

PSYKIATRIA

Kuka päässäsi puhuu?

Sisäinen ääni on helpompi kesyttää kuin karkottaa. Sen hyväksyminen voisi helpottaa myös harhoista kärsivän oloa.

TEKSTI JANI KAARO KUVITUS SHUTTERSTOCK

Kun katsot ihmisiä kadulla, raitiovaunussa tai lähijunassa, heille ei näytä tapahtuvan paljon mitään. Hiljainen kuori peittää kuitenkin alleen jatkuvan puheensorinan. Näin väittää Manchesterin yliopiston antropologi **Andrew Irving**.

Irving on varustanut vapaaehtoisia äänityslaitteilla ja pyytänyt heitä puhumaan mikrofoniin estoitta kaiken päänsisäisen puheensa samalla, kun he kävelevät kau-

pungilla ja toimittavat arkisia askareitaan. Irvingin nauhoitukset ovat osoittaneet, että mielemme on joka hetki täynnä sanoja; puhetta, jota kukaan muu ei kuule; vuoropuhelua, jossa on hieman epäselvää, kuka toinen puhuja on. Tämä keskeytymätön sisäinen puhe arvioi, punnitsee, muistelee, selittää, järkeilee, neuvoa, arvostelee, laulaa ja joskus jopa pettää ja valehtelee.

Irvingin koehenkilöillä se sinkoili kuin flipperikuula arkipäiväisestä abstraktiin koettaessaan selittää, miten kaikki koettu ja nähty liittyy heidän elämäänsä tässä ja nyt. Se kiihtyi hetkessä raivoon yhteiskunnallisesta epäoikeudenmukaisuudesta ja palasi sekuntia myöhemmin miettimään, mistä voi ostaa paperinliittimiä.

Irvingin mukaan sisäinen puhe on mielemme suuri tuntematon, jonka pintaa tie-de ei ole vielä onnistunut raaputtamaan.

Äänesi voi kadota

Mielensisäinen puhe on niin jokapäiväistä, ettemme kiinnitä siihen paljonkaan huomiota. Mutta entä jos se katoaisi? Näin kävi aivotutkija **Jill Bolte Taylorille**. Hän sai 37-vuotiaana massiivisen verenvuodon vasempaan aivopuoliskoon – josta sisäinen puhe kumpuaa.

Kun Bolte Taylor heräsi aivohalvauksensa aamuna, hän tunsi pistävää kipua silmän takana. Hän ei osannut epäillä minkään olevan pahasti vialla, joten hän nousi kuntopyörän satulaan. Sitten hänen kätensä muuttuivat oudoiksi – ne näyttivät kuntopyörän tangossa kuin jonkin eläimen kynsiltä. Myös hänen vartalonsa tuntui omituiselta, ja hänet valtasi aavemainen tunne, että hän katsoo itseään ulkopuolelta.

Suihkuun kävellessä Bolte Taylorin askeleet muuttuivat kömpelöiksi. Hän oli kuulevinaan sisältään pieniä ääniä, jotka sanoivat: "Lihakset, supistukaa. Nyt rentoutukaa." Aivan kuin synkroniansa menettäneet hermosolut olisivat antaneet käskyjä englanniksi.

Seuraavaksi hän menetti tasapainonsa ja joutui nojaamaan kylpyhuoneen seinään. Hän tunsi kehonsa ääriviivojen katoavan. Hän alkoi sulautua seinään, pois maailmasta.

Sisäinen ääni koetti vielä viimeisellä kapasiteetillaan etsiä selitystä poikkeukselliseen kokemukseen, mutta sitten tapahtui jotakin hyvin erikoista. Sisäinen ää-

ni sammui. Se oli yhtäkkiä poissa. Tilalle tuli täydellinen hiljaisuus. Jotakin, mitä Bolte Taylor ei koskaan sitä ennen eikä koskaan sen jälkeen ole kokenut. Ensin hän oli sokissa, mutta sen jälkeen hänet valtasi täydellinen rauha. Nirvana. Euforia.

– Kuvitelkaa, miltä tuntuu menettää 37 vuoden henkinen painolasti, hän sanoo Ted Talk -puheessaan, joka on yksi katsotuimmista nettiin tallennetun luentosarjan osista.

Sairaalassa Bolte Taylorin vasen aivopuolisko välkkyi kuin vanha loisteputki, palaten ja kadoten. Kun vasen aivopuolisko oli toimimaton, hän tunsi olevansa pelkkää suurta, kaikkiin suuntiin laajenevaa henkeä, kuin eteerinen valas, joka leijuu äänettömässä valtameressä – eikä millään kykenisi ahtamaan omaa valta-vuuttaan takaisin siihen pieneen pulloon, joka oli hänen kehonsa.

Psykiatrisen hoidon tavoitteena on vaientaa äänet nopeasti.

Ajatuskupla puhkeaa aivoissa

Sisäinen puhe voi siis kadota, mutta voi käydä toisinkin päin: ihminen alkaa kuulla päänsä sisältä puhetta, joka ei tunnu olevan peräisin hänestä itsestään. Se saattaa olla ensimmäisellä kerralla pelottava kokemus. Kun ihminen tajuaa, että hänen kuulemansa ääni ei tule mistään – hänen takanaan ei ole ketään, viereinen huone on tyhjä – hän voi koettaa juosta pakoon, panna musiikin soimaan täysillä tai juoda itsensä tunnottomaksi.

Kokemuksia on yhtä paljon kuin ääniä kuulevia ihmisiä. Niitä löytyy sekä tieteellisistä että epätieteellisistä lähteistä, blogeista ja keskustelupalstoilta. Eräs ääniä kuuleva kertoo ensimmäisellä kerralla luulleensa, että viereisessä huoneessa oli radio päällä. Toisen kuvauksen mukaan äänet kuulostavat siltä kuin sukulaiset puhuisivat hänestä seinän takana. Molempien oli pinnisteltävä erottaakseen sanoja muminan joukosta.

Vaikka ääniharhat voivat olla myös selkeää puhetta, käskyjä tai sarkastisia kom-

mentteja, monet sanovat, että termi "puhe" ei aivan tavoita kokemusta. Heidän harhansa ovat kuin konemusiikkia ilman musiikkia: toistuvaa puhemaista ääntä, joka on vedetty jonkinlaisen sämplerin lävitse. Aikaa myöten he erottavat siitä sanoja tai lauseita.

Toiset taas sanovat kokevansa "äänen" pikemminkin toisen henkilön läsnäolona; ajatuskuplana, joka puhkeaa aivoissa ja leviää kuin muste talouspaperissa; jonkinlaisena avautumisena; tunteen, sanan tai käsitteen purkautumisena.

Kuurotkin kokevat kieliharhoja

Tämä moni-ilmeisyys on herättänyt ajatuksen, että ääniharhoissa ei ole niinkään kyse äänestä vaan kielestä. Sen puolesta todistavat Lontoon University Collegen tutkijan **Joanna Atkinsonin** tutkimukset.

Atkinson on kuuro, ja hän tutkii kuurojen skitsofreenikkojen ääniharhoja. Hän on osoittanut, että syntymäkuurot, jotka eivät ole siis koskaan kuulleet mitään, raportoivat usein ääniharhoista. Ne eivät kuitenkaan saa muotoa äänenä vaan näkyinä, joissa joku viittoo tai liikuttaa huu-liaan.

Kuurot yleensä tietävät, onko viittoja mies tai nainen, ja monissa tapauksissa he tuntevat viittojan. He kuitenkin kuvaavat harhojen sisältöä auditiiviseksi ja luonnehtivat niitä sanoilla "huutaa", "puhuu", "kuulin".

On myös kuuroja skitsofreenikkoja, jotka eivät sano kokeneensa ääniharhoja. Heidän kielelliset kykynsä ovat usein jääneet vajavaisiksi. Atkinsonin mielestä se viittaa siihen, että ääniharhoja ei voi kuulla ilman riittävää kielellistä ymmärrystä. Näin ollen ne ovat kieliharhoja.

Nalkutus tekee hulluksi

Vuosikymmeniä psykiatrit pitivät merkityksettömänä sitä, mitä äänet sanovat. Äänet olivat oire aivojen sairaudesta samalla tavalla kuin kipeä kurkku oli merkki infektiosta. Ne eivät siis tarkoittaneet mitään enempiä kuin kipeä kurkkukaan.

Psykiatrisen hoidon tavoitteena oli – ja on monesti edelleen – vaientaa äänet mahdollisimman nopeasti. Se on ymmärrettävää, sillä monelle äänet ovat silkkää kidutusta. Potilaat kertovat, etteivät he kykene keskittymään mihinkään, kun aivoissa on käynnissä jatkuva nalkutus. Skitso-

freniassa äänet ovat usein negatiivisia ja piinaavia. Ne voivat herjata, puhua rumia ja antaa tappokäskejä.

Viime vuosina asenteet ovat kuitenkin muuttuneet. Muutos alkoi Hollannista vuonna 1986, jolloin Maastrichtin yliopiston psykiatrian professorille **Marius Rommelle** lähetettiin vaikea tapaus.

Kyseessä oli 30-vuotias **Patsy Hage**, joka oli kuullut ääniä kahdeksanvuotiaasta lähtien. Ensin äänet olivat olleet ystävällisiä, mutta 15 vuoden iässä ne muuttui-

Kuvittele, että viisi sukulaistasi arvostelisi sinua kaiket päivät.

vat aggressiivisiksi ja herjaaviksi. Hage oli vuosien piinasta niin syvästi masentunut, että hän tuntui olevan kaiken avun tuolla puolen.

Ainoa, mistä Hage näytti saavan lohtua, oli **Julian Jaynesin** kirja *The origins of consciousness in the breakdown of bicameral mind*. Siinä Princetonin yliopiston psykologi esitti, että ennen yhtenäisen tietoisuuden kehittymistä ihmisen aivopuoliskot toimivat toisistaan erillään siten, että toinen aivopuolisko ”puhui” ja toinen aivopuolisko ”kuunteli”.

Toisin sanoen koko ihmiskunta kuuli aiemmin ääniä, mutta myöhemmin kehittyneen yhtenäisen tietoisuuden suodatti puheen pois. Skitsofrenia ja ääniharhat ovat siis evoluutiosta periytyneitä painolastia tältä ajalta, suodattimen läpi pääseviä puhkekarkulaisia.

Jaynesin ajatukset eivät ole yleisesti hyväksytyjä, vaikka teos nauttii joissakin piireissä kulttimainetta. Hagelle kirja oli hengenpelastaja. Se auttoi häntä ajattelemaan, ettei hän ehkä olekaan niin mielisairas kuin hänelle oli kerrottu. Ehkä äänillä oli jokin merkitys? Häntä raivostutti, etteivät psykiatrit koskaan kysyneet, mitä äänet sanoivat. Hänestä ongelma oli nimenomaan se, mitä ne puhuivat.

Neuvottelu kannattaa

Hagen ja Rommen kohtaamisesta alkoi ääniä kuuleville uusi aikakausi. Romme esiintyi Hollannin televisiossa ja pyysi ää-

niä kuulevia ihmisiä kirjoittamaan kokemuksistaan. Hän sai seitsemänsataa kirjettä, lähes puolet ihmisiltä, jotka olivat kuulleet ääniä vuosien ajan mutta eivät koskaan olleet hakeutuneet psykiatriseen hoitoon. Tutkijoille valkeni, ettei äänien kuuleminen ole aina merkki skitsofreniasta. Monet elävät niiden kanssa normaalia elämää.

Romme ja hänen vaimonsa **Sandra Escher** kutsuivat kaikki kirjeen lähettäjät kertomaan kokemuksistaan konferenssiin. Se osoittautui käänteentekeväksi. Osa ihmisistä kertoi, että ensin äänet olivat ilkeitä ja ahdistavia mutta kun niille vastasi, ne muuttuivat. Ne tulivat vähemmän ilkeiksi, ja niiden kanssa saattoi neuvotella.

Jotkut kuvailivat ääniään neuvojiksi. Ensin ne antavat käskyjä, monesti tiukkaan sävyyn, mutta kun niiden kanssa autauduu keskustelemaan, käskyt muuttuvat neuvoiksi ja mielipiteiksi.

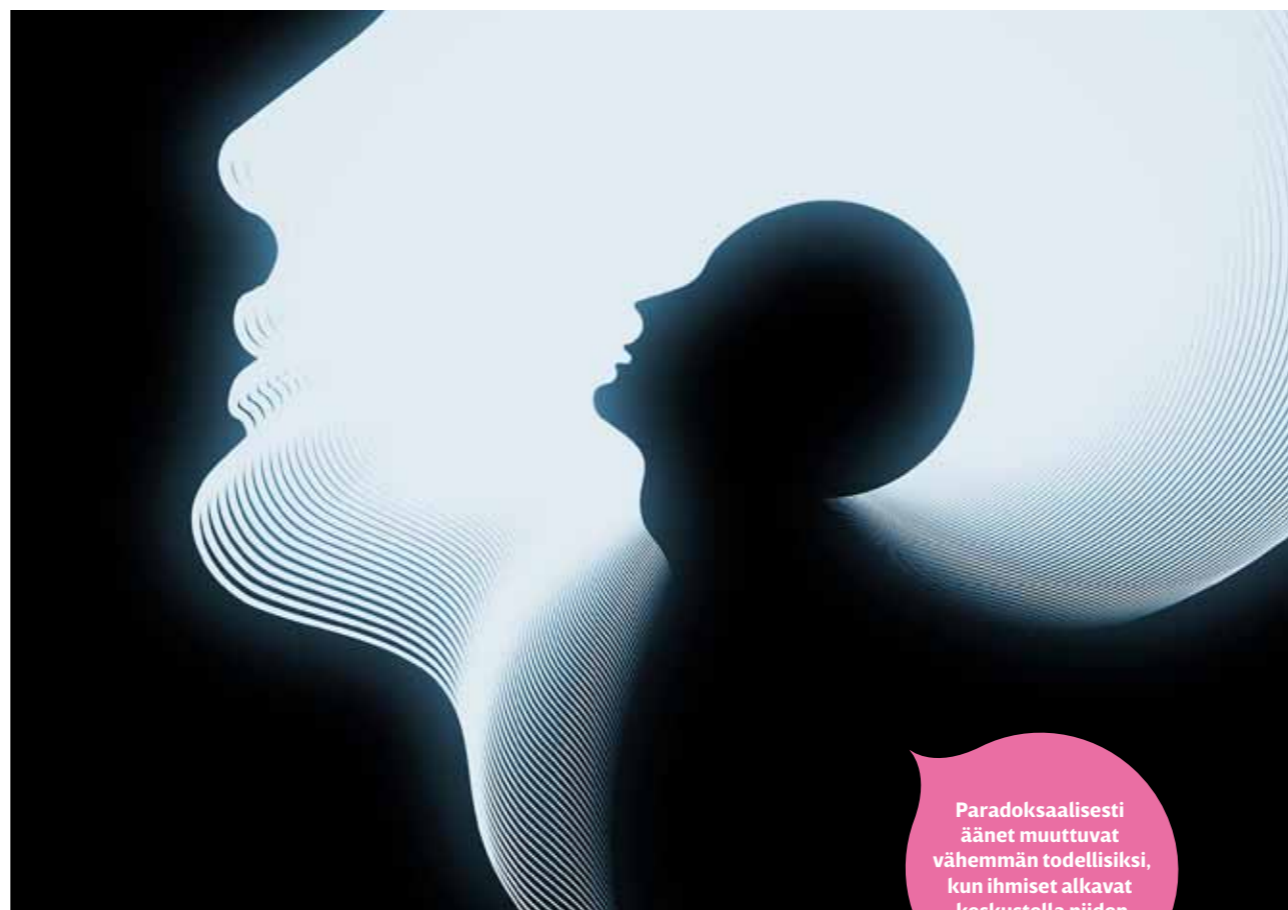
Romme oivalsi, että psykiatrian lähtökohta ääniin oli liian kielteinen. Ongelma ei ollut siinä, että ihmiset kuulivat ääniä; ongelma oli suhde ääniin.

Psykiatrit olivat sata vuotta uskoneet, että vuorovaikutus äänien kanssa tekisi harhamaailman todellisemmaksi ja haittaisi hoitoa. Paradoksaalisesti äänet muuttuivatkin vähemmän todellisiksi, kun ihmiset alkoivat keskustella niiden kanssa. Tämä oivallus johti kansainväliseen Hearing Voices -verkostoon, johon kuuluu satoja ryhmiä eri puolilla maailmaa. Suomessa sitä edustaa yhdistys nimeltä Moniääniset.

Sopeudu skitsofreniaan

Moniäänisten tarina herättää myös kysymyksen, voisiko skitsofrenia olla helpompi sairaus, jos siihen suhtauduttaisiin toisin. Skitsofreenikon ongelmat eivät rajoitu ääniin, mutta ne ovat iso osa taudinkuvaa. Tähän asti olemme ajatelleet, että skitsofreenikot kuulevat ääniä, koska he ovat hulluja. Mutta jospa äänillä on merkityksensä siinä, että ihmiset tulevat hulluiksi?

Kuvittele, että viisi pahinta sukulaistasi tekisi pesän päähäsi, arvostelisi sinua ja ilkeilisi kaiket päivät. Äänet kuulostaisivat niin todellisilta, että käännyt välillä katsoomaan, ovatko he takanasi. Et voisi katsoa televisiota, opiskella etkä lukea kirjoja, koska kuoro ei antaisi sinulle hetken rauhaa. Kauanko luulisit kestäväsi terveiden kirjoissa?



Paradoksaalisesti äänet muuttuvat vähemmän todellisiksi, kun ihmiset alkavat keskustella niiden kanssa.

Jos haluat edelleen istua skitsofreenikon housuissa, kuvittele, että sinua neuvotaan olemaan piittaamatta äänistä. Älä kuuntele mitä ne sanovat! Älä välitä niistä! Mutta oletko koskaan koettanut olla ajattelematta valkoista karhua? Se on mahdotonta. Kun yksi osa aivoistasi koettaa olla ajattelematta valkoista karhua, toinen tarkistaa muutaman sekunnin välein, oletko ajatellut valkoista karhua. Mitä enemmän koetat olla ajattelematta jotakin, sitä enemmän sitä ajattelet. Siksi skitsofreenikolle annettu neuvo olla piittaamatta äänistä voi vain voimistaa niitä.

Lisää todisteita siitä, että ääniin asennoituminen vaikuttaa sairauden kulkuun, löytyy Stanfordin yliopiston antropologin **Tanya Luhrmannin** tutkimuksista. Haastattellessaan skitsofreenikoita Ghanassa, Intiassa ja länsimaissa Luhrmann on löytänyt merkittäviä kulttuurisia eroja. Siinä missä länsimaisilla skitsofreenikoilla suurin osa äänistä oli negatiivisia ja heikensi potilaiden elämänlaatua, Intiassa ja Gha-

nassa suuri osa äänistä oli positiivisia. Ne herättivät vähemmän ahdistusta.

Ghanalaiset ja intialaiset kertoivat, että äänet kuuluivat useimmiten heidän sukulaisilleen. Toisin kuin länsimaalaiset he eivät kokeneet, että mieli on suljettu, yksityinen tila, jossa ei ole tilaa muiden ihmisten ajatuksille. Siksi sukulaisten puhe pään sisällä ei tuntunut heistä niin tavattomalta.

Mikä tärkeintä, he eivät tienneet skitsofreniasta mitään. Heillä ei ollut siitä negatiivisia ennakkokäsityksiä. He eivät ajatelleet, että se on ahdistava mielen sairaus, josta ei voi parantua. Heille ei sanottu, ettei äänien kanssa saisi keskustella. Seuraus oli, että he kykenivät sopeutumaan sairauteensa.

Kukapa on terve Onkin mielenkiintoista pohtia, millainen suhde sisäisellä äänellä on mielenterveytemme. Millä tavalla esimerkiksi sinun sisäinen äänesi on ”terve” mutta skitsofreenikon ”sairas”? Sisäinen ääni on ken-

ties terve niin kauan kuin se ei häiritse todellisuudentajuasi. Mutta käsi sydämelle – tuntuuko sinusta, että kykenet kontrolloimaan sisäistä ääntäsi?

Kun sisäinen äänesi selittää sinulle jotakin, kuunteletko todella omia ajatuksiasi, jotka purat ääneen mielessäsi – vai eivätkö viestit tunnu nousevan kuin jonkun ulkopuolisen sanomana? Entä miksi sisäinen ääni ottaa niin usein vuoropuhelun muodon? Kuka on tuo tuntematon, jonka kanssa antaudut keskusteluun? Entä voitko hiljentää sisäisen äänesi tuosta vain, komentamalla sitä?

Jos ääni ei hiljene, niin kuka siellä silloin puhuu vasten tahtoasi? Entä mitä

Kuka on tuo tuntematon, jonka kanssa antaudut keskusteluun?

kertoo sisäisen äänen ja mielenterveyden suhteesta, että erilaiset meditaatioharjoitukset tähtäävät nimenomaisesti tämän itsepintaisen äänen hiljentämiseen?

Olisi myös mielenkiintoista tietää, millaista sisäistä ääntä kuunnellaan muissa kulttuureissa, joissa ihmiset ovat suuntautuneet vähemmän sisäänpäin kuin me. Onko jatkuva länsimainen itsetutkiskelu ja terapointi voimistanut sisäistä ääntämme niin, että se on kasvanut itsenäiseksi ajattelijaksi ja tekee meidät onnettomiksi? Olemme arkoja sen arvostelulle, ja etsimme siltä hyväksyntää valinnoillemme.

Ääni oikeuttaa pahuuden

Sisäistä ääntä voisi olla hedelmällistä tutkia tieteessä, jotka selvittävät ihmisten käyttäytymistä. Tähän asti olemme koettaneet ymmärtää ihmisen käyttäytymistä tarkastelemalla sosioekonomista asemaa, alueellisia tasa-arvoeroja, koulutusta, rikostilastoja, lapsuuden kiintymyssuhteita, stressihormonien eritystä, aivokuvia tai persoonallisuutta. Niitä voi mitata ja luokitella, ja niistä saa kauniita graafisia esityksiä, mutta niiden tarjoamista selityksistä puuttuu jotakin. Nimittäin se, mitä ihmiset ajattelevat, ennen kuin he tekevät pahaa.

Mikä heitä motivoi? Miten he selittävät ja oikeuttavat omat tekonsa itselleen? Miten he saavat pahat teot näyttämään järkeviltä ja ymmärrettäviltä? Kaikki tämä tapahtuu sisäisen dialogin kautta pahan tekijän päässä, ja tästä prosessista tiedämme tuskin mitään.

Poliisit ja vankilapsykiatrit voivatkin olla parempia rikollisen mielen tuntijoita kuin tilastoja seuraavat kriminologit tai sosiologit. Vuosien varrella he saavat kuulla kaikki mahdolliset selitykset, joilla rikolliset koettavat luikerrella vastuustaan.

Itse asiassa pahantekijät koettavat puolustaa tekojaan kriminologien ja sosiologien omilla aseilla. He sälyttävät vastuuta sosioekonomisille tekijöille, lapsuuden turvattomalle kiintymyssuhteelle, impulsiiviselle persoonallisuudelle, maoentsyymin puutteelle – ja tietenkin rikoksen uhrille.

Totuus on – heille ja ehkä kaikille meille – niin kuin sen itsellemme selittämme. ☹

Jani Kaaro on vapaa tiedetoimittaja ja Tiede-lehden vakituinen avustaja.