



”Erilaisuuteni pelotti ja vähän hävettikin.”

ovat yhtä kiinnostuneita Marjutista kuin hän heistä. Marjut ei kerro heistä kenellekään, vaikka alkaa kuulla heidän tarinointiaan joka yö ja pian myös päivisin.

Pääasiassa äänet ovat rauhallisia, suopeita ja levollisia, mutta joskus ne huutavat vihaisesti ja ovat Marjuttia vastaan. Silloin hän haluaisi sulkea ne pois. Marjut myös yrittää: siirtyä tilasta toiseen ja sanoo panevansa oven kiinni. Äänet eivät piittaa hänen sanoistaan, vaan seuraavat perässä.

– Aluksi olin hyvin hämmentynyt. Miksi minä kuulin näitä ääniä, joita muut eivät kuulleet? Ajan myötä sopeuduin niihin. Ajattelin, että tämä on minun elämäni, ja se on jostain syystä erilaista kuin muiden elämä, nyt 63-vuotias Marjut kertoo.

ÄÄNIEN ILMAANTUESSA Marjut asui Espoon Säästöpankkiopiston asuntolassa. Hän työskenteli talossa siivojana parin kuukauden ajan. Sen jälkeen hän muutti takaisin äitinsä, veljensä ja siskonsa luo. Pieni kaksio oli neljälle hengelle ahdas, ja Marjutista tuntui, että seinät kaatuivat päälle.

Äänet muuttivat hänen mukanaan. Vuoden kuluessa naisen ääni katosi, ja tilalle tuli Marjutin oma ääni. Hän meni miehen kanssa naimisiin ja synnytti kaksi lasta, pojan ja tyttären. Päänsisäinen salainen romanssi tuntui Marjutista mieluisalta, mutta hän ei rohjennut hiiskua siitä perheelleen sanaakaan. Nämä olisivat voineet pitää häntä hulluna ja kääntää hänelle selkänsä.

Äänet elivät omaa elämäänsä ja Marjut omaansa. Hän havaitsi olevansa taiteellisesti lahjakas ja kehittyvänsä sillä saralla. Tämä lisäsi Marjutin hämmennystä ja muutti hänen minäkuvaansa. Itsetunto oli aina ollut huono, ja Marjutin oli vaikea hahmottaa, kuka hän oikein oli.

Mieltä painoi myös vanhempien riitaisa, sittemmin eroon päättynyt avioliitto, joka oli varjostanut Marjutin teinivuosia. Hän oli usein herännyt vanhempiensa huutoon öisin ja ahdistunut sen vuoksi.

– Lopulta olin henkisesti niin huonossa kunnossa, että äitini vei minut hoitoon Hesperian psykiatriseen sairaalaan. Vietin siellä muutaman viikon, mutta hoito ei vienyt ahdistusta pois. Äänistä en puhunut mitään, vaikka olisi ollut hyvä tilaisuus. Erilaisuuteni pelotti ja vähän hävettikin minua.

PÄÄSTYÄÄN KOTIIN Marjut lähti opiskelemaan Espoon taidekouluun. Valmistumisen jälkeen hän jatkoi opintojaan Kankaanpäässä. Opinnot tyssäsivät siihen, että Marjutille ei myönnetty opintolainaa. Hän sinnitteli aikansa lähes syömättä. Matkat Kankaanpäästä Helsinkiin ruokaa hakemaan hän taittoi liftaamalla. Kerran kohdalle pysähtyi kuplavolkari, jonka ratissa istui mukavanoloinen mies.

– Rakastuimme, ja kun minun oli pakko lopettaa koulunkäynti rahapulan takia, muutin miehen luo Lohjalle. Sitten huomasin olevani raskaana.

”Pikemminkin lahja kuin kirous”

Mieli. Marjut Lehtinen kuulee ääniä, joita muut eivät kuule. Vasta joitakin vuosia sitten hän uskalsi kertoa asiasta muille – kannettuaan salaisuuttaan neljäkymmentä vuotta.

TEKSTI MAARIT VUORISTO KUVAT PETRI MULARI

Tässä ei ole enää mielenkiintoa, toteaa vaimo miehelleen, kun he makaavat yöllä sängyssään. Hän nousee ylös ja lähtee hakemaan keittiöstä voileipää. Minullakin on nälkä, mies sanoo. Keskustelu jatkuu arkisena – 19-vuotiaan **Marjut Lehtisen** päässä.

Hän ei kuitenkaan näe unta. Hän ei myöskään kuvittele, vaan äänet kuuluvat todellisina hänen mielessään. Puhujat ovat tavallaan tuttuja: mies on merkittävä henkilö, jota Marjut on käynyt kuuntelemassa julkisessa tilaisuudessa. Myös miehen puoliso oli paikalla. Kohtaaminen teki nuoreen naiseen syvän vaikutuksen.

Marjut ei säikähdä, mutta on ällistynyt. Miten ihmeessä pariskunta on eksynyt hänen mielenmaisemaansa? Toisaalta hän tuntee itsensä imarrelluksi. Mies ja nainen

Marjut Lehtinen kuvitteli vuosikymmeniä olevansa ainut, joka kuulee ääniä. Oli helpotus saada tietää, että on myös muita, joilla on samanlainen henkilökohtainen ominaisuus.

PIANMARJUTHUOMASI myös, ettei suhteesta tulisi mitään. Hän palasi Helsinkiin, jossa synnytti lapsensa. Tyttären syntymä vei ahdistuksen mennessään. Samoihin aikoihin Marjutin oma päänsisäinen ääni vaiken. Mies ja lapset jatkoivat kuitenkin juttelemaan.

– En antanut heidän häiritä, sillä minulla oli isompiaakin huolenaiheita. Miten pärjäisin vauvan kanssa? Mistä saisin töitä ja asunnon?

Asunto järjestyi kaupungilta, ja Marjut löysi toimistotöitä. Yksinhuoltajan elämä oli hektistä ja uuvuttavaa.

Yhtenä yönä päänsisäinen tytär sätti ja ahdisteli äitiään. Miksi ihmeessä tämä teki niin, Marjut ihmetteli. Hän istui oikean tyttärensä sängyn laidalla lopon uupu-neena. Omasta mielestään hän oli hyvä äiti, molemmille tyttärilleen.

– Vasta myöhemmin tajusin, että äänet muuttuvat herkästi negatiivisiksi, jos olen stressaantunut, käyttänyt alkoholia tai tupakoinut. Olin tuolloin ollut juhlimassa naispuolisen ystäväni kanssa, mistä ”äänityttäreni” ei tykännyt.

Marjut ei vielääkään kokenut tarvitsevanaan lääkärin tai psykiatrin apua. Hän kävi kyllä vuoden päivät sosiaalitoimiston psykologin juttusilla, kun hänen tyttärellään oli murrosikä.

– Meillä oli silloin rajua valtataistelua. Oloani helpotti, että sain puhua vaikeuksistamme ulkopuoliselle. Kävin psykologin kanssa läpi myös omia lapsuuden traumoja-

”Koin, että äänet koettivat tehdä minusta parempaa ihmistä.”

Äänien taustalla on monia syitä

Mistä kyse? Noin viisi prosenttia ihmisistä ilmoittaa kuulleensa ääniä ilman, että ne olisivat peräisin ympäristöstä. Kyse on siis ääniharjoista, vaikka kuulijasta ne voivat tuntua aivan luonnollisilta ympäristön ääniltä. Yleensä äänet ovat puhetta. Ne voivat olla selostavia, keskustelevia tai käskeviä, tunnistettavia tai tunnistamattomia, kovaäänisiä tai hiljaisia, mukavia tai ilkeitä.

– Tavallisimmin äänet liittyvät psykiatriseen sairau-teen, etenkin skitsofreniaan ja skitsoaffektiiviseen häiriöön. Tällöin äänet ovat monesti vihamelisiä ja arvostelevia tai ne keskustelevat keskenään. Ääniä voi kuulua myös syvään masennukseen ja psykoosi-aihteeseen persoonallisuushäiriöön. Pelkät äänet eivät kuitenkaan tee diagnoosia, vaan näihin sairauksiin liittyy paljon muita oireita, kertoo psykiatrin erikoislääkäri **Kari Raaska**, HYKS Psykiatriasta.

Äänet voivat johtua myös somaattisesta sairaudesta. Esimerkiksi Alzheimerin ja Parkinsonin tautiin voi liittyä äänien kuulemista. Myös tiettyihin epilepsiamuotoihin voi kuulua ääniharjoja kohtauksen aikana. Lisäksi äänet voivat liittyä myrkytyksiin, huumeiden käyttöön ja sekavuustiloihin, tai ne voivat ilmaantua joidenkin lääkkeiden haittavaikutuksena.

– Äänet ovat oire, jonka taustalla on monenlaisia syitä. Joskus kyse voi olla myös henkilökohtaisesta

ominaisuudesta. Herkkyys ilmiölle on osin yhteydessä tietynlaisiin persoonallisuuden rakenteisiin.

Äänistä, jotka eivät näytä liittyvän mihinkään sairauteen, tiedetään hyvin vähän. Tätä ilmiötä ei ole juuri tutkittu.

Väliaikaisesti ääniä voi periaatteessa kuulla kuka tahansa, esimerkiksi kovan väsymyksen, traumaattisen tapahtuman tai vaikean emotionaalisen tilanteen seurauksena. On myös ihan tavallista, että unen ja valheen rajamailla kuulee todelliselta tuntuvia ääniä, kuten ovikellon soivan.

– Tällainen voi tuntua huolestuttavalta, mutta on täysin harmitonta. Jotkut kokevat korvamadotkin todellisina ääninä, eivät vain kappaleena, joka jää mieleen soimaan.

Oli äänien syy mikä hyvänsä, ne yritetään monesti pitää salassa. Jos kyseessä on sairauden oire, hoito viivästyy.

– Skitsofreniassa ulkopuoliset huomaavat ääniharhat helpommin, koska niistä kärsivä voi tulkita ne todeksi ja kertoa esimerkiksi, että ulkoavaruudesta otetaan häneen yhteyttä. Joskus harvoin äänet kannustavat pahaan ja väkivaltaan. Silloinkin uhka kohdistuu yleensä skitsofreniaa sairastavaan itseensä. Hän voi myös kokea äänet niin pelottaviksi, ettei esimerkiksi uskalla poistua kotoaan.

Mitä aivoissa sitten tapahtuu, kun ihminen kuu-

ni, eritoten vanhempieni riitelyä, josta olin kärsinyt kovasti. Heidän eronsa oli minulle helpotus, mutta koska olin lapsista vanhin, jouduin kannattelemaan nuorempia sisarusia.

MYÖHEMMIN MARJUT sai tietää, että yleensä äänien kuuleminen alkaa jonkin traumaattisen kokemuksen seurauksena. Hänellä näin tapahtui muutaman vuoden viiveellä.

– Kaikesta tästä kuulin vasta, kun tapasin muita moniäänisiä. Siihen asti elin pimennossa. Kuvittelin olevani ainut, jolla oli tällainen henkilökohtainen ominaisuus, enkä uskaltanut puhua siitä ääneen.

Viisi vuotta sitten televisiosta tuli ohjelma, jossa puhuttiin moniäänisyydestä. Marjut ei ollut uskoa korviaan. Oli muitakin, jotka kuulivat ääniä! Olemassa oli myös Suomen Moniääniset -niminen yhdistys, jonka kautta voisi saada asiasta lisää tietoa ja vertaistukea. Marjut liittyi yhdistykseen saman tien.

– Siitä alkoi uusi luku elämäni kirjassa. Enää en ollut yksin, vaan sain avata suuni ja kertoa tarinani, 40 vuoden hiljaisuuden jälkeen.

Marjut rohkaistui kertomaan äänistä myös siskolleen ja tyttärelleen. ”Ai, tämmöistäkin on. Mutta sinähän olet sama ihminen kuin ennenkin”, he totesivat. Eniten heitä mietitytti, oliko äänien kuuleminen pelottavaa.

lee ääniä? Yksi selitys on, että sisäinen puhe – jota jokainen käy itsensä kanssa koko ajan – koetaan ulkopäin tulevaksi. Mahdollisen fysiologisen selityksen mukaan ohimolohkon puheen ja kielen toimintojen alueilla olisi yliaktiivisuutta leptilassa ja samanaikaisesti otsalohkon niitä hillitsevillä alueilla vajaatoimintaa. Tämä saisi sisäisen ääni-impulssin syntymään.

– Olisi tärkeää, ettei ihminen jäisi äänien kanssa yksin, jos ne vähääkään häiritsevät. On aina syytä selvittää, mitä niiden taustalta löytyy. Samalla katsotaan, onko kyse ohimenevästä vai kehittyvästä oireesta.

Psykiatriseen sairauteen liittyviä ääniä voidaan hoitaa psykoosilääkkeillä. Valtaosa saa niistä merkittävän ja osa jopa täyden vasteen. Terapialla ääniä ei saada loppumaan, mutta sen avulla voi oppia tulemaan toimeen niiden kanssa. Suomen Moniääniset ry:n kautta tarjolla on myös vertaistukea.

– Ääniä voi häiritä luonnollisilla äänillä, kuten musiikilla. Myös täydellinen keskittyminen johonkin voi vaimentaa ne. Olennaisinta on, että jokainen löytäisi omat keinonsa, joilla voi vähentää äänien aiheuttamaa haittaa.

➤ Lähde, lisätietoa ja vertaistukea: www.moniaaniset.fi, www.facebook.com/moniaaniset.



– Vakuutin, että asia ei ollut ollenkaan niin. Olin saanut ääniltä paljon opastavia ja kasvattavia neuvoja. Koin, että pääsääntöisesti ne yrittivät tehdä minusta parempaa ihmistä. Joskus jopa jokin hyvä lause oli pelastanut päiväni.

Marjut koki ääretöntä helpotusta, kun hän sai salaisuutensa kerrotuksi. Nyt hän vasta kunnolla tajusi, miten raskasta oli ollut kantaa moista taakkaa vuosikymmeniä yksin. Marjutiin iski suunnaton halu auttaa muita: kunpa kenenkään ei tarvitsisi kokea samaa. Tuntui itsestään selvältä kouluttautua vertaistukihenkilöksi ja kokemusasiantuntijaksi sekä antaa elämäkokemuksensa muiden käyttöön.

– Minä itse sain apua ratkaisukeskeisestä psykoterapiasta, josta kuulin Moniäänisten kautta. Kävin terapiassa kolme vuotta ja koin sen hyvin antoisaksi. Terapiassa kartoitettiin elämäntähtäni ja äänien vaikutusta siihen. Opin myös ajattelemaan ääniä pilvinä. Jos haluan päästä niistä eroon, en anna niiden ärsyttää minua, vaan odotan, että ne katoavat pilven lailla.

MYÖS TAITEEN TEKEMINEN on toiminut Marjutille eräänlaisena terapiana. Se on tarjonnut pakokeinon, sillä keskittyessä äänet vaimenevat.

– En tajunnut tätä, ennen kuin aloitin terapian, vaikka olen aina tiennyt rauhoittuvani maalatessani. Lisäk-

Marjut on kuvannut päänsisäistä äänimaailmaansa maalauksissaan. Yleensä äänet ovat suopeita, mutta joskus ne moittivat häntä.

si musiikin kuuntelu, elokuvan katsominen ja lukeminen vaientavat äänet. En liioin kuule niitä muiden seurassa, vaan ainoastaan yksin ollessani. Työntekoon ne eivät koskaan vaikuttaneet, vaan jäin ihan normaalisti eläkkeelle kaksi vuotta sitten.

Marjut on pukeutunut kokemansa kuviksi. Syksyllä hänen ja kolmen muun moniäänisen taitelijan teoksia on esillä Pyhimyksiä vai mielipuolia? -näyttelyssä Hyvinkään kirjastossa.

– Riippuu kulttuurista ja aikakaudesta, selitetään äänet psyykkiseksi sairaudeksi vai hengelliseksi kyvyksi. Minä olen kokenut äänet pikemminkin lahjaksi kuin kiroukseksi, koska äänimaailmassani on ollut niin paljon hyviä elementtejä. Olen myös oppinut käsittelemään ääniä. Ne innostuvat, jos alan vastustella niitä. Jos puhun niistä lempeästi, ne pysyvät suopeina. Stressatesa ja vihastuessa ne voimistuvat. Mitään psykiatrista diagnoosia minulla ei ole, vaan kyse on henkilökohtaisesta ominaisuudestani.

TÄLLÄ HETKELLÄ Marjutin äänimaailma on rauhallinen, ja hän tulee onnellisesti toimeen sen kanssa. On mahdollista, että äänet vaimenevat tai häviävät kokonaan hänen ikääntyessään.

– Luultavasti minulla kuitenkin on hautaan asti oma salattu elämäni ja salarakkaani, joksi ”äänimiestäni” vitsailen nimitän, Marjut naurahtaa. ♦