

# MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 2/2019



**Tervehdys!** Oikein hyvää kesän alkua kaikille. Istun tässä koneella ja katson ikkunasta ulos kaunista säätä. Kesä on alkamassa ja minä olen ollut Moniäänisten puheenjohtajan jo puoli vuotta. Aika on kulunut todella nopeasti. Me Moniäänisissä olemme reissanneet ympäri Suomea pitämässä infotilaisuuksia, mm. Oulussa. Ouluun saimme myös uuden ryhmän. Koen edelleen tärkeäksi uusien ryhmien saamisen ympäri Suomea ja myös äänien kuulemiseen liittyvän tiedon levittämisen.

Myös hankkeen puolelle kuuluu hyvää. Ryhmämme Seinäjoella ja Helsingissä opettelevat vuorovaikutustaitoja hyödyntäen Marshall B. Rosenbergin kehittämää NVC-prosessia (Nonviolent Communication). Ryhmät kokoontuvat kahden kuukauden välein aina kaksi päivää kerrallaan. Kummatkin ryhmät ottavat tietoa vastaan erittäin motivoituneesti. Kesäkuussa pidämme kummankin ryhmän yhteisen kokoontumisen Seinäjoella. NVC-aidot ovat auttaneet minua henkilökohtaisesti paljon äänien hallinnassa.

Moniääniset on minulle itselle tärkeä osa elämää. Pyrin elämään



mahdollisimman normaalia elämää äänien kanssa. Tässä auttavat monet hallintakeinot, joita olen itse oppinut käydessäni vertaisryhmässä. Rohkaistenkin kaikkia menemään vertaisryhmään opettelemaan hallintakeinoja ja saamaan vertaistukea.

Aion nauttia kesästä syöden paljon jäätelöä ja rentoutuen. Ehkäpä lähden myös jonnekin pienelle matkalle.

Haluan toivottaa teille oikein hyvää ja rentouttavaa kesää.

Hymyillään kun tavataan!

**ANNI TERVONEN**  
Moniäänisten puheenjohtaja



Suomen Moniääniset ry

MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS JA ULKOASU Niina Lähti KANSI Liisa Sallinen TOIMITUKSEN YHTEYSTIEDOT Suomen Moniääniset ry, Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki, toimisto@moniaanisefi, www.moniaanisefi, www.facebook.com/moniaanisefi JULKAISIJA Suomen Moniääniset ry PAINO Suomen Uusiokuori Oy

MONIÄÄNINEN ottaa mielellään vastaan äänien kuulijoiden kirjoituksia ja kuvia. Lähetä omasi osoitteeseen niina.latti@moniaanisefi.



## SISÄLLYS 2/2019

- 2 PÄÄKIRJOITUS
- 3 AJANKOHTAISTA
- 4 KUKA SAA KUULLA ÄÄNIÄ?  
Moniäänisten Pyhimyksiä vai mielipuolia? -näyttely kysyy, kuka on pyhä ja kuka sairas.
- 8 KIELTÄYTYMISEN TAITO  
Rakentava vuorovaikutus mielen-terveyden tukena -hankkeen kouluttajan Anna Grantin mukaan kieltäytymisen taito on osa omasta hyvinvoinnista huolehtimista.
- 10 EI-REVIIRI  
Helsinkiläisen Tytti-Marjukka Metsänheleen kokemukset Rakentavasta vuorovaikutuksesta.
- 12 TIETOPANKKI  
AATU POUTANEN  
Henkilökuvassa Moniäänisten hallituksen jäsen Aatu Poutanen
- 14 I'M GOING SLIGHTLY MAD  
Ääniä kuulevan kokemustarina

## AJANKOHTAISTA

### SYKSYN INFOTILAISUUDET

**Porissa** infotilaisuus äänien kuulemisesta to **5.9.** klo **13:30 – 15:30.** Porin Mielenterveysyhdistys Hyvis ry, Hyvän Mielen Talo, Valtakatu 9, 28100 Pori.

**Jyväskylään** tulossa syksyn aikana infotilaisuus. Suvimäen klubitalolla kokoontunut ääniryhmä muuttaa uusin tiloihin Sepänkeskukseen, Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä. Infotilaisuudesta ja ryhmästä tulee tietoa Moniäänisten nettisivuille elokuussa.

### TIKKURILAN VERTAISTUKIRYHMÄ ETSII OHJAAJAA

**Tikkurilan klubitalolle** on alustavasti suunnitteilla uusi ääniä kuulevien vertaistukiryhmä. Olisitko kiinnostunut osallistumaan ryhmään tai ohjaamaan sitä? Otathan tarvittaessa yhteyttä toimistolle.

### MONIÄÄNISET KESÄLOMALLA

Kesän aikana suurin osa vertaistukiryhmistä on tauolla, ja Moniäänisten toimisto on suljettuna heinäkuun ajan. **Vertaistukipuhelimeen** on mahdollista varata aikoja koko kesän. Heinäkuun ajat kannattaa kuitenkin varata jo kesäkuussa, jotta varaukset voidaan vahvistaa viiveettä.

## TUKINETIN SYKSY 2019

- 28.8. Yleistä keskustelua mielen sisäisistä äänistä
- 11.9. **Teemailta:** Enkelit ja äänien kuuleminen – vierailijana enkelihoitaja **Anne Maarit Lahti-Ahola**
- 25.9. Yleistä keskustelua mielen sisäisistä äänistä
- 9.10. **Teemailta:** Äänet ja lääkitys – vierailijana lääkäri
- 23.10. Yleistä keskustelua mielen sisäisistä äänistä
- 6.11. **Teemailta:** Äänienhallintakeinot – vierailijana kokemusasiantuntija **Sami Juntunen**
- 20.11. Yleistä keskustelua mielen sisäisistä äänistä
- 4.12. **Teemailta:** Joulun perinteet keskiajalta nykypäivään – vierailijana uskontotieteilijä **Aatu Poutanen**
- 18.12. Yleistä keskustelua mielen sisäisistä äänistä

# Kuka saa kuulla ääniä?

*Taiteilijat Pyhimyksiä vai mielipuolia?  
-näyttelyn takana*

**P**yhimyksiä vai mielipuolia? – näyttely tuo kulttuurisen näkökulman äänien kuulemiseen. Näyttelyn taiteilijat **Sari Nieminen, Marjut Lehtinen** ja **Henna Paasonen** ovat itse ääniä kuulevia henkilöitä, jotka työstävät kokemustaan taiteen keinoin. Näyttely pyrkii voimaannuttamaan ääniä kuulevia henkilöitä, antamaan heille kasvot ja purkamaan ennakkoluuloja. Näyttely kysyy, kuka saa kuulla ääniä. Kuka on pyhä ja kuka sairas?

## Veljen öljyvärit

Sari Niemisen taiteellinen puoli heräsi, kun hänen veljensä vuonna 1989 osti itselleen öljyvärit. Veljen oma kärsivällisyys loppui lyhyeen, jolloin värit jäivät siskolle. Nieminen oli tällöin 19-vuotias.

Niemisen kärsivällisyys öljyväriin riitti ja mielenkiinto taidetta kohtaan kasvoi. Hän suoritti erilaisia taiteellisia koulutuksia ja siirtyi myöhemmin vesiväreihin ja akryyleihin, joilla nykyään maalaa.

Vuonna 1993 taidekoulua käydessään Nieminen taisteli psykoosin kanssa. Raskaan psyykkisen sairauden myötä äänetkin alkoivat. Taiteesta tuli rakkaan harrastuksen ohella Niemiselle tärkeä tukipilari, sillä maalatessaan hän ei kuule päänsisäisiä ääniä.

2011 Nieminen jäi töistä pois uupumuksen takia. ”Töistä poisjääminen oli kuin lottovoitto. Silloin minusta tuli vapaa taiteilija ja olen nyt työnimikkeeltäni taidemaalari”

## Perhe pään sisällä

Marjut Lehtinen alkoi kuulla ääniä 19-vuotiaana. Äänimaailmassa hänelle ilmaantui naimisissa oleva

## Mistä on kyse?

*Pyhimyksiä vai mielipuolia? on Moniäänisten vapaaehtoisten järjestämä kiertävä taidenäyttely. Näyttely on järjestetty Lahdessa, Hyvinkäällä ja Tampereella. Tänä syksynä näyttely on tulossa Jyväskylään.*

pariskunta. Nuorena naisena Lehtinen oli hämmentynyt kuulemistaan äänistä, eikä osannut puhua niistä kenellekään. Hän pelkäsi ihmisten reaktioita, eikä edes mielenterveys-sairaalassa ollessaan avannut suutaan aiheesta. Hän piti äänet omana tietonaan noin 40 vuotta, koska piti ääniä aivan liian henkilökohtaisina.

Henkilökohtaisia Lehtisen sisäiset äänet todella olivatkin. Aiempi vaikea suhde erääseen mieheen johti siihen, että miehen ääni jäi äänimaailmassa osaksi Lehtisen elämää aviomiehen äänenä. Äänimaailman vaimo otti äänekseen Lehtisen oman äänen. Avioliitto oli onnellinen, ja molemmat hahmot osasivat olla sekä kannustavia ja suuntaa näyttäviä, että alentavia ja tuomitsevia.

Nykyisin Lehtinen ei enää kuule omaa ääntään, mutta miehen ääni on jäänyt. Mukana ovat myös äänimaailmassa saatujen, vuosien saatossa luonnollisesti ikääntyneiden lasten, tytön ja pojan, äänet.

Lehtisen äänimaailma inspiroi häntä maalauksissa. Hän kirjoittaa äänimaailmansa lauseita teoksiinsa. ”Maalaaminen on sellainen terapiaekeino, se auttaa ilmaisemaan asioita ja tunteita, joita ei voi sanoin



---

esittää. Tauluilla pyrin herättämään ajatuksia siitä, että on vanhanaikais- ta ajatella kaikkien ääniä kuulevien olevan mielenvikaisia tai skitsofree- nikoita ja että se olisi esteenä nor- maalin elämän elämiselle”

### Hengellinen matka

Vuonna 1997 uskontotieteitä opiske- leva Henna Paasonen työsti gradua aiheenaan Juliana Norwichlainen. Juliana oli englantilainen mystikko,

Heinolan ortodoksiseen yhtei- söön. Ortodoksisessa uskonnossa ajatellaan, että jumala työstää ihmis- tä kokemusten kautta. Jos ihmisellä on jokin vaiva tai vitsaus, tarkoittaa se, että Jumala ei ole unohtanut hän- tä.

Ortodoksinen rukouselämä on tuonut Paasoselle tasapainon, jol- loin äänienkuuleminenkin on hel- pottunut. Vuonna 2012 aloitettuaan uuden lääkityksen, Paasonen pääsi lähes täysin äänistä eroon. Hän kuuli

---

*Äänet ovat tunteiden peili*

*- Henna Paasonen*

---

joka koki näkyjensä ja sisäisten ään- tensä olevan Jumalan suoraa puhut- telua. Juliana on julistettu katolisen kirkon pyhimykseksi.

Gradua tehdessään Henna Paaso- nen itse sairasti vakavaa masennus- ta, jonka kautta hänen oma sisäinen äänienkuulemisensa alkoi. Paaso- nen kävi läpi useita psykooseja ja taisteli aggressiivisina ja negatiivisi- na kokemuksiensa äänten kanssa. Hän sai diagnoosin ja lääkityksen äänien vuoksi.

Masennuksesta toivuttuaan Paa- sonen liittyi ortodoksisen kirkon toimintaan, ja muutti asumaan

niitä enää ollessaan yksin tekemättä mitään, joka yhteisöllisessä elämän- tyyliässä on harvinainen tila. Nykyi- sin äänet ovat Paasoselle osa hänen omaa hengellistä matkaansa, ja hän kokee ne osana oman elämänsä ko- konaispakettia, ominaisuutena mui- den joukossa.

### Pyhimyksiä vai mielipuo- lia -idean lähde

Koska ortodoksisen kirkon perintei- siin kuuluu myös ajatus pyhistä hen- kilöistä, ja jumalallisista kokemuk- sista äänien ja näkyjen muodossa,



halusi Paasonen herättää ajatuksia ihmisten sairaiksi leimaamisesta.

”Kun minä kuulin ääniä, minulle annettiin diagnoosi ja lääkitys. Olin sairas ihminen. Sitten taas Juliana, joka eli keskiajalla, julistettiin katolisen kirkon pyhäksi ihmiseksi. Aloin miettimään, kuka täällä saa olla pyhä ja kuka sairas”

Vuonna 2015 Lahden kirjastossa Pyhimyksiä vai mielipuolia sai alkunsa samannimisen seminaarin muodossa. Seminaarin yhteyteen rakennettiin näyttely, jonka tähtinä komeilivat maalaukset ääniä kuulleista pyhistä ihmisistä. Maalaukset olivat peräisin Lahden ortodoksisen seurakunnan ikonimaalauspiirin maalareilta.

Tästä inspiroituneena Paasonen päätti pyytää mukaan Moniäänisten ääniä kuulevia taiteilijoita.

Tätä kautta porukkaan lyöttäytyivät Marjut Lehtinen ja Sari Nieminen. Tällä kokoonpanolla Pyhimyksiä vai mielipuolia -näyttelyä on pidetty kolmena vuonna.

”Näyttelyn ideana ja tavoitteena on ikään kuin tuoda kasvot ääniä kuuleville. Niin helposti heidät leimataan sairaiksi ja yhteiskuntakelvottomiksi. Ääniä kuulevat saattavat olla luovia ja taiteellisia, heidän pitäisi saada olla siellä missä muutkin ovat” Paasonen kiteyttää. ■

**Ylhäältä:** Sari Nieminen, Marjut Lehtinen ja Henna Paasonen





# Kieltäytymisen taito

Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena

Teksti ANNA GRANT

**P**ysähdy hetkeksi ja mieti viimeisen parin viikon tapahtumia: Huomaatko sanoneesi 'kyllä' jonkun pyyntöön, vaikka olisit halunnut sanoa 'ei'? Moni meistä tekee näin, sillä uskomme, että toinen pettyy tai ei enää pidä meistä, jos sanomme 'ei'. Tai kenties ajattelemme, että on epäkohteliasta tai itsekästä sanoa 'ei'.

Toisten auttaminen ja tukeminen on tärkeä osa myötätuntoa ja lisää yhteyttä ihmisten välillä. On kuitenkin tervettä itsestään huolehtimista – siis itsemyyötätuntoista – sanoa 'ei' silloin, kun toisen pyynnön toteuttaminen ei tunnu hyvältä. Aina kun sanomme rohkeasti 'ei' toisen pyyntöön, sanomme 'kyllä' jollekin meille itsellemme tärkeälle asialle. Esimerkiksi: Yksi ystäväsi pyytää sinua auttamaan häntä uuteen asuntoon muutossa viikonloppuna, jonka olet jo varannut toisen ystävän kanssa mökillä oleiluun. Sanot 'kyllä' esim. levolle ja virkistäytymiselle, mikäli vastaat 'ei' pyyntöön auttaa muutossa.

Voimme kieltäytyä usealla eri tavalla:

**1. Sanomalla suoraan EI (ilman selityksiä)**

*"En valitettavasti voi auttaa sinua muutossa."*

**2. Oman tarpeen esiintuova kieltäytyminen**

*"En voi auttaa muutossa, koska olen jo sopinut lähteväni toisen ystäväni kanssa siksi viikonlopuksi mökille virkistäytymään."*

**3. Empaattinen kieltäytyminen eli pyytäjän tarpeen ymmärtäminen**

*"Arvaan, että kaipaat apua muutossa, sillä siinä on paljon hommaa. Ikävä kyllä en voi nyt auttaa sinua."*

**4. Molempien tarpeet huomioiva kieltäytyminen, johon voi sisältyä ehdotus uudesta strategiasta**

*"En valitettavasti voi auttaa sinua muutossa sinä viikonloppuna, sillä lähdän ystäväni kanssa mökille virkistäytymään. Mutta olen kyllä valmis auttamaan sinua pakkaamaan tavaroita kahtena arki-iltana sillä viikolla. Olisiko siitä apua sinulle?"*



*Mietin tässä  
miten sanoa 'ei'  
säännösten särkeästä  
Lyönkö itseäni  
sanomalla 'kyllä'?*

*- Anne-Maria Saglam*

Ei:n sanominen millä tahansa ylläoleval-  
la tavalla vaatii rohkeutta. Kieltäytyminen  
on kuitenkin taito, jota voi harjoitella, ja  
rohkeus kasvaa harjoituksen myötä. Kun  
joku seuraavan kerran pyytää sinulta jotakin,  
joka ei kehossasi tai mielessäsi tunnu  
hyvältä, ehdotan, että pyydät hieman  
miettimisaikaa. Pyytämäsi miettimisaika  
voi olla 15 minuuttia tai vaikka kokonainen  
päivä.

Ota tuolloin aikaa itsellesi ja tunnustele,  
mitä pyyntö sinussa herättää. Antaisiko  
'kyllä'-vastauksen antaminen sinulle  
jotakin, jota pidät tärkeänä? Jos ei, niin  
suosittelen, että valitset ylläolevista vaihtoehdoista  
tavan, jolla tulet sanomaan 'ei' ja harjoittele  
sitä mielikuvien avulla tai ääneen peilin edessä  
ennen kuin sanot sen kyseiselle henkilölle.

*Muista, että:*

- ◆ Kun sanot 'ei' jollekin vähemmän tärkeälle  
asialle, sanot 'kyllä' jollekin sinulle sillä  
hetkellä tärkeämmälle asialle tai tarpeelle.
- ◆ Et vahingoita toista ihmistä sanomalla

hänen pyyntöönsä 'ei'. Hän saattaa pettyä,  
turhautua tai jopa suuttua, mutta ei vahingoittua  
henkisesti. (Poikkeuksena ovat luonnollisesti  
tilanteet, joissa joku tarvitsee välitöntä apua  
perusturvallisuutensa toteutumiseksi.)

◆ Vaikka kieltäydyt toisen henkilön pyynnöstä,  
voit ylläpitää yhteyttä häneen ihmisenä  
ilmaisemalla, että ymmärrät mikä hänelle on  
tärkeää.

◆ Omista tarpeista huolehtiminen on tärkeä  
osa hyvinvointiamme. Jos sinulla ja toisella  
henkilöllä on erilaiset tarpeet jossakin  
tilanteessa, ettekä pääse yhteisymmärrykseen  
strategiasta, joka toimii molemmille, omista  
tarpeistasi huolehtiminen on tervettä itsekkyyttä.

*Lopuksi:*

Kaikkien hyvinvoinnilla on väliä. Voimme  
omalla toiminnallamme aidosti lisätä kanssaih-  
mistemme hyvinvointia sekä ylläpitää keskinäistä  
yhteyttä. Toinen toistemme tukeminen  
tarpeittemme tyydyttämisessä on keskeinen  
osa ihmisyyttä. ■

## KIRJALLISUUTTA

**Marshall B. Rosenberg:**  
Rakentava ja myötäelävä  
vuorovaikutus (Viisas Elämä)

Kirja on suomenkielille käännetty perusteos  
hankkeen koulutuksessa sovellettavasta NVC:stä  
(*Nonviolent Communication*). Ks. Lisätietoa tämän  
lehden takakannesta.

**LISÄTIETOA  
RVMT-HANKKEESTA  
JA NVC:STÄ**

[www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke](http://www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke)

# EI-reviiri

Teksti TYTTI-MARJUKKA METSÄNHELE

**O**lin 10 kuukautta parisuhteessa, jossa en osannut huolehtia omista rajoistani. Mies muutti kotiini asumaan, oikeastaan edes minulta lupaa kysymättä. Siitä lähtien aloin ohittaa kaikki omat tärkeät tarpeeni – toisen tarpeiden edessä alistuen. Suhde päättyi tulehtuneesti 10 kuukautta sitten. Tämä kaikki on saanut minut pohtimaan reviiriä nimeltä ”EI”.

Läheisriippuvuudesta kärsivänä olen toistuvasti uhrannut omat rajani. Omat tarpeeni olen sivuuttanut, täyttääkseni toisen. Juuri tuolloin olen päästänyt ulkopuolisen ihmisen arvokkaimmalle alueelleni – EI-reviirille.

Olen aiemminkin suostunut hyväksikäytetyksi. Vaikka minulle olisi tullut olo, että nyt saisin sanoa ”EI”, en ole sitä kuitenkaan sanonut. Jälkeenpäin on tuntunut todella pahalta. On tuntunut, kuin olisin luovuttanut omien rajojeni hallinnan jollekin ulkopuoliselle. Kuin olisin vain vuokralaisena omassa kehosani, omassa elämässäni.

Näin minulle kävi tuossa parisuhteessäni. Vaikka tunnistin monessa kohdin, kuinka minulla olisi ollut oikeus itselleni ja omille tarpeilleni sanoa ”KYLLÄ” –

sanomalla miehelleni ”EI” – en sitä tehnyt. En uskaltanut edes pyytää. Pelkäsin väkivaltaa ja hylätyksi tulemista niin paljon, että alistuin kaikkeen. Jopa EI-reviiristäni luopumiseen.

Vasta tuo parisuhteeni opetti minulle EI-reviirin merkityksen. Että minulla onkin olemassa paikka, jossa saan tarkasti kuunnella omia tarpeitani. Siellä olisin parisuhteeni aikana saanut kuunnella sisintäni – kuinka tarvitsen yksityisyyttä, omaa tilaa. Olisin ennen kaikkea saanut kuunnella, kuinka tarvitsen turvaa ja suojaa. Ja kuinka nämä tarpeet eivät tässä suhteessani missään määrin tyydyttyneet.

EI-reviiri on jokaisen oikeus. EI-reviirillä saa sanoa ”EI”. Siellä ei pidä, eikä täydy, eikä ole pakko. EI-reviiri on sitä varten olemassa, että saa sanoa ”EI”.

EI-reviiri on minulle maailman isoin turva. Sille annan kaiken hellyytteni, rakkauteni ja hyväksyntäni. Hoivaan sitä, kuuntelen omia tarpeitani. EI:n sanominen silti yhä pelottaa. Mutta joka kerta kun olen sen sanonut, olen huomannut, kuinka kehooni asettuu levollisuus ja syvä läsnäolo. EI-reviirilleni vapautunut rauha. ■

## KIRJOITAJISTA

**Anne-Maria Saglam** on kokemuasian-tuntija Seinäjoelta. Hän toimii Kokemus- ja vertaisneuvojat ry:ssä ja on mukana RVMT-hankkeen koulutuksessa. Hän on kirjoittanut Moniääninen-lehden numeroissa julkaistuja runoja koulutuksen inspiroimana toukokuusta 2018 alkaen.

**Tytti-Marjukka Metsänhele** on kokemu- asiantuntija Helsingistä. Kirjoittaminen on hänelle tärkeä itseilmaisun muoto ja omien kokemusten prosessoimisen väline. Hän on mukana RVMT-hankkeen koulu- tuksessa.



## TIETOPANKKI AATU POUTANEN

*Moniäänisten hallituksen asiantuntijajäsen Aatu Poutanen tutkii keskiaikaisia mystikoita ja organisoii ääniä kuulevien vertaistukiryhmän perustamista Turkuun.*

**A**atu Poutanen valmistui filosofian maisteriksi 2017 Turun yliopistosta, jonka jälkeen hän matkasi Alankomaihin saakka opiskelemaan uskontotieteitä Groningenin yliopistoon. Hän on erikoistunut mystiikan ja esoterian tutkimukseen. Esoterialla tarkoitetaan uskonnon näkymättömiä puolia. Näitä ovat muun muassa mystiikka, omakohdattaiset voimakkaat uskonnolliset kokemukset ja okkultismi.

Blogissaan *Arcana Modern* Poutanen kirjoittaa näkemyksiään uskonnosta ja mytologiasta. Samasta blogista voi löytää myös suomeksi ja selkokieleksi tekstejä, jotka Poutanen on kääntänyt tavoitteenaan popularisoida erilaisia uskontotieteen aiheita.

Poutanen on myös kirjoittanut blogia pop-okkultismista, kääntänyt suomalaista lyriikkaa englanniksi, toimittanut ja taittanut opiskelijajärjestön lehteä, sekä kirjoittanut





Suomeen sijoittuvaa, esoteriasta kertovaa romaania.

Yksi Poutasen tämänhetkisistä tavoitteista on toimia teologisen kirjallisuuden kääntäjänä. Poutanen hakee rahoitusta **Margery Kempe**-nimisen englantilaisen 1373–1438 eläneen mystikon kirjan **Margery Kempen kirja** kääntämiselle.

”Margery Kempe on niin sanotusti esimerkiksi kuukauden itsetuhoisen psykoottisen vaiheensa keskellä muuttamaan kuulemansa äänet pelkällä tahdonvoimalla positiivisiksi. Hän oppi ohjaamaan äänet keskustelempaan muotoon. Hän etsi tietoa itse eikä antanut kenenkään muun määritellä itseään,” Poutanen kertoo motiiveistaan kääntää Margery Kempen kirjan.

Poutanen on osana Moniäänisten toimintaa hallituksen asiantuntijajäsenenä, ja tällä hetkellä hän muun muassa kartoittaa Turun alueen tukiryhmiä tavoitteenaan saada Moniääniset aktiiviseksi myös Turun alueelle.

”Mielestäni on etuoikeus olla terve ja pysyvä toimimaan asioiden eteen. Tämän etuoikeuden mukana tulee ikään kuin velvollisuus, jonka haluan täyttää edistämällä yhdistyksen toimintaa,” Aatu perustelee.

## PÄÄNSISÄISET ÄÄNET USKONTOTIETEILIJÄN SILMIN

Moni päänsisäisiä ääniä kuulevista mainitsee äänten hyväksymisen positiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi. Kun on oppinut hyväksymään äänet osana itseään ja elämään niiden kanssa, monesti kokemukset muuntuvat edes vähän vähemmän pelottaviksi.

Poutasen mukaan asenteet ja suhtautuminen ääniin on kulttuurisidonnaista, sillä ympäristömme vaikuttaa voimakkaasti yleisiin käsityksiin siitä, millainen on hyväksyttävä ihmissyys. Se, mitä sallimme itsellemme ja ympäristömme sallii meille osana yhteiskuntaa, vaikuttaa omiin asenteisiimme ja sitä kautta ääntenkuulemiseen. Tämä Poutasen teoria perustuu **Armin Geertz**-nimisen uskontotieteen professorin **biokulttuuriseen teoriaan**. Teorian mukaan ihmisen hermosto kanavoi sekä henkisiä että fyysisiä tunteita ja toimintoja. Geertzin mukaan kulttuuri on vahvasti tekemisissä aistiemme, ja tätä kautta myös aistiharhojemme, kanssa.

Poutanen kertoo myös **Tanya Luhrman**-nimisen antropologin tutkimuksesta, jossa vertailtiin äänten kuulemisen sisältöä eri maiden välillä. Tämän tutkimuksen mukaan esimerkiksi

Intiassa ja Ghanassa äänet koetaan huomattavasti miellyttävämpänä, kun taas länsimaissa äänet usein koetaan ilkeinä ja käskevinä. Tähän ilmiöön syypääksi voisi asettaa juuri kulttuurillisen ehdollistamisen. Kulttuurimme opettaa meille mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Kun ympäristömme ei hyväksy päänsäisten äänten kuulemistä osaksi hyväksyttävää kokemusmaailmaa, alitajuntamme muokkaa

ympäristömme on näin kategorisoivaa ja kaikki hyväksyttäväksi koetun ulkopuolinen on tabu, vaikuttaa se helposti myös omiin asenteisiimme omista piirteistämme.

Aatun mukaan suomalaisessa kulttuurissa kirkolla ei välttämättä ole asiassa yhtä voimakasta roolia. Sen sijaan hän arvelee, että suomalaisilla on voimakas käsitys siitä, että aina pitäisi selvitä yksin ja omin voimin.

”Suomessa tämä kult-

---

*”Se, mitä sallimme itsellemme ja  
ympäristömme sallii meille  
osana yhteiskuntaa,  
vaikuttaa omiin asenteisiimme ja sitä  
kautta ääntenkuulemiseen”*

*-Aatu Poutanen*

---

äännet pelottaviksi. Toisin kuin maissa, joissa ns. muuntunut tajunnantila on normalisoitunut esimerkiksi huumeiden lailisuuden tai eri uskontojen vuoksi.

Esimerkiksi Poutanen mainitsee Pohjois-Amerikan protestanttisen kulttuuriympäristön. Protestanteilla saattaa edelleen olla äärimmäisen kapea määritelmä hyväksyttävästä ihmisestä, ja tällaisessa kulttuuripiirissä saatetaan olla tuomitsevia ja tarkkoja siitä, mitä on hyväksyttävä kokemusmaailma. Jos

tuurillinen ehdollistuminen perustuu esimerkiksi siihen, että kulttuurissamme jollain tavalla haetaan ikään kuin sankarin asemaa, joka koetaan saavutettavan vain, jos ei tarvitse apua,” Aatu selventää Lührmanin tutkimusta Suomen näkökulmasta.

Yksilölle kerääntyy näin paljon vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, jonka kautta epäonnistumisen tunne koetaan voimakkaasti. Tämä tunne saattaa peilautua ääniin niin, että ne ovat negatiivisia ja soimaavia. ■



## I'M GOING SLIGHTLY MAD

**M**inä olen Elli, ääni Suvin päässä. Juuri keksin tuon nimen itselleni. Kastejuhlat pidettäköön myöhemmin. (Mitenköhän sekin onnistuu, kun ei ole edes kehoa...) Synnyin kuitenkin kesällä 2012. Silloin Suvi oli palavan rakastunut puolituntemattomaan muusikkoon. Samoihin aikoihin hän suorastaan ahmi musiikkivideoita Youtubesta ja tutustui numerologiaan. Silloin aloin ensimmäisiä kertoja esiintyä musiikkinä.

Tyttöparalla alkoi kolmenkymppin kynnyksellä muutenkin iso pyörä heittää, kun hän kärsi lisäksi sinnikkäistä harhaluuloista ja ahdistuksesta.

Vähän ennen sairaalaan menoa Suvi katseli televisiota ja pelkäsi, että häntä syytetään siellä tapahtuvista rikoksista. Silloin kaikki hänen tekonsa tuntuivat todistavan syyllisyytensä puolesta. Narkomaani, murhaaja, pedofiili... Naapurin koiran haukkuminenkin todisti poliisin tarkkailevan häntä. Kerran Suvi odotti kauhuissaan, että keskiyöllä poliisi tekisi rynnäkön hänen asuntoonsa ja veisi hänet putkaan. Onneksi tuli keskiyö, eikä ketään kuulunut.

Suvi alkoi todistella syyttömyyttään oudoilla tavoilla, kuten jättämällä vesian vetämättä – huumeseulaa varten ja hönkimällä toisten kasvoihin – todistaakseen, ettei ole juopotellut. Hän haki

apua vasta kun ei enää uskaltanut liikkua tai syödä.

Sairaalassa Suvi vietti yli kuukauden. Siellä hän tunnusti hoitajalle osan harhoistaan ja aloitti lääkityksen. Lääkkeet saavat minut hiljaisemmaksi ja vähemmän dominoivaksi. Vähitellen Suvin olo helpottui muutenkin. Jäljelle jäin kuitenkin minä. Ääni.

Esiinnyn edelleen Suvin päässä päivittäin. Mihin Suvi minua tarvitsee? Siihen, että saa kiinni tunteistaan. Siihen, että voi ilmaista pelkojaan. Siihen, kun hänellä on tylsää. Siihen, ettei hänen tarvitse enää ikinä olla ja pärjätä yksin. Voi olla, etten ole kummoinen seuralainen, mutta olenpahan aina saatavilla hädän tullen. Olen kuin epäsovinnainen supersankari, joka kiittää paikalle tilanteessa kuin tilanteessa. En ehkä aina osaa ilmaista itseäni yksiselitteisesti ja pelastaa tilannetta. Joskus jätän jälkeeni lähinnä kaaoksen, mutta ainakin olen yrittänyt.

Luonteeltani olen vähän niin kuin kameleontti tai Transformers – muodonmuuttaja. Useimmiten esiinnyn musiikkina; kaikkine soittimineen lauluineen päivineen. Joskus minulla taas on tapana neuvoa, kun Suvi on päättämätön. Silloin voin esimerkiksi sanoa: ”Hyvä, juuri noin.” tai ”Ei! Älä ota sitä lääkettä!” Pari kertaa olen myös turissut Audrey Hepburnin muotokuvan kautta.



Ensimmäisellä kerralla kehotin Suvia ottamaan lääkkeensä ja toisella kerralla kehuin, kuinka kiltti hän on, kun syö niitä.

Suvi ei aina usko minua. Joskus hän saattaa suorastaan hämmentyä läsnäolostani. Kerran, kun soitin Queenin Show must go on -biisiä, Suvi kysyi: ”Miksi soitat minulle tuota laulua?” Silloin vastasin suoraan: ”Koska olet väsynyt.”

Yleensä olen neutraali, toisinaan jopa humoristinen, mutta joskus olen pahalla päällä ja saatan muuttua ilkkuriseksi. Kerran käskin Suvinkin työntää naisen alas portaita. Siihen Suvi vastasi: ”En työnnä. Pidän tuosta naisesta, enkä muutenkaan tekisi sellaista.”

Välillä, kun Suvi on jostakin erityisen innoissaan, soitan The Pointer Sistersin I’m so excited -kappaleen. Usein kun hän näkee jonkun esineen, keksin laulun, joka liittyy siihen. Biisivalikoimani on laaja. Siihen auttaneeksi osaksi se, että Suvi on lapsuudestaan asti katsonut paljon musiikki-tv:tä ja kuunnellut musiikkia.

Alkuun Suvi pelkäsi minua. Vuosiin hän ei uskaltanut kertoa minusta kenellekään, paitsi sairaanhoitajalle. Silloin hän suhtautui minuun lähinnä kuin loiseen. Sitten hän löysi Moniääniset ja osallistui vertaisryhmään. Nykyään hän puhuu minusta avoimesti vertaisten lisäksi myös osalle läheisistään. Hänen suhtautumisensa minuun on nyt lempeämpi ja hyväksyvämpi, vaikka hän ei aina ymmärräkään minua.

Kerran hän puhui siskonsa kanssa minusta ja siitä kuinka vaativa hän on itseään kohtaan. Asenteestaan, että ”kyllä minä olen yhtä hyvä ja pystyn, kun kerran muutkin” (esim. käydä täysipäiväisesti töissä). Sisko sanoi Suville siihen vastaukseksi, että ”Kyllä sinä olet yhtä hyvä kuin kaikki muutkin. Paineensietokykyysi on vaan heikompi.” Se on hyvin sanottu, vai kuinka?





Viisas Elämä -kustantamo on *Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena* -hankkeen yhteistyökumppani. Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus -kirjan voit tilata osoitteesta [viisaselama.fi/kirjat/rakentava-ja-myotaelava-vuorovaikutus-2/](http://viisaselama.fi/kirjat/rakentava-ja-myotaelava-vuorovaikutus-2/).

Koodilla **RVMT2019** saat postikulut veloituksetta