

# Äänidialogi - Menetelmä äänien kanssa keskusteluun

Äänidialogi on menetelmä, joka tarjoaa neutraalin, mutta vahvan lähestymistavan äänien parissa työskentelyyn. Äänien hyväksyminen on työn ytimenä. Äänidialogi ei yhdistä ääniä sairauteen, eikä käsittele niitä ongelmana. Se tarjoaa ”positiivisen” selitysmallin äänten olemassaololle. Äänidialogi auttaa tietoisuuden rakentamisessa, luo etäisyyttä ääniin ja tukee hedelmällisemmän suhteen muodostamista äänten ja ääniä kuulevan välille.

Äänien kuuleminen on hyvin yksinäinen kokemus. Äänidialogiin osallistuva antaa toisen ihmisen kuulla oman äänensä. Tämä on voimauttava ja vapauttava kokemus, joka tarjoaa merkittävää tukea. Samalla se auttaa ammattilaisia ja läheisiä ymmärtämään ääniä kuulevan kokemuksia.

## 1. Äänien kanssa keskustelu

On yleistä, että ihmiset puhuvat ääniensä kanssa. Puhetavat voivat vaihdella:

Väittelynhaluisesta: Ääni: ”Olet epäonnistuja”. Äänen kuulija: ”Enkä ole, mene pois”

Haastavaan: Ääni: ”Nämä ihmiset eivät pidä sinusta”. Äänen kuulija: ”Eikö sinulla ole mitään parempaa sanottavaa?”

Alistuvaan: Ääni: ”Sinun ei pitäisi mennä ulos tänään”. Äänen kuulija: ”Hyvän on sitten”

Tällaiset keskustelut eivät ole hedelmällisiä. Haasteellisia ääniä kuulevat ihmiset pitävät usein käänkökohtana elämässään sitä, kun he oppivat puhumaan äänien kanssa uudella tavalla ja ymmärtämään niitä.

Äänidialogissa yritämme tutkia äänten motiiveja niin, että ääniä kuuleva voi löytää uusia strategioita tullakseen toimeen ääntensä kanssa. Tämä voi luoda ääniä kuulevalle autonomisemman aseman, jossa hän voi tehdä omat valintansa. Seurauksena jotkin äänet voivat jopa muuttua positiivisiksi.

Menetelmällä ei pyritä muuttamaan ääniä vaan tutkimaan niiden suhdetta henkilöön. Tämä auttaa yksilöä saamaan erilaisen näkökulman siihen, mitä äänet yrittävät sanoa. Jos ääniä kuuleva muuttaa asennettaan ääniä kohtaan, äänet voivat muuttua. Tavoitteena ei ole päästä eroon äänistä, vaan saada enemmän hallinnan tunnetta suhteessa ääniin.

## 2. Äänet edustavat minuuksia

Äänidialogi -menetelmä pohjautuu ”Voice Dialog” -menetelmään (Stone & Stone, 1993), jonka nimi on hieman harhaanjohtava. Se ei alun perin viittaa ääniin, vaan ajatukseen siitä, että jokaisella ihmisellä on erilaisia minuuksia tai alipersonallisuuksia. Jokaisella niistä on oma tapansa havainnoida maailmaa, oma persoonallinen historiansa, fyysisiä ominaispiirteitä, emotionaalisia ja fyysisiä reaktioita, sekä mielipiteitä siitä, miten meidän tulisi elää elämäämme.

Äänidialogissa äänet edustavat ihmisen minuuksia ja menetelmä onkin siksi lähes sellaisenaan sovellettavissa työskentelyyn ääniä kuulevien ihmisten kanssa.

Minuudet toimivat sopeutuessamme vaikeisiin tilanteisiin. Vallitsevat minuudet tahtovat suojella meitä vahingoittumiselta, tahtovat meidän onnistuvan elämässämme, odottavat meidän tekevän mitä ympäristömme vaatii. Tämän sopeutumisen opimme jo varhain elämässä. Minuutemme pitävät kiinni siitä, mitä olemme oppineet selviytyäksemme. Vallitsevat minuutemme työntävät pois niille vastakkaisia haavoittuvampia minuuksia. Näistä vastakkaisista minuuksista tulee ”tunnustamattomia” minuuksia, jotka jäävät piiloon.

**Esimerkki.** Kun olet kasvanut kuunnellen päivittäisessä elämässäsi sääntöä: ”Kyselevät lapset jäävät ilman huomiota”, kehität vallitsevan minuuden, joka tahtoo vahvasti miellyttää kaikkia. Minuuden, joka keskittyy tekemään sitä, minkä ajattelet olevan tarpeen tullaksesi pidetyksi ja huomatuksi. Vastakkainen minuus kysyisi kysymyksiä, jotka voisivat vaivata muita ihmisiä, jotka voitaisiin jättää huomioimatta tai jotka ehkä aiheuttaisivat torjutuksi tulemista. Tämä minuus tulee työnnettyksi syrjään vahvan ”Miellyttäjä”-minuuden toimesta, joka ei tahdo sinun ottavan torjutuksi tulemisen riskiä.

Henkilö, jolla on minuudet järjestettynä tällä tavoin, ei rohkene kysyä kysymyksiä ja on aina peloissaan torjutuksi tulemisesta, kun hän on kysymässä kysymyksiä. Tämä henkilö kokee helpommaksi valita kysymättömyyden, vaikka se tapahtuukin laiminlyömällä omat tarpeet.

Alun perin minuuksien järjestys oli hyödyllinen päivittäisen elämän asioista selviytymiseen. Mutta elämän olosuhteet muuttuvat ja nämä minuudet säilyvät kiinnittyneinä niiden alkuperäisiin mukautumisrooleihin. Niinpä myöhemmin elämässä, toisissa tilanteissa, toisten ihmisten kanssa ja toisten tarpeiden tullessa esiin, minuuksien järjestys voi estää mukautumisen. Yleensä emme ole tietoisia tästä.

### 3. ”Voice Dialog” ja minuuksien haastattelu

Haastattelijan roolissa olevaa henkilöä kutsutaan fasilitaattoriksi (ei terapeutiksi). Hän auttaa menetelmään osallistuvaa henkilöä tutkimaan eri minuuksia kysymällä niiltä yksinkertaisia kysymyksiä. Kysymyksiä esitetään yhdelle minuudelle kerrallaan.

Fasilitaattori pyytää keskittymään minuuteen, menemään tämän tietyn minuuden olemukseen ja siirtymään huoneessa sellaiseen paikkaan, jossa tämä tuntuu luontevalta. Näin molemmat sekä fasilitaattori että menetelmään osallistuva henkilö tietävät ja kokevat, että puhutaan juuri tälle kyseiselle minuudelle.

## Minuudelta kysytään seuraavanlaisia kysymyksiä:

- Hauska tavata, voitko kertoa minulle nimesi?
- Kuinka vanha olet?
- Miltä sinä näytät?
- Miltä sinusta tuntuu tässä tilanteessa?
- Kuinka kauan olet Jaakon kanssa (henkilöä joka on fasilitoitavana kutsutaan Jaakoksi)?
- Muistatko kun tulit Jaakon elämään?
- Mitä silloin tapahtui?
- Mistä olet huolehtimassa?
- Onko sinulla vaikea työ?
- Tietääkö Jaakko, että olet olemassa?
- Pitääkö hän sinusta?
- Hyväksyykö hän sinun apusi?
- Saatko tilaa työsi tekemiseen?
- Tuntevatko toiset minuudet sinut?
- Tekevätkö ne yhteistyötä kanssasi?
- Mitä tapahtuisi Jaakon elämässä, jos sinua ei olisi?
- Mitä haluaisit Jaakon parantavan elämässään?
- Jne.

Nämä kysymykset tekevät selväksi sen, mikä tehtävä tällä tietyllä minuudella on. Minuuden kyselyttäminen näin kunnioittavalla tavalla on jännittävä kokemus. Fasilitaattori ei aseta paineita minuuden muuttumiselle, hän vain ilmaisee uteliaisuutensa ja haluaa tunnustaa sen läsnäolon ja yksilöllisyyden.

Ei ole hyviä eikä pahoja minuuksia. Joillakin voi kuitenkin olla rajoittava vaikutus henkilön elämään. Näillä minuuksilla ei ole kaikkea tietoa tai kapasiteettia käytössään tuntemattomissa tilanteissa. Nämä minuudet on ”suunniteltu” välttämään torjutuksi tulemista tai muita vaaroja, ja ne aktivoituvat siitä, mitä ne ovat oppineet aiemmin elämässä. Ne tekevät parhaansa tässä tehtävässä.

Kyselyttämisen aikana fasilitaattori luo yhteyden tietyn minuuden kanssa avoimella ja omistautuvalla tavalla. Kohteliaisuuksia vaihdetaan. Läsnä oleva minuus muuttuu avoimemmaksi. Fasilitaattori pysyy uteliaassa ja hyväksyvässä roolissaan.

Minuus kokee tämän hyväksynnän ja fasilitaattori ohjaa sitä pohtimaan rooliaan menetelmään osallistuvan henkilön elämässä. Kuten oikea ihminen, minuus ilmaisee tunteita ja tuntemuksia. Näihin kiinnitetään erityistä huomiota. Minuutta rohkaistaan tulemaan esiin kaikkine tuntemuksineen ja ilmaisemaan itseään.

Fasilitaattori ei ala väittelemään minuuden kanssa, eikä esitä vastakkaisia näkemyksiä. Minuus ilmaisee ilman rajoitteita toimintaansa tai tehtävänsä. Energia voimistuu ja jonkin ajan kuluttua vähenee. Kun kaikkein tärkeimmät ilmaisut on kuultu, fasilitaattori kysyy, onko minuudella antaa joitakin neuvoja henkilölle sen pohjalta, mitä on keskusteltu. Sen jälkeen fasilitaattori kiittää minuutta ja pyytää henkilöä palaamaan siihen paikkaan huoneessa, josta hän aloitti.

Sitten menetelmään osallistuvaa henkilöä pyydetään pohtimaan tapahtunutta ja miltä hänestä tuntuu. Yleensä ihmiset ovat yllättyneitä, ja kokevat oppineensa ymmärtämään paremmin, miten

tämä minuus toimii heidän päivittäisessä elämässään. He tuntevat hieman enemmän sekä etäisyyttä että läheisyyttä tähän puoleensa. Tämä minuus tulee hieman erilaiseksi heille. Tulevaisuudessa henkilö voi myös fyysisesti tuntea, kun kyseinen minuus on aktiivinen.

Kun vallitseva minuus on esittänyt itsensä tällä tavoin, käy usein niin, että piiloutunut, tunnustamaton minuus tulee pintaan. Dialogi toteutetaan myös sen kanssa. On hyvin tärkeää keskittyä myös tämän minuuden fyysisiin tuntemuksiin, jotta menetelmään osallistuva henkilö oppisi tunnistamaan sen aktivoitumisen. Kun tunnustamaton minuus kykenee ilmaisemaan itsensä, se tulee pois piilosta.

Kun tällainen käsittely on toistettu eri minuuksien kanssa, henkilö käy läpi prosessiin liittyneitä tunteita ja ajatuksia. Tämän jälkeen fasilitaattori pyytää hänet seisomaan viereensä ja tekee yhteenvedon lyhyesti ja neutraalilla tavalla siitä, mitä hän näki ja koki itse. Tämä menettely auttaa henkilöä tulemaan tietoiseksi siitä, mitä käsittelyn aikana tapahtui. Yleensä sillä on suuri vaikutus, joka siirtyy kitkattomasti myös päivittäiseen elämään. Henkilö haluaa tietää ja tuntea, kun tietty minuus on toiminnassa. Hän haluaa oppia käyttämään sitä tai vähentämään sen vaikutusta päivittäiseen elämäänsä.

Yleensä tällainen sessio vie aikaa puolestatoista kahteen tuntiin. Sitä ei toisteta liian usein, sillä sen käynnistämä muutos vie aikaa siirtyäkseen päivittäiseen elämään. Yleensä muutama sessio on tarpeeksi antamaan mahdollisuuden perusteelliselle muutokselle.

Muutos on tavoitteena, mutta se tapahtuu autonomisena prosessina. Henkilö tulee tietoiseksi minuuksista, jotka ovat tärkeässä roolissa hänen elämässään. Tietoisuuden kasvaessa minuudet voi oppia näkemään kauniina ominaisuuksina, joita on aiemmin työnnetty pois.

#### **4. Esimerkki: Pauli**

Ääniä kuulevat eivät yleensä koe äänien olevan osa heitä itseään. Äänet mielletään toisiksi ihmisiksi, jotka puhuvat heille. ”Niillä ei ole mitään tekemistä minun kanssani! Ne voivat hyökätä, ne pilaavat elämäni. Ne kieltävät minulta asioita. Pelkään niitä. Ne haastavat kaiken mitä tahdon. Ne kehottavat minua tekemään sitä mitä en tahdo. Niillä on täysi valta minuun! Tämä äänidiologi on vain terapeutin kikka vakuuttamaan minut, että näkemykseni ovat vääriä. Haluan eroon äänistä! Ne ovat vihollisiani.”

Et voi kieltää sitä, että äänet ovat sinun. Sinä omistat ne. Sinulla on suhde niiden kanssa. Ne tulivat elämäsi vaikeana hetkenä. Ei ole taikakeinoja, jolla pääset eroon niistä. Elät niiden kanssa. Tämä on todellisuus. Et pyytänyt niitä, mutta ne pysyvät vaivanasi. Haluat taistella niitä vastaan, mutta ne ovat liian vahvoja. Siten on parasta opetella keinoja, joiden avulla niiden kanssa voi tulla toimeen.

Kokemuksemme mukaan äänet tahtovat tulla kuulluiksi. Ne haluavat ilmaista itseään. Monet äänet ovat vihaisia tai jopa pahansuopia. Vihaiset ihmiset haluavat purkaa vihaansa, ilmaista miksi he ovat vihaisia. Enimmäkseen viha kumpuaa tukahduttamisesta ja rajoittuneisuudesta. Ilkeät äänet ovat tässä mielessä kuin tavallisia ihmisiä. Niillä on tunteet, motiivit, vikoja, mahdollisuuksia

ja mielipiteitä. Äänet eivät kuitenkaan käytä järkipäisiä strategioita, niiden reaktiot perustuvat turhautumiseen.

## Paulin äänet

Pauli kuuli ääntä, joka oli erittäin tuhoisa. Ääni kehotti Paulia hyppäämään junan eteen. Hän kommentoi koko päivän ajan kaikkea mitä Pauli teki ja ajatteli. Tämä ääni rajoitti Paulin elämää äärimmäisellä tavalla ja hän pelkäsi sitä todella. Ääni oli jonkun toisen. Pauli halusi sen katoavan.

Kun fasilitaattori alkoi puhua tälle äänelle, se ei ollut miellyttävä. Se ilmaisi vihaansa ja turhautuneisuuttaan Pauliin. Se kertoi fasilitaattorille, että Pauli ansaitsi kuolla. Pauli oli nynny, ääni kertoi. Ääni oli hyvin turhautunut Pauliin, joka ei koskaan nousut vastustamaan häneen kohdistuvaa vääräyttä. Kaikki leikkivät Paulilla. Hän oli aina, kaikissa tilanteissa tällainen avuton pelkuri.

Ääni kertoi, että hän oli vihainen Paulille kaikenpäivää. Sen täytyi olla hyvin väsyttävää, fasilitaattori huomautti. Tosiaankin, ääni kertoi olevansa kyllästynyt tähän. Se tahtoi Paulin olevan vahvempi, mutta kaikki sen kommentit tekivät Paulin enemmän hermostuneeksi ja vältteleväksi. Fasilitaattori mainitsi, että hän ymmärsi äänen tahtovan Paulin tulevan vahvemmaksi. Oliko asia näin? Kyllä, se oli. Fasilitaattori kysyi, vaikuttiko siltä, että äänen tapa auttaa Paulia on tehokas? Ei, Pauli tuli vain heikommaksi ja heikommaksi. Mutta millä keinolla Pauli saisi lisää itseluottamusta? Jos häntä tuettaisiin, ääni sanoi. Tiedätkö miten tämä tehdään? En. Fasilitaattori kertoi siitä, miten hän on oppinut tukemaan arkoja ihmisiä. Ääni oli kiinnostunut. Haluatko ruveta Paulin tukijaksi? Se ei olisi niin väsyttävää, kuin jatkuva vihaisuus. Tämä idea viehätti ääntä ja se muuttui tuhoisasta kiusaajasta kumppaniksi, joka pyrki positiivisin keinoin auttamaan Paulia ilmaisemaan mitä hän tarvitsi.

Seuraavissa sessioissa fasilitaattori auttoi ääntä kehittämään keinoja, joilla se voisi tukea Paulia. Lopulta ääni ei enää palannut aiempaan valittavaan ja arvostelevaan suhtautumiseensa. Pauli sai siitä ystävän.

Äänidialogissa käytettävää, ei-tuomitsevaa suhtautumista kannattaa käyttää myös muulloin äänille puhuttaessa. Tottakai olemme eri mieltä tuhoavista sanomisista! Emme tahdo vahinkoa tapahtuvan kenellekkään. Voimme kuitenkin olla empaattisia ääniä kohtaan, kun tiedostamme, että äänet ovat ilkeitä siksi, että niillä on paha olo ja pahaan oloon on jokin syy.

Mitä sellaista tapahtui ääniä kuulevan elämässä, että se teki äänistä niin negatiivisia? Me haluamme puhua siitä, mikä teki äänet turhautuneiksi. Tahdomme tukea ääniä kuulevaa tulemaan tasa-arvoisemmaksi äänien kanssa. Tuemme ääntä ja ääniä kuulevaa, heistä kumpikaan ei hyödy syyttelystä. Tavoitteena on parempi keskinäinen ymmärrys. Pyrimme tuomaan esiin ääniä kuulevan vahvuuksia ja positiivisia ominaisuuksia, jotta hän tulisi paremmin toimeen elämässä.

Jos on myös positiivisia ääniä, niiltä otetaan vastaan rohkaisua ja tukea.

## 5. Miten äänidialogisessio toimii?

Aluksi fasilitaattori kertoo, että hän haluaisi puhua äänille, joita ääniä kuuleva kuulee. Hän kysyy, pitäisivätkö sekä ääniä kuuleva että äänet sitä hyvänä ideana.

Fasilitaattori kertoo, miten äänidialogimenetelmä toimii ja mikä on sen tarkoitus. Hän kertoo ääniä kuulevalle, että äänien tulee suostua puhumaan. Jos äänet eivät tahdo puhua, on tärkeää selittää, mitä hyötyjä siitä voi olla. Fasilitaattori ei koskaan yritä väkisin saada ääniä kuulevaa tai ääniä tekemään tätä työtä.

Kaikkien kolme osapuolen: fasilitaattorin, ääniä kuulevan ja äänien täytyy tuntea olonsa turvalliseksi toteutettavan menetelmän suhteen. Jos näin ei ole, äänidialogia ei toteuteta. On myös muita keinoja työskennellä yhdessä ja saavuttaa parempi suhde ääniin.

Fasilitaattori antaa esimerkkejä menetelmällä saaduista positiivisista kokemuksista saadakseen ääniä kuulevan ja äänen kiinnostumaan. Fasilitaattori toimii ikään kuin hän puhuisi yksittäisille tilassa läsnä oleville ryhmän jäsenille. Koko ryhmän on annettava suostumuksensa.

Toiset äänistä voivat suostua ja toiset eivät. Tällöin fasilitaattori kertoo, että äänet ja ääniä kuuleva hyötyvät menetelmästä siten, että he oppivat ymmärtämään toisiaan paremmin ja heidän suhteensa paranee.

Jos ääniä kuuleva haluaa varmistaa, että hän säilyttää hallinnan tilanteessa, fasilitaattori voi puhua äänille hänen välityksellään. Tällöin ääniä kuuleva kyselee ääniltä fasilitaattorin ehdottamia kysymyksiä. Tätä voidaan tehdä myös lämmittelynä tai harjoitteluna.

Fasilitaattori kysyy ääniä kuulevalta, minkä äänen kanssa hän haluaa puhuttavan ensimmäisenä. Suositeltavaa on aloittaa tutun, mutta ei liian uhkaavan äänen kanssa. Fasilitaattori pyytää ääniä kuulevaa kertomaan tästä tietyistä äänestä.

Sitten Fasilitaattori pyytää ääniä kuulevaa keskittymään tähän tiettyyn ääneen. Kun ääneen saadaan yhteys, ääniä kuulevaa pyydetään asettumaan toiseen paikkaan huoneessa. Tuoli sijoitetaan kohtaan, jonka ääniä kuuleva ajattelee olevan äänelle sopivin.

Fasilitaattori toivottaa äänen tervetulleeksi ja yrittää löytää sopivan lähestymistavan keskusteluyhteydessä olevaa ääntä kohtaan.

Sitten kysytään seuraavat kysymykset:

- Kuka sinä olet? Onko sinulla nimeä?
- Kuinka vanha olet?
- Tunteeko äänen kuulija sinut?
- Milloin tulit (äänen kuulijan nimi) elämään?  
(Kun puhe kohdistetaan suoraan äänelle ja puhutaan ääniä kuulevasta toisena henkilönä, ääni tulee esiin.)
- Mikä oli syy saapumiseesi (nimi)?
- Millaiset olosuhteet olivat siinä tilanteessa hänen elämässään?

- Mitä tapahtui (nimi) elämässä?
- Mistä asioista huolehdit tai miten sinun on ollut tarkoitus vaikuttaa häneen?
- Mitä haluaisit saada aikaan (nimi:n) elämässä?
- Mitä hänelle tapahtuisi, jos et olisi hänen elämässään?
- Miten hän tai hänen elämänsä liittyvät sinuun?
- Millaista on huolehtia (nimi:sta)?
- Haluaisitko jonkin muuttuvan suhteessasi (nimi:een)?

Kun kysymyksiin on vastattu, fasilitaattori kiittää ääntä tämän vastauksista ja kysyy vielä lopuksi:

- Onko jotakin neuvoa tai ehdotusta, jonka haluaisit sanoa (nimi:lle)?

Kun fasilitaattori tahtoo päättää dialogin, hän kysyy ääneltä, haluaisiko se päättää keskustelun ja jatkaa mahdollisesti toisella kerralla. Luvan saatuaan fasilitaattori hyvästelee äänen kohteliaasti. Sitten ääniä kuuleva palaa takaisin paikalle, josta hän aloitti. Fasilitaattori rohkaisee häntä pohtimaan mitä tapahtui. Usein ääniä kuuleva on yllätynyt tapahtumista ja alkaa tuntea etäisyyttä ääneen, jonka kanssa keskusteltiin.

Fasilitaattori ja ääniä kuuleva keskustelevat siitä, miltä äänen haastattelu tuntui ja mitä ajatuksia äänen puheet herättivät. Jos keskustellessa toinen ääni nousee pintaan, dialogi voidaan toistaa sen kanssa, mikäli ääniä kuuleva tätä haluaa ja aikaa on jäljellä.

Sessio päätetään ”tiedostamisvaiheeseen”. Fasilitaattori pyytää ääniä kuulevaa seisomaan vierellään. Huomio keskitetään paikkaan, jossa keskustelu äänen kanssa käytiin. Fasilitaattori tekee koosteen siitä, mitä tapahtui. Useimmat ääniä kuulevista arvostavat tätä. Siten he tulevat tietoisemmaksi prosessista. Fasilitaattori ei arvostele tapahtumia, vaan toteaa vain mitä hän näki.

Fasilitaattori rohkaisee ääniä kuulevaa jatkamaan yhteydenpitoa ääniin kotonaan ja pohtimaan muita mahdollisuuksia äänisuhteen muuttamiseen. Ääniä kuuleva voi myös suunnitella etukäteen kysymykset seuraavalle kerralle.

Luotamme siihen, että kun tällainen prosessi on aloitettu, ääniä kuuleva ja äänet voivat jatkaa työskentelyä itsenäisesti. Tapahtumista ja keskusteluista kannattaa pitää päiväkirjaa. Ääniä kuuleva voi myös koostaa äänidialogissa esiin tulleet asiat paperille jälkeenpäin. Jotkut saattavat haluta tallentaa session videolle.

## **6. Edellytyksiä äänidialogin toteuttamiseen**

Ääniä kuulevalla on aktiivinen rooli.

Ääniä kuuleva voi millä tahansa hetkellä puuttua meneillään olevaan prosessiin. Fasilitaattori kehottaa häntä pysymään läsnä ja tilanteen tasalla myös äänidialogin aikana. On tärkeää tiedostaa ja muistaa tapahtumat. Ääniä kuulevan on hallittava tilanne ja otettava vastuuta.

Fasilitaattori ei ole äänten vihollinen.

Perinteisessä psykiatriassa on säilynyt lähestymistapa, jossa äänistä pitäisi päästä eroon. Tällaisen lähestymistavan mukaan ääniä ei pitäisi kuunnella ja huomio tulisi kääntää pois niistä. Äänidialogi toimii päinvastoin. Tavoitteena on, että äänten vaikutus kuulijan elämään vähenisi, ei se, että ne loppuisivat. Ääni voi lopulta myös vetäytyä, kun sen taustalla olevat ongelmat tulevat käsitellyiksi.

#### Fasilitaattorin hyväksyvä rooli.

Fasilitaattori ei tuomitse ääniä tai väittele niiden kanssa. Fasilitaattori ei voi työskennellä äänten kanssa, jos hän pelkää niitä. Hänen täytyy tuntea olonsa itsevarmaksi ja rentoutuneeksi, vaikka äänten kanssa puhuminen onkin jännittävä kokemus.

#### Fasilitaattori haluaa tutustua ääniin.

Fasilitaattori ilmaisee uteliaisuutensa siihen, miten äänillä ja ääniä kuulevalla sujuu yhdessä. Usein äänet eivät ole tyytyväisiä tilanteeseensa. Fasilitaattori osoittaa niille myötätuntoa.

#### Hyväksyntä ei ole alistumista.

Fasilitaattori suhtautuu hyväksyvästi ääniin, mutta vastustaa tiukasti vahingoittamista. Hän tukee ääniä kuulevan itsemääräämisoikeutta, ei tottelevaista tai tuhoisaa elämäntyyliä. Fasilitaattori on vakuuttava haastaessaan ääniä tässä asiassa, mutta ei moralisoi.

#### Tietoisuus minuuksista.

Fasilitaattorin on hyvä olla tietoinen omista, erilaisista minuuksistaan. Hän voi fasilitoinnin aikana peilata esiin tulevia ääniä niihin. Esimerkiksi kun levoton ääni on aktiivisena, fasilitaattori voi hakea tukea omista levottomista minuuksistaan, säilyttäen samalla neutraalin ja tietoisien lähestymistavan. Tällainen peilaaminen auttaa yhteyden rakentamisessa ääniin, niiden ymmärtämisessä ja empatian antamisessa niille.

## **7. Milloin tästä menetelmästä voi olla hyötyä**

Tämä tekniikka on erityisen hyödyllinen niille, joilla on aiempaa kokemusta äänten kanssa kommunikoinnista.

Jotkut ääniä kuulevat eivät tiedä, että he voivat kommunikoida äänten kanssa. He ovat liian peloissaan tai eivät ole tulleet ajatelleeksi asiaa. Fasilitaattori kannustaa ääniä kuulevaa ensin aloittamaan kommunikoinnin äänien kanssa ja voi antaa tähän vinkkejä. Jotkut ääniä kuulevista eivät voi tai halua kommunikoida ääniensä kanssa. Heille äänidialogista ei ole hyötyä.

Henkilön on tunnettava olonsa tarpeeksi turvalliseksi suoriutuakseen tehtävästä. Fasilitaattori pyrkii tukemaan turvallisuuden tunnetta tämän uuden ja jännittävän harjoituksen aikana. Hän varmistaa, että ääniä kuuleva säilyttää tilanteen hallinnan. Ääniä kuuleva on vastuussa läsnä olemisesta ja fasilitaattori rohkaisee häntä siihen.



Kannattaa käyttää aikaa siihen, että fasilitaattori ja ääniä kuuleva yhdessä sopivat äänille esitettävistä kysymyksistä. Tavoitteita koko prosessille kannattaa myös miettiä. Mitä halutaan saada selville ja oppia?

## **8. Esteet ja ongelmat äänidialogin toteuttamisessa**

Ääniä kuulevasta tuntuu siltä, ettei hän voi säilyttää hallintaa haastattelun aikana.

Jos fasilitaattori epäilee, että ääniä kuulevan hallinnan tunne ei ole riittävän vahva, hän pyytää henkilöä palaamaan takaisin lähtöpaikalle. Hän keskeyttää äänen kanssa puhumisen ja painottaa hallinnan säilyttämisen tärkeyttä. Jos ääniä kuuleva ei silti onnistu pitämään hallintaa, syistä kannattaa keskustella.

On tärkeää, että menetelmään osallituvalle henkilöllä ja fasilitaattorilla on luottamus siihen, että henkilö voi puuttua milloin tahansa tilanteeseen äänidialogin aikana. Fasilitaattori ei etene äänille puhumiseen ennen kuin molemmat, sekä ääniä kuuleva että fasilitaattori ovat vakuuttuneita hallinnasta. Tähän pääsemiseksi tehdään tarvittaessa pohjatyötä.

Fasilitaattorilla ja ääniä kuulevalla on vaikeuksia ymmärtää toisiaan.

Jos ymmärrys on huono, tilanne on selvitettävä ennen äänidialogin toteuttamista. Ymmärrystä haittaavista asioista tulee keskustella ja ne tulee selvittää, jotta voidaan jatkaa. Fasilitaattori ja ääniä kuuleva ovat molemmat vastuussa tästä työstä. Fasilitaattorin on syytä tiedostaa, että hän vie prosessia harhaan, jos hän tavoittelee liikaa muutosta.

Fasilitaattori vastaa sopimattomasti äänille.

Voidaan helposti olettaa, että fasilitaattori reagoi ja vastaa äänille tarkoituksenmukaisella tavalla. Fasilitaattorit ovat kuitenkin vain ihmisiä, eivätkä täydellisiä. Jos fasilitaattori ei tiedosta vastaavansa sopimattomalla tavalla, ääniä kuulevan tulisi mainita tästä. Jos ääni ilmaisee suuttumusta fasilitaattoria kohtaan, tämä tulee käsitellä sopivalla tavalla. Usein suuttumukseen on syy ja se tulee tutkia. Fasilitaattorin ei tulisi ottaa kommentteja liian henkilökohtaisesti.

Jälkipuintia ei tehdä.

Menetelmään osallistuvan henkilön tulee lähteä huoneesta helpottuneena. Jälkipuinti tehdään tämän varmistamiseksi. Jos äänen vaikutus on vahva vielä session päättyessä, on varattava lisää aikaa kunnes henkilön olo saadaan helpottumaan.

Oppituolia ei käytetä selkeästi.

Joskus äänet kilpailevat keskenään saadakseen tilaa. Fasilitaattorin tulee kiinnittää huomiota tähän, neuvotella ja tehdä sopiva asialista niille kaikille.

Äänille puhumisesta tulee itsetarkoitus.

Ääniä kuulevat saattavat ihastua äänidialogiin niin, että siitä tulee enemmän peli kuin tarkoitus saavuttaa tietty tavoite (esim. autonomia, parempi suhde).

## 9. Tavoitteet

- Äänten taustalla olevien motiivien tutkiminen.
- Auttaa yksilöä saamaan etäisyyttä äänien kuulemisen kokemukseen.
- Terveemmän ja tasapuolisemman dialogin aikaansaaminen.
- Konfliktien ratkaiseminen.
- Tiedon kerääminen äänistä; niiden roolista ääniä kuulevan elämässä ja menneisyydessä.
- Sopivien toimintatapojen löytäminen.
- Sisäisen muutosprosessin käynnistäminen.

## 10. Esimerkki: Karen

Karen on 28 vuotias nainen. Hän on ollut psykiatrisessa sairaalassa 4 vuoden ajan, suurimman osan ajasta eristetyssä huoneessa itsetuhoisuuden vuoksi. Äännet kehottivat häntä vahingoittamaan itseään. Hän oli vahvasti lääkittynä, mutta se ei vienyt ääniä pois tai vähentänyt niiden vaikutusta häneen.

Sitten Karen päätti, ettei tahdo satuttaa itseään enää. Hän pääsi pois sairaalasta ja onnistui elämään itsenäisesti. Hän avioitui. Vaikka hän eli itsenäisesti, äännet rajoittivat edelleen hänen elämäänsä. Ne puhuivat hänelle melkein kaiken päivää. Arvostellen, kommentoiden ja kehottaen häntä satuttamaan itseään, mitä hän ei tehnyt. Se kulutti Karenilta paljon voimia.

Ensimmäisen äänidialogisession aikana ilmeni, että Karen kuuli neljää miespuolista ääntä. Ne suhtautuivat kaikki negatiivisesti häneen ja hänen tekoihinsa. Karen suostui siihen, että fasilitaattori puhui äänille.

Fasilitaattori toimi edellä kuvatulla tavalla. Äännet vuoron perään purkivat suuttumuksensa Kareniin ja kertoivat suhteestaan häneen. Tarina, joka tuli esiin oli seuraavanlainen. Äännet tulivat Karenin elämään, kun hän oli noin 4-vuotias. Karen oli yksinäinen ja kokenut kauheita asioita. Äännet tukivat silloin Karenia. Ne auttoivat häntä selviytymään. Lapsena ja nuorena hän hyväksyi äänten tuen. Niillä oli hyvä suhde Kareniin.

Kun Karen oli 20-vuotias, hänestä tuli erään uskonnollisen lahkon jäsen. Hän tunsu itsensä onnelliseksi ja turvalliseksi tässä yhteisössä, ja eräessä tilanteessa hän kertoi äänistään. Toiset lahkon jäsenet ilmaisivat, että heidän mielestään äännet olivat paholaisen välineitä ja kehottivat hankkiutumaan eroon niistä. Taistelu Karenin ja äänten välillä alkoi ja äännet muuttuivat hyvin negatiivisiksi.

Karen oli unohtanut ääniinsä liittyvän historian. Hän ei ollut enää tietoinen mitä tapahtui, niin paljon hän oli äänten negatiivisuuden vallassa. Kukaan ei keskustellut Karenin kanssa äänten

historiasta. Psykiatrisella klinikalla ammattilaiset yrittivät myös auttaa Karenia pääsemään eroon äänistä, mikä ei onnistunut.

Kun äänet äänidialogin aikana ilmaisivat turhautuneisuutensa, saatiin selville, että niiden alkuperäinen tarkoitus oli tukea Karenia. Karen kykeni näkemään äänien turhautuneisuuden ja tarttumaan siihen. Session jälkeen Karen aloitti intensiivisen, rakentavan dialogin äänten kanssa kotonaan.

Seuraavassa sessiossa kuukauden kuluttua kaksi ääntä oli kadonnut.

Kahden äänidialogisession jälkeen Karenin ja hänen kahden jäljelle jääneen äänensä suhde palautui entiselleen siten, että molemmat äänet olivat muuttuneet positiivisiksi. Karen kehittyi itseään hallitsevaksi persoonaksi, joka tarvitsi aikaisempaa vähemmän tukea.

Negatiiviset äänet pysyivät poissa. Vuosia myöhemmin Karen uskaltautui vähentämään lääkitystä. Hän kirjoitti kuulevansa nyt vain yhden, häntä tukevan äänen, jonka hän ei tahdo lähtevän. Hän kertoi elävänsä onnellista elämää melkein kokonaan ilman lääkitystä.

Äänille puhuminen antoi sysäyksen muutokseen. Äänet alkoivat tukea Karenia, kuten ne alun perin olivat tehneet. Lopulta hän ei tarvinnut niitä enää ja ne saattoivat vetäytyä.

Kirjoittaneet: Dirk Corstens, Eleanor Longden ja Rufus May

Suomentanut: Samuli Aalto

Toimittanut: Annika Roihujuri

**Lisätietoa menetelmästä:**

Institute for Transformational Psychology (Alankomaat)

Voice Dialogue International