

Sari Niemisen selviytymistarina

Olen 44-vuotias taidemaalari Helsingistä ja kuulen ääniä. Olen myös Moniääniset ry:n jäsen ja vedin viime vuonna vertaisryhmää. Olen tullut sinuiksi äänieni kanssa ja ne ovat osa minua. Olen kuullut ääniä yli 20 vuotta.

Kuulin niitä ensimmäisen kerran n. 1993. Silloin äänet olivat voimakkaita ja todella häiritseviä; olin aivan sekaisin enkä tajunnut, että ne eivät ole todellisia. Olin psyykkisesti huonossa kunnossa ja harhat olivat jokapäiväisiä. Äänet käskivät minua, ne olivat todella vihamielisiä ja minulla oli vaikeuksia kestää niitä. Saatoin tehdä asioita, joita äänet käskivät. Kun olin oikein sairas, äänet käskivät jopa itsetuhoisuuteen, esimerkiksi pyöräillessä ajamaan päin kaidetta. Vastaavanlaisia vihamielisiä ääniä oli paljon. Olin myös kuulevinani kaikki kerrostalon äänet, kuten imuroinnin tai puheet ja olin varma, että minulla oli telepaattisia voimia. Koin, että kaikki ihmiset puhuivat minusta ja pääsivät pääni sisään, kaikki pyöri minun ympärilläni. Kotona ollessani kuvittelin, että jossain muualla tutut puhuivat minusta.

Ulkopuoliset eivät tienneet asiasta eikä äänien kuuleminen näkynyt ulospäin, vain itse jouduin kärsimään niistä. Aluksi en kertonut äänistä muille kuin miehelleni ja muutamalle ystävälleni, mutta nykyään olen alkanut puhumaan niistä enemmän. Ne, jotka asiasta tietävät, ovat kovin ymmärtäväisiä, vaikka eivät voikaan todella tajuta, millaista se on kun kuulee ääniä.



Sari Nieminen

Oma suhtautumiseni ääniin on muuttunut huikean paljon ja ennen vihamielisiin ääniin on tullut ystävällinen sävy. Enää en välitä äänistä. Käännekohtia muutoksessa ovat olleet muun muassa ne tilanteet, kun terveyteni on tullut paremmaksi ja on löytynyt oikeat lääkkeet, enkä ole enää ollut psykoottinen. Toisaalta en usko, että äänien kuulemiseen varsinaisesti onkaan lääkettä. Minua lääkkeet ovat kuitenkin auttaneet. Ja oloa helpottaa, kun puhuu asiasta. Ajan kanssa olen oppinut myös ymmärtämään ääniä.

Nykyisin äänet eivät minua häiritse. Pystyn elämään normaalisti ja reagoimaan ääniin positiivisesti, ja myös itse äänet ovat nykyään positiivisia. Tällä hetkellä äänet ovat taustalla, eivätkä ne häiritse niin paljoa. Esimerkiksi kun olen kaupassa ostoksilla

"Olen tullut sinuiksi äänien kanssa ja ne ovat osa minua."

ja olen epävarma jostain vaatteesta, jonka harkitsen ostavani, äänet tulevat esiin tai oikeastaan kysyn neuvoa niiltä. Ja usein kun olen tilanteessa, jossa minun pitää puhua itsestäni, esimerkiksi jonkun kysyessä mielipidettäni, saattaa

epävarmuus iskeä ja äänet tulevat kuvioihin.

Äänet ovat tuntemattomia ja luulisin, että ne ovat naisen ääniä. Neuvoksi kanssaihmisille: äänien kanssa pystyy tulemaan toimeen. Ne saattavat jopa poistua. Minulla oli esimerkiksi kerran sellainen tilanne, kun menin Valamon luostariin. Siellä äänet poistuivat kokonaan ja olin muutenkin psyykkisesti paremmassa kunnossa.

Olen ohjannut ääniä kuulevien ryhmää ja se on antanut myös itselleni resursseja äänien kanssa elämiseen. Käydessäni ryhmissä läpi ääniä kuulevien työkirjoja olen oppinut paljon itsekin. Äänten hallintakeinoista minua auttaa esimerkiksi se, että suuntaan huomion muualle ja keskityn muihin asioihin kuin ääniin. Silloin äänet jäävät taka-alalle. Minulle on ollut hyötyä myös siitä, että olen oppinut ottamaan äänet positiivisesti vastaan, vaikka kysymällä neuvoa niiltä (ja kun äänet neuvovat, otan vain ne hyvät neuvot vastaan). Jos äänet ovat olleet kielteisiä, olen yrittänyt vaimentaa ne ajattelemalla, että ne eivät ole totta. Liikunta myös auttaa; ajattelen silloin päämäärää, enkä keskity ääniin. Myös vapaaehtoistyöstä on ollut apua. Esimerkiksi vapaaehtoistyö ryhmänohjaajana on ollut todella antoisaa.

Olen taidemaalari enkä tulisi toimeen ilman maalaamista. Maalaaminen auttaa ääniin - en kuule niitä maalatessani. Tällä haluan sanoa, että jokin harrastus tms. saattaa auttaa äänten hallinnassa. Nykyisin on jopa aikoja, kun en kuule ääniä lainkaan tai ne ovat jossain taustalla.