

# Neuvokas, vakuuttava, uupunut – mitä äänesi kertoo sinusta?

**J**os esittäytyy ihmisille vokologina, saa yleensä vastata kolmeen kysymykseen. Ellei ammattinimikettä avaa heti käteilyssä tarkemmin, ensimmäinen kysymys kuuluu: ”Niin mikä olet?” Kun kertoo olevansa ihmisäänen asiantuntija ja äänenkäytön opettaja, kuulija kysyy: ”Aa, siis puheterapeutti?” Ei, vokologi selittää valmentavansa vain terveitä ääniä, joiden haasteet johtuvat siitä, miten niitä käytetään. Tästä hämmennyneenä kuulija kysyy, millaisia asiakkaita vokologilla sitten on. Sinä voisit olla, vokologi voi vastata.

Ei oikeastaan ole mikään ihme, että vokologille esitetään nämä kysymykset. Vokologia eli ihmisäänen tutkimus ja harjoittaminen on

suhteellisen pieni ala. Ehkäpä vieraalta kalskahtava titteli ajaa vokologeja käyttämään sen rinnalla ja ohi myös sellaisia nimikkeitä, jotka avaavat toimialaa paremmin. Monet vokologit esiintyvät äänenkäytön kouluttajina, ääni- tai puhevalmentajina, puhetekniikan tai puheilmaisuuden opettajina ja niin edelleen.

Vokologit ovat perehtyneet opinnoissaan mm. äänelimistön anatomiaan ja äänen tutkimukseen sekä akustisesti mittaamalla että kuulonvaraisesti. Viisivuotisen maisterintutkinnon aikana on tutustuttu erilaisiin äänenharjoittamisen metodeihin ja niiden vaikutusperusteisiin ja harjoiteltu äänenkäytön opettamista. Alan pienuutta kuvaa myös se,



Piirros: Markku Huovila

että Euroopan ainoa puhetekniikan ja vokologian professuuri on Suomessa, Tampereen yliopistossa. Monissa muissa maissa vokologia katsotaan osaksi jotain suurempaa oppiainetta. Vokologien kanssa samankaltaisia töitä tekevät muiden muassa laulupedagogit ja puheterapeutit sekä jonkin äänenharjoittamisen metodikurssin käyneet. Tampereella puhetekniikan ja vokologian perustutkinto-ohjelma lopetettiin vuonna 2016. Tämän jälkeen alaa on voinut opiskella tohtoriopintoina ja sivuaineena, täydentämässä esimerkiksi opettaja- tai tulkkausopintoja. Puheen- ja äänentutkimuksen laboratoriossa tehdään pienistä resursseista huolimatta vilkkaasti tutkimusta.

Vokologi työskentelee siis ainoastaan ter-

veen äänen kanssa, toisin kuin puheterapeutti, joka voi palvella vaikka afasiapotilasta tai nielusyöpäleikkauksesta toipuvaa. Vokologi auttaa ihmisiä, jotka kokevat äänenkäytön tai puhumisen jollain lailla haastavaksi tai haluavat kehittyä siinä. Hän voi työskennellä niin yksilöiden kuin ryhmien kanssa. Vokologin tehtävänä on auttaa puhujaa löytämään sellainen äänenkäyttötapa, joka on tämän tarpeita palveleva ja äänielimistölle edullinen. Usein hän tekee työtä niiden kanssa, jotka puhuvat paljon työkseen, kuten opettajat, asiakaspalvelijat, papit, esiintyjät ja niin edelleen. Vokologin pakeille hakeutuvan ei kuitenkaan tarvitse olla ammattipuhuja.

Halu harjoittaa ääntä lähtee yleensä pu-

hujasta itsestään. Asiakkaan toiveet määrittelevät, miten harjoittamista lähestytään. Jos puhuja kokee fyysisiä oireita äänenkäyttöön liittyen, kuten äänen väsymistä tai puhumisen aiheuttamaa kipua, karheutta tai palan tunnetta kurkussa, äänitreenissä keskitytään äänen syntymiseen mahdollisimman vaivattomasti. Tällöin tavoitteena on puhujan hyvinvoinnin kohentaminen.

Useimmat puhetyöläiset eivät ole saaneet minkäänlaista käytännön koulutusta äänensä käyttämiseen. Esimerkiksi opettajankoulutukseen kuuluu parhaassa tapauksessa teoria- luento äänenkäytöstä, huolimatta siitä, että työ on äänellisesti hyvin vaativaa. Se on kuin työntäisi alppihiittäjän mäkeen risoilla sukilla: toiset löytävät keinot tasapainotella pystyssä, mutta moni kaatuu ja ruhjoo itsensä monta kertaa ennen kuin on maalissa. Hyvä puhetekniikka vaikuttaa oleellisesti työhyvinvointiin.

Hieman erilainen näkökulma otetaan, kun vokologiin ottaa yhteyttä ihminen, joka ei ole tyytyväinen siihen, miltä oma ääni kuulostaa. Poliitikko toivoo pääsevänsä eroon kimittävästä puhetavasta, IT-alan yrittäjä haluaa kehittää puhettaan selkeämpään suuntaan. Tällöin fokus on viestinnällisessä toimivuudessa, siinä, että puhetapa ei jarruta sanoman perille menemistä.

Kiinnostus puheen miellyttävyyteen on noussut aivan uudelle tasolle, kun suosituiksi ovat nousseet kuunneltavat verkkosisällöt, kuten podcastit ja äänikirjat sekä videot, webinaarit ja verkkokurssit. Tällaisia sisältöjä tuottavat yhä enemmän myös amatöörit. Moni on havahtunut siihen, että oma ääni ei aivan yllä toivottuun laatuvaikutelmaan. Narisevaa tai huonosti artikuloitua puhetta voi verrata vaikkapa kirjoitukseen, jonka painojälki on hieman tärähtänyttä tai kirjasintyyppiä hankalaa erottaa taustastaan – se vaikeuttaa selvän saamista ja vie huomiota sisällöltä.

Vokologi auttaa myös taiteellisissa ilmai-

nessa ääntään käyttäviä. Näyttelijän kanssa voidaan harjoitella, miten saada aikaan erityisiä äänenlaatuja, kuten äänen särkymistä tai sitä miten äänestään saa tehokkaasti käyttöön myös korkeammat sävelet.

Tiukassa istuva harhaluulo on, että ihminen nyt vain kuulostaa tietylnlaiselta ja ”näillä mennään”. Usein kuvitellaan, että ääni saadaan syntymässä ja että se pysyy muuttumattomana haudan lepoon saakka ja että siihen vaikuttavat ainoastaan puhujan iän mukanaan tuomat muutokset. Fyysiset ominaisuudet kyllä vaikuttavat ääneen jonkin verran. Miehillä on suuremmat äänihuulet kuin naisilla, ja niistä syntyy matalampi ääni. Isokokoisilla ihmisillä puhekalusto ulottuu laajemmalle alueelle, minkä seurauksena äänenvärikin on tummempi. Tätä voi verrata erikokoisiin puhaltimiin: pienikokoisesta sopraanosaksofonista lähtee korkea ja terävä ääni, kun taas paljon suuremmalla baritonisaksofonilla voidaan tuottaa matalampia ja tummempia säveliä.

Suureksi osaksi ääneen vaikuttaa kuitenkin se, miten sitä oppii lapsena käyttämään. Samalla tavalla kuin opimme äidinkielen ja sanojen käyttämisen, opimme äänielimistön käyttämisen – kuuntelemalla ja matkimalla. Ei siis johdu pelkästään fyysisistä ominaisuuksista, että äiti ja tytär kuulostavat samalta. Tällaisesta mallioppimisesta hyvä esimerkki on poikkeavanlaisen äänteen, kuten tavallista suhisevemmän s:n periytyminen. Jos vanhempi suhauttaa ässänsä, lapsi voi alkaa tehdä samoin huolimatta siitä, että tällä olisi fyysiset mahdollisuudet tuottaa myös tavanomainen s-äänne.

Mikä on kerran opittu, voidaan kuitenkin oppia uudelleen toisella tavalla. Prosessi vaatii haitallisista äänenkäyttötottumuksista poisoppimista sekä uusien tapojen omaksu- mista ja automatisoimista. Äänenkäyttö on lihastoimintaa siinä missä punnertaminen, joten puhumista voidaan parantaa treena-

malla lihaksistoa ja hienosäätämällä niiden liikkeitä. Myös kehon rentoudella on hyvin kulkevalle äänelle suuri merkitys. Pienilläkin toimilla voidaan saada aikaan huomattavia parannuksia.

Peli ei ole menetetty vielä siinäkään vaiheessa, kun ääntään on käyttänyt yhdellä tavalla kymmeniä vuosia. Silloin tavan muuttamiseen vain tarvitaan enemmän paneutumista. Usein kuitenkin jo parin viikon harjoittelemisen tuntuu tai kuuluu puheessa. Joissain tapauksissa ääntötavan muuttamisen saa vauhtiin pelkkä asian oivaltaminen ja tiedostaminen.

Tämän päivän työelämä ei varsinaisesti helpota työtämme äänenkäyttäjänä. Siihen kuuluu monia seikkoja, joiden ei välttämättä tule ajatelleeksi vaikuttavan ääneen. Teemme usein töitä tiloissa, jotka ovat joko liian huonosti tai liian tehokkaasti ilmastoituja. Huono tai kuiva sisäilma saa limakalvot kuivumaan tai tuottamaan limaa, mikä vaikeuttaa äänenkäyttöä. Erilaisten laitteiden humina tuottaa pientä mutta jatkuvaa taustamelua, jonka yli saatamme joutua puhumaan koko päivän. Päätteen ääressä työskentely vääristää ryhtiä, kun emme jaksa pitää hartioita takana ja päästämme leuan työntymään eteen. Kun ranka ei ole suorassa, kehoon syntyy ylimääräistä jännitystä eikä ääni pääse kulkemaan vapaasti. Vokologit vertaavat lysähtänyttä kehoa usein muoviseen mehupilliin, joka on taittunut yläpäästään niin, ettei mehu pääse ulos.

Stressin on todettu olevan yhteydessä ääniongelmiin, mutta vielä ei ole aivan selvää, miten. Se kuitenkin tiedetään, että stressi aiheuttaa asioita, joiden tiedetään olevan äänelle haitallisia: hampaiden yhteen puremista, huonosti nukuttuja öitä, kehon jännitystiloja.

Onneksi äänensuojeluun on hiljalleen alettu herätä, vaikkakin paljon myöhemmin kuin vaikkapa kuulonsuojeluun. Sisäilmaon-

gelmat aletaan viimein ottaa vakavasti. Jos ääni ei tunnu kantavan, sen voimistamiseen on saatavilla apuvälineitä. Stressin seurauksista ja kustannuksista puhutaan koko ajan enemmän. Yhä useammat osaavat myös kysyä koulutusta äänenkäyttöön.

Äänen käyttäminen on yksi tavoistamme olla olemassa. Se saa aikaan mielikuvia yhtä lailla (ellei jopa enemmän) kuin ulkonäkö ja vaikuttaa siten siihen, millaisina muut pitävät meitä. Kun tutun radioäänen näkee ensimmäistä kertaa, voi olla, ettei tämän habitus vastaa lainkaan sitä mielikuvaa, jonka oli äänen perusteella rakentanut mielessään. Ääni vaikuttaa siihen, mitä muut puhujasta ajattelevat, mutta heijastaa myös sitä, miten hän itse suhtautuu itseensä. Voi olla voimauttavaa huomata, että täyteläinen ja ehjä ääni lähtee omasta kehosta. Itseluottamus keskustelijana voi kohota monta pykälää, kun oivaltaa kuulostavansa vahvalta ja vakuuttavalta tai empaattiselta ja ymmärtäväiseltä. Kun puhe-tekniikka paranee ja itsetunto kohenee, ei ole tavatonta, että puhuja kokee myös ammattitaitonsa lisääntyvän. Työnsä pystyy tekemään paremmin, kun huonosti kulkeva ääni ei haittaa suoriutumista.

Ääni välittää myös sellaisia vaikutelmia, joita emme ole halunneet välittää tai emme tiedosta välittävämme. Tämä voi olla tuttua parisuhderiidasta, jossa toisen äänensävy oli kumppanin mielestä ”väärä”.

Yksi seikka, joka saattaa vaikuttaa puhetapaan, on vieraan kielen käyttäminen. Kiinnostuin aiheesta opintojeni graduaiheessa, kun olin opiskellut sekä pohjoismaisia kie-

.....

**Kun suomea äidinkielenään puhuva vaihtaa vieraaseen kieleen, puhe saattaaakin kuulostaa elävämmältä ja kevyemmältä.**

liä että puhetekniikkaa ja vokologiaa. Aloin tarkastella aihetta tasavallan presidentti Sauli Niinistön vuoden 2015 uudenvuodenpuheessa, jonka hän piti perinteisesti sekä suomeksi että ruotsiksi. Tuloksissa ei yllättänyt, että Niinistö luki ruotsinkielisen puheensa hitaammin kuin suomenkielisen. Vieraassa kielessä on oltava valppaampaa esimerkiksi ääntämisen ja painottamisen kanssa, ja se vaatii aikaa prosessoida. Hitaamman puhenopeuden lisäksi ruotsinkielisessä versiossa esiintyi runsaammin taukoja ja ne sijoittuivat epäloogisempiin kohtiin, minkä voi yhtä lailla olettaa liittyvän hienoiseen epävarmuuteen vieraan kielen käyttämisessä.


Mutta vieras kieli toi mukanaan jotain muutakin. Presidentin ruotsinkielinen puhe oli vähemmän energinen kuin suomenkielinen. Tämä näkyi pehmeämpänä puhetapana, jossa ei esiintynyt yhtä paljon vaihtelua. Nämä piirteet käyvät käsi kädessä ihan huomautta: kun pyydän oppilasta puhumaan hitaammin, tämä helposti vähentää energiaa läpi linjan. Puheessa laskevat paitsi nopeus, myös voimakkuus ja intensiivisyys. Tämä tavanomainen reaktio näkyy myös puhujasta syntyvissä vaikutelmissa. Siinä missä presidentti vaikutti suomeksi puhetta pitäessään neuvokkaalta ja reippaalta, hän esiintyi ruotsiksi puhuessaan vähän voimattomana ja uupuneena.

Presidentin uudenvuodenpuhetta katselevat suomalaiset oletettavasti ymmärtävät, että muutos johtuu kielellisistä seikoista. Havainto antaa kuitenkin mielenkiintoisia näkökulmia siihen, miten puhujan suhde kieleen vaikuttaa tämän puheeseen. Kaikissa tilanteissa yleisö ei voi tietää, mistä puhujasta huokuva

epämukavuus tai epävarmuus johtuu. Onko sen syynä käytettävä kieli tai rasittunut äänelimistö? Vai johtuuko se kenties tilanteesta tai puheenaiheesta? Voiko tällainen epätietoisuus joskus johtaa jopa vääriin tulkintoihin puhujan asenteesta?

Hiljattain on tutkittu myös sitä, miten vieraan kielen tuottaminen vaikuttaa puhe-elimistöön. Vastaus on: rasittavasti. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä vaivasta, joka aiheutuu, kun puhuja tuottaa ääniteitä tai intonaatioita, joita ei esiinny hänen äidinkielessään.

Ei vieras kieli kuitenkaan aina muuta puheilmaisua huonompaan suuntaan. Sen kautta voi oivaltaa pystyvänsä sellaiseen, mikä omassa kielessä tuntuu epäluonnolliselta tai hankalalta. Meillä Pohjolassa puhekorkeus on melko matala naisillakin, usein jopa epäedullisen matala puhe-elimistön mahdollisuuksiin nähden. Intonaatio on maltillinen ja vieläpä laskeva, joten voi olla, ettei matalilla sävelalueilla ole kovasti varaa korkeusvaihteluun. Tällöin puhe voi kuulostaa monotoniselta.

Kun suomea äidinkielenään puhuva vaihtaa vieraaseen kieleen, puhe saattaa kuulostaa elävämmältä ja kevyemmältä – puhettaan mukauttaa vastaamaan vieraan kielen tapoja. Tämä ei tarkoita, että vieras intonaatio tulisi suoraan siirtää suomen kieleen. Sitä voi kuitenkin käyttää apuna harjoittelemisessa. Esimerkiksi näyttelijöitä on koulutettu parempaan sointiin ja edempänä suussa tapahtuvaan artikulaatioon espanjan kielen avulla. 

Kirjoittaja on ammatiltaan vokologi.



**Tykkää Kielineuvostosta Facebookissa!**