

# HALLINTAKEINOJA ÄÄNIÄ KUULEVALLE

Äänien hallinta ei tarkoita äänistä ”paranemista”, vaan kyse on erilaisten keinojen avulla vastuun ottamisesta omasta elämästä. Hallintakeinoilla äänet eivät välttämättä häviä kokonaan, mutta niiden avulla voi lieventää äänien vaikutusta elämään.

Ääniä kuulevat käyttävät erilaisia keinoja selviytyäkseen äänien kanssa. Nämä keinot saattavat kuitenkin olla tehottomia, eivätkä ne välttämättä auta pitkällä tähtäimellä tulemaan paremmin toimeen äänien kanssa. Esimerkiksi äänien huomiotta jättäminen ja yritys harhauttaa niitä ovat yleisesti käytettyjä keinoja, jotka kuitenkin saattavat vain pahentaa tilannetta. Toisaalta huomion suuntaaminen muualle voi tarjota levähdystauon äänistä. Esimerkiksi musiikin kuuntelu, TV:n katselu, liikunta tai muut harrastukset voivat toimia tässä tehtävässä.

Tässä esitellyt hallintakeinot suuntaavat huomion ääniin ja kannustavat keskustelemaan niistä ja niiden kanssa. Hallintakeinojen avulla pyritään ensisijaisesti parantamaan ääniä kuulevan ja äänien välistä suhdetta. Monet haastavia ääniä kuulevat ihmiset ovat todenneet, että käännekohta heidän selviytymisessään äänien kanssa oli se, kun he alkoivat keskustella niiden kanssa ja yrittivät ymmärtää niitä.

Äänien alkamisen aiheuttaman alkuhämmennyksen vaiheessa kannattaa harjoitella lyhyen aikavälin hallintakeinoja, jotka lisäävät hallinnan tunnetta. Lyhyen aikavälin hallintakeinoja ovat tässä esitellyistä muut paitsi kaksi viimeistä. Niiden kautta on tarkoitus oppia, miten voi omalla käyttäytymisellä tässä ja nyt vaikuttaa ääniin.

## ÄÄNILLE VASTAAMINEN

Tämä on helppo tekniikka ja sopiva silloin, kun äänet ovat kuvaavia, kertovia, arvostelevia tai kriittisiä. Anna äänille lyhyt vastaus ”kyllä, olet oikeassa” tai ”ei, olet väärässä”.

Älä ala riidellä niiden kanssa, vaan pyri olemaan rehellinen. Kun ääni on oikeassa, vastaat myöntävästi ja kun ääni on väärässä, vastaat kieltävästi. Jos ääni alkaa jankuttaa, älä mene mukaan, äläkä anna sille tilaa. Pidä kiinni siitä, mitä olet sanonut, äläkä ala jahkailla!

## KOMMUNIKOINTI POSITIIVISTEN ÄÄNIEN KANSSA

Jos kuulet negatiivisten äänien lisäksi positiivisia ääniä, keskity kommunikoimaan niiden kanssa. Valitse ainoastaan positiiviset äänet, keskustele pelkästään niiden kanssa ja yritä ymmärtää niitä.

## KUUNTELE YSTÄVÄLLISESTI

Kokeile kohdella ilkeitä ääniä ystävällisesti. Tämä ei tarkoita, että olisit niiden kanssa samaa mieltä tai hyväksyisit kaiken mitä ne sanovat.

Kuuntele niitä ymmärtäväisesti ja sano esim:

”sinulla täytyy olla todella paha olo, kun sanot noin kurjia asioita”

tai ”onpa surullista, että sinun täytyy olla noin ilkeä”

tai ”taidat tosissaan kaivata huomiota, kun olet ajautunut noin aggressiiviseen mielentilaan”.



Jos huomaat äänien sanovan jotakin, mikä liittyy senhetkiseen tunteeseesi, voit kokeilla sanoa jotakin seuraavan kaltaista:  
”Kyllä, minua harmittaa, ettei ystäväni pyytänyt minua mukaan - kiitos vain huomautuksesta.”  
tai ”Huomaan kyllä olevani väsynyt ja stressaantunut, ehkäpä lepo tekisikin hyvää.”  
tai ”Minulla tosiaan on ahdistava olo. Yritätköhän muistuttaa minua siitä, että haluaisin sopia asioista perheeni kanssa”.

## TIETYN AJAN VARAAMINEN

Tämä keino sopii sinulle, jos ahdistuksesi ei ole hallitsevaa ja pystyt toimimaan aktiivisesti. Kun äänet häiritsevät päivittäistä toimintaasi, voit varata päiväohjelmastasi sopivan ajan niiden kuunteluun. Asiasta kannattaa tehdä äänien kanssa sopimus, joka kirjataan paperille niin, että ”äänetkin voivat lukea sen”.

Sopimuksesta on pidettävä kiinni, eikä ääniä saa huijata. Tämä hallintakeino vaatiikin itsekuria ja jämäkkyyttä. On myös hyvä olla järjestelmällinen ja varata äänille samanpituisen aika (5 min-1 tunti) päivittäin.

Kannattaa tehdä selkeä päiväohjelma, jossa on tarpeeksi tekemistä ja tapahtumia. Ohjelman avulla voit helpommin perustella äänille, mikset voi kuunnella niitä milloin tahansa. Jos äänet tulevat muulloin kuin sovittuina aikoina, lue niille sopimus ääneen. Ole johdonmukainen, äläkä luovuta ensimmäisen päivän jälkeen. Pyri löytämään tasapaino välinpitämättömyyden ja tarkkaavaisuuden välille.

## ÄÄNIEN TORJUMINEN MÄÄRÄTYN PITUISIKSI AJOIKSI

Tämän toteuttamista varten voit tehdä harjoitusohjelman, jossa käsket äänet pois esimerkiksi puoleksi tunniksi, jolloin saat hoidettua keskittymistä vaativia asioita. Sovitun ajan jälkeen äänet on taas päästettävä takaisin. Voit pidentää äänien poissaoloaikaa pikkuhiljaa.

Tämä keino sopii käytettäväksi tilanteessa, jossa ääni ei tule usein, mutta siitä huolimatta sopimattomana hetkenä. Määräajan jälkeen voit poistua hetkeksi paikalta, puhua äänien kanssa tai kuunnella niitä pari minuuttia esimerkiksi WC:ssä ja palata sen jälkeen siihen mitä olit tekemässä.

## KIRJOITA YLÖS MITÄ ÄÄNET SANOVAT JA HALUAVAT

Tämä keino sopii käytettäväksi etenkin silloin, kun äänet ovat niin pelottavia, ettet voi kuunnella niitä. Kirjoita tällöin ylös, mitä äänet sanovat ja voit myöhemmin päättää mitä teet asian suhteen.

Jos äänet sanovat jotakin käyttökelpoista, asiat voi säilyttää paperilla ja niihin voi palata myöhemmin uudelleen. Jos äänien sanoma ja neuvot ovat huonoja, voi paperin laittaa muualle tai heittää pois.

## TARKISTA ÄÄNIEN SANOMAT VÄITTEET

Voit korostaa omaa mielipidettäsi tarkistamalla puhuvatko äänet totta vai valehtelevatko ne. Jos et tarkista onko tieto oikea vai väärä, voit tuntea itsesi helposti epävarmaksi. Jos äänet sanovat sinun



valehtelevan, tulet vihaiseksi ja pelokkaaksi. Ääni voi myös olla oikeassa ja silloin sinun tulee sanoa esim: ”kyllä valehtelen, mutta minulla on hyvä syy siihen”.

Kun opit tarkistamaan, mitä äänet sanovat ja pystyt päättämään otatko vai jätätkö, voit luoda paremman suhteen niiden kanssa. Tarkistaminen vahvistaa turvallisuuden tunnetta ja rohkaisee päätöksentekoon. Äänet ja sinä suhtaudutte näin toisiinne tarkkaavaisemmin.

## **ASETA ÄÄNILLE RAJOJA**

Rajojen asettaminen on vaikeampi tekniikka. Kun ääni sanoo jotakin, jota et voi hyväksyä todeksi, lähetetä se välittömästi pois. Epämiellyttäville äänille voit myös kertoa, ettet pidä niitä mukavina etkä hyödyllisinä ja ettet aio sietää niitä, jos ne eivät muuta tapojaan. Ilmaise äänille, että ne voivat olla paikalla, mikäli käyttäytyvät kunnolla. Voit opettaa niille, miten haluat itseäsi kohdeltavan. Tämä keino on käyttökelpoinen, jos sinulla on taipumusta antaa äänille ja muille ihmisille ylivalta omaan ajatteluun ja päätöksentekoon.

## **LYKKÄÄ ÄÄNIEN ANTAMIA MÄÄRÄYKSIÄ**

Tämä keino sopii tilanteisiin, jolloin äänet ovat kärsimättömiä, vaativat liikaa ja niihin tuntuu olevan pakko reagoida jotenkin. Lykkäämällä äänien antamia määräyksiä, saat lisää aikaa asian käsittelyyn. Voit odottaa tunteiden ”jäähdytystä” esim. puoli tuntia ja sen jälkeen

palata asiaan. Äänien herättämät tunteet voivat olla hyvin voimakkaita, mutta useimmat tunnetilat menevät nopeasti ohi.

Tarkoituksena on oppia ymmärtämään mitä tapahtuu, jos ottaa ulkopuolisen asenteen, eli ei vastaakaan äänien haasteeseen. Tilanne käännetään päinvastaiseksi kuin se on tavallisesti - sinä rauhallisena ulkopuolisenä, tunteet jäähtyneinä ja äänet puolestaan kiihtyneinä, alkaen tehdä yhä enemmän ja enemmän virheitä.

Äänet voivat muuttua tunnepitoisiksi ja alkaa uhkailla. Silloin voit odottaa, tapahtuuko jotain. Äänet ärtyvät, mutta koska ”niillä ei ole käsiä ja jalkoja” ne ovat avuttomia ilman sinun apuasi. Aluksi lykkäys voi olla 1-2 min, minkä jälkeen voit pidentää aikaa pikkuhiljaa. Tämä on harjoitus, jonka tarkoituksena on oppia, että ahdistus on normaali tunne, mutta sen ei tarvitse johtaa mihinkään.

## **KORVAA ÄÄNIEN ANTAMIA KÄSKYJÄ JA OPI ILMAISEMAAN VIHAASI**

Tarkoituksena on korvata äänien määräykset vähemmän vaarallisilla keinoilla. Tämä tekniikka liittyy edellä kuvattuun lykkäämiseen ja se on tarkoitettu äänille, jotka ovat kärsimättömiä ja raakoja. Äänet ovat eräällä lailla tunteidesi peili. Kun olet ahdistunut, äänet voivat olla pahempia kuin ollessasi itsevarma tai hyväntuulinen.

Äänten aggressiivisuus voi johtua siitä, että et pysty ilmaisemaan negatiivisia tunteitasi. Äänet ikään kuin tekevät sen puolestasi, mutta näin tekemällä ne saattavat tehdä olosuhteita entistä kurjemmaksi.



On hyvä opetella uusia tapoja ilmaista tunteitaan. Tällaisia tapoja ovat esim. tyynyn lyöminen, nyrkkeilysäkin hakkaaminen, jonkin urheilulajin harrastaminen tai muu sellainen toiminto, jolla ei vahingoita itseään tai muita. Toinen hyvä tapa ilmaista tunteita on kertoa niistä avoimesti jollekulle, johon luottaa.

## ETSI JOKU, JONKA KANSSA VOIT KESKUSTELLA ÄÄNISTÄ

Etsi sellainen henkilö, jonka kanssa voit puhua kokemuksestasi. Tässä ei tarkoiteta terapiatyypistä keskustelua, vaan keskustelua, joka auttaa pääsemään yli häpeä tai pelon tunteesta.

## ENNAKOI ÄÄNIÄ

Jos tiedät, mitkä asiat laukaisevat äänien kuulemisen, voit ennakoida ääniä. Ennakoimisella tarkoitetaan sitä, että voit jo etukäteen päättää hallintakeinosta, jota käytät kyseisessä tilanteessa.

## ÄÄNIPÄIVÄKIRJA

Äänipäiväkirjan avulla tarkkaillaan äänien esiintymistä, voimakkuutta ja sisältöä. Kuuluvatko äänet esimerkiksi vain silloin, kun on yksin kotona? Vai alkavatko ne silloin, kun on ahdistunut olo? Päiväkirjan avulla oppii tuntemaan äänien käyttäytymistä paremmin ja ennakoimaan sitä, miten ne toimivat eri tilanteissa.

Äänien kuuleminen kuormittaa vähemmän, kun sen rajaa ja hahmottaa tarkemmin, mistä on kysymys. On helpottavaa huomata, ettei äänien

kuuleminen olekaan täysin riippumatonta omasta toiminnasta ja olotilasta. Päiväkirja rohkaisee keskittymään ääniin ja siihen mitä ne sanovat ja ilmaisevat.

Äänipäiväkirjan avulla voi myös seurata hallintakeinojen käyttöä ja sitä miten ne auttavat. Seurannan kautta on sitten helpompi valita hallintakeinoista parhaiten toimivat.

## VERTAISRYHMÄT

Vertaisryhmässä voi jakaa kokemuksia toisten ääniä kuulevien kanssa ja käsitellä esimerkiksi ääniin liittyviä tunteita ja hallintakeinoja. Suomen Moniääniset ry on ääniä kuulevien yhdistys, jolla on sekä vertaisohjaajien, että ammattilaisten vetämiä ryhmiä eri puolilla Suomea. Lisäksi yhdistyksellä on päivystävä vertaistukipuhelin.

Löydettyäsi sinulle toimivia hallintakeinoja, harjoittele niitä aktiivisesti erilaisissa tilanteissa vahvistaaksesi omaa hallinnan tunnettasi suhteessa ääniin. Viimeiseksi esitellyt äänipäiväkirja ja vertaisryhmät ovat hallintakeinoja, joita kannattaa kokeilla, kun on päässyt yli alkuhämmennyksen vaiheesta. Äänipäiväkirjan pitämisestä ja vertaisryhmään osallistumisesta voi saada pitkällä tähtäimellä merkittävää apua omaan tilanteeseen.

Hallintakeinoja on monenlaisia ja tärkeintä on löytää niistä itselle sopivat. Hallintakeinoja kannattaa harjoitella itsenäisesti, mutta monesti se edellyttää mielenterveysalan ammattilaisen apua.

