös yhteisen äitiyden tunteeseen kappaleessa 10.2..

Valtaosa äideistä lauloi myös kotona rentoutuakseen. Annu, Kaisa, Sofia ja Tia kertoivat laulaneensa ääniä ainakin joitain kertoja itsekseen. Tyypillistä rentoutumiseen tähtäävälle laulamiseksi oli, että äidit olivat laulaessaan yksin vaikka sängyssä makaillen tai kylvyssä rentoutuen, ennen kaikkea yksin kotona. Kun synnytykseen valmistavalle laulamiseksi oli tyypillistä, että miehet saattoivat olla mukana harjoittelemassa (ei aina eikä kaikilla), rentouttavalle laululle tyypillisempää oli juuri yksinolo ja oman tilan löytäminen. En siis tarkoita, että synnytykseen valmistava laulu ja rentouttava laulu olisivat jotenkin eri tapoja laulaa. Kyse on samasta äänenkäytöstä erilaisissa laulutilanteissa, erilaisilla painotuksilla ja erilaisista näkökulmista.

Sen lisäksi, että laulaminen auttoi siirtymään ulkopuolelta (esimerkiksi työpaikasta) tähän paikkaan, laulu oli apuna myös, kun äidit halusivat siirtyä tulevista tähän hetkeen, kun ajatus karkasi liiaksi synnytykseen tai tulevaan elämänmuutokseen. Tämä liittyy vahvasti edelliseen kappaleeseen eli synnytykseen valmistautumiseen, mutta otan sen esille myös tässä, sillä olennainen osa rentoutumisen etuja on juuri tässä hetkessä läsnäolo. Tämä liittyy sillä tavalla hyvin läheisesti myös lukuun 5., että mikä meistä jokaisesta pysyvästi on kiinni tässä hetkessä on tietysti keho. Kun laulamisen avulla voi siirtää huomionsa kehoon ja itseen tässä hetkessä, tulee itse voimallisemmin tässä hetkessä läsnä olevaksi ja huoli ja pelko tulevaisuudesta häviävät ainakin hetkeksi.

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Peter Zimmermann kertoo luentomonisteessaan ”*Laulaen helpompaan synnytykseen*” unohdetuista rentoutumiskeinoista, joita ovat laulut, rytmiset liik-

keet ja hengitysliikkeet. (Zimmermann 1991.) Hänen mukaansa tietoisuus kehosta on rajoittunutta nykyisen ajattelevan aikakauden ihmisillä. Myös kyky tiedostaa synnytystiet vaikuttaa kivun kokeamiseen. Ainoastaan älyllisellä tavalla synnytykseen valmistautuminen voi lisätä Zimmermannin mukaan pelkoa synnyttämistä kohtaan.

Ainakin Camillalle laulaminen oli synnytyspelon iskiessä tietoinen konsti siirtyä pelkästä ajattelusta ja ulkoisesta tiedonhankinnasta kokemiseen, kokeilemiseen ja sisäiseen tiedonhankintaan, järkeilystä antautumiseen.

Kyllähän se (synnytys) jännitti, ajoittain se jännitti enemmän ja ajoittain mä suhtauduin ihan luottavaisesti. Se oli yhteydessä siihen, kuinka paljon mä olin lukenut ja mitä mä olin lukenut. Mulla oli jotenkin hirveän suuri tarve tietää kaikki mahdollinen, mitä mulle voi tapahtua siinä synnytyksessä. Mä halusin olla tietonen, että miten mä ite voisin vaikuttaa siihen, että kaikki etenis mahdollisimman hyvin. Tää synnytyslaulukin liittyi ehkä siihen, että mä olin aluks vähän kontrollifriikki ja sit mä tajusin, et tää on juttu mihin mun pitää antautua ja että kaikki ei oo mun käsissä. (Camilla 2005.)

Rauhoittumisen tarkasteleminen on hankalaa siinä mielessä, että sekä Anna, Kaisa, Sofia että Tia kertovat haastatteluissaan/kyselyissään, etteivät he pelänneet synnytystä. En ole lomakkeessani kuitenkaan sen tarkemmin kysellyt, että pelkäsivätkö he synnytystä ennen kurssille menoa vai eivätkö missään vaiheessa. En ole myöskään kysynyt mitenkään tarkentavasti, kokivatko he, että luottamusta lisäsi omaan kehoon paremmin tutustuminen, synnytyksen ennalta suunnitteleminen ja harjoittelu, rentoutuminen vai kenties jokin muu asia. Jotkut äideistä puhuvat näistä asioista oma-aloitteisesti, muiden mielipiteistä on vaikeampi ottaa selvää. Toisaalta tämäkin on sellainen asia, johon vaikuttavat useammat tekijät, joten äidit eivät välttämättä osaisikaan määritellä sen kumminkin mitään yksittäistä luottamusta vahvistanutta tekijää. Hyvä esimerkki on Kaisan lause: ”Olin hyvin luottavainen synnytyksen lähestyessä, koska raskaus oli mennyt niin hyvin.” Mikä sitten on vaikuttanut siihen, että raskaus on mennyt niin hyvin, on varmasti monien tekijöiden summa.

7.2. Kivunlievitys

Kansainvälisen kipututkimusyhdistyksen määritelmän mukaan kipu on epämiellyttävä sensorinen ja emotionaalinen kokemus, johon liittyy aktuaalinen tai potentiaalinen kudonvaurio, tai jota kuvataan samoilla vaurion termeillä. Kivun biologinen tehtävä on tunnistaa ja ohjata välttämään elimistöä uhkaavia vaaroja. Kipuun siis liittyy toisaalta varsinainen kipuaistimus ja toisaalta affektiivinen osa, joka on kivun aiheuttama epämiellyttävä tunne. Nämä kaksi komponenttia pohjautuvat sekä anatomisesti että fysiologisesti erillisten järjestelmien toimintaan. (Vanhatalo 1999, 1458.)

Olen tehnyt molemmille kivun osatekijöille oman lukunsa. Ensimmäinen luku kertoo siitä, millä tavoin äidin lievittivät laulun avulla varsinaista kipuaistimusta. Toinen luku käsittelee sitä, kuinka kivuliaan tilanteen kokemista saattoi helpottaa laulun avulla rauhoittamalla itseään. Lopuksi kerron, millä tavoin kipu tuli naisten äänissä kuultavaksi.

7.2.1. Varsinainen kipu

Varsinainen kipuaistimus on kipua, joka väistämättä syntyy lapsen alkaessa laskeutua ulos kohdusta. Tätä kipua ei voida kokonaisuudessaan estää, sillä se liittyy tehtävään, jota tuleva äiti ja hänen kohtunsa yhdessä työstävät: lapsen synnyttämiseen. Kipua voi kuitenkin haastattelemieni äitien kokemusten perusteella synnytyslaulun avulla lievittää.

Kaisa ja Camilla kuvailevat hyvin eläväisesti äänen käyttöönsä synnytyksessä. Heille molemmille synnytyksen aikana tärkeäksi ohjenuoraksi nousi Vuoren ohje ”Kovat mimmit synnyttää leuka rentona”. Sekä Kaisa että Camilla keskittyivät leukojen rentoutukseen joko tekemällä vapaasti virtaavaa ääntä tai sitten ihan ajatuksen voimalla.

Toinen äideille tärkeä muistisääntö oli tehdä matalia ääniä, jotka resonoivat alhaalla lantiossa hieroen ja rentouttaen jännittyneitä lihaksia. Kaisa liitti ääneen ajatuksen, että se kulkee aina kohdun suulle asti, ja kohdun suu rentoutuu ja avautuu äänen ansiosta. Camilla korosti tietoisien matalien äänien osuutta siinä, ettei ääni noussut huomaamatta kiljunnaksi ja kiristänyt samalla entisestään kivuliasta lantion aluetta.

Kolmas oleellinen asia kehon rentona pysymisessä oli hengityksen ylläpitäminen. Ääni auttoi pitämään hengityksen syvänä ja rauhallisena. Tia kertoi käyttäneensä odottelussa pitkiä ääniä yhdistet-

tynä keinutteluun. Camilla sanoi kovimmassa kivussa tehneensä pitkää aoum-äännettä. Pidemmät äänteet helpottivat hänestä kipuun paremmin. Oleellista synnytystilanteessa oli, ei pelkästään rauhallinen, syvä ja säännöllinen hengitys, vaan yleensä hengitys:

Mut et se oli musta hyvä et mä käytin sitä ihan siihen loppuun asti, se loppu oli jo niin kipeetä, et oli hyvä et jotain oli siinä, ettei se hengitys esimerkiksi lamaantunut. Koska sitä niin helposti sit jännittää ja sit pidättää sitä hengitystäkin. ettei se mee semmoseks, että kramppaa koko kropan ihan lukkoon. (Camilla 2005.)

Rauhallinen hengittäminen, tai edes jonkinlaisen hengityksen ylläpitäminen, avasi kehoa ja poisti jännityksiä. Avoimemmalla ja rennommalla keholla taas pystyi laulamaan pidempiä ääniä, siis hengittämään rauhallisemmin. Kaisa kertoi hengityksen ja laulun yhtälöstä juuri tästä näkökulmasta. Hänestä ääni tuli parhaiten juuri yhdistettynä syvään hengitykseen. Laulu ei kuitenkaan saanut olla itsetarkoitus. Esimerkiksi Sofiasta kehon ja hengityksen avautuminen tuntui hetkittäin helpommalta ilman ääntä, jolloin hän pysytteli sovinnolla hiljaa.

7.2.2. Kipu ja valmistautuminen

Fyysisen kehon rentoutuminen sekä mielen rentoutuminen ja rauhoittuminen käyvät aina yhdessä, joten niistä on hyvin vaikea puhua erikseen. Edellisessä luvussa käsitellyt asiat eli rennot kasvot, matalat äänet ja hidas hengitys rentouttavat myös mieltä rentouttaessaan kehoa. Halusin kuitenkin puhua kivun ja tunteiden yhteydestä erikseen, koska näin nousee esille synnytykseen valmistautumisen suuri rooli. Se, mitä äidit luvussa 6. harjoittelivat, tulee tässä luvussa näkyväksi. Tarkoituksenani on tässä luvussa esitellä valmistautumisen rentouttavaa vaikutusta.

Synnytysvalmennus kehitettiin alun perin auttamaan äitejä hallitsemaan synnytykseen liittyviä pelkoja (Nieminen & Nummenmaa 1985, 93). Valmentautumisella on useissa tutkimuksissa havaittu olevan kivun kokemista lieventävä vaikutus, sillä subjektiiviset asiat säätelevät pitkälti kivun kokemisen astetta (ibid., 84). Valmennus vaikuttaa Niemisen ja Nummenmaan mukaan myös synnytyskipuun ja kipulääkityksen tarpeeseen siten, että synnytykseen valmistautuneiden ryhmässä on vähemmän kivuliaita synnytyksiä ja kipulääkityksen tarve pienempi kuin vain vähän valmistautuneiden äitien ryhmässä (ibid., 88).

Kaikki viisi äitiä kertoivat joko suoraan tai epäsuorasti siitä, kuinka laulun mukana olo synnytyksessä rauhoitti heidän mieltään. Oleellista oli, että itsellä oli jokin väline, jonka käyttöön oli valmistautunut ja oli itse tietoinen siitä, että oma ääni oli saatavilla aina, kun sitä tarvitsi. Camilla kertoi, kuinka helpottavaa oli jo pelkkä tietoisuus siitä, että kun esimerkiksi pyrki matalaan ääneen, sillä oli tiedossa oleva, helpottava vaikutus.

Myös Annu, jonka lapsi syntyi keisarinleikkauksen avulla, käytti ääntä synnytyksessään. Annu kertoo, että hänen leikkauksensa suunniteltiin kiireesti edellisenä päivänä. Hän käytti ääntä puudutettaessa. Annu kuvailee omaa laulamistaan: ”Käperryin hoitajan ’kainaloon’ ikään kuin kanin pesään ja lauloin hiljaa ja vähän ujostellen.” Annu käytti laulua kuin turvarättinä, jotta oli joku joka auttoi ja lohdutti, kun olo tuntui pahalta ja ahdistavalta. Annu ei kokenut fyysistä kipua samalla tavoin kuin alakautta synnyttäneet äidit, mutta yhtälailla hän hoiti laulun avulla kivun psyykkistä tunnetilaa, pelkoa ja jännitystä.

Tarjotessaan turvapaikan synnyttäjälle ääni toimii Jari Sinkkosen mukaan transitionaali- eli siirtymäobjektina. Samoin kuin vauva turvautuu unirättiinsä, nalleensa tai omaan jokelteluunsa kutsuakseen poissaolevan äidin antaman turvallisuudentunteen paikalle, synnyttäjä voi kokea oman äänensä turvallisuuden tunnetta luovaksi välineeksi ja kutsua sen paikalle. (Sinkkonen 1997, 44.) Tämä on mahdollista vain, jos äiti on ennalta valmistautunut tilanteeseen luomalla läheisen ja turvallisen suhteen omaan ääneensä.

Kiviluodon tutkimusprojektissa vertailtiin toisiinsa ns. normaalin synnyttäjryhmän ja sektioäitien kokemuksia. Tulokset osoittivat, että sektioäitien synnytyskokemukset olivat helpompia ja kivuttomampia, mutta pelottavampia kuin normaalisyntyneiden kokemukset. Pelottavuus aiheutui Kiviluodon mukaan lähinnä siitä, että sektioäideiltä puuttui oma, heitä varten suunniteltu valmennus eikä heillä ollut riittävästi tietoa synnytyksestä eikä sen kulusta. (Kiviluoto 1979; sit. Nieminen & Nummenmaa 1985, 96.)

Luulen, että toinen syy äitien keisarinleikkauksissa kokemaan pelkoon oli se, että sektioäideillä ei ollut tunnetta tilanteen hallinnasta, kun leikkaussalissa ulkopuoliset ohjailivat tilannetta. Omalla äänellä rauhoittuminen oli synnytyslaulua harjoitelleille äideille osa käytössä olevaa repertuaaria, ja vaikka tilanteet varsinkin Annun kohdalla muuttuivat odottamatta, saattoi laulu kuitenkin rauhoittaa leikkaustilanteessakin edustamalla ulkoisesti hallitsemattomassa tilanteessa valmistautumista ja sisäistä hallintaa.

Kolmella haastattelemistani naisista kävi myös puoliso mukana kurssilla tutustumassa synnytyslau- luun. Jokaisen naisen puoliso oli mukana synnytyksessä. Tutkimuksissa on pyritty selvittämään, miten isän läsnäolo synnytyksessä vaikuttaa äidin synnytyskokemukseen. Ne äidit, joiden aviopuo- liso on ollut mukana synnytyksessä, kokivat puolison läsnäolon lisäävän turvallisuuden tunnetta ja vaikuttavan synnytykskipua lievittävästi. (Nieminen & Nummenmaa 1985, 80.)

Omassa tutkielmassani puolison synnytyksessä mukanaolo ei automaattisesti tarkoittanut puolison äänessä mukanaoloa. Jossain synnytyksessä miehillä saattoi olla hyvinkin suuri äänellinen rooli, toisessa taas synnytys oli selvästi naisen tehtävä ja mies pysyi taustavoimana. Itsenäisiä synnyttäjiä edusti muun muassa Camilla, joka kertoi, ettei edes odottanut hakevansa ”liikaa” apua miehestään, sillä ”kuitenkin loppujen lopuks minä tän työn teen”. Jo pelkällä läsnäolollaan mies kuitenkin toimi kuin rentouttavana kipulääkkeenä.

Kaisalle puolestaan ”erityisen avun toi mieheni laulu, matalat pitkät A:n, O:n ja U:n yhdistelmät. Koin myös tärkeäksi, että miehelläni oli kosketuskontakti minuun laulaessaan, vaikka hän olisi pi- tänyt vain kättä kädelläni.” Sekä miehen läsnäolo että miehen matalan äänen tuottama resonanssi tekivät Kaisan miehestä tehokkaan kipulääkkeen. Kaisa ja hänen miehensä olivat yhdessä harjoitel- leet äänenkäyttöä synnytystä varten, ja tämän harjoittelun asian toteuttaminen loi osaltaan turvalli- suuden tunnetta.

Hyvä esimerkki siitä, että on helpompi suhtautua positiivisesti ja kärsivällisesti asioihin, joita osaa odottaa, on myös Camillan yleisluontoinen synnytystä koskeva huomautus: ”Mä jotenkin silloin tiedostin, et tää on niinku suurinta kipua mitä mul on ikinä ollu tai varmaan tulee niinku missään tilanteessa ikinä olemaan. Mut kun ties miks sitä työtä tekee, ties et se kipu loppuu, ja siit on se iha- na palkinto.” Synnytykselle ajalliset rajat antavat sen alku ja loppu, supistuksien alkaminen ja lap- sen syntymä. Kun tietää, että synnytyskipulla on oma määrätty aikansa, alku ja loppu, se on hel- pompi kestää, ja parhaimmillaan, sen funktio on helpompi sisäistää (luku 8.).

Ainakaan näin pienellä otannalla en itse huomaa etukäteisharjoittelulla olleen suoraa vaikutusta laulun tehokkuuteen kipulääkkeenä synnytyksessä. Sofia, joka oli rutinoitunut kehonsa ja äänensä tulkitsija ja käyttäjä, koki kivun ylivoimaiseksi ja päätyi epiduraalin käyttöön. Camilla, joka ei har- joitellut ääntä lainkaan muualla kuin kurssilla, selvisi lievemmillä kipulääkityksellä ja saavutti sel- keimmin jonkinlaisen synnyttämisen flow’n, josta seuraavassa luvussa lisää. Harjoittelun ja loppu-

tuloksen suhde ei ole niin yksinkertainen. Kyse on myös äidin kyvystä heittäytyä tilanteeseen sekä monista muista sekä persoonaan että tilanteeseen liittyvistä seikoista, jotka kaikki eivät varmasti ole edes eroteltavissa tai määriteltävissä.

En tarkoita edelleenkään sitä, että äidit jotka käyttivät synteettistä kipulääkitystä, olisivat jotenkin epäonnistuneita. Kipulääkityksen käyttö on vain yksi kätevä mittari kivun määrälle. Rönnholm huomauttaa omassa tutkimuksessaan (2000), että kaikille synnyttäjille laulaminen ei välttämättä sovi. Jokaisella on yksilölliset tapansa rentoutua ja hallita kipuaan, eikä äänen tuottaminen auta kaikkia samalla tavalla. Synnytystilanne voi myös olla niin erilainen, kuin millaiseksi sen oli etukäteen kuvitellut, ettei laulaminen yhtäkkiä tunnukaan hyvältä. Koetun kivun määrästä riippumatta jokainen haastattelemani äiti kertoi laulun rauhoittaneen synnytyksessä. Valmentautuminen kannatti, sillä näin tiesi mitä odottaa, ja omasi myös välineen, jonka avulla kohdata odottamansa.

7.2.3. Kipu äänessä

Ääni on olennainen osa ihmistä ja paljastaa omalta osaltaan, mitä ääntä tuottava ihminen kokee juuri sillä hetkellä. Kuinka rentoutuminen ja kipu sitten tulivat esille synnyttävien naisten äänen käytössä?

Valtaosa äideistä kertoo äänen kasvaneen kivun mukana: Alussa kun kipu oli pienempää, oli äänikin hiljaisempi. Kun kipu sitten kasvoi, tuli äänestäkin voimakkaampi. Esimerkiksi Kaisan ääntely oli alussa hentoa, huokauksen omaista. Vesialtaassa ollessaan hän teki välillä jopa äänetöntä ääntä, ajatteli a-vokaalia ulos hengittäessään. Kaisa olikin siinä mielessä poikkeuksellinen, että hänellä äänenkäyttö säilyi hiljaisena loppuun asti. Hän kertoo kovemman äänen käytön tuntuneen epämiellyttävältä, koska syvempi sisään hengitys ennen ääntä tuntui kipeältä. Sekä Camilla, Sofia että Tia kertoivat äänensä kuitenkin voimistuneen kivun kasvaessa.

Äänen hallitseminen oli selvässä yhteydessä äänen voimakkuuteen. Hallittu ääni oli helpommin hiljainen, hallitsematon ääni sen sijaan kasvoi voimakkaaksi. Mielenkiintoiseksi näkökohdaksi nousi se, tarvitsiko ääntä hallita. Sofia kuvailee käyttäneensä ääntään hallitusti aluksi, kun hänellä oli vielä voimia keskittyä ja hallita kipua. Sitten hän alkoi enemmän vain voihkia, kunnes sai epiduraalin. Lopun äänen käyttö oli siten hallitsematonta, ja se kuvasti samalla myös koko tilanteen karkaamista synnyttäjän hallinnasta.

Kaisalla ja Camillalla oli toisenlainen suhtautuminen äänen hallintaan. Kaisa sanoo synnytyksen alussa äännelemisen olleen enemmän tietoista, hän ”teki ääniä”, mutta synnytyksen edetessä ja kivun yltyessä äänet tulivat enemmän itsestään. Kaisalle jäi sellainen tunne, että tekemisen myötä hän oli päässyt sopivaan rytmiin. Keho - supistukset, hengitys ja kivun aste - määritteli osaltaan, millaisena ääni tuli ulos, hänen ei enää itse tarvinnut tietoisesti hallita ääntä. Myös Camilla kuvaili loppusynnytyksen äänenkäyttöään tavalla, joka kertoo äänen hallitsemattomuudesta. Hän sanoi, ettei edes muista, millä tavoin äänteli lopussa: ”...varmaan niitä kaikkia (ääniä ja ääniteitä) sekasin ja mitä millonkin tuli mieleen, et meni aika silleen fiiliksellä se loppu.” Camillan kohdalla hallitsemattomuus tuntuu olevan selvästi positiivinen asia. Se ei ole pelkoa tilanteen hallinnan menettämisestä, vaan ennemmin iloa siitä, että on päässyt tilanteeseen sisään ja asiat ovat edenneet ”fiiliksellä”.

Camilla koki synnytyksessä äänen olevan myös kommunikatiivinen väline, jonka avulla tulivat kuultavaksi hänen kokemansa rentoutuksen tai kivun aste. Ääni välitti itsellekin tietoa maailmasta, jossa muuten oli niin sisällä.

Et oli se itsellekin itse asiassa aika jännä, et samaan aikaan kun sä tunnet sen kivun niin sä kuulet sun äänestäkin, että et miten sun ääni kulkee. Et se on aika jännä, ikään kuin sulla olis joku toinen äänitorvi mistä sä kuulet, että samaan aikaan kuin sua sattuu niin vielä sä kuulet sen, ikään kuin kipu tulis näkyväks jotenkin. (Camilla 2005.)

Ääni ilmaisi kipua ja kivun astetta sekä Camillalle itselleen että muille synnytyksessä läsnä oleville, sekä aviomiehelle että kätilölle. Nieminen ja Nummenmaa huomauttavat teoksessaan, että koska kipu kehittyi elimistön reaktiona muutoksiin, joita kehossa alkaa tapahtua, kivulla on myös informaatiota välittävä merkityksensä, mikä hoitotyössä on erityisesti otettava huomioon (Nieminen & Nummenmaa 1985, 84). Camillan kohdalla ääni oli tietoisesti väline, joka toi kivun välittämän informaation kätilön kuultavaksi.

Tärkeänä Camilla koki myös äänen aviomiehelle välittämän informaation. Hän näki äänen miehelle välittämän tiedon merkityksen kahdesta eri näkökulmasta: Toisaalta ääni oli kätevä kanava, jonka avulla miehelle selvisivät Camillan kulloisetkin kehon- ja mielentilat. Miehelle saattoi Camillan arvelujen mukaan olla helpottavaa, että ääni kertoi tuskaiset ja rauhalliset vaiheet silloinkin, kun hän ei itse jaksanut enää puhua, vaan oli uponnut omaan synnyttäjän maailmaansa. Toisaalta ääni auttoi miestä ymmärtämään sen työn laajuuden, jonka Camilla teki synnyttäessään: ”Et kun (mies)

kuulee miten se ääni vaihtuu ja se volyyymi nousee, niin voi saada jotain pientä kuvitelmaa siitä, mitä se toinen tekee sillä hetkellä.”

Synnytystapahtumaa säätelevät tietyt sosiaaliset normit, kuten kaikkia muitakin sosiaalisia tilanteita. Suhtautuminen synnytyskipuun sekä sen ilmaisemiseen niveltyy kulttuurin yleisiin käsityksiin sekä synnytyksen merkityksestä että kivun suotavuudesta ja tarpeellisuudesta (Virtanen 1988, 111). Perinteisen suomalaisen synnyttäjän kuvaan kuuluu, että hän kestää kivut hiljaa, myöntyy hoitohenkilökunnan ohjaukseen ja synnyttää vauvan nopeasti (Rönholm 2000). Haastattelemani äidit olivat kuitenkin melko yksimielisiä siitä, ettei heidän äänellistä kivun ilmaisuaan rajoittanut oma eikä ulkopuolinen kontrolli. Kaisa kirjoitti vähän saattaneensa ”himmailla”, kun kätilö oli paikalla, vaikka toisaalta kovat äänet eivät hänestä edes tuntuneet hyviltä tuottaa. Camilla, Sofia ja Tia puolestaan kertoivat, ettei heillä ollut synnytyksen aikana tarvetta kontrolloida ääntään, ja että se loppukin itsekontrolli, joka saattoi aluksi olla alitajuisesti läsnä, katosi synnytyksen edetessä.

Koska äänen kontrollointi oli äideillä vähäistä, ääni kertoi melko suoraan synnyttäjän tuntemuksista, lähinnä kivun voimakkuudesta. Äänen välittämää tietoa tulkittaessa on kuitenkin muistettava äitien henkilökohtaiset erot äänellisessä ilmaisussa, eikä suoria yleistäviä johtopäätöksiä kannata tehdä. Jokaisella oli oma tapansa hallita tilannetta, elää tilanteessa ja ilmaista tuntemuksiaan äänen avulla. Synnytyksessä läsnä oleville äänen merkitysten oikein tulkitseminen vaati täten myös synnyttävän naisen persoonan tuntemusta.

8. Synnyttämisen voima

Tässä luvussa käsittelen sitä, kuinka ääni auttoi äitejä rentoutumisen ohella myös varsinaisessa synnyttämässä, aktiivisessa lapsen maailmaan saattamisessa. Kuvailen hieman myös synnyttämisen tuottamaa ääntä.

8.1. ” Harvoin on niin tilanteessa sisällä”

Synnytyslaulu auttoi äitejä kivun hallinnassa ja rentoutumisessa. Parhaimmillaan laulu saattoi viedä vielä askeleen eteenpäin. Synnytyksessä rentoutuminen voi vapauttaa supistukset hoitamaan sitä tehtävää, mitä varten ne ovat olemassa - synnyttämistä. Tästä kuvaavan esimerkin kertoo Camilla:

Camilla: Et ehkä se äänen käyttö oli kaikkein paras just siinä, että mä keskityin, et se oli keino keskittyä, väline keskittyä.

Taru: Keskittyä mihin?

Camilla: Synnyttämiseen ja kivun sietämiseen ja siihen ajattelemiseen, ja siihen kun se on sellasta aaltoliikettä, siihen sellaseen vuorotteluun. Ja ehkä siihen semmoseen antautumiseen tai antamiseen, et sä koko ajan annat kautta työnnät täältä alaspäin, et ne matalat äänet autto niinku siinäkin kovasti siinä semmosessa ajatuksessa. (Camilla 2005.)

Laulu oli monelle äidille apuväline, jonka avulla saattoi keskittyä synnyttämiseen, lapsen ulostyöntämiseen, avautumiseen ja antamiseen. Sofia kertoi, kuinka hänestä tuntui, että synnytyksen aikana koko keho oli hereillä, kun hän nosti käsiään ylös, levitti niitä ja mietti samalla avautuvaa kohtuaan. Syvimmillään synnyttäminen onkin mielestäni elämän virtauksessa mukana olemista, sitä samaa flow'ta, josta puhutaan vaikkapa musiikillisen kokemuksen yhteydessä. Kun ihminen keskittyy kykensä ylärajoilla tavoitteellisesti jonkun mielekkään, tarpeeksi haastavan tehtävän äärellä, hän pääsee syvän psyykkisen mielihyvän tilaan ja kokee optimaalisen kokemuksen. (Csikszentmihalyi 1991.) Tällöin psyykinen energia virtaa ponnistuksetta. Ihmisen ei tarvitse murehtia mitään, ei ole syytä asettaa omaa oloaan kyseenalaiseksi, vaan yksilö tuntee olevansa arvokas.

Kuten Camillan edellä kuvailema laulullinen synnytyskokemus, myös flow on syvän keskittyneisyyden tila. Ajatukset ja tunteet tähtäävät samaan tavoitteeseen. Kokemukset ovat keskenään sopuoinnussa, ja kun luova flow-periodi on ohi, yksilö tuntuu olevansa koossa enemmän kuin aikai-

semmin. Flow-kokemusten myötä koko ihmisen elämä voi muuttua paremmaksi. Yksilön minuuden rakenne muuttuu, voidaan puhua minän kasvusta. Csikszentmihalyin mielestä on paradoksaalista, että kun toimimme vapaasti vain toiminnan itsensä takia emmekä ulkoisten motiivien takia, tulemme enemmäksi mitä olimme. Kun pidämme jotain tavoitetta arvokkaana ja toimimme kapasiteetin ylärajoilla, mikä tahansa tekeminen voi tulla nautittavaksi. Kun olemme maistaneet flow'n iloa, haluamme yhä enemmän keskittää tavoitteellisesti energiaamme tiettyyn toimintaan, unohtaa minuutemme, menettää ajantajumme, antautua virran vietäväksi, kasvaa ja eheytyä. (Csikszentmihalyi 1991.)

Samanlainen kiitollisuuden ja kokemuksen kautta kasvamisen tunne hohtaa useamman äidin synnytyskuvauksessa. Esimerkiksi Kaisa kehui oloaan ihanaksi ja kiitolliseksi urakan jälkeen. Hän kirjoitti synnytyksen olleen totaalista paneutumista tilanteeseen: ”Harvoin on niin tilanteessa sisällä.” Sofian mielestä synnytys oli uskomattoman kaunis, todellinen käännekohta hänen elämässään. Hän jatkaa flow-kuvauksen mukaisesti: ”Kipu oli kyllä kovempaa kuin osasin odottaa, mutta melkein tekisi mieli synnyttää uudelleen, nyt kun tätä kirjoitan! Se oli jollain tavalla myös nautinnollista, vaikka olikin hurjaa.” Ääni oli synnyttävälle naisille tällöin väline, jonka avulla saattoi saada synnytystä etenemään ja elää syntymän virrassa sekä saada kosketuksen omaan naiselliseen, seksuaaliseen, alkukantaiseen, uutta luovaan voimaansa.

Kun synnyttäjällä onnistui äänen avulla saamaan oman voimansa käyttöön, hänelle syntyi tunne tilanteen hallinnasta. Tia kuvaili tunteneensa itsensä äänen käytön ansiosta vahvaksi ja kokonaiseksi. Hän kertoi äänenkäytöstä tulleen olon, että on itse tilanteen herra ja että tekee niin kuin itse haluaa. Camilla käytti samanlaisista tuntemuksista nimitystä ”voittajaolo”. Csikszentmihalyin paradoksin mukaisesti: niinä hetkinä, jolloin synnyttäjät keskittyivät äänensä avulla synnytykselle antautumiseen, he saavuttivat myös tunteen tilanteen hallinnasta. Suoraviivaisesti synnytyksen hallitsemiseen keskittyminen saattoi sen sijaan tuoda toisenlaisia tuntemuksia (ks. seuraava luku).

8.2. Voima äänessä – mitä ääni kertoo synnyttäjän voimasta

Kuinka hahmottaa äitien vastausten perusteella se ero, miltä kipu kuulostaa äänessä ja miltä taas voima? Asiat eivät olekaan näin yksioikoisia. Äänen vaikutusmekanismi on niin monisyinen, että se vaikuttaa ihmiseen jatkuvasti monella eri tavalla. Samalla lailla ihmisen tunteet ja tuntemukset kuuluvat äänessä jatkuvasti vaihtuvina elementteinä. Jotta kuitenkin saan tuotua esille molemmat äänel-

liset ulottuvuudet, kivun ja tahdon eli voiman, olen tehnyt niille molemmille omat erilliset kappaleensa.

Mitä voima äänessä oikeastaan tarkoittaa? Voima-sanastahan juontaa kaksi erilaista adjektiivia, voimakas ja voimallinen. Voimakas ääni voi olla voimallinen, muttei välttämättä, se voi olla myös tuskaista kirkumista. Toisaalta voimallinen ääni voi olla voimakas, mutta se voi olla myös hyvin hiljainen. Synnyttävien äitien voima tuli esille heidän äänissään monin eri tavoin.

Sofia kertoi ainoana laulaneensa synnytyksessä kokonaisen laulun. Hän kirjoitti laulaneensa yhtäkkiä mieleensä juolahtanutta jyrkää kalevalaista laulua ja aamentaa ja lisäsi: ”Kun lauloin kalevalaisen laulun tuli juhlallinen olo.” Synnytystilanteessa musiikki voi ilmaista sekä kamppailua että tapahtuman iloa (Clark, McCorkle & Williams 1981, 91). Sofian juhlallinen kalevalainen laulu ilmaisi selvästi tapahtumassa olevan tilanteen ainutlaatuisuutta sekä sen tuottamaa iloa ja onnea. Samalla Sofia haki itseensä uskoa ja energiaa perinteestä sijoittamalla itsensä laulun avulla osaksi ikiaikaista suomalaisten naisten jatkumoa.

Camilla sanoi suoraan tunteneensa itsensä primitiiviseksi äännellessään:

Ehkä siinä tuli semmonen olo, et näin mä voisin kuvitella, et näin on joskus niinku, et ihmiset on varmaan luonnostaan niin kun käyttänyt ääntä tällä lailla. Mut en mä kokenu itseäni mitenkään, en ajatellu et mä oon outo tai vaik se kuulosti aika semmoselta hurjalta välillä. (Camilla 2005.)

Amerikkalainen terapeutti Joy Gardner-Gordon kannustaakin naisia käyttämään synnytyksessä ääntä, joka ilmaisee tunteita: ähkimään, voihkimaan, valittamaan, huokaamaan tai jopa huutamaan (Gardner-Gordon 1993, 157-158; sit. Vuori & Laitinen 2005, 63-64). ”Anna itsesi olla primitiivinen ja eläimellinen”, hän kehottaa. Gardner-Gordonin mukaan synnytyksessä tunteita ilmaiseva ääni voi kuulostaa kivun, mutta myös innostuksen, kuin orgasmin ääneltä. Myös Dale ja Roeber kehottavat äitejä päästelemään suusta mitä tahansa ääniä, jotka helpottavat oloa - äänet eivät voi olla liian alkukantaisia (Dale & Roeber 1983, 96).

Kuvittelin itse tutkielman kirjoittamista aloittaessani, että supistusten aikana äänen tarkoitus on rentouttaa ja sitten kun tulee ponnistuksen aika, äänen avulla haetaan myös voimaa. Olin käsittänyt, että naisen voima tulisi esille äänessä (ja muutenkin) vasta ponnistusvaiheessa. Sittemmin olen

ymmärtänyt, että kyseessä ovat enemmänkin sellaiset peräkkäiset ja vuorottelevat, tai jopa yhtäaikaiset, mielentilat. Kehon ja mielen on rentouduttava, jotta voima pääsee nousemaan esiin. Ponnistus on sitten lopuksi se äärimmäinen voiman osoittamisen muoto. Silti synnyttämisen voima on ollut käytössä parhaimmillaan supistusten alusta lähtien, ja, kuten Sofian ja Camillan kertomuksista voi päätellä, äänellisillä synnyttäjillä tullut myös kuultavaksi antautumisen hetkinä koko synnytyksen ajan.

Ponnistusvaiheessa naisten tavoissa käyttää ääntään oli monenlaista variaatiota. Camilla kertoi auttaneensa ponnistusta matalilla äänillä ja hakeneensa niiden avulla ajatusta, että ponnistaa ulospäin. Kaisa vastasi, ettei auttanut ponnistamista juurikaan äänen avulla. Sofia kertoi, että ponnistuksen aikana hänen äänensä meni ylös ja alas, ja ehkä vasta silloin kaikki kontrolli hävisi. Tialla unohtui harjoiteltu äänenkäyttö ponnistusvaiheessa ja hän haki voimaa tosi kovalla huutamisella: ”Volyymit oli täysillä.”

Kuinka näistä kuvailuista voi sitten jälkikäteen tietää, kuka äideistä on saanut äänenkäytöllään lisää voimaa ja kuka on menettänyt voimiaan? Kenen äänenkäyttö on ilmaissut tuskaa ja kenen tahtoa? Ensikatsomalta vaikuttaa, että Camilla oli ehdottomasti saavalla puolella hallitulla, Vuoren ohjeiden mukaisella, äänenkäytöllään. Tia kirjoitti kyselyssä, että ponnistusvaiheen rajut äänet hieman yllättivät hänet itsensäkin ja antoivat voimaa. Ulkopuolisesta helposti tuntuisi, että kun ”volyymit ovat täysillä”, energiaa valuu hukkaan.

Sofialle saattoi ponnistaessa olla äänestä enemmän haittaa kuin hyötyä. Hän kertookin tunteneensa itsensä alussa voimakkaaksi, mutta heikoksi lopussa, kun voimat alkoivat loppua. Sofian synnytyskertomus on mielenkiintoinen luvussa 8.1. käsitellyn Csikszentmihalyin paradoksin näkökulmasta (Csikszentmihalyi 1991). Luvussa 5.1. Sofia kertoi, ettei synnytys pelottanut häntä etukäteen: ”Ajattelin tanssijana tuntevani oman kehoni ja hallitsevani tietoisuudellani kipua.” Hän kertoo myös äänenkäytöstään synnytyksen aikana luvussa 7.2.3. seuraavin sanoin: ”Alkuvaiheessa oli voimia keskittyä ja hallita kipua, sitten aloin enemmän vain voihkia, kunnes sain epiduraalin.” Kenties voimien loppumisen syynä olikin osittain se, että Sofia keskittyi niin voimallisesti juuri hallitsemaan kipua ja synnytystilannetta (Csikszentmihalyin ulkoinen motiivi) sille antautumisen (toiminta itse) sijasta.

Mutta kuten alussa sanoin, asiat eivät onneksi ole näin yksinkertaisia. Äidit itse tietävät paljon miina paremmin, oliko äänestä apua vai ei. Tärkeää, helpottavaa ja voimauttavaa saattoi monille äideille olla se, että suusta sai päästää ulos juuri sen äänen, mikä sieltä sattui tulemaan. Yleisten oh-

jeiden ohella jokaisella naisella ja miehellä on oma henkilökohtainen tyylinsä herätellä, suunnata ja ilmaista voimaa, niin synnyttäessä kuin muunkinlaisissa ääritilanteissa.

9. Pakopaikka

Kaisa käytti synnytystilanteessa ääntään paetakseen kehosta hetkellä, jolloin kipu tuli liian suureksi. Laulaminen tarjosi Kaisalle mahdollisuuden keskittyä johonkin muuhun kuin siihen hetkeen, todellisuuteen. Myös Sofia mainitsi, että hän olisi halunnut paeta kehosta, kun tuntui, että kipu oli niin suuri, ettei sitä kohta enää kestä, mutten tiedä, käyttikö Sofia laulua tässä apuna. Muistan itse käyttäneeni ääntä ainakin Otson synnytyksessä useamman kerran juuri siihen, että kun keskitin ajatukseni lauluun, en kokenut kipua, vaan tietoisuuteni poistui kehosta. Vaikka synnytyslaulussa ääni on ennen kaikkea väline, jonka avulla olla läsnä tässä hetkessä ja siinä, miltä minusta nyt tuntuu, ääni voi joinakin hetkinä olla myös väline, jonka avulla paeta tätä hetkeä pois siitä, miltä minusta nyt tuntuu.

Musiikkiterapeuteilla on enemmänkin kokemusta musiikista huomion kiinnittäjänä ja pakopaikkana. Kaikki löytämäni synnytystä koskevat tutkimukset tosin käsittelevät musiikin kuuntelua synnytystilanteessa. Browningin tutkimuksessa musiikin vaikutus oli selvästi kahdenlainen: toiset äideistä kokivat, että musiikki auttoi keskittymään synnyttämiseen ja tulihenkilöihin, toiset taas kokivat, että musiikki vei huomion pois kivusta (Browning 2000, 274). Kun musiikkia käytetään häiritsevänä elementtinä viemässä ajatuksia pois tapahtuvasta, tärkeää on valita musiikkia, jolla on kyky häiritä ja tunkeutua tilanteeseen. (Clark, McCorkle & Williams 1981, 91). Kuinka yksittäinen kappale sitten pystyy tunkeutumaan kuulijan tajuntaan ja kiinnittämään huomion pois kivusta, siitä ei tutkimuksessa kerrottu enempää. Sen mukaan vaikutusta on erilaisilla musiikillisilla elementeillä.

Hanserin ja kumppaneiden tutkimuksessa kolme seitsemästä äidistä ilmoitti, että synnytyksessä kuunneltu musiikki vei heidän huomionsa pois kivusta. Hanson ym. kutsuu tällaista ilmiötä nimellä *auditory focal point* eli äänellinen keskittymispiste. Tällöin tarkoitus on kiinnittää synnyttäjän huomio musiikkiin ja vetää huomio pois toisaalta omasta fyysisesti epämiellyttävästä olost, toisaalta sairaalan äänimaailmasta, joka voi jo sinällään tuottaa ahdistusta. (Hanser, Larson & O'Connell 1983, 50.) Goroszeniuk ja Morgan ovat puolestaan havainneet omassa tutkimuksessaan (1984, 441), että juuri tässä tarkoituksessa kuunneltu musiikki on erityisen hyödyllistä äideillä, jotka synnyttävät lapsensa keisarileikkauksella. Annun keisarileikkauksessa musiikki saattoi toimia siten paitsi turvapaikkana eli transitionaaliobjektina myös pakopaikkana eli nk. minän jatkeena (Ahonen 1997, 16).

Musiikki ja ääni voivat olla Ahosen mukaan nk. minän jatke, jonka ihminen voi kutsua apuun silloin, kun psyykinen kipu, ahdistus ja pelko tulevat liian voimakkaiksi itse käsitellä (Ahonen 1997, 16). Kun omassa todellisessa kehossa oleminen tuntui Kaisasta liian tuskaiselta ja pelottavalta, oma ääni tarjosi kehosta irrallisen osan omaa itseä, itsen lisäksi, johon Kaisa saattoi siirtää ajatuksensa.

Oman äänen käyttäminen pakopaikkana ei ole ensi näkemältä itsetuntemuksen lisäämistä, sillä tässä juuri paetaan sitä tunnetta, joka itsessä on päällimmäisenä. Oman äänen käyttäminen pakopaikkana on kuitenkin hyvin voimallisesti oman elämän hallintaa: Kaisa kokee, että hänellä on itsellään käytössä jokin tällainenkin konsti, jonka avulla voi halutessaan paeta tilanteesta. Hän tunnistaa tämän kokemuksen jälkeen itsestään yhden kyvyn tai voimavaran enemmän ja kenties luottaa omiin kykyihinsä ja voimiinsa näin hiukan enemmän. Myös musiikin käyttäminen pakopaikkana on siten omalta osaltaan parantanut Kaisan itsetuntemusta.

10. Äitiyteen valmistautuminen

Haastattelemieni äitien odotusaikana laulamilla äänillä ja lauluilla oli merkitystä myös äitiyteen valmistautumisen kannalta. Raskausaikana nainen valmistautuu tulevaisuuteen luomalla mielikuvia sekä siitä, millainen hänen tuleva vauvansa on, että siitä, millainen hän itse tulee olemaan äitinä (Niemelä 2003, 238). Tämä luku esittelee kaksi tapaa, joiden avulla naiset hahmottivat ja vahvistivat itsestään kuvaa tulevana äitinä. Ensimmäisessä alaluvussa 10.1. esitelty tapa on hyvin henkilökohtainen, toinen puolestaan yhteisöllisempi (10.2.).

10.1. Lauluihin samastuminen

Tässä yhteydessä tarkoitan lauluilla myös sanatonta laulua eli pelkkien vokaalien ja äänten laulamista. Kun naiset lauloivat odotusaikana, he keskittyivät välillä laulaessaan itseensä ja välillä lapseensa. En ole käsitellyt lapselle laulettuja lauluja, sillä tarkoitukseni on ollut keskittyä siihen, kuinka äiti rakentaa laulamisen avulla omaa minuuttaan itsenäisenä, vaikkakaan ei muista irrallisena, yksilönä. Tässä luvussa sivuan kuitenkin myös lapselle laulettuja lauluja siitä näkökulmasta, että laulaessaan kohdussa olevalle lapselleen, naiset laulavat samalla myös itselleen.

Kuten mainitsin luvussa 2., Tia DeNora ajattelee musiikin olevan kuin peili, jonka avulla voi nähdä itsensä (DeNora 2000, 70). Musiikkia kuunteleva, soittava tai laulava ihminen voi tunnistaa itsensä musiikin rakenteissa tai sen sanoituksissa tai jopa yksittäisissä äänissä tai äänen sävyissä. Kun synnytyslaulukurssilla harjoiteltiin äänten ja laulujen laulamista, niitä laulettiin rauhallisesti, hellästi ja valoisasti. Haetut äänenkäytön sävyt olivat osaltaan luomassa naiselle sitä tunnetta, millainen hän haluaa olla äitinä ja kuinka hän haluaa suhtautua lapseensa. Esimerkiksi Tia kertoi raskausaikana laulamisen liikuttaneen hänet usein itkemään: ”Oli ikävä lasta ja rakkaus tätä kohtaa niin suuri, ja laulaminen toi nämä tunteet pintaan.” Oma ääni oli silloin väline, jonka avulla tuleva äiti saattoi peilata jo odotusaikana omia tunteitaan sekä sitä äidillisyyttä, joka hänessä oli valmiiksi olemassa.

Kun äidit lauloivat vatsassa kasvavalle lapselleen ja itselleen kokonaisia tuutu- tai lasten lauluja, samastuminen liittyi äänensävyjen ohella myös laulujen sanoihin. Monet lauloivat odotusaikana Hilikka-Liisa Vuoren synnytyslaulukurssilla opettamaa ”Minä laulan lapsen virttä” *Kantelettaresta*. Laulun sanat menevät seuraavasti:

Minä laulan lapselleni,
kieltä pieksän pienelleni,
pieksän kieltä penningittä,
suuta kullatta kulutan.
Minä laulan lapsen virttä ,
panen paimosen sanoja,
joita ennen eukko neuvoi,
oma vanhempi opetti,
kätkyessä kääteessäni,
liekussa levätessäni,
korkian ison ko'issa ,
kaunoisessa kartanossa.
(Kanteletar 1954.)

Laulu nostaa perinteen merkityksen voimakkaasti esille. Jo laulun lähde *Kanteletar* luo kuvan siitä, kuinka laulua laulava nainen liittyy laulaessaan osaksi sitä ikiaikaista suomalaisten äitien jatkumoa, josta *Kanteletar* ammentaa. Eukon neuvoista ja oman vanhemman opetuksista laulaminen korostaa lähisukupolvien merkitystä: nyt on nuorten äitien vuoro siirtää omille lapsilleen sitä perintöä, jonka he ovat itse saaneet osakseen ollessaan lapsia.

Yleisimmin äitien vastauksissa nousikin esille juuri niiden laulujen merkitys, joita äideille itselleen oli laulettu heidän lapsuudessaan. Lapsuuden laulut alkoivat raskausaikana ”nousta itsestään päähän” ja toivat mukanaan niitä tuntemuksia, joita ne olivat kantaneet jo lapsuudessa. Kaikille äideille oli laulettu heidän ollessaan lapsia, joten he olivat kasvaneet siihen, että laulaminen on yksi tapa välittää tunteita. Lapsuudesta tutut laulut toivat mukanaan turvallisuuden tunnetta ja auttoivat välittämään sitä rakkautta, jonka itse oli niiden kautta saanut omassa lapsuudessaan.

Sofia ja Annu lauloivat lapselleen myös asioista ja arvoista, jotka olivat tiukemmin kiinni tässä päivässä. Annu kertoi laulaneensa lapselle vatsaan kuulumisia omia sanoin ja sävelin. Näin Annu jo raskausaikana välitti lapselle tietoa siitä, millaista lapsen elämä Annun kanssa tulee olemaan. Sofia teki lapselleen oman laulun ja jopa esitti sen raskausaikana olleessa tanssiesityksessä. Laulun sanat menivät näin:

Tuu-u tänne tuu-u tänne tuu-u tänne. Sua ootan sua ootan, tuu-u tänne. Maa-a tässä äiti tässä, tuu-u tänne. Maa-a tässä äiti tässä, tuu-u tänne. Olen läsnä olen läsnä,

tuu-u tänne. Tyttö pieni poika pieni, tuu-u tänne. Tyttö pieni poika pieni, tuu-u tänne. Sua ootan sua ootan, tuu-u tänne. (Sofia 2005.)

Sofian laulu kertoo hyvin vahvasti äidin omista arvoista, siitä, millainen äiti Sofia haluaa lapselleen olla. Laulun avulla sekä Annu että Sofia välittivät omaa elämäntapaansa ja omia arvojaan lapselleen, mutta varsinkin lapsen ollessa vielä kohdussa, sanat kohdistuivat mielestäni ennen kaikkea Annulle ja Sofialle itselleen. Lauluilla he kertoivat itselleen, ja Sofia esityksessä myös ulkopuolisille, millainen on heidän arvomaailmansa, ja vahvistivat näin omaa alkavaa henkilökohtaista tapaansa olla äiti. Laulaminen oli Sofian sanoin myös tapa virittäytyä siihen rakkauteen ja hellyyteen, joka itsen sisällä odotti syntyvää lasta: laulamalla sen ikään kuin muisti uudelleen.

Samastuminen äänen sävyihin ja laulujen sanojen kantamiin merkityksiin ei suinkaan aina ollut näin täysipainoista ja helppoa. Sofia kertoi laulaessa olon olleen välillä neutraalimpi: ”Laulu vaihteli omasta vireystilasta riippuen.” Annu kirjoitti, että vaikka hän yritti laulaessa ajatella tulevaa lasta ja äitiyttä, hänen oli vaikea kuvitella, että hänen sisällään oli oikeasti elävä olento, lapsi. Musiikkiterapeutin näkökulman mukaan laulaminen voisi olla myös väline, jonka avulla tuleva äiti voisi poistaa itsestään niitä muistoja, jotka estävät häntä saamasta yhteyttä itsessä oleviin äidillisiin tunteisiin. Hilkka-Liisa Vuoren ohjaamaa synnytyslaulua ei ole kuitenkaan suunniteltu tällaiseen tarkoitukseen, eivätkä äidit puhuneetkaan tämänyyppisistä purkautumisen kokemuksista. Vuoren opettama synnytyslaulu tarjosi tuleville äideille selkeän mahdollisuuden hyödyntää musiikin peiliominaisuutta ääniin ja lauluihin samastumalla, ja vahvistaa täten omaa alkavaa äitiyden kokemistaan.

10.2. Yhteinen äitiys

Yksi syy naisten laulamiseksi raskausaikana oli yhteisen äitiyden tunteen kokeminen. Se antoi laulamiseksi sosiaalisen kontekstin, jossa laulu yhdisti muihin ihmisiin ja antoi mahdollisuuden kokea yhteisiä tunteita ja elämyksiä. Synnytyslaulukurssin kautta syntyi kaksi erilaista tapaa kokea sosiaalista kanssakäymistä muiden äitien kanssa. Ensimmäinen tapa oli se, kuinka laulu kokosi äidit paikalle muiden samanhenkisten kanssa, naisten, jotka olivat samassa elämäntilanteessa ja jotka olivat päättäneet ottaa tässä tilanteessa käyttöön oman äänensä. Toinen tapa oli kokea yhteistä, jopa universaalia, äitiyden tunnetta muiden laulavien äitien kanssa yhteisen äänen kautta.

10.2.1. Vertaistuki

Sofia ja Annu sanovat halunneensa lähteä tapaamaan muita tulevia äitejä. He halusivat kuulla muiden kokemuksia ja yhdessä valmistautua tulevaan synnytykseen. Tulevat äidit kaipasivat rinnalleen vertaisiaan, joiden kanssa keskustelemalla he voivat rakentaa omaa identiteettiään nuorena äitinä. Tässä ryhmän arvo ei liity mitenkään lauluun, ryhmä voisi olla mikä tahansa. Tärkeää on kuitenkin, että ryhmä on itse valittu. Muut äidit edustavat äideille jotain, johon he voivat samaistua, josta he ovat kiinnostuneita ja jonka he ovat itse valinneet ympärilleen.

Synnytyslaulukurssilla äidit eivät kuitenkaan kovin syvällisesti tutustuneet toisiinsa. Kaisa sanoo, ettei tutustunut muihin kurssilaisiin lainkaan, muut äidit sanovat kuin yhdestä suusta, että he juttelivat kurssilla niitä näitä, mutta eivät kokeneet tarvetta lähteä sen enempää tutustumaan. Tärkeää oli arkisten kokemusten ja tuntemusten vaihto, juuri niiden kokemusten, jotka liittyivät yhteiseen asiaan, yhteiseen elämäntilanteeseen. Pirkko Niemelän mukaan tällaisessa tilanteessa yhden äidin tiedot ja kokemukset tulevat koko ryhmän äitien omaisuudeksi. Tulevat äidit tulevat muiden kokemuksia kuunneltuaan varmemmiksi myös omista kokemuksistaan. Samalla myös äidin yhteys sikiöön varmistuu ja äitiyden tunne vahvistuu. (Niemelä 1985, 43.)

Mielenkiintoinen vertailukohta synnytyslaulukurssilaisille on Niemelän ja hänen kollegoidensa tutkimus raskaudenaikaisista pienryhmistä, joita he ohjasivat Turun yliopiston psykologian laitoksella vuosina 1976-79 (Niemelä 1985, 14-17). Ryhmät kokoontuivat kerran viikossa noin kuudennelta raskauskuukaudelta siihen asti, että ryhmän nuorin vauva oli kolmen kuukauden ikäinen.

Ryhmissä keskityttiin puhumaan äidiksi tulemisen hankalasta puolesta, niistä odottamattomista pelon, haikeuden ja kiukun tunteista, joista naisten voi olla hyvin vaikea puhua kenellekään. Läheiset ihmiset toivovat, että tuleva äiti on lapsestaan iloinen ja onnittelevat häntä, kun saavat kuulla, että hän on raskaana. Toisten onnitellessa on vaikea alkaa kertoa omista epäilyistään ja pettymyksen tunteistaan. Niistä voi olla vaikea puhua myös puolisolle. Keskusteluryhmissä äidit saattoivat tukea toisiaan ilmaisemaan vaikeita tunteitaan. Kun ensin yksi uskalsi alkaa varovasti puhua omista epävarmuuksistaan, tulivat toiset mukaan keskusteluun ja kertoivat omista kiukuistaan, peloistaan ja pettymyksistään. Yhdessä mietittiin ambivalenttien tunteiden syitä. Keskinäinen hyväksyminen antoi yhteisen tunteen siitä, että se mitä kukin oli tahollaan kokenut, ei ollutkaan epänormaalia tai pahaa, vaan tavallista ja hyväksyttävää.

Kun ryhmän osallistujat kokivat, että ryhmässä voi puhua arkojakin asioita, ja kun he alkoivat ilmaista surun ja kiukun tunteita, muuttui ryhmän ilmapiiri siten, että ambivalentit tunteet alkoivatkin tuntua normaaleilta. Ryhmä tuli turvallisemmaksi ja tuli helpommaksi puhua siitä, mistä ennen ei ollut voitu puhua. Koska uuden asian tiedostaminen ei milloinkaan käy kovin helposti, kukin äideistä teki ryhmässä kovasti töitä. Tässä psykologisessa työskentelyssä ryhmä tuli jäsenilleen hyvin tärkeäksi. Ryhmäkeskustelussa äidit löysivät tien toisiin ja omaan itseän. Ryhmä muodostui äideille tärkeäksi. He alkoivat kokea toiset ryhmäläiset merkityksellisiksi ihmisiksi ja seurata myös toisten raskauden edistymistä ja toisten kokemuksia (Niemelä 1985, 208-209).

Tässä Niemelän tutkimuksessa ryhmä muodostui ryhmän jäsenille huomattavasti tärkeämmäksi kuin synnytyslauluryhmässä. Suurin tekijä varmasti on kokoontumisen kesto: synnytyslaulu ryhmä kokoontui vain viisi kertaa, Niemelän keskusteluryhmä sen sijaan noin puoli vuotta. Mutta voisiko ero johtua myös siitä, että yhdessä koetut hankalat asiat yhdistävät ryhmän jäsenet voimakkaammin kuin pelkästään mukavien asioiden kokeminen? Tarkoitan, että jos synnytyslauluryhmässä olisi laulullisesti tai laulun lomassa puhumalla käsitelty myös äitiyden herättämiä ristiriitaisia tuntemuksia, olisivatko ryhmäläisten suhteet muodostuneet kenties voimakkaammiksi, kuin silloin, kun laullalla ylläpidetään sitä samaa äitiyden onnea, jota jo muut tahot korostavat.

En tarkoita, etteikö synnytyslauluryhmässäkin olisi koettu tunteita. Synnytyslaulun ensisijainen tarkoitus on kehon ja mielen rentouttaminen. Yhteinen pysähtyminen ja rauhoittuminen nostivat kyllä tunteita pintaan. Camilla kertoi yhden esimerkin äidistä, joka alkoi valtoimenaan itkeä, kun he lauloivat ryhmässä yhdessä tuutulaulua. Useammat äidit mainitsivat herkkyydestä, jonka yhdessä samassa elämäntilanteessa olevien naisten kanssa laulaminen herätti. Mutta yksikään äideistä ei kerro herkkyyden tuoneen mukanaan huonoja tai pahoja tuntemuksia, vaikka koetin niitä oikein uudellakin. Negatiivisten tunteiden kokemiseen tai niistä puhumiseen on voinut vaikuttaa se, ettei äitejä rohkaistu tämän tyyppisten tunteiden kokemiseen eikä autettu niiden käsittelemisessä. Mahdollista on myös, että äidit eivät halunneet puhua minulle kokemistaan kielteisistä tunteista tai sitten ymmärsivät kysymykseni toisin kuin olin sen tarkoittanut, eivätkä ”osanneet” vastata.

Synnytyslauluryhmä oli tuleville äideille yksi tapa muodostaa tukiverkostoa tulevan äiti-identiteettinsä tueksi. Marja Kivijärvi on todennut suomalaisia vauvoja ja äitejä koskevassa tutkimuksessaan, että äidin oman äidin antama tuki oli ensisijainen sosiaalisen tuen lähde vauvan ensimmäisen ikävuoden aikana (Kivijärvi 2003, 258). Kuitenkaan kaikilla äideillä ei ole aina mahdollista saada tukea juuri omalta äidiltään tai lähisukulaisiltaan jo eri asuinpaikkakunnankin takia.

Tällöin äidit rakentavat verkostonsa muilla kuin sukulaisuuden perusteilla. Tulevat äidit hakevat tukea virallisten tahojen ohella erilaisista omaa maailmankatsomusta tukevista ryhmistä sekä yhä useammin myös internetistä, jossa vauva-aiheisilla keskustelupalstoilla voi nimettömänä kertoa kokemuksistaan, myös niistä huonommista, ja sittemmin vaikka tutustua. Vertaistensa tuella äitiyden liittäminen osaksi naisen aiempaa identiteettiä on helpompaa.

10.2.2. Yhteinen ääni

Synnytyslauluryhmässä yhteisen äänen luominen oli laulullinen kokemus, jota ei kukaan voinut saada aikaiseksi ilman toisia äitejä. Ryhmässä laulaminen tuntui äideistä helpolta. Kaisa ja Annu kertoivat muiden äänten kantaneen ja tukeneen omaa ääntä niin, että pienikin oma ääni tuntui riittävältä. Kaikissa äitien kertomuksissa yhteistä ja tärkeää oli se äänivyöhyke, jonka äidit saivat yhdessä synnytettyä, siihen uppoaminen ja sulautuminen, äänien syleilyssä oleminen. Äidit kuvailivat yhteisessä äänessä oloa sanoilla hyvä, rauhoittava ja intensiivinen. Kaisa kuvaili, että yhdessä laulaessa aika tuntui pysähtyvän. Yhteen sulautunut homogeeninen laulu tuotti äideille sellaisen rauhan ja ajattomuuden kokemuksen, jota kukaan laulajista ei yksin laulaessaan voinut kokea.

Tia ja Sofia korostivat molemmat, kuinka se, että kaikki laulajat olivat samanlaisessa tilanteessa, tulevia äitejä, toi erityisen tunnelman ryhmään. ”Muiden äitien ääni ja kokemus kosketti ja vahvisti”, kertoo Sofia. Vertaistukea voi siis saada myös laulaen, yhteisten äänellisten kokemusten kautta samassa elämäntilanteessa olevien tai samaa kokeneiden ihmisten kanssa. Kokoontuessa yhteen naiset antoivat samalla itselleen ja toisilleen luvan keskittyä laulun avulla itseensä ja omaan elämäntilanteeseensa, siihen mikä oli yhtä aikaa kaikille yhteistä ja silti ihan omaa.

Synnytyslauluryhmää ohjanneen Hilikka-Liisa Vuoren mukaan yhteisen laulun jälkeisessä hiljaisuudessa kasvaa tulevien äitien luottamus omaan naiseuteensa ja syntyy yhteisöllisyyden tunne muiden odottavien naisten kanssa (Vuori & Laitinen 2005, 55). Tällaisina hetkinä nainen voi Vuoren mukaan tuntea saavansa voimaa toisista naisista. Hän voi ajatella: ”Olen tilanteessa, jossa en ole ennen ollut, odotan lasta, uutta elämää. Mutta minussa kasvaa tieto, niin kuin kasvaa näissä kanssani laulavissa naisissa, ja niin kuin on kasvanut naisissa ennen minua.” Vuoren mukaan tällöin voidaan puhua hiljaisesta tiedosta. Tämä kokemus lisää naisen luottamusta ja rohkaisee häntä hänen tehdesään ääntä itsekseen ja vauvan kanssa.

Yhteisen ikiaikaisen äitiyden tiedostamiseen liittyy mielestäni hienosti eräs Tian kommentti. Hän kirjoitti: ”En pelännyt synnytystä, kyllähän minäkin selviäisin kun muutkin ovat selvinneet. Kivut pelottivat.” Siis samalla kun tulevan synnytyksen kivut kuitenkin pelottivat, Tia löysi voimaa kohdata tulevan juuri siitä tiedosta, että naiset ennen Tiaa ovat selvinneet synnytyksestä, samoin nämä naiset tässä hänen kanssaan laulamassa ja Tia heidän laillaan.

Raskaana ollessa ja synnytyksen yhteydessä laulettavat laulut ovat paljon yleisempiä perinteissä heimoyhteiskunnissa kuin meillä. Primitiivisissä kulttuureissa raskaana oleva nainen on usein erityisen huomion ja suojelun kohteena (Nieminen & Nummenmaa 1985, 39). Myytit, erilaiset maagiset loitsut, taikakalut, seremoniat ja riitit on kehitetty suojaamaan häntä. Raskauteen liittyvien voimakkaiden tunteiden käsittely on sallittu, ja äiti-identiteetin syntyä autetaan yhteisöllisten tapahtumien välityksellä. Heli Uusikylä mainitsee tutkimuksessaan, kuinka naiset Bangladeshin maaseudulla laulavat rituaaleissa, jotka liittyvät hedelmällisyyteen ja muutokseen tasolta toiselle, muun muassa syntymärituaaleissa. Hedelmällisyysrituaalit ja niihin liittyvät laulut ovat Uusikylän mukaan naisille tärkeä identiteetin rakennusväline sekä väline, jonka avulla voi ilmaista tilanteeseen liittyviä odotuksia, toiveita ja pelkoja. (Uusikylä 2000, 15-16.)

Nigerian kaakkoisosassa asuvan ibo-heimon naiset laulavat synnytyksen päätökseksi juuri syntyneelle vauvalle (Henderson & Henderson 1982, 185-186). Yhteisön vanhemmat naiset siirtävät lapselle syntymärituaalissa ensimmäisen kerran yhteisön normeja, laulun muodossa. Vaikka laulu ei olekaan varsinaisesti osoitettu äidille, on naisten kerääntyminen juuri synnyttäneen äidin ja hänen lapsensa ympärille huomionanto myös äidille. Samalla, kun naiset tunnustavat laulamalla lapsen yhteisön uudeksi jäseneksi, he tunnustavat myös vastasyntyttäneen naisen äidiksi muiden kokeneempien äitien joukkoon.

Perinteisten raskaus- ja syntymärituaalien tarkoitus on ollut helpottaa sekä äidin luopumista entisestä identiteetistään ja sosiaalisesta tyttären asemastaan että astumista uuteen identiteettiin ja sosiaaliseen perheellisen naisen asemaan (McClain 1982, 47). Nykyaikaisessa länsimaisessa kulttuurissa tällaisia seremonioita ei ole ja lasta odottava nainen ja perhe on usein vailla ympäristön tukea kehitysvaiheessa, jossa tuki saattaisi hyvinkin olla tarpeen. Synnytyslaulu on ollut haastattelemilleni naisille tapa herättää omassa elämässään henkiin jonkunlainen äidiksi tuleminen yhteinen sosiaalinen muoto.

11. Pyhä elämä

Tutkielman edellisissä luvuissa äidit herättivät laulamisen avulla itsessään piileviä voimia sekä olivat laulun avulla yhteydessä toisiinsa tuleviin äiteihin, joiden kanssa he laulaen yhdistivät voimansa ja tukivat toisiaan. Tämä kappale käsittelee sitä, kuinka jotkut äidit lisäsivät voimiaan olemalla yhteydessä Jumalaan, pyhyyteen tai korkeampiin voimiin, jokainen oman maailmankatsomuksensa ja maailman ymmärtämyksensä mukaan.

Kuten olen edellä maininnut, Hilikka-Liisa Vuoren opettamalla synnytyksilaululla on perustansa kristinuskossa. Haastattelemistani äideissä oli yksi, Annu, jolle kristinuskon mukanaolo toi lisäsisältöä laulamiseen. Hänelle oli helppoa tulla seurakunnan kurssille mukaan. Laulaessaan Annu koki uskonnollisuuden läsnäolon hyvänä. Usko on muutenkin Annun elämässä tärkeä asia, sillä hän on koulutukseltaan mm. teologian ylioppilas. Laulaminen oli Annulle yksi tapa kommunikoida Jumalan kanssa:

Välillä rukoilin äänien ja laulujen mukana. Lauoin Jumalalle omia ihan arkipäiväisiä asioitani. Pyysin siunausta lapselle ja meidän perheen elämälle. Laulu tuntui rukouksesta kun alkoi lähettää ajatuksiaan Jumalan suuntaan. (Annu 2005.)

Muut äidit eivät olleet kristinuskonnollisesti suuntautuneita. Seurakunnan järjestämälle kurssille tullessaan he eivät ajatelleet kurssin uskonnollista puolta. Seurakunnan läsnäololla oli kuitenkin jonkunlainen vaikutus ainakin Kaisaan, joka kertoi, että seurakunnan järjestämälle kurssille oli helppo tulla, kun pystyi etukäteen ajattelemaan ohjaajan ja osallistujat turvallisiksi ihmisiksi. Tällöin seurakunnan merkitys perustui ennakkokäsitykseen siitä, millaisia kristityt ihmiset ovat luonteeltaan, ei omaan vakaumukseen. Siis ennemminkin käsitykseen muista kuin käsitykseen itsestä.

Haastattelulomakkeessani ollut kysymys, kokivatko naiset koskaan omaa lauluaan pyhäksi, otti huomioon muutkin kuin kristinuskoon kuuluvat. Sofialla oli selvästi laulussa ja koko elämässä mukana pyhä ulottuvuus.

Parhaimmillaan koko elämä on rukousta ja pyhää, joku asia ei ole minulle pyhempi kuin toinen. Toisaalta pyhän olemassaolon huomaa toisinaan paremmin. Rukous on minulle sitä, että olen esillä haavoittuvaisena, avoimena, sellaisena kuin olen ilman yritystä. Silloin sanoilla ei ole väliä. (Sofia 2005.)

Sofialle laulusta tekee pyhän sen mukanaan tuoma mahdollisuus herkistymiseen ja läsnäoloon. Laulun pyhyys ei ole sidottu sanoihin eikä säveliin, jolloin se ei myöskään ole sidoksissa tiettyyn uskontoon tai tapaan hahmottaa Jumala tai palvella häntä.

Sillä tavalla kukaan haastattelemistani äideistä ei kommunikoinut Jumalan kanssa, että olisi suoraan kertonut elämän tai Jumalan virtaavan hänen kauttaan laulun aikana. Odotusaikana luulen eniten tätä muistuttaneen Sofian tavan laulaa. Hän kertoi käyttävänsä laulua (ei synnytyslaulua) myös omien tunteidensa purkamiseen. Kun Sofia näissä laulullisissa tilanteissa sai energiat liikkeelle ja tunteet virtaamaan, hän saattoi myös saada laulullisia tuntemuksia siitä, kuinka elämän virta ja sen pyhyys tuli kuultavaksi hänen kauttansa. Muutoin luulen, että parhaiten kosketuksissa tähän äänelliseen flow'hun äidit olivat synnyttäessään, upotessaan mukaan uutta elämää antavaan voimaan.

Sekä Hilikka-Liisa Vuoren että Iégor Reznikoffin opetuksissa kerrotaan, kuinka laulu on oleellinen tapa tuoda pyhä henki tulevan äidin kehoon ja mieleen läsnä olevaksi. Löysin lisäksi kaksi muuta mainintaa Intiassa ja Yhdysvalloissa käytettävistä uskonnollisesti tai henkisesti virittyneistä lauluista, *chants*, joita naisten suositellaan laulavan lasta kantaessaan (Hubbell 1982, 314; Whitwell 2004). Vuoren synnytyslaulu pohjautuu alun perin gregoriaanisiin latinankielisiin lauluihin, jälkimmäiset laulutavat puolestaan pohjautuvat sanskritinkieliseen intialaiseen uskonnolliseen perinteeseen.

Vaikka laulettavien laulujen tai äänen käyttötavan perusta olisikin pohjaltaan uskonnollinen, on laulaessa koettavien uskonnollisten kokemusten määrä riippuvainen ennen kaikkea lähtöasetelmas- ta. Sanskritinkielisiä lauluja laulaneet äidit olivat valmiiksi uskonnollisia, joten mantrojen laulaminen toi heille uskonnollisia kokemuksia. Haastattelemistani äideistä Annu ja Sofia omasivat valmiiksi uskonnollisesti tai henkisesti virittyneen maailmankuvan, jolloin myös laulamissa oli pyhä ulottuvuutensa. Sama musiikki vaikuttaa eri ihmisissä hyvin eri tavoin, sillä jokainen ihminen koh- taa musiikin omassa viitekehysessään (Lehikoinen 1996, 26). Niille haastattelemilleni äideille, joilla ei ennalta ollut kokemuksia elämän pyhydestä, ei tullut myöskään kokemuksia laulun py- hydestä.

Pyhyiden tunne saattoi joillain äideillä liittyä myös laajemmin uuteen elämän vaiheeseen, äidiksi tulemiseen. Useammassa edellisessä luvussa mainitut laulun edesauttamat asiat kuten rentoutumi- nen, yhteyden saaminen omaan itseensä ja omien voimien löytäminen sekä yhteisen äitiyden koke-

minen, saattoivat herättää tuntemuksia, jotka ovat hyvin lähellä elämän pyhyden kokemista. Camilla muotoilee asian näin:

Koko lapsen saaminen on niin niinku ihmeellinen juttu, yhteyden saaminen lapseen ja omaan itseän on niin ihmeellistä...Jälkikäteen vois niinku aatella, et se tuntu tosi pyhältä se yhteinen hetki siinä ihan omana juttunaan tässä kaiken kiireen ja hässäkän keskellä. (Camilla 2005.)

Joillekin äideille sana ”pyhä” ehkä piti sisällään sellaisia ennakkoluuloja, etteivät he helposti kuvanneet sillä laulullisia kokemuksiaan. Hilikka-Liisa Vuorikaan ei synnytyslaulukurssilla puhunut laulun henkisestä tai hengellisestä ulottuvuudesta. Ehkä syynä oli osittain tämä sama ennakkoluuloisuus: äideille olisi helposti tullut tunne, että heille tuputetaan musiikin kautta valmista maailmankuvaa, jolloin heidän keskittymisensä itse asiaan olisi kärsinyt. Itse käsittän mielelläni pyhyyteen kuuluvaksi myös tuollaiset vahvat hetkessä olon tuntemukset, joita Camilla kuvaa.

Elämän muutokseen ja uuteen äidin identiteettiin liittyen tämä on merkityksellistä sillä tavoin, että laulun tuomien pyhien kokemusten kautta Annu, Camilla ja Sofia saattoivat olla yhteydessä siihen osaan itseä, joka ei muutu. Uskonnollisen vakaumuksen laadusta riippuen muuttumaton taho oli erilainen: Jumalan lapsena Annu koki, että on jotain maallisista tasoista riippumatonta ja ikuista, joka ei heilahda elämänmuutoksista ja josta itse saa tukea. Äidit, kuten Sofia, jotka kokevat elämän ihmeen ja pyhyden enemmän hetkessä läsnäolon kautta, säilyttävät tämän tason avulla yhteyden siihen syvempään itseensä, jonka arvo ei määräydy maallisilla arvoilla tai sillä, kuinka pärjään uudessa äidin tehtävässäni.

III LOPUKSI

12. Johtopäätökset

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena on ollut selvittää, kuinka synnytyslaulu on osaltaan muokannut haastattelemini viiden naisen identiteettiä orastavan äitiyden kynnyksellä. Lähtökohtanani on ollut, että ihminen tekee elämässään jatkuvasti valintoja, joiden avulla hän muokkaa kuvaansa omasta itsestään eli omaa identiteettiään. Näillä valinnoillaan ihminen asettaa aktiivisena toimijana itsensä valintojensa kohteeksi.

Tämän tutkielman puitteissa olen kiinnostunut erityisesti musiikillisista valinnoista. Tia DeNora (2000) kirjoittaa musiikista välineenä, jolla avulla ihminen voi tehdä elämässään tietoisia ja tiedostamattomia valintoja ja muokata näin omaa itseään ja identiteettiään. Olen nähnyt synnytyslaulun yhtenä esimerkkinä siitä, kuinka ihminen muuttuvassa elämäntilanteessa voi musiikin avulla tehdä tietoisia valintoja ja ohjata näin tiettyjen rajojen sisäpuolella sitä, millaiseksi haluaa itsensä ja elämänsä kehittyvän.

Kuinka sitten tutkia raskausaikana ja synnytyksessä laulaneita naisia musiikin tekijöinä ja kohteina? Itse lähestyin aihetta käytännöllisen kysymyksen ”Miksi äidit lauloivat?” avulla. Tähän kysymykseen löysin seitsemän vastausta, jotka jollain tapaa muokkasivat naisen identiteettiä äidiksi tuleminen kynnyksellä.

1) Synnytyslaulu auttoi synnytykseen ja äitiyteen valmistautuvia naisia tutustumaan omaan kehoonsa. Tutustumisen välineinä olivat sisältäpäin ääni ja ulkopuolelta kädet. Naiset tunnustelivat ääniä joka puolelta kehoa, mutta olennaisinta oli tutustua matalien äänien avulla lantion alueeseen. Äitien välillä oli nähtävissä suuria eroja siinä, kuinka ihanaa, helppoa tai vaikeaa äänen tunteminen omassa kehossa oli. Äänen kokemisen helppous vaikutti osaltaan intoon harjoitella ääniä. Äideistä kolmelle muodostui laulamisen avulla kokonaisempi kuva omasta kehosta ja sen eri osien yhteydestä toisiinsa. Yksi äideistä koki synnytyslaulusta olleen apua myös kehon muuttuvien muotojen seuraamisessa. Oman kehon hyväksymisessä laulamisesta oli apua kahdelle äidille. Vastauksista kävi selvästi ilmi, että laulamisen positiivinen vaikutus kehon tuntemukseen ja hyväksyntään ei ollut pysyvää, vaan se vaati ylläpitoa ja harjoittelua.

2) Oma ääni oli apuvälineenä myös silloin, kun tulevat äidit valmistautuivat synnytykseen. Äänellä oli synnytykseen valmistautumisen kannalta merkitystä kahdesta näkökulmasta. Neljä äideistä lähti kurssille löytääkseen luonnonmukaisen kipulääkkeen. Äideille oli synnytyspelon minimoimisen kannalta tärkeää, että he saivat itse valita tavan, jolla synnyttää ja jolla valmistautua synnytykseen. Toisaalta laulu oli valmistautumisen välineenä käytännöllinen, koska se oli niin konkreettinen. Naiset saivat harjoitella äänen avulla rentoutumista synnytystä varten. Oman äänensä kautta tuleva äiti saattoi tehdä jotain todellista synnytyksen hyväksi siinä hetkessä, yksin tai yhdessä tukihenkilön kanssa. Laulaminen antoi näin äideille hallinnan tunnetta tulevien tapahtumien suhteen.

3) Rennosta äänestä oli äideille iloa jo raskaana ollessa. Rento ääni ja keho syntyivät vapaan äänenmuodostuksen ja kehon rytmin kuuntelemisen avulla. Sekä yhdessä kurssilla että yksin kotona laulaminen auttoi naisia unohtamaan arkiset huolet ja keskittymään hetkeksi luvallisesti itseensä ja äidiksi tulemiseensa. Kolme äitiä koki varsinkin kurssilla laulamisen erityisen rentouttavana: kurssilla laulamiseksi varattu aika sekä Hilikka-Liisa Vuoren ohjaus tekivät olon levolliseksi. Lisäksi laulamisen avulla rentoutuminen auttoi tekemisen, kokemisen ja antautumisen kautta helpottamaan pelkoa, jonka pelkästään tietoon perustuva synnytykseen valmistautuminen toi mukanaan.

Rentoutuminen lievitti naisten synnytyskipuja sekä rentouttamalla lihaksia että rauhoittamalla synnyttäjän mieltä. Kehon rentouttamisessa tärkeinä nousivat esille leukojen rentoutus, matalien äänien resonointi lantiolla sekä laulu apuvälineenä hengityksen ylläpitämisessä. Kaikki viisi äitiä totesivat laulun rauhoittaneen heidän mieltään synnytyksessä. Synnytyslaulu oli valmiiksi harjoiteltu väline, jonka äidit saattoivat halutessaan ”kutsua paikalle”. Laulu toimi äideille tällöin turvapaikkana eli transitionaaliobjektina. En huomannut harjoittelun määrällä olleen suoraa vaikutusta siihen, kuinka paljon äidit käyttivät synnytyksessä muuta kipulääkitystä. Tärkeää äideille oli synnytyksessä tietoisuus siitä, että käyttämällä ääntään he voivat itse jossain määrin hallita kivun kokemistaan.

4) Parhaimmillaan laulaminen auttoi äitejä rentoutumaan niin, että he pystyivät keskittymään synnyttämiseen ja jopa antautumaan sille. Näin naiset saivat synnyttävät voimat itsestään käyttöön. Jotkut äideistä saavuttivat jopa varsinaisen synnyttämisen flow’n. Vain aktiivisesti äänelle ja tilanteelle antautumalla äidit saattoivat saavuttaa myös hallinnan tunteen ulkoisesti hallitsemattomassa tilanteessa.

5) Kahdelle äideistä heidän synnytyslaulu tarjosi mahdollisen pakopaikan pois kehon kokemista kivuista. Laulaminen oli tällöin kuin itsen mielellinen lisäsiipi, minän jatke (ks. Ahonen 1997, 16),

joka oli kehosta irrallinen. Äänen käyttäminen oli silloin tietoista pakoa tilanteesta, joka tuntui sie-tämättömältä. Äänen käyttäminen pakopaikkana oli synnyttäjälle yksi tapa pitää tilanne hallinnassa.

6) Raskausaikana laulaminen valmensi naista myös tulevaa äidin ja vauvan kohtaamista varten. Tämän koen tapahtuneen jokaisen viiden naisen kohdalla. Helliin äänensävyihin ja tuutulaulujen sanoihin samastuminen vahvisti naisissa valmiina olevaa äidillisyyttä. Synnytyslaulu auttoi tulevia äitejä myös kokemaan yhteistä äitiyttä muiden ryhmässä olevien äitien kanssa. Äidit vaihtoivat ko-kemuksia raskauden etenemisestä ja saivat näin tukea muilta samassa elämäntilanteessa olevilta. Yhdessä äänelle antautuessaan monet naiset kokivat itsensä osaksi äitien hiljaista viisautta, joka on siirtynyt aikojen alusta sukupolvelta toiselle.

7) Kaksi äitiä koki äänensä välineeksi olla yhteydessä korkeampiin voimiin, elämän pyhyteen. Lisäksi yksi äideistä muistutti siitä, että koko äidiksi tuleminen on niin suuri ihme, että sen parissa hiljentymisen tuntuu jo sinänsä pyhältä. Jumalaan tai muunlaiseen pyhyteen yhteyden saaminen saattoi siten olla joko tietoisesti ja aktiivisesti tehtyä yhteyden ottoa tai se saattoi tulla tekemisen ja hiljentymisen kautta antautumalla.

Yksi työn olennainen piirre on musiikin vaikutusten näkeminen sekä yleisinä että henkilökohtaisina. Toisaalta haastattelemillani naisilla oli runsaasti yhteneväisiä kokemuksia äänen käytöstä odotusai-kana ja synnytyksessä. Näiden perusteella voidaan sanoa, että ääni voi vaikuttaa lasta odottavaan naiseen jollain tietyllä tavalla. Toisaalta monessa tilanteessa äitien äänelliset kokemukset vaihtelivat laidasta laitaan, joku koki laulusta olleen eniten apua tässä ja joku toisessa asiassa. Vastaukset eivät siten ole yleistettävissä, vaan jokainen äiti, nainen ja ihminen kokee musiikin ikiomalla tavallaan, omasta viitekehystänsä, omaan identiteettiinsä nojautuen. Siksi haluan korostaa, että jos laulami-nen ei vaikuttanut johonkin äitiin jollain tietyllä tavalla, kyse ei ollut siitä, että äiti olisi jotenkin epäonnistunut. Ihmiseen sillä elämäkokemuksella ja sillä identiteetillä musiikki vaikuttaa juuri sillä tavoin.

Äitien kertomat kokemukset synnytyslaulusta olivat keskimäärin hyvin positiivisia. Laulaminen ei nostanut heillä pintaan ikäviä tunteita tai huonoja muistoja, tai sitten he eivät ottaneet niitä puheek-si. Äitien vastausten perusteella synnytyslaulussa ei ollut mitään ”kehittämisen varaa”, asiaa, jossa laulusta olisi voinut olla enemmän apua kuin siitä oli. Mitä syitä tähän voisi olla? Onko mahdollista, että synnytyslaulu on todella näin toimiva apukeino tulevalle äidille?

Yksi syy vastausten positiivisuuteen voi olla se, että äidit valikoituivat suuremmasta joukosta. Nämä viisi äitiä ilmoittautuivat vapaaehtoisiksi haastateltaviksi, joten näillä äideillä oli sellaisia kokemuksia, joista he olivat halukkaita puhumaan. Tällaiset kokemukset ovat useimmiten positiivisia. Toisaalta olisin voinut kuvitella, että joukosta valikoituvat avoimimmat ja sosiaalisimmat ihmiset, jotka ovat halukkaita jakamaan kokemuksiaan muiden kanssa. Tällä perusteella valikoituneilla äideillä olisi voinut ajatella olevan sekä kehuva että kehittävää sanottavaa.

Toinen syy voi olla lomakehaastattelussa. En tutustunut äiteihin lähemmin ja vain yhden äidin luona kävin haastattelemassa paikan päällä. Jotta vastauksissa olisi päässyt syvemmälle, äiteihin olisi ehkä täytynyt saada lähempi kontakti ja ymmärtää tehdä henkilö- ja yksityiskohtaisempia kysymyksiä. Jos aloittaisin tämän tutkielman tekemisen nyt uudelleen, pyytäisin haastateltavia ensin kertomaan tai kirjoittamaan synnytyslaulun käytöstään lyhyesti omin sanoin, ja haastattelisin sen jälkeen jokaista äitiä kasvotusten. Silloin voisin tehdä jokaisen haastattelun jokaisen haastateltavan omilla sanavalinnoilla sekä tehdä syventäviä lisäkysymyksiä aiheista, jotka juuri sen informantin kohdalla tuntuvat olennaisilta. Rakenteeltaan tällainen haastattelu olisi silloin lähempänä avointa haastattelua (Eskola & Suoranta 2001, 86).

Kolmas mahdollinen syy voi olla sekin, että henkilökohtaiset tunteet ja kehon kokemukset saattavat olla yhä kulttuurissamme tabuja asioita, joista on vaikea puhua ainakin ulkopuoliselle. Varsinkin äidiksi tuleminen herättämät ristiriitaiset tunteet ovat yhä arka aihe, vaikka ne ovatkin nousseet viime vuosina voimakkaasti esille mediassa ja kirjallisuudessa. Olen huomannut itse äitinä muita äitejä seurattessani, että se kuva, joka omasta äitiydestä annetaan yhteisissä keskusteluissa, on yhä monesti hyvin siloteltu.

Neljäs syy synnytyslaulun positiivisten kokemusten korostumiseen voi olla, että kukaan äideistä ei huomannut poiketa Vuoren antaman viitekehyksen ulkopuolelle. Ääriesimerkki tästä on, että puhuessaan kokemuksistaan monet äidit viittasivat johonkin Vuoren lausahdukseen ja kertoivat, että ”näin Vuori sanoi” ja ”näin minulle kävi”. Kun jokaiselle äidille oli alun perin kurssilla kerrottu, kuinka musiikki heihin vaikuttaa, he löysivät itsestään helpoimmin juuri nuo vaikutukset tai sitten kokivat epäonnistuneensa juuri noissa suhteissa.

Pienen poikkeuksen tästä teki äiti, jolla oli aikaisempaa ammatillista kokemusta laulamisesta terapeutteisessa ja itsensä ilmaisullisessa muodossa. Hän kertoi käyttäneensä ääntään joskus purkaakseen tunteitaan, tosin tällainen laulaminen väheni raskaaksi tulon ja lapsen syntymän myötä. Vaati siten

jopa ammatillisen laulullisen identiteetin, jotta laulusta nousi esille myös niitä piirteitä, joita Vuori ei maininnut. Äidit saivat musiikilta sitä, mitä odottivat siltä saavansa. Vastaavasti joissain tapauksissa äidit kokivat heihin ja heidän laulamiseensa vaikuttaneen juuri sen kokemuksen, jota he odottivat, mutta jota ilman he jäivät. Odotukset muokkaavat suuresti sitä, millaisina koemme asiat.

Kuitenkin, kun tulkitsen Hilikka-Liisa Vuoren opettamaa synnytyslaulua teoreettisessa osiossa käyttämäni kirjallisuuden kautta, vastaan tulee useampia kiinnostavia yhteentörmäyksiä. Käsittelen seuraavaksi yhteenvedonomaaisesti synnytyslaulun suhdetta musiikkiterapiaan, kulttuuriseen musiikin tutkimukseen sekä etnomusikologiaan. Erityisesti pyrin tuomaan esille kaksi asiaa:

- 1) Millaisen kulttuurin näen vaikuttavan suomalaisen synnytyslaulu-metodin taustalla?
- 2) Millaisena koen synnytyslaulun laajemman yhteiskunnallisen merkityksen?

Musiikkiterapian näkökulmasta synnytyslaulu on erityisen tehokas rentouttavalta vaikutukseltaan. Sen hyvät vaikutukset tulivat selkeästi esille äitien kertomuksissa erityisesti synnytystilanteessa. Synnytyksessä kaikki viisi äitiä kertoivat laulun rauhoittaneen heitä, toimineen turvaa tuovana transitionaaliobjektina. Kolme äideistä mainitsi lisäksi äänen rentouttaneen jännittyntä kehoa eli vaikuttaneen varsinaiseen kivun syntyyn lievittävästi. Myös äänen ominaisuus tarjota pakopaikka eli toimia ns. minän jatkeena tuli synnytyksen yhteydessä kahden äidin kohdalla esille. Siinä, kuinka rentouttavaksi äidit kokivat synnytyslaulun raskausaikana, oli enemmän eroavaisuuksia. Joillain äideillä harjoittelu jäi vähäiseksi eri syistä. Neljä äideistä kyllä koki äänen raskausaikanakin rentouttavaksi ja kehoa avaavaksi niinä hetkinä, kun he lauloivat.

Musiikkiterapian näkökulmasta katsottuna synnytyslaulun mahdollisuudet raskausaikana olivat osittain yksipuoliset sen sotiessa ns. musiikin isoprinsiippiteoriaa vastaan (Ahonen 1997, 60). Teorian mukaan musiikin on kohdattava ihmisen sillä hetkellä päällimmäisenä oleva tunnetila, jotta musiikista voi terapeuttisessa mielessä olla apua. Isoprinsiippiteoria nostaa esiin kysymyksen, voiko rauhattoman todella rauhoittaa rauhallisella äänellä vai olisiko ainoa todellinen, syvän rauhan tuova tapa tuottaa tai kuunnella rauhatonta musiikkia tai ääntä, jolloin rauhattomuus nousisi pintaan ja sen voisi purkaa. DeNora sanoo kirjassaan (2000, 58), että ilmaistessaan oman tunteensa musiikillisesti ihminen määrittelee kyseiselle tunteelle myös ajallisen ja laadullisen rakenteen. Kun ihminen sitten musiikin avulla kuuntelee, soittaa tai laulaa ulos tämän tunteen todellisessa ajassa, tunne saa ulkoisen hahmon ja purkautuu. Näin ihmisen on helpompi jatkaa eteenpäin.

Näen jännityksen synnytyksessä sekä raskauden aikaiset ristiriitaiset tunteet kahtena erilaisena rauhattomuuden muotona. Synnytyksessä pelko, jännitys ja rauhattomuus aiheutuvat siinä hetkessä tapahtuvista kehollisista muutoksista, jotka ovat tarpeellisia ja välttämättömiä. Synnyttävälle äidille on tällöin tärkeää saada itsensä suhtautumaan tapahtumiin levollisesti ja rauhallisesti. Vain tällä tavoin hän voi keskittyä synnyttämiseen ja saavuttaa näin hallinnan tunteen yllättävissäkin tilanteissa. Odotusaikana tilanne on kuitenkin erilainen, koska äidillä ei ole sellaista akuuttia ”häätä” kuin synnytyksessä. Asiat, jotka saavat tulevan äidin levottomaksi ja rauhattomaksi, ovat usein alitajuisia ja taustalla vaikuttavia elämäntilanteen muutokseen liittyviä tuntemuksia tai tapahtumia. Nämä aiemmat kokemukset ja niiden herättämät tunteet naisen täytyy nostaa pintaan ja saada käsitellyiksi, jotta hän pystyy saavuttamaan vastaavanlaisen rauhan ja hallinnan tunteen.

Psykologi Pirkko Niemelä puhuu aiheesta juuri äitiyden tunteen heräämisen näkökulmasta. Hän korostaa äidiksi tulemiseen liittyen juuri ristiriitaisten tunteiden pintaan nostamisen ja niiden käsittelemisen tärkeyttä äitiyden identiteetin ja äidin ja lapsen vuorovaikutuksen onnistumisen kannalta. Synnytyslaulun välittämään naiskuvaa kuului osaltaan neitsytmariamainen kuva naisesta antavana, hellänä ja hoitavana voimana. Näitä piirteitä synnytyslaulukurssilaiset pyrkivät tuomaan esille laulamalla ääntä ja kehtolauluja hellästi, antaen ja kantaen, itseä ja lasta hoivaten. Niemelän näkökulmasta katsoen tulevan äidin hoivalliset ja hellät luonteenpiirteet eivät kuitenkaan nouse esille suoraan ainoastaan niihin keskittyen, vaan naisen ensin on poistettava tieltä niitä elämän mukanaan tuomia identiteettiin kietoutuneita kokemuksia, jotka estävät äidillisyyden esiin nousemisen. Synnytyslaulu kohtasi äidiksi tulevan naisen tunnetilan isoprinsiippiteorian mukaan niinä hetkinä, kun naisen olo oli valmiiksi rauhallinen ja äidillinen. Äidiksi tulemisen aiheuttamia ambivalentteja tunteita synnytyslaulu ei näin auttanut käsittelemään.

Äitiyttä tutkivien psykologi Pirkko Niemelän ja kirjailija Arja Anderssonin kirjoituksiin nojaten käsitän synnytyslaulussa alkavan äiti-identiteetin kannalta tärkeänä sen, kuinka laulaminen tarjoaa yhden tavan tutustua itseensä ja ennen kaikkea tarjoaa äidilliseksi käyttäytymismalliksi aktiivisuuden ja itsenäisyyden synnytystilanteessa. Synnytyslaulu antaa tuleville äideille mahdollisuuden valmistautua synnytykseen omalla valitsemallaan tavalla sekä olla läsnä ja vaikuttaa tilanteeseensa synnytyksen aikana. Näin tuleville äideille syntyy tunne, että he voivat itse vaikuttaa omaan elämäänsä ja siihen, kuinka äitiys muodostuu osaksi heidän identiteettiään. Tällaista naista, joka etsii itseään ja omaa tapaansa hoitaa tulevaa sukupolvea Andersson kutsuu postäidiksi.

Toinen synnytykslaulun taustalla vaikuttavaan naiskuvaan liittyvä piirre on seksuaalisuuden puuttuminen äidin äänellisestä kehosta. Vaikka äänen kokeminen synnytykslaulukurssilla oli hyvin vahvasti kehollista ja myös lantion seudulle kohdistuvaa, seksuaalisuus ei ollut laulullisessa kehossa opetuksen tasolla läsnä. Itse koen, että vaikka raskaana ollessa ja synnytyksessä äidiksi tulemiseen liittyvät asiat ovat pinnalla naisen mielessä, ei seksuaalisuus ominaisuutena ja voimavarana häviä naisesta minnekään. Synnytykslaulu pohjautuu Iégor Reznikoffin ääniterapeuttiseen metodiin, jonka taustalla vaikuttaa harmoninen eli antiikin kristillinen laulu. Kristinuskossa on perinteisesti ymmärretty seksuaalisuus sellaiseksi voimaksi, joka helposti vie ihmisen mielenkiinnon pois henkisistä harrastuksista (Jallinoja 1985, 23). Se ei ole kuulunut puhtaaseen elämään varsinkaan naisilla, joiden esikuvana on neitseellisesti sikiävä Maria.

Äitinä olemisen kannalta mielenkiintoista on, että muussakaan löytämässäni suomalaisessa äitiyskirjallisuudessa ei juuri puhuta naisen seksuaalisuudesta. Pirkko Niemelä kirjoittaa äidin seksuaalisuudesta seuraavasti (Niemelä 2003, 246): ”Jotta äiti saattoi hyväksyä raskautensa ja äidiksi tulonsa, oli tärkeää, että hän saattoi hyväksyä, että hän oli tullut raskaaksi oman seksuaalisuutensa ansiosta ja siksi, että hänellä oli seksuaalinen suhde miehensä kanssa.” Mielestäni tämä kuvaa hyvin sitä, kuinka Suomessa on vuosisatoja suhtauduttu naisen ja äidin seksuaalisuuteen: seksuaalisuudesta on joko vaiettu tai se on opeteltu hyväksymään välttämättömänä pahana.

Miksi tuon äitien seksuaalisuuden sitten niin voimakkaasti esiin? Koska näen sen olevan kaikesta huolimatta synnytykslaulussa hyvin voimakkaasti esillä, varsinkin synnytystapahtumassa. Löysin työni myötä yhden artikkelin, jossa naisen seksuaalisuudesta puhuttiin laajemmin ja positiiviseen sävyyn, voimavarana. Artikkelin oli Satu Hassin kirjoitus ”Äiti Jumalattarista” ja heidän seksuaalisesta uutta synnyttävästä voimastaan. Tämän samaisen voiman voi ajatella olevan läsnä jokaisessa naisessa erityisesti hänen synnyttäessään. Useamman äidin kertomuksista tulkitsin, että oma ääni toimi heillä välineenä, jonka avulla se saivat otteen omasta naisellista voimastaan ja saivat sukelluttua sisään synnyttämiseen, uutta elämää tuottavaan virtaan. Näin ymmärrettynä synnytyksessä laulaminen ja äänteleminen onkin selvästi seksuaalista.

Kuten johdannossa totesin, etnomusikologeja kiinnostavat molemmansuuntaiset prosessit: kuinka kulttuurin vaikutus näkyy musiikissa ja kuinka musiikin vaikutus näkyy yhteiskunnassa (Kurkela, Leisiö & Moisala 2003, 61). Kulttuurin vaikutus synnytykslauluun tulee mielestäni hyvin esille juuri sen välittämän äitimallin kautta. Hilikka-Liisa Vuoren taustalla vaikuttava kristinuskon äitikuva, perinteinen suomalainen äitikuva sekä uudenlainen postfeministinen kuva äidistä kohtaavat toisensa

synnytyslaulussa kiinnostavalla tavalla. Äidiksi tulemiseen liittyvien kielteisten tuntemusten esille tuomisen sekä seksuaalisuuden puuttumisen äidin kehosta koen liittyvän sekä Vuoren taustalla vaikuttavaan ajatusmaailmaan että suomalaiseen kulttuuriin luterilaisuuden välittämänä. Yhtä aikaa kun nämä perinteisemmät ajatusmallit vaikuttavat synnytyslaulussa, sillä on kuitenkin myös postäidillisempi puolensa, jonka avulla tuleva äiti voi etsiä aktiivisempaa ja itsenäisempää otetta elämänsä sekä ilmaista omaa naisellista voimaansa synnyttäessään.

Näiden kahden piirteen, tunteiden ja seksuaalisuuden ilmaisun kaksijakoisuuden, lisäksi näen Vuoren synnytyslaulussa vielä kolmannen kiehtovan vastakkainasettelun liittyen laulamisen sosiaalisuuteen. Virtasen mukaan suomalainen nainen synnytti perinteisesti salassa siksi, että synnyttäjälle on uskottu tulevan sitä suuremmat tuskat mitä useampi asiasta tietää. Myöskään syntyvästä lapsesta ei etukäteen juuri puhuttu, sillä lapsen syntymä koettiin jonkinlaiseksi intiimiksi ja häpeälliseksi asiaksi. (Virtanen 1988, 110-111.) Synnytyslaulu on sen sijaan tapa valmistautua synnytykseen ja äitiyteen etukäteen, sekä yksin että yhdessä muiden äitien kanssa. Tulevat äidit saivat jakaa lauluryhmässä ajatuksiaan sekä yhteisen äänen avulla kokea yhteistä ”me-äidit” -tunnetta.

Suomalaiselle synnytyslaululle tyypillistä on, että se tapahtuu seligregaatissa eli yhden kulttuurisen asian ympärille kokoontuneessa ryhmässä, jonka jäsenyyden naiset itse ovat valinneet. Monissa lukemissani heimoyhteisöjä koskevilla esimerkeillä raskaana oleva ja synnyttävä nainen laulaa lauluja yhdessä niiden naisten kanssa, jotka kuuluvat muutoinkin samaan mummoista, äideistä ja naapurin tädeistä koostuvaan yhteisöön, joka elää arkeaan yhdessä. Laulu on tällöin naisten yhteinen tapa sekä käsitellä äidiksi tuleminen tunteita että hyväksyä tuleva äiti muiden äitien joukkoon. Timo Leisiö kutsuu tällaista musiikkia aksigregaatin tuottamaksi ja käyttämäksi musiikiksi (Leisiö 1991, 47). Suomalaiset synnytyslaulajat sen sijaan toimivat seligregaatin mukaisesti, heidän fyysinen läsnäolonsa ryhmässä päättyy kurssin loputtua ja jokainen jatkaa laulamista tahollaan, jos jatkaa - se on jokaisen yksityisasia. Haastattelemieni äitien väliset suhteet eivät muodostuneet kurssin aikana niin läheisiksi, että he olisivat olleet yhteydessä toisiinsa kurssin päättymisen jälkeen. Tästä huolimatta näen naisten synnytyslaulun avulla muodostaneen itselleen orastavaa äitiyden tukiverkostoa. Nyky-Suomessa perinteisiä edellisten sukupolvien varaan rakentuvia tukiverkostoja ei ole enää yhtä usein olemassa ja äidit rakentavat omia verkostojaan yhä enemmän erilaisten valinnaisten ryhmien varaan.

Suomalaisen synnytyslaulun seligregaatiluonteen kautta näkyy selkeästi se, että vaikka Hilikka-Liisa Vuoren opettaman äänen käytön taustalla heijastuvatkin perinteet, se on ennen kaikkea osa

individualismin aikakautta. Sekä musiikillisten että ulkomusiikillisten seikkojen perusteella odotusaikana ja synnytyksessä laulaneet naiset käyttivät ääntään osana omanlaisen identiteetin rakentamista. Olennaisena tekijänä oman identiteetin muodostuksessa oli omien valintojen tekeminen, joka tulee esille sekä seligregaatti-käsitteessä että Arja Anderssonin postäiti-käsitteessä.

Toinen etnomusikologisesti kiinnostava kysymys on, kuinka näen synnytyslaulun sitten vaikuttavan yhteiskuntaan? Tähän liittyy toinen pienempi tutkimuskysymykseni: Syntyikö äideille synnytyslaulun myötä uudenlaista äänellistä tai musiikillista identiteettiä?

Raskausaikana laulaessaan äidit ilmaisivat äänensä kautta kehollismielellisiä tunteuksiaan ja omaa persoonallisuuttaan. Monet äidit myös ymmärsivät selkeämmin sen, kuinka tiiviisti mieli, keho ja ääni ovat yhteydessä toisiinsa ja alkoivat kiinnittää laulaessaan huomiota äänen resonanssiin kehossa. Yhteisinä lauluhetkinä äidit liittyivät oman äänensä avulla yhteiseen homogeeniseen äänivyöh-tiin ja ilmaisivat omaa osuuttaan ikiaikaisessa äitiyden jatkumossa. Synnytyksessä monet äidit ilmaisivat äänensä kautta kivun tunteuksia usein hyvinkin estottomasti. Kipu tuli äänen avulla ”näkyväksi” ja kertoi synnyttäjän tunteuksista paitsi heille itselleen myös muille synnytyksessä läsnäolijoille. Joillekin äideille ääni oli synnytyksessä tapa ilmaista voimaa. Kokonaisuudessaan laulaminen synnytyksessä tuotti useammalle äidille äänellistä tilan hallinnan tunnetta.

Mielestäni synnytyslaulu madalsi äitien kynnystä olla äänessä. Yksi äideistä kertoi synnytyslaulukurssilla ymmärtäneensä, että on tärkeämpää tehdä ääntä, joka tuntuu hyvältä kuin ääntä, joka kuulostaa hyvältä. Samasta kirjoittaa Johan Sundberg kirjassaan *The Science on the Singing Voice*. Hän kertoo ammattilaulajien tulevan ajan kanssa yhä vähemmän riippuvaisiksi siitä, kuinka he kuulevat äänensä. Sen sijaan oman kehon antaman informaation merkitys kasvaa. (Sundberg 1987, 160.) Sama äänellisen ilmaisun vapautuminen tuli esille haastattelemini äitien synnytyksissä. ”Mallisynnyttäjältä” on perinteisesti edellytetty, että hän synnyttää äänettömästi ja pitää kokemansa tuskan sisällään (ks. Rönholm 2000). Äänelliset äidit sen sijaan ilmaisivat synnyttämisen kokemuksiaan äänensä kautta yllättävän vapautuneesti. Kolme äideistä kertoi, ettei oma tai ulkopuolisten kontrolli vaikuttanut millään tavalla heidän äänen käyttöönsä.

Laulaminen antoi äideille tunteen siitä, että olemalla äänessä he voivat sekä ilmaista omaa olotilaansa että vaikuttaa siihen. John Potterin mukaan yhteiskunta on muuttumassa siihen suuntaan, että laulutyylien moninaisuus lisääntyy. Oletettavasti entistä useammat ihmisryhmät kykenevät löytämään äänensä, laullisen tyylin, joka ilmaisee heidän tuntojaan. (Potter 1998, 199.) Synnytyslaulun

rento ja luonnollinen laulutyylillä antoi kenelle tahansa mahdollisuuden olla äänessä. Ilmaistessaan itseään äänellisesti naiset voivat kokea olevansa elävä ja vaikuttava osa yhteiskuntaa: heillä on jotain sanottavaa ja he tuovat sen tilanteeseen kuultavaksi. Konkreettinen oman äänen löytäminen ja esille tuominen ovat myös sidoksissa ääni-sanan toiseen symbolisempaan merkitykseen. Itsensä äänellinen ilmaiseminen voi auttaa ihmistä laajemmassa oman mielipiteensä löytämisessä ja sen yhteisöllisessä esille tuomisessa.

Jatkotutkimuksen kannalta olisi mielenkiintoista ohjata joskus sellaista raskaana olevien naisten ryhmää, joka olisi musiikillisesti monipuolisempi. Ryhmä voisi kokoontua vielä lapsen syntymän jälkeenkin ja silloinkin ilman lapsia. Laitinen ja Vuori kertovat *Synnytyslaulu*-kirjassaan ranskalaisesta synnytyslääkäristä Michel Odentista, joka ohjaa lauluryhmiä raskaana oleville naisille. Hänen ryhmissään naiset laulavat myös piristäviä ja rytmikkäitä lauluja. Hän toivoo, että miellyttävä lauluhetki luo positiivisen ilmapiirin ja lämpimiä siteitä naisten välille. (Vuori & Laitinen 2005, 54.) Tällainen olisi itsestäni mielekästä: yhdistää sekä rentouttavaa että piristävää musiikkia ja ääntä.

Mieleni tekisi myös antaa odottaville äideille neuvo kuunnella tai laulaa esimerkiksi punkkia, jos äidiksi tulemiseen liittyvät vaihtelevat tunteet nousevat heidän mielessään voimakkaasti esiin. Musiikkihan on väline, jonka avulla ihminen voi työstää tunteitaan ja sen avulla voi myös muuttaa todellisia halujaan ja tuntemuksiaan kuvitteellisiksi (DeNora 2000, 56). Useammassa sikiön näkökulmasta kirjoitetussa artikkelissa olen törmännyt mielipiteeseen, että raskaana oleva nainen ei saa kiihtyä eikä kuunnella meluisaa tai rauhatonta musiikkia. Mietin kuitenkin: jos odottava äiti saisi musiikin avulla työstää kielteisiä äitiyteen ja omaan lapsuuteen liittyviä tunteitaan, olisiko hetkellisestä melukokemuksesta syntyvälle lapselle enemmän hyötyä vai haittaa?

Näen synnytyslaulun olleen äideille oleellinen oman elämän hallinnan välineenä. Tälle tavalle hallita elämäänsä on ollut ominaista, että hallitseminen tapahtuu antautumisen kautta. Silloin, kun laulava äiti on suoraan yrittänyt hallita tilannetta äänellään, hän on epäonnistunut ja mukana on saattanut seurata tunne hallinnan menettämisestä kaoottisena kokemuksena. Jos äiti on sen sijaan antautunut äänen avulla hetkelle ja tilanteelle, hän on päässyt siihen sisään ja tullut osaksi tapahtumahetkeä. Tämä on tuonut mukanaan kaksi tärkeää asiaa: Ensinnäkin äiti on kyennyt vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa sekä tapahtumien etenemiseen, hän on ollut mukana hallitsemassa tilannetta. Toinen tärkeä asia on, että äidille on jäänyt tilanteesta muistoksi sellainen tunne, että hän hallitsi tilannetta. Tämä on tärkeää naisen identiteetin muodostamisen ja omien voimavarojen hyödyntämisen kannalta. Jos ihmisellä itsellään on tunne, että hän voi itse vaikuttaa asioihin ja hallita suuntaa, jo-

hon asiat etenevät, hän voi todennäköisemmin myös tehdä näin. Vahvan omanlaisen identiteetin rakentamiseen tarvitaan itsetuntemusta ja itseluottamusta.

Oma näkemykseni äitiydestä noudattelee hyvin pitkälle Jaana Vuoren määritelmää (2002, 8). Hänen mukaansa äitiys merkitsee suhdetta toisiin ihmisiin, mutta ei sulautumista toisiin. Äiti on itsenäinen ihminen, eikä kuitenkaan toisista erillinen. Tullakseen hyväksi äidiksi on naisen kuunneltava myös omia tarpeitaan ja tultava hyväksi itselleen. Äidin toimijuuden uudenlainen kulttuurinen korostaminen voisi näin ohjata äidin ja lasten suhteen moniulotteisuuden havaitsemiseen, ei lapsen vähätelyyn.

Lähteet

Haastattelut ja sähköpostit:

”Annu” 2005. Sähköposti kirjoittajalle 10.4.2005. Tekijän hallussa.

”Annu” 2006. Sähköposti kirjoittajalle 7.1.2006. Tekijän hallussa.

”Camilla” 2005. Haastattelu kirjoittajalle 3.2.2005. Tekijän hallussa.

”Camilla” 2006. Sähköposti kirjoittajalle 11.1.2006. Tekijän hallussa.

”Kaisa” 2005. Sähköposti kirjoittajalle 30.1.2005. Tekijän hallussa.

”Kaisa” 2006. Sähköposti kirjoittajalle 3.1.2006. Tekijän hallussa.

Puhelinhaastattelu Naistenklinikalle 8.10.2001. Muistiinpanot tekijän hallussa.

”Sofia” 2005. Sähköposti kirjoittajalle 28.2.2005. Tekijän hallussa.

”Sofia” 2006. Sähköposti kirjoittajalle 4.1.2006. Tekijän hallussa.

”Tia” 2005. Sähköposti kirjoittajalle 5.4.2005. Tekijän hallussa.

”Tia” 2005. Sähköposti kirjoittajalle 30.12.2005. Tekijän hallussa.

Vuori, Hilikka-Liisa 2001. Sähköposti kirjoittajalle 29.8.2001. Tekijän hallussa.

Vuori, Hilikka-Liisa 2004c. Sähköposti kirjoittajalle 11.10.2004. Tekijän hallussa.

Vuori, Hilikka-Liisa 2005. Sähköposti kirjoittajalle syksy 2005.

WWW-sivut:

Hänninen, Riikka 2004. Harmoninen laulu Iégor Reznikoffin mukaan. Internet-lähde <http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/iegor.htm> (Tarkastettu 11.1.2006)

Vuori, Hilikka-Liisa 2005. Äänenkäyttö apuna synnytyksessä eli synnytyslaulu. Internet-lähde <http://www.harmoninenlaulu.org/kirjasto/synnytys.htm> (Tarkastettu 6.5.2005)

Whitwell, Giselle E. 2004: Introduction to ”A Prenatal Project in India”. Internet-lähde <http://www.birthpsychology.com/lifebefore/sound6.html> (Tarkastettu 14.5.2004)

Kirjallisuus:

Aaltonen, Marjo & Ojanen, Tuija & Sivén, Tuula & Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 1998. *Lapsen aika*. WSOY: Porvoo.

Ahonen, Heidi 1997. *Löytöretki itseen*. Tampere: Kirjayhtymä.

Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1997. ”Musiikin maailmasta mielen maisemiin” teoksessa *Musiikki ja mielen mahdollisuudet* (toim. Kaikkonen, Markku & Mattila, Sari). Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja, ss. 55-69.

Allison, Dianne 1991. ”Music Therapy at Childbirth” teoksessa *Case Studies in Music Therapy* (ed. Kenneth E. Bruscia). Phoenixville: Barcelona Publishers.

Andersson, Arja 1991. ”Postäiti – postmodern” teoksessa *Äiti tuu ikkunaan. Äitiys – elämä vai kohtalo* (toim. Nopola, Sinikka). Juva: WSOY, ss. 27-48.

Browning, Caryl Ann 2000. ”Using Music During Childbirth”. *Birth*, Volume 27(4) December ss. 272-276.

Bunt, Leslie 1994. *Music Therapy – An Art Beyond Words*. London: Routledge.

Clark, Michael E. & McCorkle, Ronald R. & Williams, Sterling B. 1981. ”Music Therapy Assisted Labor and Delivery”. *Journal of Music Therapy*, XVII (2) ss. 88-100.

Csikszentmihalyi, Mihaly 1991. *Flow: the Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial.

Dale, Barbara & Roeber, Johanna 1983. *Synnyttäjän harjoituksia*. Helsinki: Tammi.

DeNora, Tia 2000. *Music in everyday life*. Cambridge: The Press Syndicate of the University of Cambridge.

Ekblad, Ulla 1998. ”Räätälöity synnytys - tasapainoilua äidin elämysten ja sikiön hyvinvoinnin välillä”. *Duodecim* 114, ss. 2215-2217.

Erkkilä, Jaakko 2003. ”Musiikkiterapia” teoksessa *Johdatus musiikintutkimukseen* (toim. Eerola, Tuomas & Louhivuori, Jukka & Moisala, Pirkko). Vaasa: Suomen Musiikkitieteellinen Seura, ss. 291-300.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2001. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino.

Geden, Elisabeth A. & Lower, Mary & Beattie, Sally & Beck, Niels 1989: ”Effects of Music and Imagery on Physiologic and Self-Report of Analogued Labor Pain”. *Nursing Research* January/February Vol. 38, No. 1 ss. 37-41.

Goroszeniuk, T. & Morgan, Barbara M. 1984. ”Music During Epidural Caesarean Section”. *The Practitioner* April Vol. 228 ss. 441-443.

- Hanser, Suzanne B. & Larson, Sharon C. & O'Connell, Audree S. 1983. "The Effect of Music on Relaxation of Expectant Mothers During Labor". *Journal of Music Therapy* , XX (2) ss.50-58.
- Hanser, Suzanne B. 1999. "Relaxing Through Pain and Anxiety at the Extremities of Life. Applications of Music Therapy in Childbirth and Older Adulthood" teoksessa *Clinical applications of Music Therapy in Psychiatry* (ed. Wigram, Tony & De Backer, Jos). London: Jessica Kingsley Publishers, ss. 158-175.
- Hassi, Satu 1991. "Äiti on jumalista ensimmäinen" teoksessa *Äiti tuu ikkunaan. Äitiys – elämä vai kohtalo* (toim. Nopola, Sinikka). Juva: WSOY, ss.159-173.
- Henderson, Helen K. & Henderson, Richard N. 1982. "Traditional Onitsha Ibo Maternity Beliefs and Practices" teoksessa *Anthropology of Human Birth* (ed. Kay, Margarita A.). Philadelphia: F. A. Davis Company, ss. 175-.
- Hopkins, Irene 2002. *Kundaliinijooga – sisäisen voiman lähde*. Keuruu: Unio Mystica.
- Hubbell, Kimberly Mae 1982. "The Neo-Oriental American: Childbearing in the Ashram" teoksessa *Anthropology of Human Birth* (ed. Kay, Margarita A.). Philadelphia: F. A. Davis Company, ss. 305-320.
- Huhtinen, Laura 1994. *Musiikki elämän alkuvaiheessa*. Tutkielma musiikin kandidaatin tutkintoa varten. Sibelius-Akatemia.
- Jalasti, Kirsi Maria 1998. *Musiikkiterapian mahdollisuuksien hyödyntäminen synnytyksessä ja siihen liittyvien tunteiden käsittelyssä*. Musiikkiterapian yleisopinnojen lopputyö. Sibelius-Akatemia.
- Jallinoja, Riitta 1985. *Johdatus perhesosiologiaan*. Porvoo: WSOY.
- Järvelä, Elina 2004. *Fenomenologinen näkökulma laulamiseen: kehollinen oleminen laulajan kokemuksessa*. Pro gradu -tutkielma, musiikkikasvatuksen koulutusohjelma. Sibelius-Akatemia.
- Kanteletar* 1954. Tampere: SKS.
- Kivijärvi, Marja 2003. "Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa" teoksessa *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus* (toim. Niemelä, Pirkko & Siltala, Pirkko & Tamminen, Tuula). Juva: WSOY, ss. 252-260.
- Korhonen, Merja 2002. "Äitiys, naiseus ja elämänkulku" teoksessa *Näkökulmia äitiyteen* (toim. Keränen, Tuovi ja Ruskomaa, Leena). Kauhava: MLL, ss. 35-45.
- Kukkamäki, Päivi 2000. *Laulupainotteinen musiikillinen ohjaus lapselle odotusajasta kuudenteen ikävuoteen – opetusmenetelmän esittely ja raportti opetuskokeilusta*. DocMus-yksikkö, Sibelius-Akatemia.
- Kurkela, Vesa & Leisiö, Timo & Moisala, Pirkko 2003. "Etnomusiikologia" teoksessa *Johdatus musiikintutkimukseen* (toim. Eerola, Tuomas & Louhivuori, Jukka & Moisala, Pirkko). Vaasa: Suomen Musiikkitieteellinen Seura, ss. 53-70.

Kuronen, Marjo 1989. *Onnellinen ja ongelmallinen äitiys*. Tampereen yliopiston sosiologian laitoksen tutkimuksia sarja B Nro 2.

Kätkä, Mari 2003. ”Jokaisen sydämessä on laulu” - *Tapaustutkimus laulamisen merkityksistä yksilölle ja laulamattomuudesta*. Tutkielma. Sibelius-Akatemia.

Lehikoinen, Petri 1973. *Parantava musiikki*. Helsinki: Musiikki Fazer.

Lehikoinen, Petri 1982. ”Musiikki inhimillisessä kulttuurissa” teoksessa *Laulun siivin. Kirkkokuorolaisen käsikirja* (toim. Auvinen, Juha). Saarijärvi: Kirjapaja, 9-21.

Lehikoinen, Petri 1996. ”Matalataajuuksinen värähtelyenergia ja musiikkiterapian neurofysiologinen perusta” teoksessa *Taide psykososiaalisen työn välineenä* (toim. Ahonen-Eerikäinen, Heidi). Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B, ss. 26-34.

Lehikoinen, Petri 1997. ”Musiikki värähtelynä” teoksessa *Musiikki ja mielen mahdollisuudet* (toim. Kaikkonen, Markku & Mattila, Sari). Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja, ss. 27-39.

Leisiö, Timo 1991. ”Kulttuuri, sosiaaliset systeemit ja seligregaatti” teoksessa *Kansanmusiikin tutkimus – metodologian opas* (toim. Moisala, Pirkko). Helsinki: VAPK-kustannus.

Leppänen, Taru 2004. ”Tästä tulee kiva päivä! Lastenmusiikkikulttuurin tutkimisen metodologisia haasteita”. *Musiikki* 1/2004, ss.13-32.

Leppänen, Taru & Moisala, Pirkko 2003. ”Kulttuurinen musiikintutkimus” teoksessa *Johdatus musiikintutkimukseen* (toim. Eerola, Tuomas & Louhivuori, Jukka & Moisala, Pirkko). Vaasa: Suomen Musiikkitieteellinen Seura, ss.71-86.

Linklater, Kristin 1976. *Freeing the Natural Voice*. USA: Drama Book Specialists (Publishers).

Linna, Leena 2004. ”Nyt tiedän miksi laulaa lintunen” teoksessa *Musikaalinen elämä* (toim. Kauppinen, Eija & Sintonen, Sara). Vantaa: Kansanvalistusseura.

McClain, Carol 1982. ”Toward a Comparative Framework for the Study of Childbirth” teoksessa *Anthropology of Human Birth* (ed. Kay, Margarita A.). Philadelphia: F. A. Davis Company.

Niemelä, Pirkko 1985. *Vauva on tulossa – elämä muuttuu*. Keuruu: Otava.

Niemelä, Pirkko 2003. ”Äitiyden tunteen syntyminen” teoksessa *Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus* (toim. Niemelä, Pirkko & Siltala, Pirkko & Tamminen, Tuula). Juva: WSOY, ss. 237-251.

Nieminen, Pirkko & Nummenmaa, Anna Raija 1985. *Lapsen syntymisen psykologia*. Juva: WSOY.

Nyky-suomen sanakirja 3 1978. Porvoo: WSOY.

Olson, Sharon L. 1998. ”Bedside Musical Care: Applications in Pregnancy, Childbirth and Neonatal Care”. *JOGNN*, 27, ss. 569-575.

- Pavlicevic, Mercedes 1997. *Music Therapy in Context - Music, Meaning and Relationship*. Great Britain: Jessica Kingsley Publishers.
- Potter, John 1998. *Vocal Authority – Singing Style and Ideology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rönholm, Taina 2000. *Ääniterapia synnytyskipujen lievittäjänä*. Musiikkiterapian yleisopintojakson lopputyö. Sibelius-Akatemia.
- Sinkkonen, Jari 1997. ”Musiikin merkitys lapsen kehityksessä” teoksessa *Musiikki ja mielen mahdollisuudet* (toim. Kaikkonen, Markku & Mattila, Sari). Helsinki: Sibelius-Akatemian koulutuskeskuksen julkaisusarja, ss. 41-54.
- Sundberg, Johan 1987. *The Science of the Singing Voice*. USA: Northern Illinois University Press.
- Tarvainen, Anne 2004. ”Laulaminen liikkeenä”. *Musiikin suunta* 3/2004.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Tammi.
- Tuupanen, Anu 1998. *Raskaus ja musiikki*. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattiopisto, terveysala.
- Utriainen, Jaana 2001. *Synnytykslaulut*. Opintoihin liittyvä tutkimusraportti.
- Uusikylä, Heli 2000. *The Other Half of My Body. Coming into Being in Rural Bangladesh*. Helsingin yliopiston sosiologian laitoksen tutkimuksia 236.
- Vanhatalo, Sampsa 1999. ”Sikiön kipu – totta vai yliempaattista kuvittelua?”. *Duodecim* 115, ss. 1458-1463.
- Virtanen, Leea 1988. *Suomalainen kansanperinne*. Porvoo: SKS.
- Vuori, Hilikka-Liisa 1995. *Hiljaisuuden syvä ääni*. Helsinki: Kriittinen korkeakoulu.
- Vuori, Hilikka-Liisa 2004a. *Äänenkäyttö apuna synnytyksessä*. Kurssimoniste.
- Vuori, Hilikka-Liisa 2004b. *Ääni naisen kehossa*. Kurssimoniste.
- Vuori, Hilikka-Liisa & Laitinen, Marjaana 2005. *Synnytykslaulu – rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskauden aikana*. Helsinki: Edita.
- Vuori, Jaana 2002. ”Miten puhua äideistä naisina?” teoksessa *Näkökulmia äitiyteen* (toim. Keränen, Tuovi ja Ruskomaa, Leena). Kauhava: MLL, ss. 4-9.
- Väätäinen, Hanna 2003. *Rumbasta rampaan. Vammaisen naistanssijan ruumiillisuus pyörätuolikipatanssissa*. Åbo: Åbo Akademi University Press.
- Zimmermann, Peter 1991. *Laulaen helpompaan synnytykseen*. Luentomoniste.

LIITE 1:

Synnytyslaulukysely äideille
syksy 2004

RASKAUSAIKA

1. Mitä lähdit alun perin hakemaan synnytyslaulukurssilta? Miksi halusit laulaa jo syntymättömälle lapselle?
2. Millaisissa tilanteissa lauloit sikiölle ennen kurssia ja kurssin alettua? Miksi lauloit juuri silloin?
3. Lauloitko sikiölle säännöllisesti? Milloin lauloit enemmän ja milloin vähemmän? Mitkä tekijät siihen vaikuttivat?
4. Millaisia lauluja lauloit vatsassa elävälle vauvallesi? Olitko oppinut laulut kurssilla, kirjasta, omassa lapsuudessasi vai jollain muulla tavalla? Oliko niillä itsellesi jokin erityinen merkitys? Teitkö tai teittekö puolisoasi kanssa yhdessä lapselle jonkin oman laulun?
5. Vaikuttiko laulusi jollain tapaa sikiön liikkumiseen? Tunsitko laulusi vaikuttavan sikiön liikkumiseen eri tavalla eri raskauden vaiheissa?
6. Koitko, että laulaessasi sinun ja sikiön välille syntyi vuorovaikutusta?
7. Vaikuttivatko erilaiset laulut eri tavalla sikiön käyttäytymiseen? Millaiset laulut olivat sen suosikkeja?
8. Millaisia ajatuksia ja tunteita laulaminen sikiölle sinussa herätti? Toiko raskausaikana laulaminen sinulle koskaan mieleen muistoja omasta lapsuudestasi?
9. Miten sikiölle laulaminen vaikutti omaan mielialaasi, tunnelmiisi tai tunteisiisi? Tuntuiko laulaminen aina samanlaiselta? Anna esimerkki hyvästä ja huonosta laulutunteuksesta.
10. Millaisissa tilanteissa lauloit odotusaikana mieluiten pelkkää ääntä? Lauloitko ääntä myös ihan itsellesi?
11. Mihin keskityit, kun teit ääntä? Mikä sinusta äänen tekemisessä oli tärkeintä?
12. Millainen olo sinulle tuli pitkien äänien laulamista? Herättivätkö erikorkuiset äänet sinussa erilaisia tunteita tai tunteita? Entä eri voikatit? Millaisia ääniä teit eniten?

13. Muistatko vielä, missä päin kehoa eri äänet tuntuivat? Missä kohdassa kehoa äänet oli aluksi helppo tuntea ja missä kohdassa vaikea? Millaisia ajatuksia tai tuntemuksia äänen tunnusteleminen sinussa herätti?
14. Muuttuiko oma kehontuntemuksesi raskausaikana laulun myötä? Mitent?
15. Koitko, että laulamista oli apua voimakkaasti muuttuvan kehon hyväksymisessä?
16. Miltä kurssilla laulaminen tuntui verrattuna kotona yksin laulamiseen? Miltä toisten äitien laulu kuulosti ja tuntui? Olisitko kaivannut useammin ryhmässä laulamista ja vai tykkäsitkö enemmän laulaa yksin kotona?
17. Pystyitkö keskittymään ja rentoutumaan paremmin kurssilla vai kotona laulaessasi?
18. Koitko omaa tai yhteistä laulua koskaan pyhänä? Millaisina hetkinä laulu tuntui rukoukselta? Mitä silloin lauloit ja kenelle?
19. Synnytyslaulukurssi oli seurakunnan järjestämä ja itse menetelmä on rakentunut pitkälti gregoriaanisen kirkkolaulun pohjalta. Millaisena itse koit laulun taustalla vaikuttavan uskonnollisuuden?
20. Ujostelitko laulaa raskausaikana muiden kurssilaisten tai miehesi kuullen? Ajattelitko etukäteen, ettet ehkä kehtaa laulaa synnytyksessä kätilön läsnä ollessa?
21. Kerro omasta musiikillisesta taustastasi. Onko se kuorossa vai suihkussa? Kerro siis myös, jos harrastat hyräilemistä tiskatessa, karaoken laulamista kännissä tai jotain muuta epävirallista.
22. Millaisia tunteita laulaminen herätti sinussa ennen synnytyslaulua? Onko laulu ollut sinulle aiemmin esimerkiksi turvan tuoja ja nautinnon lähde vai liittyykö laulamiseen entuudestaan pelkoja koulun musiikkitunneilta tms.?
23. Kuvaile muutamalla sanalla omaa ääntäsi ja suhdettasi siihen ennen synnytyslaulukurssia. Mitä pidit omasta äänestäsi?
24. Olitko ennen synnytyslaulua käyttänyt ääntäsi kipulääkkeenä tai muuten oman olotilasi tai tunteidesi muuttamiseen? Teitkö sen tietoisesti vai näin jälkikäteen ajateltuna tiedostamatta?
25. Lauloitko odotusaikana määrällisesti saman verran kuin aiemminkin? Muuttuivatko laulamasi laulut tyyliltään? Millä tavoin?
26. Muuttuivatko laulamiseen tai omaan ääneesi liittyvät tuntemuksesi synnytyslaulukurssin vaikutuksesta? Millä tavoin?

27. Koitko, että äänen käyttösi tai laulutyylysi muuttui jollain tapaa synnytyslaulukurssin vaikutuksesta?
28. Kuinka puolisosi suhtautui ajatukseen, että haluat tehdä ääntä synnytyksessä? Halusitko, että puolisosi osallistuu jollain tapaa äänen tekemiseen? Oliko hän mukana kurssilla?
29. Kuinka puolisosi suhtautui ajatukseen, että haluat laulaa jo sikiölle? Kuinka hän käyttäytyi tai mitä hän kommentoi, kun lauloit tulevalle vauvalle?
30. Lauloiko puolisosi sikiölle? Millaisia lauluja hän lauloi ja millaisissa tilanteissa?
31. Tutustuitko muihin synnytyslaulukurssilaisiin? Tapailitko ketään ryhmäläisiä kurssin ulkopuolella? Entä millaiseksi koit Hilikka-Liisan, kurssin vetäjän?
32. Miten itse sait tietää synnytyslaulusta? Kerrottiinko siitä synnytysvalmennuksessasi?
33. Kerroitko neuvolassa aikovasi käyttää laulua synnytyksessä? Kuinka terveydenhoitaja ja/tai lääkäri suhtautuivat ajatukseen?
34. Kerroitko vanhemillesi, ystävillesi tai tuttavillesi, että aiot käyttää laulua synnytyksessä? Millaisen vastaanoton sait?
35. Onko tämä ensimmäinen lapsesi vai onko sillä sisaruksia? Oliko raskaaksi tuleminen suunniteltua vai oliko se yllätys?
36. Olitko terve koko raskautesi ajan? Entä sikiö?
37. Kuinka raskausaikasi sujui muuten? Olitko tyytyväinen, rauhallinen ja hyvinvoiva vai kenties väsynyt ja masentunut tai peloissasi suuresta muutoksesta?
38. Millaisia ajatuksia ja tunteita lähestyvä synnytys sinussa herätti? Pelkäsitkö synnytystä? Mikä siinä pelotti?
39. Miten raskausaikana suhtauduit synnytyksessä mahdollisesti käytettäviin kipulääkkeisiin ja puudutukseen? Tutustuitko muihin vaihtoehtoihin kivunlievitysmenetelmiin?
40. Millaisia ajatuksia ja tunteita synnytyslaulu herätti sinussa synnytyksen lähestyessä? Olitko tyytyväinen kurssin antimiin?

SYNNYTYS

41. Milloin lapsesi syntyi? Syntyikö hän laskettuna ajankohtana?
42. Kuinka synnytys sujui? Synnytitkö Kätilöopistolla vai jossain muualla?
43. Kuinka käytit ääntäsi synnytyksen aikana (odotelu/supistukset/ponnistus)? Kuvaile niin tarkasti kuin jaksat.
44. Millaiseen toimintaan yhdistit laulua? Lauloitko paikallasi vai liikkeessä, maaten, istuessa, keinuessa vai kävellessä?
45. Kuinka kovaa lauloit? Kuinka äänen voimakkuus vaihteli eri tilanteissa?
46. Koitko äänteleväsi jossakin tietyssä rytmissä? Mikä sääтели rytmiäsi? Kuinka rytmi muuttui synnytyksen edetessä?
47. Käytitkö synnytyksessä käsiäsi laulun apuna? Millä tavoin?
48. Kuinka laulaminen ja äänet vaikuttivat oloosi? Kerro esimerkki, millaisia vaikutuksia huomasit laululla olevan jossain tietyssä tilanteessa.
49. Millaiseksi tunsit itsesi, kun lauloit tai ääntelit synnytyksessä?
50. Vaikuttiko muiden läsnäolo tapaasi käyttää ääntä synnytyksessä?
51. Kontrolloitko itse itseäsi ääniä päästellessäsi? Sallitko itsellesi helpommin jonkunlaiset äänet kuin jotkut toiset?
52. Koitko tekeväsi ääniä vai koitko, että ne vain tulivat? Millaiset äänet olivat tietoisemmin tehtyjä ja millaiset tulivat enemmän itsestään?
53. Yllättikö oma äänesi sinut? Poikkesiko synnytyksessä laulamisesi jottenkin suunnitellusta?
54. Mihin keskityit, kun lauloit synnytyksessä?
55. Lauloitko synnytyksen aikana myös syntymässä olevalle lapselle?
56. Kuinka laulusi vaikutti sikiön käyttäytymiseen synnytyksen aikana?
57. Osallistuiko puolisesi sinun laulamisesi jollain tapaa? Lauloiko hän itse mukana?
58. Olitko tyytyväinen puolisesi osuuteen vai olisitko kaivannut häneltä enemmän tukea laulamiseen tai johonkin muuhun?
59. Kommentoiko puolisesi jotain sinun äänenkäytöstäsi synnytyksessä? Yllättyikö hän päästämistäsi äänistä?

60. Kuinka kätilö ja/tai lääkäri suhtautuivat laulamiseesi?
61. Olisitko kaivannut kätilöltä ja/tai lääkäriltä enemmän tukea laulamiseen tai johonkin muuhun?
62. Kuinka paljon sait itse mielestäsi vaikuttaa synnytystapahtuman etenemiseen?
63. Mitä muita kivunlievitysmenetelmiä käytit laulun lisäksi?
64. Pelkäsitkö vielä synnytystilanteessa? Mitä pelkäsit?
65. Lauoitko lapselle sen synnyttyä synnytyssalissa? Mitä lauloit ja miltä se sinusta tuntui? Kuinka vauva siihen vastasi?
66. Mikä sinusta oli oman synnytyksesi kannalta tärkein asia, jonka opit synnytyslaulukurssilla?
67. Millainen kokemus tai elämys synnyttämisen kokonaisuutena sinusta oli? Millainen muisto siitä päällimmäisenä jäi?

SYNNYTYKSEN JÄLKEEN

68. Kerroitko synnytyksen jälkeen neuvolassa laulaneesi synnytyksessä? Millaista palautetta sait terveydenhoitajalta?
69. Kerroitko vanhemillesi, ystävillesi tai tuttavillesi, että lauloit synnytyksessä? Millaista palautetta sait heiltä?
70. Millaiseksi tunnet itsesi, kun kerrot muille synnytyslaulukokemuksistasi?
71. Käytitkö laulua apuna synnytyksestä toipumiseen, synnytyksen tai leikkauksen jälkikipuihin tai hormonimyrskyjen tasoittamiseen? Mitä lauloit ja millaisissa tilanteissa?
72. Lauoitko vauvallesi vielä sairaalassa ollessanne? Millaisessa tilanteessa lauloit ja mitä tuntemuksia se sinussa herätti? Miten vauva siihen vastasi?
73. Millaisissa tilanteissa laulat vauvalle kotona? Miksi laulat juuri silloin?
74. Miten lauluun liittyvät tilanteet ovat muuttuneet lapsen kasvaessa?
75. Laulatko lapsellesi säännöllisesti? Milloin laulat enemmän ja milloin vähemmän? Mitkä tekijät siihen vaikuttavat?

76. Millaisia lauluja laulat vauvallesi? Mistä olet oppinut ne laulut? Onko niillä itsellesi jokin erityinen merkitys? Oletko tehnyt lapsellesi jonkin oman laulun?
77. Onko laulujen määrä tai tyyli muuttunut lapsen kasvaessa?
78. Millainen tunnelma yhteisissä lauluhetkissä on? Anna esimerkkejä erilaisista laulutilanteista.
79. Miten lapsi vastaa lauluusi ja miten sen tavat vastata ovat muuttuneet lapsen kasvaessa?
80. Syntyikö mielestäsi lapsen ja itsesi välille laulun aikana vuorovaikutusta jo heti syntymän jälkeen vai vasta lapsen kasvaessa?
81. Reagoiko vauvasi eri tavalla erilaisiin lauluihin? Millaiset laulut ovat sen suosikkeja? Reagoiko vauvasi eri tavalla raskausajalta tuttuihin lauluihin?
82. Onko vauvan suhtautuminen lauluusi muuttunut sen kasvun myötä? Pitääkö vauva nykyään erilaisista lauluista kuin pienempänä?
83. Jos lapsesi alkaa joskus itkeä laulaessasi tai ei rauhoitukaan kehtolaulusta, mistä ajattelet sen johtuvan? Millaisia tunteita itku sinussa herättää?
84. Millaisia ajatuksia ja tunteita sisältäsi kumpuaa, kun laulat vauvallesi? Tuoko vauvalle laulaminen koskaan mieleesi muistoja omasta lapsuudestasi?
85. Laulettiinko sinulle pienenä? Muistatko, kuka lauloi ja mitä?
86. Millaisissa tilanteissa laulat nykyisin pelkkää ääntä?
87. Onko tapasi tehdä ääntä muuttunut jollain tapaa kokemuksen karttuessa? Mihin nykyään keskityt, kun laulat pitkiä ääniä?
88. Kuinka äänet vaikuttavat sinuun? Millaisia ääniä teet eniten?
89. Millaisia ajatuksia tai tuntemuksia äänen käsillä tunnusteleminen sinussa nykyään herättää?
90. Onko oma kehontuntemuksesi muuttunut synnytyksen jälkeen laulamisen myötä?
91. Onko laulamisesta ollut sinulle apua äitiyden muokkaaman kehon hyväksymisessä?
92. Koetko omaa lauluasi koskaan pyhänä? Millaisina hetkinä laulu tuntuu rukoukselta? Mitä silloin laulat ja kenelle?

93. Oletko käynyt muissa Hilikka-Liisan vetämissä lauluryhmissä? Entä onko synnytyslaulu lisännyt kiinnostustasi muuta seurakunnan järjestämää toimintaa kohtaan?
94. Mitä on tapahtunut omalle musiikin harrastamisellesi? Mitä laulat tai soitat ja milloin?
95. Laulatko enemmän vai vähemmän kuin ennen äidiksi tuloa? Laske mukaan niin lapsellesi kuin itsellesi laulaminenkin.
96. Ovatko laulut, joita laulat itsellesi, muuttuneet lapsen syntymän jälkeen tyyliltään? Millä tavoin?
97. Mihin tarkoituksiin käytät itsellesi laulamista? Mitä koet laulamisen antavan sinulle?
98. Miten suhteesi laulamiseen on muuttunut vauvalle laulamisen kautta? Kuvaile muutamalla sanalla nykyistä omaa ääntäsi ja tämän hetkistä suhdettasi siihen.
99. Oletko käyttänyt synnytyksen jälkeen laulua muissa tilanteissa kipulääkkeenä tai tietoisesti olotilasi muuttamiseen? Mitä silloin laulat?
100. Oletteko käyneet vauvamuskarissa? Kuinka vauva viihtyy siellä? Entä kuinka viihtyy mukana oleva aikuinen?
101. Kuinka puolisosi suhtautuu siihen, kun laulat vauvalle?
102. Laulaako puolisosi vauvalle? Laulaako hän samoja lauluja kuin sinä vai onko hänellä ja vauvalla ihan omat laulunsa?
103. Kuinka vauvasi on yleisesti ottaen voinut?
104. Millaisia ajatuksia ja tunteita tämän lapsen äidiksi tuleminen on sinussa herättänyt?
105. Onko laulusta mielestäsi ollut apua yhteisen elämänne alkumetreillä?

Kiitos sinulle!

LIITE 2:
Saatekirje kyselyyn

Hyvä synnytyslaulua käyttänyt äiti,

Tässä on vihdoinkin kysely, jota ainakin itse olen kauan odottanut. Opiskelen etnomusikologiaa Tampereen yliopistossa jo 11. vuotta ja toivon, että tämän gradun myötä saisin vihdoin opinnot päätökseen.

Olen itse käyttänyt synnytyslaulua apuna molempien lasteni synnytyksissä 2001 ja 2003. Omien kokemuksieni valossa haluan tutkia muiden äitien mielipiteitä ja kokemuksia synnytyslaulusta ja sen käytöstä. Kyselemäni asiat ovat siis pelkästään subjektiivisia. Haluan tietää, millaisia ovat juuri sinun mielipiteesi ja sinun kokemuksesi. Et voi vastata väärin!

Kysymyksiä on suoraan sanottuna paljon. Alussa kysely voi tuntua yhdeltä valtavalla kököltä, mutta uskon, että se aukeaa kun vain lähtee vastaamaan. Muodollisesti oikein vastaaminen ei ole tärkeää. Tärkeää on, että saat tuotua esille kaiken aiheeseen liittyvän, ei missä kysymyksessä tai osiossa asian kerrot. Jos mieleesi pullahtaa jotain takautuvasti, kirjoita se muistiin mihin kysymykseen vain. Vastauksesi eivät mene opettajieni silmiin ja korviin tällaisenaan, vaan käytän peitenimeä lainatessani sinua. Jos haluat toivoa itsellesi jonkun nimimerkin, kirjoita sekin kyselyyn. Sinun ei tarvitse pelätä, että mielipiteesi, kokemuksesi ja tuntemuksesi leviävät yleiseen jakeluun. Olen ainoa, joka näkee vastauksesi sellaisenaan.

Vastaa erilliselle paperille ja numeroi itse vastaukset. En jättänyt kyselyyn vastustilaa, jotten määrittäisi puolestasi vastauksien pituuksia. Vastausaikaa kyselyyn on kuukausi. Odottelen vastauksia joulukuun alussa, joko sähköpostilla tai perinteisemmin postitse. Jos sinulla on jotain kysyttävää aiheesta milloin tahansa, ota ihmeessä yhteyttä sähköpostilla tai puhelimitse.

Muutimme juuri Urjalaan ja uusi osoite on:

Taru Tähti
Nuutajärventie 1513
31860 Turasa
044-5044760
taru_tahti@suomi24.fi

Teitä kyselyyn vastaavia äitejä on kokonaista kuusi kappaletta, joten jokaisen vastaukset ovat kullannarvoisia. Olen yhteydessä sinuun ensi keväänä ja kerron, mitä jännittävää tutkimuksessa tuli ilmi!