



Susanne Ådahl

Äänten kuulijoiden kokemukset

– tuloksia laadullisesta tutkimuksesta



Suomen Moniääniset ry

Susanne Ådahl

Äänten kuulijoiden kokemukset

– tuloksia laadullisesta tutkimuksesta

Julkaisuvuosi 2021



Suomen Moniääniset ry



SUOMEN AKATEMIA



Sisällys:

- 3** Taustaa tutkimuksesta
- 8** Mitä äänien kuuleminen on?
- 13** Lyhyt katsaus äänten kuulemisen historiaan
- 15** Äänten kuulijoiden näkökulma ilmiöstä
- 18** Tutkimuksen toteuttaminen
- 22** Haastateltavien tausta
- 24** Elämää äänien kanssa
- 27** Äänten kuulemisen maalikkoteoriat
- 36** Äänipuhe
- 41** Äänet vaikuttamassa äänten kuulijan toimintaan ja käyttäytymiseen
- 49** Muut aistimelliset kokemukset
- 52** Kokemuksia terveydenhuollosta ja lääkehoidosta
- 55** Vertaistuki
- 60** Elämää ilman ääniä
- 63** Äänten kuulemisen kulttuuriset piirteet
- 69** Kirjallisuus

1.

***Taustaa
tutkimuk-
sesta***

LÄÄKETIETEELLISEN antropologian alaan kuuluvan tutkimukseni Äänten kuuleminen: *Eletyt todellisuudet ja merkityksellistäminen* (Voice-hearing: Lived realities and meaning making) oli osa Suomen Akatemian rahoittamaa monitieteistä tutkimushanketta *Mieli ja toinen* (Mind and the Other. An Interdisciplinary Study on the Interactions of Multiple Realities 2013–2016, hankenumero SA266573). Tutkimukseni tarkasteli äänten kuulemistä elettyinä kokemuksina. Nykypäivän Suomessa tiedetään vielä melko vähän siitä, kuinka tästä ilmiöstä kärsivät ihmiset kokevat sen ja elävät sen kanssa, kuinka he selittävät sitä ja kuinka he suoriutuvat sen kanssa jokapäiväisessä elämässään. Tätä tietoa voi ja täytyy lisätä laadullisen tutkimuksen avulla. Äänten kuulemisen ymmärtäminen eletyn kokemuksen kautta on välttämätöntä, jotta äänten kuulemistä voidaan tarkastella yhteydessä yksilön elämäkokemuksiin (Woods ym. 2013).

TUTKIMUKSENI lähtökohtana oli, että opitut kokemisen tavat, samoin kuin äänten kuulemiseen suhtautuminen ja sen määrittäminen, muokkaavat itse kuulemiskokemusta. Tutkimuksen ytimenä oli tarkastella äänten kuulemistä ilman ennakko-oletuksia. Olin kiinnostunut ilmiön vuorovaikutuksellisesta ja dialogisesta luonteesta ja siihen nykyaikana liittyvistä uskomuksista ja maallikkoteorioista. Tutkin, millaisessa vuorovaikutukses-

sa äänten kuulijat ovat äänten kanssa ja kuinka he neuvottelevat siitä, mitä heidän itsensä ja heidän kuulemiansa äänten välillä tapahtuu. Halusin selvittää, kuinka äänten kuulijoita koskevat maallikkoteoriat kuvastavat äänten kuulemisen aistikokemukseen liitettyjä kulttuurisia arvoja. Halusin tietää myös, miten äänet ja niiden kuulijat muokkaavat sosiaalista identiteettiään ja itseymmärrystään ääntenkuulijoiden yhteisössä. Tutkimusprojektini oli osa laajempaa projektia, jossa tutkimuskohteena olivat ihmisen mieltä koskevat kulttuuriset käsitykset. Siinä yhteydessä oma tutkimukseni selvitti, miten käsitykset äänten kuulemisesta kuvaavat suomalaisen kulttuuriin kuuluvia käsityksiä ihmismielestä. Kulttuurien tutkijana minua kiinnostaa inhimillinen kokemus, kokemuksen kuvaaminen ja se, millaisia merkityksiä ihmiset antavat kokemuksilleen. Minua kiinnostaa myös, kuinka äänten kuuleminen voidaan nähdä omana kulttuurinaan, johon kuuluu tiettyjä arvoja, normeja ja yhteisöllisiä toimia ja johon kuuluu ryhmä ihmisiä, jotka noudattavat näitä arvoja ja toimintatapoja. Yksi keskeinen kysymys on, mitä maallikkoteoriat äänten kuulemisesta paljastavat yhteiskuntamme kulttuurisista arvoista.

KULTTUURIEN tutkijana tarkastelen terveyttä ja sairautta kulttuurisesti ja sosiaalisesti rakentuneina ja moniulotteisina kategorioina. Edustamassani lääketieteellisessä antropolo-

giassa terveys ja sairaus nähdään lähtökohtaisesti kulttuurisina ilmiöinä ja kokemuksina (Honkasalo & Salmi 2012; Kleinman 1980). Alaan kuuluu myös transkulttuurinen psykiatria, jossa mielenterveyden häiriöitä, niiden esiintyvyyttä ja oireita sekä sairaudelle annettuja merkityksiä ja hoitomenetelmiä tarkastellaan suhteessa kulttuuriin käsityksiin (ks. esim. Kleinman 1991; Kirmayer & Ban 2013; Kirmayer & Bhugra 2009). Kulttuurilla tarkoitetaan tässä yhteydessä niitä arvoja, normeja, käytäntöjä ja merkityksiä, jotka vaikuttavat ihmisten elämässä sekä sairauden että terveyden elettyyn kokemukseen. Mukailen amerikkalaisen antropologin Clifford Geertzin (1973) käsitystä kulttuurista ihmisiä ympäröivänä merkitysten kudelmana. Kudelman metafora ilmentää kulttuurin käsitteen dynaamisuutta ja esittää kulttuurin jonain, jota punotaan yhdessä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Tarkoituksena on tulkita käsityksiä sairaudesta ja terveydestä ja tavoittaa käsitysten alla piileviä merkityksiä.

SIITÄ huolimatta, että mahdollisesti suurellakin määrällä ihmisiä on kokemusta äänten kuulemisesta, ilmiö on saanut melko vähän huomiota ja näkyvyyttä Suomessa. Esimerkiksi laskennallista tietoa äänten kuulemisen yleisyydestä väestössä ei ole koottu, ja laadullisia tutkimuksia on tehty vain kourallinen (pääasiassa hoito- ja sosiaalitieteissä, ks. esim. Toikka 2011). Muissa maissa laadul-

lista tutkimusta on viime vuosina tehty runsaasti (esim. Busch 2015; Luhmann ym. 2015). Vahva häpeäleima ja hulluksi leimaamisen pelko saavat ihmiset salaamaan kokemuksensa. Vuodesta 1996 lähtien Suomessa on toiminut kansallinen järjestö Suomen Moniääniset ry., jonka tehtävänä on ajaa äänten kuulijoiden asiaa ja parantaa heidän saamaansa tukea. Yhdistys kuuluu kansainväliseen äänten kuulijoiden liikkeeseen Intervoiceen, joka toimii aktiivisesti 28 maassa (Intervoice 2020). Intervoiceen työssä hyödynnetään kokemusasiantuntijoiden tietoa, tuetaan ääntenkuulijoiden yksilöllisiä paranemisprosesseja ja vaalitaan monenlaisia tapoja tulkita äänten kuulemisen kokemusta. Suomen moniääniset ry:n linjana on äänten kuulemisen lähestyminen inhimillisenä ominaisuutena eikä sairautena ja uskotaan kokemusten jakamisen vertaisryhmässä edistävän äänten kuulijoiden paranemista ja selviytymistä (Suomen Moniääniset 2020). On selvää, että suuri määrä äänten kuulemista kokeneista suomalaisista on joko salannut tilanteen tai löytänyt vaihtoehtoisia menetelmiä tämän ominaisuuden kanssa selviytymiseen.

KOKOSIN tutkimukseeni empiiristä aineistoa tekemällä laadullisia elämäntarinahaastatteluja Suomen Moniääniset ry:n kautta valikoituneiden henkilöiden kanssa sekä osallistamalla kahteen tukiryhmään pääkaupunkiseudulla. Tässä rapor-

tissa esitän yleiskuvan laadullisten haastattelujen tuloksista. Teksti on luonteeltaan pääosin kuvailevaa yhteenvedoa haastattelujen kattamista pääteemoista. Havainnollistan näitä teemoja haastatteluista valitsemillani esimerkeillä, joissa vastaajat kuvailevat kokemuksiaan (lainaukset). Tähän tutkimukseen kerätty aineisto ei ole kattava kaikkien suomalaisten äänten kuulijoiden osalta, koska suuri osa vastaajista on peräisin samasta erityisryhmästä, Suomen moniääniset ry:stä. Monet haastatteluista olivat yhdistyksen aktiivisia jäseniä, he olivat olleet yhdistyksen hallituksessa ja/tai toimivat virallisina vertaistukihenkilöinä. Joillakin oli kokemusta myös äänten kuulemisen kokemustensa julkisesta esittelystä kokemusasiantuntijan roolissa. Jos haastateltavat olisi hankittu muulla tavalla, esimerkiksi ilmoittamalla sanomalehdessä tai internetissä, kuva äänten kuulemisen kokemuksista olisi luultavasti muodostunut laajemmaksi ja kattavammaksi.

TÄMÄN tutkimusraportin rakenne on seuraava: Aloitan lyhyillä taustatiedoilla siitä, mitä äänten kuuleminen on. Olen koonnut tähän vain valikoiman ilmiön taustatekijöitä ja selityksiä, koska verbaalisten kuulohallusinaatioiden tutkimuskenttä on laaja ja kattaa useita tieteenaloja ja lähestymistapoja. Siirryn sitten kuvailemaan tutkimusmetodeja ja aineistoja. Raportin loppuosa käsittelee haastattelujen teemoja, kutakin oma-

na osuutenaan. Aineisto-osuuden alussa on yhteenvedona luonnehdinta vastaajista ja heidän kokemuksistaan äänten kuulijoina. Raportin liitteeksi olen laittanut haastattelujen teemat sekä tutkimuksen päiväkirjaosuuteen osallistuneille lähettämäni ohjeet äänipäiväkirjan kirjoittamiseen. Kaikki raportissa mainitut nimet ovat muutettuja eli ne eivät ole tutkimukseen osallistuneiden oikeita nimiä. Määrittelen tätä raporttia varten äänten kuulemisen joko ihmisäänten tai muiden äänten (kuten musiikin) aistimiseksi niin, että se joko kuuluu korvien kautta omassa mielessä tai sen koetaan olevan peräisin pään ulkopuolelta mutta ilman ulkoista ärsyketä. Käytän ensisijaisesti termiä *äänten kuuleminen* ja vältän termiä *kuulohallusinaatio*, jota haastattelemani ihmiset eivät yleensä käytä. Antropologina ensisijaisena tarkoitukseni on esitellä ilmiö haastattelemani ihmisten näkökulmasta, ja siksi käytän mieluummin heidän termiään kuin lääketieteellistä sanastoa.

TÄTÄ tutkimusta ei olisi ollut mahdollista tehdä ilman sitä apua, jota sain Moniääniset-yhdistykseltä, haastattelemltani henkilöiltä, järjestäjiltä, tukiryhmien vetäjiltä, jotka antoivat minun osallistua istuntoihin sekä vertaisryhmien osallistujilta, jotka antoivat minun olla seuraamassa toimintaa. Koko prosessin ajan olen tavannut ihania ja avuliaita ihmisiä, jotka ovat aidosti halunneet jakaa kokemuksensa kanssani, kutsuneet

minut kotiinsa ja toivottaneet minut tervetulleeksi äänten kuulijoille järjestettyihin tapahtumiin. On ollut etuoikeus tavata ihmisiä, jotka kohtaavat vaikeuksia rohkeasti. Heidän elämäkokemuksensa ja kamppailunsa on meille kaikille esimerkki ihmishengen luovuudesta ja sinnikkydestä. Haluan esittää sydämellisen kiitoksen kaikille tutkimukseeni osallistuneille. Olen potanut huonoa omaatuntoa siitä, etten ole pystynyt antamaan heille takaisin kovin paljoa. Siksi olen kirjoittanut tämän raportin niin, että voimme keskustella yhdessä siitä mitä te, vastaajat, olette kertoneet minulle, ja voitte korjata mahdolliset väärinkäsitykset, joita minulla saattaisi vielä olla kokemusistanne. Toivon, että tästä raportista on hyötyä mielenterveyden parissa työskenteleville ammattilaisille, äänten kuulijoiden omaisille ja kaikille ääniä kuuleville: sekä niille, joille kokemus on uusi, että niille, jotka ovat eläneet sen kanssa jo pitkään. Toivon, että uusia ja tehokkaita terapiamenetelmiä otetaan käyttöön Suomessa

ja että huomattavasti enemmän terapeutteja koulutetaan hoitamaan äänten kuulijoita.

TÄMÄ käsikirjoitus on alunperin kirjoitettu englanninkielellä. Käännöstyössä sain valtavasti apua seuraavilta henkilöiltä, joille kuuluu suurkiitos: Sanna Aaltonen, Oskari Ihalainen, Kirsi Kanerva, Kaarina Koski, Anna Lepo, Tiina Mahlamäki, Satu Valkonen.

HUOMIO lainauksista: Kun etnografisia haastatteluja litteroidaan tekstiksi, myös tauot merkitään tekstiin, samoin kuin tavanomaiset puheessa toistuvat täytesanat kuten 'niinku' ja 'että'. Olen poistanut nämä taukomerkinnot ja ylimääräiset sanat, jotta lainauksia olisi helpompi lukea. Olen myös jättänyt pois teksteissä olevaa toistoa tai osia, jotka eivät ole olennaisia lainauksen käsittelemän aiheen kannalta. Olen myös yhdistänyt lainauksiin samaa aihetta käsitteleviä katkelmia muualta haastattelusta. Pois jätetyt osuudet on korvattu lainauksissa tällä merkkijonolla [-]. ●



2.

Mitä

äänien

kuuleminen

on?

MAAILMASSA on paljon ihmisiä, jotka kuulevat säännöllisesti ääniä. Ilmiön yleisyydestä on esitetty erilaisia arvioita riippuen siitä, miten ilmiö on määritelty eli mitä on pidetty kriteerinä äänten kuulemiselle. Arviot äänten kuulemisen yleisyydestä väestön tasolla vaihtelevat 0,6 -13,3 prosentin välillä (Beavan ym. 2011). Äänten kuulemisen yleisyys on dokumentoitu laajamittaisessa tutkimuksessa jo 1800-luvun lopulla. Tutkimuksen toteutti The Society for Physical Research ja tutkimukseen osallistui 17 000 henkilöä, joista 2,9 prosenttia raportoi kuulevansa ääniä (Sidgwick ym. 1894, s. 33, lainaus McCarthy-Jones 2012, 71). Samoihin aikoihin filosofi ja psykologi William James kirjoitti kirjan *The Varieties of Religious Experience* (1902), jossa hän esitti vaihtoehtoisen tulkinnan lääketieteelliselle käsitykselle uskonnolliseen kokemukseen liittyvästä äänten kuulemisesta. Hän kritisoi lääketieteen patologisoivia tulkintoja äänten kuulemisesta. On tärkeää muistaa, että monet ihmiset, joilla ei ole psykiatrasta diagnoosia, kuulevat ääniä. Laajojen tutkimusten perusteella näyttää siltä, että koko väestössä niin sanottuja terveitä äänten kuulijoita on 5–15 prosenttia, ja ilmiö on yleisempi naisten kuin miesten keskuudessa ja joissain ei-länsimaissa yhteiskunnissa. (Beavan ym. 2011). Noin 1-1,5:llä prosentilla äänten kuulijoista on diagnosoitu skitsofrenia (Käypä hoito 2020).

ÄÄNTEN kuuleminen on hyvin monimuotoinen ilmiö. Myös hoidon tuloksellisuus vaihtelee samoin kuin ilmiön etiologiset tekijät, neuraalisen aktivaation muodot sekä se, kuinka usein toipuminen tapahtuu spontaanisti, ilman hoitoa. Äänten kuulemisen esiintyvyys terveiden ihmisten joukossa vaihtelee ikäryhmittäin. Esimerkiksi 9-12 -vuotiaiden nuorten joukossa esiintyvyys on 17 prosenttia ja 13-18 -vuotiaiden joukossa 7,5 % (Valmaggia ym. 2007). Ilmiöllä on selvä yhteys myös suruprosessiin, sillä huomattava osa leskistä (82 %) raportoi kuulleensa edesmenneen puolisonsa äänen (Grimby 1993, Rees 1971, Yamamoto, Okonogi, Iwasaki & Yoshimura 1969). Ääniä voidaan kuulla myös esimerkiksi herätessä (hypnapompic hallucination) tai nukkahtaessa (hypnagogic hallucination) (Mavromatis 1988). Aiemmin historiassa sekä muissa kulttuureissa äänten kuulemista on pidetty merkityksellisenä kokemuksena ja se on nähty lahjakkaiden yksilöiden tavallisena ominaisuutena (Smith 2007, Watkins 1988). Myös uskonnollisissa yhteisöissä kuten kristillisissä herätysliikkeissä Jumalan äänen kuuleminen on arvostettu ja tavoiteltu kokemus (Luhrman 2012a, 2011, Luhrman ym. 2010). Kokemus on yhdistetty myös useisiin sairauksiin kuten bipolaarisuuteen, traumaattiseen stressireaktioon, epilepsiaan, Alzheimerin tautiin sekä Touretten syndroomaan (McCarthy-Jones 2012, 116-129). Pitkittynyt erityksiin joutuminen esimerkiksi

eristyssellissä, yksinpurjehduksen aikana tai yksinäisellä vuorikiipeilyretkellä voi johtaa kokemukseen toisen henkilön läsnäolosta, johon voi liittyä myös äänen kuuleminen. Suureen vaaraan joutuneet ihmiset ovat kuulleet ääniä, jotka ovat neuvoneet, ohjanneet ja auttaneet heitä selviytymään – tätä on kutsuttu ”kolmannen miehen” ilmiöksi (Geiger 2010, ks. myös Alderson-Day ja Smailes 2015).

ÄÄNTEN kuulemisen syitä on tutkittu ja selitetty monen eri tieteenalan avulla kuten neurobiologiassa, psykologiassa, ja (sosiaali)psykiatriassa. Äänten kuulijat ovat myös itse esittäneet niin sanottuja maallikkoteorioita siitä, miksi he kuulevat ääniä ja mistä äänet tulevat. Viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana on tehty valtava määrä sekä rakenteelliseen että toiminnalliseen neurokuvantamiseen perustuvia tutkimuksia sen ymmärtämiseksi, mikä on syynä äänten kuulemiselle, miten se kehittyy ajan myötä ja millaisia oireita se aiheuttaa. Näissä tutkimuksissa on myös selvitetty mitä aivoissa tapahtuu, kun ihminen kokee hallusinaatioita (Allen ym. 2008). Neurokuvantamistutkimuksissa on havaittu, että ääniä kuulevien ihmisten aivoissa on rakenteellisia ja toiminnallisia poikkeamia (ks. esim. Raj ym. 2012, Hughdahl ym. 2009, Tiihonen 1992). Edelleenkin ei tiedetä varmasti, miksi tällaisia hallusinaatioita esiintyy, mutta tutkijat ovat esittäneet aiheesta useita teorioita. Toisen tyyppinen lähestymistapa

nojaa genetiikkaan. Vaikka tutkijat ovat yrittäneet löytää skitsofrenian tai psykoosin puhkeamisen taustalla vaikuttavan geenin, mitään yksittäistä ja kausaalisesti vaikuttavaa geeniä ei ole pystytty löytämään (Luhrmann 2012b). Vaikka äänten kuulemisen biologinen selitysmalli on tärkeä, on tutkimusnäyttöä myös siitä, että kaikkia häiritseviä ääniä kuulevia ihmisiä ei onnistuta auttamaan lääketieteellisen lähestymistavan avulla. Skitsofreniaa sairastavista äänten kuulijoista vain noin 25-30 prosenttia saa avun antipsykoottisista lääkkeistä (Shergill, Murray & McGuire 1998).

PSYKIATRIT kuten Emil Kraepelin, Eugen Bleuler, Karl Jaspers ja R.D. Laing olivat 1900-luvulla sitä mieltä, että äänien sisältö liittyy niiden kuulijoiden elämäkokemuksiin menneisyydessä ja nykyhetkessä. Tämä idea sai 1980-luvun lopulla lisää kannatusta, kun hollantilainen psykiatri Marius Romme ja toimittaja Sandra Escher käynnistivät Hearing Voices -liikkeen. Heidän mukaansa äänten kuuleminen tulisi ymmärtää ensisijaisesti merkityksellisenä inhimillisenä kokemuksena. Hearing Voices -liikkeen ajatuksia esittelevässä artikkelissa kirjoittajat painottavat, että äänten kuuleminen on kaikkia ihmisiä koskeva sisäsyntyinen ja luonnollinen ominaisuus ja kokemus, eli kuka tahansa voi kuulla ääniä, jos hän altistuu riittäväälle määrälle altistavia tekijöitä (Corstens ym. 2014). Monet ihmiset kuulevat ääniä, joita he eivät pidä häiritsevinä, mikä

tukee ajatusta siitä että äänten kuulemisessa ei ole kyse vain biologiasta: sosiaalisilla tekijöillä on keskeinen rooli siinä, miten yksilöt kokevat ja ymmärtävät kokemuksensa ja pärjäävät sen kanssa (Luhrmann 2012b). Tutkimustulosten mukaan äänten sisältö ja äänten kuulijoiden omat tunnetilat ovat selvästi yhteydessä toisiinsa ja joidenkin äänien sisältö voidaan yhdistää niiden kuulijan elämäntilanteeseen ja huolenaiheisiin (Corstens, Longden & May 2012; Romme ym. 2009). Äänten kuuleminen on tutkimuksissa yhdistetty myös traumaan: äänten kuuleminen alkaa usein traumaattisen tapahtuman tai aiemman traumakokemuksen aktivoivan tapahtuman jälkeen (Beavan 2007; Romme & Escher 1989; Lataster 2006).

ÄÄNTEN kuulemisen määrittelemisellä lääketieteellisesti biologiaan pohjautuvaksi sairaudeksi on ollut valtava painoarvo. Tällainen ajattelumalli löytyy jo antiikin Kreikasta, missä äänten kuulemisen nähtiin johtuvan kehon kemiallisesta epätasapainosta. Myöhemmin 1600-luvulla anglikaanisen kirkon piirissä Jumalan äänen kuulevat kapinalliset henkilöt leimattiin fyysisesti sairaiksi. Antipsykoottisten lääkkeiden keksimisen jälkeen äänten kuulemisen ymmärtäminen sairautena voimistui entisestään ja muodostui vallitsevaksi ajattelumalliksi (McCarthy-Jones 2012). Eräät tutkijat ovat kuitenkin kyseenalaistaneet sen, että äänten kuuleminen olisi puhtaas-

ti lääketieteellinen ilmiö. Hearing voices -liikkeen kannattajat vaativat, että äänten kuulemista ei enää leimattaisi sairaudeksi, mutta heillä ei ole yhteistä näkemystä siitä, mitä tämä käytännössä voisi tarkoittaa. Heidän mukaansa äänten kuulemisen kokemuksesta tekee raskaan juuri se, että se usein yhdistetään kroonisuuteen ja toivottomuuteen. Äänten kuulijan voi olla vaikeaa suhtautua kuulemiinsa ääniin, koska äänten kuulemiseen liitetään vahva negatiivinen leima (Romme ym. 2009.) Hearing voices - liike on kasvanut voimakkaasti maailmalla ja äänten kuulemisesta on julkaistu jo monta kirjaakin (Aleman & Larøi 2008; Blackman 2001; Blom & Sommer 2011; Leudar & Thomas 2005; McCarthy-Jones 2012; Romme, Escher, Dillon, Corstens & Morris 2009; Sacks 2012; Smith 2007).

ELÄMÄNTAPAHTUMIA ja sisäisiä kamppailuja ei nähdä vain kuulohallusinaatioiden puhkeamiseen vaikuttavina tekijöinä, vaan niiden on nähty vaikuttavan myös äänien sisältöön, muotoon ja rakenteeseen sekä niiden aiheuttaman ahdingon määrään. Taide ja kirjallisuus tarjoavat rikkaita kuvauksia äänien kuulemisen kokemuksista. Sellaisten kansainvälisten kirjailijoiden kuten Virginia Woolfin (1992), Samuel Beckettin (2009) ja Hilary Mantelin (2005) sekä kotimaisen kirjailijoiden kuten Eino Leinon (1900, 1902, 1903, 1914), Aleksis Kiven (1928), Leena Krohnin (1995, 2004), Jukka Kompan (2001, 2014), Mirja Kui-

vaniemen (2014), Mika Wikströmin (1996) ja Toni Rantalan (2013) kirjojen kautta lukija pääsee osalliseksi hallusinatorisia kokemuksia.

ANTROPOLOGINEN tutkimus on osoittanut, että paikallinen kulttuuri vaikuttaa siihen, miten äänten kuuleminen on ymmärretty (Fabrega 1989; Jenkins & Barrett 2004; Littlewood & Dein 2013; Luhrmann ym. 2015), vaikka tätä näkökulmaa ei aiemmassa tutkimuksessa juuri otettu huomioon. Aikana, jolloin skitsofreniaa pidettiin puhtaasti aivosairautena, oletettiin myös että se esiintyy yhtä yleisesti eri puolilla maapalloa. Myöhemmin laajat väestöpohjaiset tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että sen yleisyys vaihtelee eri yhteiskunnissa. Luhrmannin, Padmavatin, Tharoorin and Osein (2015) tutkimus osoitti, että äänten kuulemisen kokemukset psykoottisten ihmisten keskuudessa Ghanassa, Intiassa ja Yhdysvalloissa olivat erilaisia ja sidoksissa paikalliseen kulttuuriin. Sosiaaliset odotukset sen suhteen miten ihmisielen tulisi toimia ja keiden kanssa tällaisista kokemuksista on sopivaa keskustella (esim. perheenjäsenet)

vaikuttavat siihen, miten mielen toimintaan liittyvät kokemukset rakentuvat, miten ne ymmärretään ja miten niiden kanssa tullaan toimeen. Länsimaiden ulkopuolella (Ghana ja Intia) tutkimuksen osallistujat ymmärsivät kuulemansa äänet ihmis-suhteiden näkökulmasta, kun taas useimmat amerikkalaiset ymmärsivät kuulemansa äänet sairauden oireina. Intialaiset ja ghanalaiset tulivat paremmin toimeen kuulemiensa äänien kanssa, koska äänten kuuleminen ymmärrettiin asiana, jonka kanssa pystyy elämään menettämättä arkista toimintakykyä. Yhdysvalloissa tutkimusta varten haastatellut psykoottiset henkilöt puolestaan useimmiten ajattelivat, että he olivat saaneet taakseen kroonisen mielisairauden, josta toipuminen on epätodennäköistä. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa siis siihen, kuinka vakavana sairautta pidetään ja myöskin missä tahdissa se etenee. Lisäksi tutkimus osoitti että vaikka länsimaissa skitsofrenia-diagnoosin saaneet ihmiset kuulevat usein aggressiivisia ja uhkaavia ääniä, tällaisten äänien kuuleminen ei kuitenkaan välttämättä ole osa skitsofreniaa (Luhrmann ym. 2015.) ●

3.

Lyhyt

katsaus

äänten

kuulemisen

historiaan

HMISET ovat kuulleet ääniä tuhansia vuosia. Historiallisissa lähteissä 1700-luvun lopulta ilmiö ymmärrettiin myös länsimaaisissa yhteiskunnissa siten, että ääniä kuultaessa yliluonnolliset oliot yrittävät kommunikoida ihmisten kanssa. Yhdysvaltalaisen psykologian professori Julian Jaynes esittää kirjassaan *Origin of Consciousness in the Breakdown of the Bicameral Mind* (1976), että 5000 vuotta sitten kaikki ihmiset kuulivat ääniä. Eräät kaikkein vanhimmat historialliset lääketieteelliset lähteet viittaavat äänten kuulemiseen: mesopotamialainen lääkäri Esagil Kinaplin kirjoittaa aiheesta samoin kuin roomalainen lääkäri Aurelius Celsus (100-luvulla eaa).

HISTORIAN tunnetuin äänten kuulija oli Sokrates ja hänen jälkeensä ääniä kuulivat myös monet muut tunnetut henkilöt historian eri ajanjaksoilta kuten Mooses, Pyhä Augustinus, Thomas Akvinolainen, Hildegard Bingeniläinen, Joan de Arc, Margary Kempe, Juliana Norwichlainen, Pyhä Johannes, Pyhä Birgitta, Pyhä Teresa ja Mahatma Gandhi. Useimmille näistä henkilöistä äänten kuuleminen liittyi uskonnollisiin kokemuksiin ja mystiikkaan.

NÄIDEN mystikoiden vastaanottamat viestit ovat vaikuttaneet kirkon oppei-

hin. Kuullut äänet ovat vastustaneet tai pyrkineet uudistamaan kirkon oppeja, mikä johti ääniä kuulleiden mustikoiden vainoamiseen. Katoliset karmeliitat tarjosivat mystikoille pakopaikan ja suojaa inkvisition noitavainoilta väittämällä, että äänten kuulijat eivät olleet paholaisen vallassa vaan sairaita. Uskonpuhdistuksen jälkeen protestanttinen kirkko suhtautui vapaamielisemmin mystikoihin ja visionääreihin kuin mitä katolinen kirkko oli tehnyt, ja syntyi myös uusia uskonnollisia liikkeitä kuten ääniä kuulleen George Foxin johtamat kveekarit (McCarthy-Jones 2012).

KRISTILLISEN kirkon piirissä äänten kuulemista on selitetty sekä luonnollisten että yliluonnollisten selitysmallien avulla, ja molemmat selitysmallit ovat nojanneet biologiaan. 1700-luvun lopussa kristinuskosta kumpuavien näkökulmien asema heikkeni äänten kuulemisen selittämisessä, mikä johtui teologian vuoropuhelusta aivan uuden tieteenalan, nimittäin psykiatrian kanssa (McCarthy-Jones 2012). Lääketieteellisen selitysmallin rinnalla on aina ollut myös se näkemys, että äänet ovat kuulijalle merkityksellisiä ja sisältävät viestejä kuulijalle tärkeitä yliluonnollisilta lähteiltä. Tällaiset ajatukset ovat olleet keskeisiä niin 1500-luvun mystikoiden ajattelussa kuin 1800-luvun spiritualismissakin. ●

4.

Äänten

kuulijoiden

näkökulma

ilmistä

HAASTATTELEMILLANI henkilöillä oli yleisesti ottaen ristiriitainen suhtautuminen kokemukseensa äänten kuulemisesta. He kyseenalaistivat äänten todellisuuden. He ihmettelivät, mistä äänet tulevat, miksi ne lähestyivät heitä ja mitä ne heiltä halusivat. Yleensä kokemus äänten kuulemisesta alkoi äkillisesti ja odottamatta. Monet äänten kuulijat eivät ensiksi tajunneet kuulemiensa äänten tulevan heidän oman päänsä sisäpuolelta, koska ne tuntuivat tulevan ulkopuolelta ja he kuulivat ne selvästi korviensa välityksellä. Äänet saattoivat aluksi olla viihdyttäviä ja saada puoleensa kuulijan huomion jopa siinä määrin, että he eivät kyenneet tekemään mitään muuta kuin kuuntelemaan niitä.

ÄÄNTEN kuulemisen vähentämiseen tai poistamiseen käytetään biomedikaalisia interventioita, yleensä lääkkeitä. Monet vastaajistani suhtautuivat ristiriitaisesti lääkkeiden käyttöön; se on sekä toivottu että epätoivottu tapa kontrolloida ääniä. Suurin osa haastateltavistani oli hyödyntänyt vaihtoehtoisia terapiamuotoja, kognitiivista terapiaa, voidakseen kohdata äänet ja tottua niihin.

ON hämmästyttävää, miten suurta vaihtelua ja muuntuvuutta äänten kuulemiseen liittyy: Jotkut voivat kuulla useita ääniä (kymmeniä tai enemmän) tai vain yhden äänen. Äänet voivat olla eri-ikäisten naisten

tai miesten ääniä. Äänten paikka (ruumiin sisä- tai ulkopuolella) tai muoto (sävy, luonne, sisältö) voivat vaihdella. Jotkut äänet ilmaantuvat vain tietyissä paikoissa tai tiettyinä aikoina päivästä, esimerkiksi vain kotona kun kuulija on yksin tai vain julkisissa tiloissa, kun kuulija on muiden seurassa, yöllä juuri ennen nukahtamista, vain aamuisin heti heräämisen jälkeen. Äänet voivat olla ystäviä, neuvonantajia ja positiivisia seuralaisia, mutta monille ne ovat jossain vaiheessa olleet negatiivisia ja uhkaavia. Äänten kuuleminen on myös syvästi ruumiillinen kokemus – ne voivat tuntua paineena tai kuumuutena jossain vartalon osassa, ääni voi liittyä kivun tunteisiin tai kokemukseen kosketuksesta (esimerkiksi kädessä tai takaraivolla), niihin voi liittyä tunne pirstoutumisesta ja ruumiista poistumisesta (jolloin henkilö kokee olevansa irti omasta ruumiistaan ja näkevänsä sen ulkopuolelta) tai voimakas läsnäolon tunne (Jones & Luhrmann 2015; Woods ym. 2015, Alderson-Day 2016). Tutkimus on osoittanut, että myös syntymästään asti kuuroilla henkilöillä on raportoitu kokemuksia “äänten kuulemisesta”, jolloin he näkevät mielessään viittoutuja sanoja (Atkinson 2006).

ÄÄNTEN muuttava luonne voidaan nähdä sekä negatiivisessa että positiivisessa mielessä – se, miten ne kehittyvät, voi tehdä elämän enemmän tai vähemmän siedettäväksi. Se tosiasia, että äänten kuulemisen

kokemus voi muuttua, antaa äänenkuulijoille toivoa, että he voivat tulevaisuudessa kontrolloida ääniä ja suunnata niitä johonkin hyvään, mutta muistuttaa myös siitä, että ne ovat ennustamattomia ja niillä voi olla voimaa kontrolloida äänen kuulijaa ja hänen elämäänsä. Äänen kuulemisen kokemus sisältääkin aina jonkinlaista kamppailua. Tällaista kuulijoiden kokemaa olemassaolon tilaa, vaikka se usein nähdään jonakin negatiivisena, voidaan myös arvottaa positiivisesti tietyissä tilanteissa ja tiettyjen ihmisryhmien joukossa. Äänen kuulijoiden liike ja vertais-

ryhmät, jotka ovat yhteydessä myös uushenkisyyden kenttään, tarjoavat turvallisen tilan arvottaa äänen kuulemisen kokemus positiivisesti. On olemassa myös ammattiryhmiä, kuten parantajat, shamaanit ja meediat, jotka käyttävät äänen kuulemista resurssina työskennellessään kärsivien ihmisten auttamiseksi. Toisten äänen kuulijoiden kokemukset ja onnistunut työskentely ääniensä kanssa tarjoavat muille äänenkuulijoille esimerkkejä siitä, miten äänen luonnetta voidaan muuttaa positiivisemmaksi ja voimaannuttavaksi. ●



5.

*Tutkimuksen
toteuttami-
nen*

TUTKIMUKSESSA käytettiin etnografista tutkimusmenetelmää, joka on keskeinen laadullinen tutkimustapa. Tämän kaltainen lähestymistapa on erityisen tehokas hankittaessa kulttuurisesti merkityksellistä tietoa tietyn, rajatun ihmisryhmän arvoista, mielipiteistä, käyttäytymisestä sekä sosiaalisista olosuhteista. Sen avulla pyritään ymmärtämään annettua tutkimusongelmaa tai aihetta tutkittavan ryhmän näkökulmasta. Laadullisella tutkimuksella on kyky tarjota yksityiskohtaisia kuvauksia siitä, miten ihmiset kokevat tutkittavan ilmiön. Se tarjoaa inhimilliseen näkökulmaan perustuvaa tietoa tutkittavasta aiheesta – tämä tarkoittaa usein ristiriitaistakin kuvausta yksittäisten ihmisten käyttäytymisestä, uskomuksista, mielipiteistä ja keskinäisistä suhteista. Etnografisen menetelmän keskeisenä tavoitteena on tuottaa syvällisempää ymmärrystä ihmisten toiminnasta tuomalla esiin niitä käytäntöjä ja arvoja, jotka ovat luonnollistuneet itsestäänselviksi osiksi heidän kulttuuriaan. (Honkasalo 2008). Etnografisen kenttätutkimuksen keskeinen menetelmä on osallistuva havainnointi, jossa tuotetaan tietoa ja ymmärrystä haastateltavien kokemusmaailmasta osallistumalla itse aktiivisesti tutkittavan ilmiön toimintaan (Hammersley & Atkinson 2007). Tähän liittyy myös se, että tutkija voi jakaa kokemuksensa ja sen yhteydessä tekemänsä havainnot ja saavuttamansa tiedon tutkittaviensa kanssa.

KOKOSIN tutkimukseeni 18 elämän(sairaus)tarinaa. Haastattelut olivat kasvokkain tapahtuneita kohtauksia joko haastateltavan kotona tai omalla työpaikallani. Haastatteluissa kysyin keskustelukumppaniltani siitä, miten he kokivat äänten kuulemisen ja pyysin heitä kertomaan minulle tarinan yhdestä äänten kuulemiseen liittyvästä kokemuksestaan. Kysyin haastateltaviltani seuraavallaisia kysymyksiä:

- Milloin äänten kuuleminen alkoi ja miten se kehittyi?
- Mistä he uskoivat äänten tulevan ja mitkä olivat syyt, jotka johtivat äänten kuulemisen kokemukseen?
- Pyysin haastateltaviani kuvaamaan äänien luonnetta ja niitä tilanteita, joissa he kuulivat ääniä (milloin, missä, keiden kanssa, kuinka usein, kuinka säännöllisesti, kuulemiseen liittyviä tunteita ja tuntemuksia)
- Kuinka vastaaja kommunikoi ja neuvotteli äänten kanssa (mitä selviytymiskeinoja käytettiin)?
- Mitkä tilanteet ja elämäkokemukset ovat muuttaneet äänten luonnetta?
- Miten perheenjäsenet ja muut haastateltavan läheiset ovat reagoineet kuullessaan äänten kuulemisesta?
- Minkä tyyppisiä aistikokemuksia haastateltavat ovat kokeneet äänten kuulemisen yhteydessä?

KOSKA suurin osa vastaajista, jotka osallistuivat tähän tutkimukseen, rekrytoitiin Suomen moniäänisen ry -järjestön kautta, tässä raportissa tarkasteltavat henkilöt ja kokemukset edustavat äänten kuulemista Suomessa. Jos olisi ollut mahdollista rekrytoida haastateltaviksi henkilöitä, jotka kuulevat ääniä, mutta eivät ole järjestön jäseniä ja jotka harvoin osallistuvat julkisiin tilaisuuksiin, joissa äänten kuulemisesta keskustellaan niihin positiivisesti suhtautuvalla lähestymistavalla, tutkimuksen tulokset olisivat saattaneet olla hyvin erilaiset. Ihmisiä, jotka ovat mukana järjestön toiminnassa ja myös niitä, jotka vain osallistuvat vertaisryhmien tapaamiseen, ovat tavallisesti saaneet tietää näistä ryhmistä psykiatrisen sairaalan kuntoutusosastolla. He ovat usein myös tutustuneet äänten kuulemista käsitteleviin käsikirjoihin ja kirjallisuuteen. Psykiatrian ja psykiatrisen ymmärryksen vaikutus äänten kuulemiseen on näkyvää siinä tavassa, jolla äänten kuulijat puhuvat omista kokemuksistaan ja niihin kiinnittämistään merkityksistä.

TOINEN äänten kuulijoiden omista kokemuksista kertomiseen liittyvä ongelma on se, että kuvaus rakentuu varsinaisen äänten kuulemiseen kokemuksen jälkeen. Tämä johtaa ongelmiin mieleenpalauttamisessa ja kyvyssä tarjota yksityiskohtainen kuvaus siitä, mitä äänet sanoivat. On vaikea muistaa asioita jälkikäteen ja muistot kokemuksesta saattavat

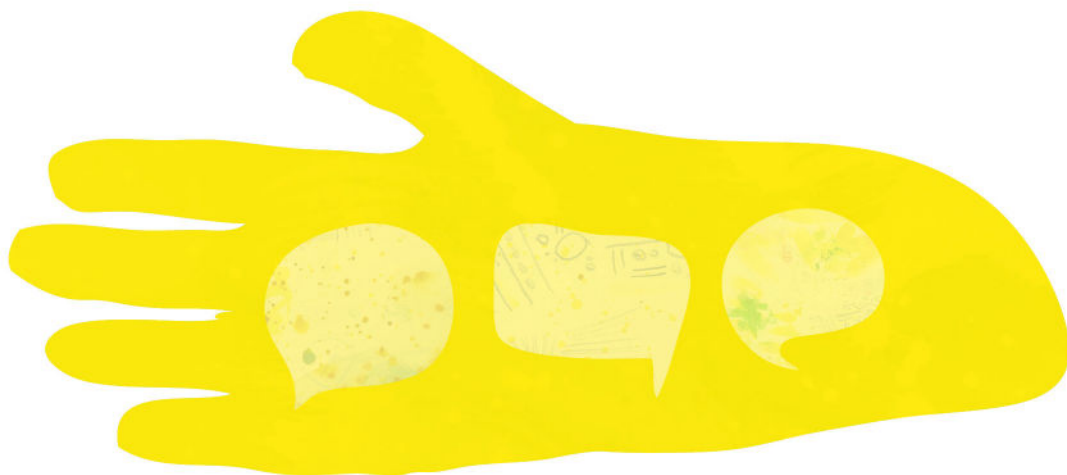
muuttua ajan oloon, riippuen vaikkapa kokijan terveydentilasta ja siitä, mitä informaatiota hän on aiheesta saanut tai hankkinut, ja siitä, minkälaisia tapahtumia haastateltava käy haastattelun aikana lävitse. Tämä vaikeus toistaa, mitä äänet ovat mahdollisesti sanoneet, voi kytkeytyä myös häpeään. Jotkut haastateltavat olivat vastahakoisia toistamaan kuulemiaan ilmaisuja tarkasti, koska heidän kuulemiensa äänten käyttämä kieli oli niin karkeaa ja tylyä. Jotkut haastateltavat jopa sanoivat, etteivät tunnista itseään käytetyissä sanoissa tai että äänten käyttämät puhetavat olivat heille täysin vieraita. Keskeistä on, että nämä kuvaukset ja selitykset representoivat tiettyä ajankohtaa henkilön elämässä ja värittyvät sekä menneisyyden että nykyisyyden eleytyistä kokemuksista.

HAASTATTELUT kestivät 30 minuuttia kahteen ja puoleen tuntiin ja nauhoitettiin kaikki digitaalisella sanelimella, mikä tuotti kaikkiaan 25 tuntia nauhoitettua materiaalia. Tutkimukseen osallistujat saivat vapaasti valita, halusivatko he tulla haastatelluksi sekä missä ja milloin haastattelu tapahtui. He myös allekirjoittivat tutkimussopimuslomakkeen ja heitä informoitiin siitä, että kaikki heidän tutkijalle antamansa tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Heille kerrottiin myös, että he voisivat lopettaa haastattelut milloin tahansa, jos he kokisivat ne epämukavina tai heistä tuntuisi siltä, etteivät he pystyisi jatkamaan

tutkimukseen osallistumista. Haastattelut litteroitiin, mikä tarkoittaa sitä, että nauhoitettu haastattelupuhe kirjoitettiin sanatarkasti ylös. Työn tuloksena syntyi 602 sivua tekstiä. Haastattelujen lisäksi empiiristä aineistoa muodostui myös kahden vertaistutkimusryhmän kokouksien yhteydessä kirjoitetuista muistiinpanoista. Tutkija osallistui kokouksiin 12 kuukauden ajan (2013–2014). Kolme tutkittavaa on lisäksi kirjoittanut kuukauden ajan äänipäiväkirjaa. Lista tutkimusteemoista sekä äänten kuulemiseen liittyvän päiväkirjan kirjoitusohjeet löytyvät tämän raportin liitteistä.

PYRKIESSÄNI tutustumaan haastatteluaineistoon kuuntelin sitä toistuvasti erilaisissa tilanteissa. Haas-

tattelujen kuuntelu vei minut joka kerta lähemmäs haastateltaviani – he elivät kanssani, kulkivat mukani Arabianrannan puistoalueen ja Viikin luonnonpuiston lävitse aamuisin kulkevilla pyöräretkilläni yliopistolle ja takaisin kotiin sekä kävelyretkillä maaseudulla. Analysoin aineiston sekä manuaalisen sisällönanalyysin keinoin lukiessani lävitse koko litteroidun haastatteluaineiston ja etsiessäni toistuvia teemoja että myös käyttäen tietokoneavusteista Nvivo-analyysiohjelmaa. Kiinnostavana metodologisena yksityiskohtana voin mainita, että joissain haastatteluissa myös äänet olivat läsnä. Ne saattoivat puhua haastateltavalle, melko usein pyrkien estämään henkilöä puhumasta niistä. ●



6.

Haastateltavien tausta

VASTAAJISTA 10 oli naisia ja 8 miehiä ja he olivat iältään 24-67 vuotiaita. Suurin osa vastaajista oli 40-50 vuotiaita ja heidän keski-ikänsä oli 46 vuotta. Kolmella ei ollut minkäänlaista psykiatrista diagnoosia. Valtaosalla viidestätoista vastaajasta oli annettu jonkunlainen skitsofrenin diagnoosi, jonka lisäksi muita diagnooseja olivat masennus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö. Vain yhdellä oli säännöllinen työ, mutta muut olivat joko sairaudesta johtuvalta varhaiseläkkeellä (8), kuntoutustulla (8) tai työttömiä (12). Koulutustaso vaihteli peruskoulusta ylempään korkeakoulututkintoon. Useimmat haastatelluista kertoivat kuuluvansa kirkkoon. Neljä ei harjoittanut uskontoa ja neljä kertoi uskovansa jumalaan tai Jeesukseen, vaikka ei ollutkaan

aktiivinen kirkossakävijä. Kaksi vastaajista oli ortodokseja, yksi helluntailainen ja kolme eivät kuuluneet mihinkään uskontokuntaan. Seitsemän vastaajista oli joko naimisissa tai rekisteröidyssä parisuhteessa. Suurin osa asui pääkaupunkiseudulla.

KAIKKI haastatteluihin osallistuneet kuulivat ääniä tai äänen tutkimuksen toteuttamisen aikaan. Useimmat heistä olivat kuulleet ääniä useiden vuosien ajan, 10-40 vuotta. Lähes kaikki olivat jossain vaiheessa elämänsä olleet terapiassa tai vertaistukiryhmässä sekä useita kertoja psykiatrisessa sairaalassa (enimmillään 30 sairaalajaksoa) joko lyhyempiä tai pidempiä jaksoja. Monissa tapauksissa ensimmäisen sairaalajakson syynä oli psykoosi. ●



7.

***Elämää
äänien
kanssa***

VASTAAJAT kertoivat, että kun he alkoivat kuulla ääniä, niille oli vaikeaa puhua tai vastata, kysyä, mitä ne halusivat, pyytää niitä menemään pois tai olemaan hiljaa. Erityisesti psykoosin aikana tai sen jälkeen äänet tuntuivat pelottavilta, uhkaavilta tai aggressiivisilta, mikä vaikeutti niiden kohtaamista tai kontaktin ottamista niihin. Kommunikointi oli vaikeaa myös silloin, kun ääninä kuullussa puheessa ei ollut tolkkua tai käytetyt sanat olivat outoja. Ensimmäinen äänten kuulemisen kokemus psykoosin aikana saattoi myös olla niin kiehtova sekä henkisesti että fyysisesti, että henkilö ei voinut muuta kuin kuunnella.

SAIRAUDEN jossain vaiheessa muutama vastaajat pyrkivät kontrolloimaan ääniä neuvottelemalla niiden kanssa ja pyytämällä niitä palaamaan myöhemmin sopivampana ajankohtana. Jotkut vastaajista olivat pystyneet muuttamaan äänien luonnetta niin, että ne muuttuivat negatiivisista, kriittisistä ja uhkaavista positiivisiksi ja kannustaviksi tai neuvottelemaan niiden kanssa itselle sopivasta kommunikointiajasta. Toisin sanoen, he pystyivät vaikuttamaan äänihallusinaatioiden kognitiiviseen ulottuvuuteen.

SUURIMMALLA osalla vastaajista oli jonkinlaisia selviytymiskeinoja, joilla he vaiensivat ääniä tai sulkivat ne taustalle. Heitä auttoivat

- käytännön työhön keskittyminen (esim. käsityöt, ruuanlaitto)
- musiikin kuunteleminen
- instrumentin soittaminen
- muiden seurassa oleminen
- kävelyllä lähteminen
- pyrkimys olla välittämättä äänistä
- ajan varaaminen äänten kanssa kommunikoimiselle
- riittävä lepo ja stressin välttäminen

OLENNAINEN onnistuneen ”ääniuran” elementti oli kommunikaatio, joka koostui useista osa-alueista:

- Äänistä keskusteleminen muiden ääniä kuulevien kanssa
- Äänistä kertominen suurelle yleisölle julkisten esiintymisten tai haastattelujen kautta
- Dialogi äänten kanssa
- Äänistä kertominen ystäville ja perheelle
- Tuen saaminen ja rohkeudesta kiittäminen tilanteissa, joissa oli kertonut kokemuksistaan
- Äänten arvostaminen seurana, neuvonantajana ja resurssina

NE vastaajat, jotka olivat avoimia äänten kuulemisestaan perheen ja ystävien seurassa ja jotka saivat arvostusta ja huolenpitoa lähipiirissään, suhtautuivat kokemuksiinsa positiivisimmin. He suhtautuivat myös luottavaisesti siihen, että he selviävät asian

kanssa. Jos omilla vanhemmilla oli kannustava asenne, heidän luotaan saattoi saada turvaa ja tukea silloin, kun olo oli hämmenynyt, levoton tai pelokas. Useimmat naimisissa tai vakituisessa parisuhteessa olevista vastaajista kertoivat, etteivät halunneet liiemmin puhua kuulemistaan äänistä, koska eivät halunneet kuormittaa perheenjäseniään.

ÄÄNIÄ kuulevien kokemuksista ei tiedetä, mikä helposti johtaa koviin asenteisiin ja stigmatisointiin. Se voi helposti johtaa siihen, että äänien kuulemisesta ei halua kertoa kenellekään. Mirka kuvaa haluttomuuttaan kertoa ystävilleen äänten kuulemisesta näin:

En mä niistä äänistä oo puhunut. Yleensä jos puhutaan mielisairaista ihmisistä jotka kuulee ääniä tai ihmiset jotka kuulee äänen, sitä pidetään niinku kaikkein pahimpana. Tavallaan se on se pahin juttu, et se kuulee ääniä. (nainen, 40v)

MYÖS Salla epäröi, omien sanojensa mukaisesti “kaapista ulos tulemista”, koska hän pelkää leimaantumista mielisairaaksi:

Voi olla et jossain vaiheessa mä tästä äänistäkin saatan yleisemmin puhua ihmisille, mut se on aika

rankka, toi et kertoo äänistä koska ihmiset helposti just lyöttäytyy et 'sä oot ihan täys kahjo', niinku kuulee ääniä niin mä en oo uskaltanut sitä sanoa monellekaan. Lähimmille ystäville ja totta kai aviomies tietää. (nainen, 41v)

TITTA joutui sairaalaan ensimmäisen kerran nuorena ja kieltäytyi pitkään kertomasta kuulemistaan äänistä. Kymmenen vuotta myöhemmin, kun hänestä oli tullut kokemusasiantuntija, joka kertoi myös kuulevansa ääniä, hän pystyi olemaan avoin myös perheelleen:

[SÅ: Niin ja nyt siis sä pystyt ihan puhumaan näistä sun äänikokemuksista?] Joo kyllä mä. Välillä isän kanssa vähän oon varovainen, ku isä on hirveen sellainen empaattinen et se huolestuu ihan törkeen helposti, et vähän pitää kattoo. (nainen, 27v)

ÄÄNISTÄ kertominen ensimmäistä kertaa on epäilemättä pelottavaa, mutta monien vastaajien mukaan avoimuus oli myös vapauttavaa ja ensimmäinen askel omien kokemuksen jakamiseen toisten kanssa. Useimmille kohtaamilleni äänten kuulijoille tämä oli myös voimauttava kokemus. ●

8.

*Äänten
kuulemisen
maalikko-
teoriat*

KESKEINEN kiinnostuksen kohde tässä tutkimuksessa oli kuinka ääniä kuulevat ihmiset kokevat äänien kuulemisen ja mitä merkityksiä he antavat äänien kuulemisen kokemukselle. Maalikkoteorian termi on hyödyllinen tässä kontekstissa, koska se tarkoittaa selityksiä, jotka ovat ammattilaisselelysten ja arkijärjen selitysten välimaastossa. Arkijärki ymmärretään tässä tutkimuksessa välittömäksi ja jokapäiväiseksi ymmärrykseksi, joka ihmisillä on maailmasta (Furnham, 1988; Geertz 1983; Honkasalo 2008). Siihen liittyy myös se, miten käsitykset, jotka näille kokemuksille annetaan, syntyvät arkipäivän vuorovaikutuksessa. Merkitykset, jotka tutkimuksen vastaajat antavat äänien kuulemisen kokemuksilleen, muodostuvat erilaisten uskomusten ja toimien yhdistelmästä. Ne voivat esimerkiksi olla sekä lääketieteellisiä että hengellisiä selityksiä.

KÄSITTÄÄKSEMME mitä äänien kuuleminen tarkoittaa ääniä kuuleville on valaisevaa katsoa, miten he näkevät äänien kuulemisen alkamisen ja niiden alkusysäyksen. Suurin osa ääniä kuulevista, jolle puhuin tai joita kuuntelin vertaistukiryhmissä, kertoivat, että ensimmäisten ja myöhempienkin sairaalassaolajaksojen aikana he saivat vähän selityksiä sille, mistä äänet tulivat ja mikä niitä aiheutti. Jotkut vastaajista olivat etsineet tietoa itse lääketieteellisistä kirjoista, interne-

tistä, potilasjärjestöstä sekä vertaistukiryhmistä, jotka liittyivät Suomen moniääniset ry:hyn. Nämä monet tietolähteet ja vaikutus olivat auttaneet heitä ymmärtämään paremmin äänen kuulemisen kokemusta, luomaan oman selityksensä sille, miksi he kuulivat ääniä ja kuinka toimia ääntensä kanssa sekä työskentelemään muuttaakseen äänen luonnetta. Suurimmalla osalla haastatelluista oli se lähestymistapa ääniin, että ne nähtiin sekä aivojen rakenteellisena tai kemiallisen toiminnan häiriönä, mutta myös sosiaalisena toimijana, joka rasittaa kuulijaa. Alkuperäuskemukset ovat myös yhteen kutoutuneita ja voivat vaihtua ajan mittaan.

VASTAAJAT antoivat seuraavia selityksiä sille, mistä äänet heidän mukaansa tulevat ja mikä sai ne alun perin ilmaantumaan:

- Geneettinen alttius skitsofrenian (tai kaksisuuntaisen mielialahäiriön) sairastamiselle
- Stressaavat tilanteet; työhön liittyvä stressi, liian suuri työtaakka, liian kovat vaatimukset töissä, univaje, koulutukseen liittyvät vaatimukset
- Sosiaalinen trauma; (alkoholiin liittyvä) perheväkivalta, raiskauksen yritys, koulukiusaaminen (kuudella 18 vastaajasta), vanhempien avioero, vanhemman väkivaltainen kuolema, traumaattiset kokemukset, jotka aktivoivat aivokemian häiriön

- Vahva tunnekokemus; yksipuolinen ihastuminen tai rakastuminen
- Masennus
- Huumeiden väärinkäyttö (amfetamiini)
- Hengelliset viestintuojat; Jumala, paholainen, henget tai enkelit, viestintuoja toisesta todellisuudesta
- Oman alitajunnan tuote (koskien tunteita ja koemuksia, joita ei ole käsitelty)
- Aivojen kemiallisen toiminnan häiriö, aivojen sekasotku fyysisen trauman vuoksi
- Hormonaaliset vaihtelut (vaihdenvuosien aikana)
- Jonkinlaisen salaliiton uhrina oleminen, äänten tunkeutuminen heidän mieliinsä (valvonta) teknologian kautta (vastaanottimet, satelliitit, radio, televisio)

SELITÄN tarkemmin, kuinka haastattelemani ääniä kuulevat pohtivat heidän kuulemiensa äänien alkuperää, sitaattien avulla. Monet vastaajista selittävät, että heidän äänien kuulemisensa johtui teknisestä laitteesta, joko heidän mieliinsä asennetusta tai kauko-ohjauksella toimivasta laitteesta. Tuula uskoo, että kauko-ohjattava laite sijoitettiin ihoon hänen käteensä sairaalajakson aikana.

[SÅ: Mistä sä luulet et nää äänet tulevat?] Jaa-a, mä en tiedä miks mä kuulen niitä ääniä että, onko jotain

tapahtu mun aivoissa sitten jotain erityistä. [-] Siinä saattaa olla jotain yliluonnollista tässä asiassa. Saattaa olla just joku vastaanotin aivoissa, jotenkin laitettu muhun. Kun mä ensimmäisen kerran akuuttiosastolle X sairaalaan jouduin niin tällöinen muisto mulla on. Kaikki eivät hyväksy sitä, mut tällöinen muisto mulla on. Tuli semmoinen joku lääkäri laitto valkosen takkinsa päälle ja sanoi et kuule tuus tonne ja sit me mentiin sen lääkärin huoneeseen ja hän napsas tähän käteen jonkun jutun. Mä oon sanonu että onkse se mikrosiru joka muhun laitettiin tänne. Mä kysyin et mitä hän nyt tekee niin hän sanoi et hän laittaa jäykkäkouristusrokotteen. (nainen, 39v)

SULEVI uskoo, että hänen kuulemansa äänet johtuvat hänen mieleensä asennetusta laitteesta, mutta ei usko, että syy äänien kuulemiseen on kaikilla sama.

Tätähän [äänten kuuleminen] hämätään sillä tavalla että nää Marius Romme ja Sandra Escher ja yleensä nää äänityypit niin ne selittää kaikennäköisillä selityksillä mutta ne ei puhu totta kun ei ne puhu rommelaitteesta, että ne on rommelaiteääniä vaan ne selittää että jokin semmoinen traumatisoiva asia voi niinku laukasta sen äänien kuulemisen. Ei siinä minullakaan siitä ollut kysymys vaan että se vehje oli mun päässä.

Mää kuulin ihan selviä lauseita ku joku puhui niinku mun päähän ja se ei kuulu korvien kautta, vaan se kuuluu niinku ajatuksina aivoissa. [-]Ei kaikki äänet mitä ihmisillä on niin tarvii olla rommelaiteääniä. Kyllähän psykiatrisia harhojakin on jotka on semmoisia ääniharhoja jotka on sitten vähän eri asia. (mies, 61v)

EINON selitykseen ääniensä alkuperästä liittyy poliittinen salaliittoteoria. Hän uskoo, että on olemassa laite, joka lähettää signaaleita hänen päähänsä.

Minun teoriani on että on olemassa laitteita ja tällaisia säteitä jotka menevät ihmiskorviin ja nämä ovat hyödyllisiä jos maahan [Suomeen] hyökätään. [SÅ: Kuka hallinnoi näitä laitteita?] Suurvallat. [-] Olin työpaikalla ja minulla oli ikkunalaudalla sellainen matkaradio ja sieltä rupes tulemaan erilaisia ääniä kun radio oli päällä. [-] Kuulen ylimääräisiä ääniä sekä teeveestä että radiosta. [-] Se on kuameeba. Sen läpi näkee melkein täysin, siis telkkarin kanssa. Sillä ei oo voimaa sanoa suoraan sanoilla mitä se halua saada sanotuksi ja sillai. Toisaalta äänet jotka tulevat stereoradiosta ne sit ovat tosi selkeitä. (mies, 65v)

TEKNOLOGIAN vaikutusmahdollisuudet kontrolloida ihmisten elämää ja toimintaa on tavallinen narratiivi

läntisessä maailmassa. Kirjallisuudessa, mediassa ja TV-sarjoissa olevat tarinat ovat ympäröineet meidät ja osoittavat, että koneiden ja ihmisten välillä on tiivis yhteys. Tämä ihmisen ja teknologian välinen yhteys ei ole uusi äänien kuulemisen suhteen, vaan sitä on esitetty jo 1800-luvun alusta saakka. Ensimmäinen henkilö, joka tarkasteli uusien teknologioiden ja sotaan liittyvien psykoottisten oireiden symbioottista yhteyttä oli Viktor Tausk, joka oli Sigmund Freudin aikaisia oppilaita. Vuonna 1919 Tausk julkaisi artikkelin nimeltä ”vaikuttava kone” (Tausk, 1933) Hän havaitsi, että skitsofreniapotilaille oli tavallista, että he olivat vakuuttuneita siitä, että heidän mieltään ja kehoaan hallitsivat teknologiat, jotka olivat näkyväisiä vain heille. Näitä ”vaikuttavia koneita” kuvailtiin ja ne miellettiin seikkaperäisesti ja niiden nähtiin olevan yhteyksissä uusiin laitteisiin, jotka muuttivat modernia elämää. Potilaat kertoivat, että he saivat viestejä, jotka olivat peräisin kätkeyistä akuista, käämeistä ja sähkölaitteista: heidän kuulemansa äänet lähetettiin kehittyneistä puhelimista tai levysoittimista ja heidän näkemänsä näyt olivat peräisin mystisistä taikalyhdyistä tai elokuvalaitteista.

JOTKUT vastaajat esittivät myös, että äänten kuulemisen syynä oli kemiallinen epätasapaino aivoissa yhdistettynä sosiaaliseen traumaan. Esimerkiksi Milla tunnistaa helposti useita elämäntapahtumia, jotka



ovat aiheuttaneet hänen elämässään tunneperäistä sekasortoa. Hän myös viittaa siihen, mitä nykytutkimus on sanonut ääniä kuulevien ihmisten aivoista.

Ennen vanhaanhan tämmöistä pidettiin hulluutena. Se ei oo nykytiedon mukaan hullutta et nää kuulee niitä ääniä vaan se on sitä aivokemiaa jotain semmoista kemiallista joka sitten putkahtaa jos, traumaattinen kokemus on eletty elämässä. [-] Mut siitä on satoja [asioita] jotka voi vaikuttaa tähän juttuun. Voi olla se täti. Voi olla se vanhempien ero ja ne riidat ja sit se [äitini] uus miesystävä ja sitten piste i:n päällä sen miehen tapaaminen [ihastuminen]. (nainen, 60v)

TUTKIMUSKIRJALLISUUDESSA yksi usein mainittu laukaisija äänten kuulemiselle on sosiaalinen trauma (perheväkivallan, koulukiusaamisen tai petetyksi tulemisen muodossa). Maallikkoteorioissa usein esitetty syy on stressi, mikä voi myös olla yhdistynyt traumaattiseen kokemukseen, joka toimii laukaisevana tekijänä. Myös hengelliset syyt ja sosiaalinen trauma yhdessä voivat olla maallikkoteorioiden mukaan yksi syy äänien kuulemiselle. Matti on keski-ikäinen kristitty mies, joka on aktiivisesti tuonut esille äänien kuulemisen kokemusta julkisuudessa. Hänen selityksensä perustuu kristinuskoon, tarkemmin ottaen karismaattiseen evankelisuuteen, jossa Jeesuksella on

keskeinen rooli. Hän yhdistää nämä vaikuttimet parisuhteessa koettuun väkivaltaan ja yleisesti stressaavaan elämäntilanteeseen juuri ennen sitä, kun hän alkoi kuulla ääniä.

Tuli tilanne jossa tein opinnäyte-työtä ja samalla aloitin seurustelun erään vanhemman naisen kanssa. Nainen vähän myöhemmin sitten käytti väkivaltaa ja lopulta lopetti suhteen ja se aiheutti äänten kuulemista minulla. Äänten kuulemisesta tuli sitten päivittäistä. [-] Sitä en ole voinut poissulkea ettei olisi joku muu henkilö vaikkapa [-] että, esimerkiksi Jeesus olisi mukana. (mies, 40v)

MIRKA selittää asioita hengellisyydellä, mutta yhdistää sen psykiatriisiin tekijöihin tehdäkseen selkoa hänen äänten kuulemisensa syistä. Hän koki sosiaalisen trauman kotona ollessaan teini-ikäinen.

Mul oli niinkun paranoidisia ajatuksia että mua vainoo natsit ja mafia ja mitä kaikkea niin mä niinkun kuvittelin et ne äänet kuuluu niille ryhmille, jotka mua vainoaa, mutta sitten ku mä tulin sinne äidin kotiin ja ne rupes ole neuvovia ne äänet, niin silloin mun selitys sille oli jotenkin se että ne on jotain, henkiä jotka yrittää auttaa. [-][SÅ: Mikä tää äänten kuuleminen on sulle ja milloin se alkoi?] Ihan ensimmäiset mä muistan, olisinko mä

ollut kolmetoista tai neljätoista ja perheessä oli aika vaikeeta kun isä, se oli ihan työssäkäyvä ihminen ja yliopisto tutkinto ja se oli aikuisopettaja, mutta sitten kun se rentoutui viikonloppuisin ja lomilla niin se otti sitä alkoholia ja tuli väkivaltaiseksi. (nainen, 40v)

STRESSI on yksi yleinen selitys sille, mikä vaikutti äänien kuulemisen kokemuksen tulemiseen osaksi ihmisen elämää. Sulevi koki työnsä journalistina stressaavaksi ja hän uskoo, että työ kärjisti hänen kokemaansa henkistä kärsimystä.

Mä stressaannun siinä [työssä] kovasti. Mä hermoilin ja rupesin psyykkisesti sairastaa. Mä olisin kyllä psyykkisesti sairastanut varmaan missä tahansa työssä mut se ei ollut psyykkisesti edullista se työ. Se oli sen verran jännää jotenkin, outoja ihmisiä piti hommata haastateltavaks ja haastatella ja kuvata sitten jonkun verran kiirettä että täytyy mennä, ku piti äkkiä tehdä [juttuja lehteen]. (mies, 61v)

MARIKAN kämppäkaveri petti häntä taloudellisesti. Tämä petos aiheutti hänelle taloudellisia vaikeuksia ja näin ollen kasvatti hänen stressitasoaan elämässä.

No se alko sen jälkeen ku otin kämppikseksi henkilön, millä oli sit yllättäen mun verokorttiin ja mä jouduin maksaa kauhean määrän

mätkyjä niin silloin aloin kuulla ääniä. Siit tuli niin kova stressi. (nainen, 45v)

KOULUKIUSAAMINEN oli yksi yleinen taustatekijä, joka laukaisi äänien kuulemisen monilla vastaajilla. Enni uskoo, että hänen kokemansa koulukiusaaminen oli yksi tekijä, joka aiheutti äänien kuulemisen alkamisen. Hän esittää myös ajatuksen, että äänet myöhemmin tulivat kiusaajien tilalle.

[SÄ: Miks sä luulet et nää äänet tuli silloin teinikäisenä? Että kun se oli sit niinku ensimmäistä kertaa tapahtui teini iässä?] Mä luulen et se on, on yhteydessä siihen et mua ensin kiusattiin ylä-asteella [-] ja sit mä menin lukioon [-] mä en sielläkään saanut ystäviä.[-] Mä koin että mua ei hyväksytä ja mistä psyyke vaan brakas sitten. Oli liian paljon negatiivista kokemusta ni sit ne jotenkin korvas sen et mua silloin ylä-asteella haukuttiin avoimesti. Tavallaan ne äänet rupes tekemään sitä samaa, tuli niinku niitten kiusaajien tilalle. (nainen, 38v)

VOIMAKKAIDEN tunteiden kokeminen, kuten rakastuminen tai vihan ja turhautumisen kokemukset on nähty äänten kuulemisen syynä, kuten alla oleva sitaatti ilmentää. Tunteellinen sekasorto saa ihmisen haavoittuvaan tilaan, mikä oli tilanne Salla, Elnan ja Tuulan kohdalla. Salla käyttää valtavan murtuvan muurin analogiaa selittäessään sitä, mistä hänen mielestään äänet tulivat.

[SÅ: Mikä sun mielestä on niitten harhojen alkuperä?] Mul tuli niin voimakas tunnereaktio, se rakastuminen. Mä niinku oon sanonut sitä silleen et Berliinin muurit aukes. (nainen, 41v)

KUN Elnalla oli suuri riita isänsä kanssa, hän oli jo henkisesti haavoittuvainen. Hänen mukaansa tämä tapahtuma oli se, joka laukaisi hänellä äänien kuulemisen.

Mä olin psyykkisesti hirveen hauras, ja mulle tuli isän kanssa varsinainen, siis niinku vuosisadan riita. Mä olin ollut pitkään kauheen tyytymättömän mun isääni. Mä oon kasvanut äidin uudessa perheessä, ja isä ei koskaan ollut oikeastaan läsnä ja sit hän sanoi muutaman kerran aika inhottavia asioita ja mä sain hirveen hepulin siitä. Pari päivää sen jälkeen mä aloin kuulla ääniä.” (nainen, 42v)

YKSIPUOLINEN rakkaus aiheutti Tuulalle emotionaalista kärsimystä ja hän eristi itsensä muista. Myös hänen ystävänsä hylkäsivät hänet ja hän päätyi käsittelemään myrskyisiä tunteitaan yksin.

Mä rakastuin onnettomasti mieheen ja sitten ku mä lähdin sieltä sitten aamupäivällä kotiin, niin mulla oli satoja vihaisia tämmöisiä nuorten ääniä, miesten ja naisten, vihaisia nuorten ääniä. Siinä mä olin ihan psykoosissa. Mulle jäi vielä siitä ku mä lepäsin sen miehen

kanssa niin, kaikki rakkauden suuret, suuret tunteet. Mä yksin ne kaikki koin ja sit alussa mä itkin koko aika että muhun sattuu se asia. [-] Samalla kun oli niitä intohimon tunteita oli semmoinen kipu sielussa mitä mä oon jotenkin yrittänyt sanoa, et se on puukon viiltoa tai semmosta viiltävää kipua sielussa. (nainen, 39v)

YKSI selitys äänien kuulemiselle ovat fyysiset syyt kuten isku päähän tai fyysinen uupuneisuus. Esimerkiksi Salla uskoo, että hänen aivonsa menivät sekaisin, kun hän kaatui pyörällä ja loukkasi päänsä.

[SÅ: Mistä sä luulet et tää äänten kuuleminen tulee, et mikä on sen niinku syy?] Musta tuntuu et mun aivot on joutunut niin kovalle koetukselle. Joskus silloin mä olin pyörän tarakalla ku yks tuttu kundi ajo pyörää. Mul tuli semmoinen kuvitelma et mä näin mun ystäväterenki menevän pyörällä jossain muualla niin ku tuli sellainen harha. Sit mä niinku vaan lähin siit pyöräl niinku maahan näin. Sit mun pää tärähti. Mul tuli semmoinen olo oikeesti ku mun aivot olis mennyt näin (nauraa ja osoittaa että aivot valui yhdelle puolelle kalloa). (nainen, 41v)

KUN ihminen on uupunut, on yleisempää, että äännet puskevat tietoisuuden rajan läpi ja ilmestyvät mieleen. Tämä on idea, jonka Mirka esittää.

Usein siihen liittyy fyysinen rasitus jollain tavalla, ja se että joutuu keskittyä johonkin ja yleensä se että joutuu keskittyä johonkin mistä ei niinku pidä. Sit se on varmaan joku semmoinen mitä on työntänyt aina piiloon, väsyminen, kyllästyminen semmoinen turhautuminen ja se ettei halua tehdä jotain mut on pakko tehdä. Ehkä ne lyö läpi sieltä jotenkin sitten ku on semmoinen tilanne missä ne on tunkenut jonnekin alitajuntaan ne tunteet. Näin mä ajattelen. (nainen, 40v)

LÄHEISESTI aiheeseen liittyvä kysymys, jonka myös kysyin on, mitä he ajattelivat äänten olevan. Tähän kysymykseen annettiin monenlaisia selityksiä. Esimerkiksi Taavetti käytti psykologiasta kumpuavaa ajatusta, kun hän puhui äänistä suhteessa alitajuntaansa ja että se toimii ikään kuin astiana, johon roskat kerääntyvät.

[SÅ: Ku sä mietit näitä ääniä niin mitä ne ovat mielestäsi?] Mä pidin niitä alitajunnan ääminä. Niin kertyy kaikenlaista moskaa ja sitten, jos mulla on yksinäisyys ja työpaineita, lapsuuden traumat siellä ja mielikuvitus, niin siellä se alkaa sitten. (mies, 48v)

ENNIN antama selitys oli olemassaoloa koskeva ja uskonnollinen. Hän on epävarma äänien alkuperästä, koska niiden sävy on erittäin negatiivinen ja

se saa hänen epävarmaksi myös siitä, onko äänien sanoma totta. Äänien negatiivisuus saa hänet myös vihaiseksi ja vastustamaan niitä.

Mä joskus ajattelen silleen et mitä jos ne onkin syvempi totuus tai korkeampi totuus et jospa ne on oikeassa ja tietää niinku paremmin kuin minä et miten asiat oikeesti on. Mut sit se et ne on niin äärettömän negatiivisia niin se saa mut välillä kapinoimaan ja ajattelemaan et hitot et mä en oo niitä itte pyytännyt. Mä en oo niille antanut lupaakaan tulla. Joskus mä oon miettinyt sitäkin että olenko mä riivattu? (nainen, 38v)

ÄÄNTEN kaksoisluonne on ilmeinen Titan teoriassa siitä, mitä äänet ovat. Koska ne ovat aina läsnä, hän ajattelee ne kumppaneikseen, mutta koska puheen sisältö on negatiivista ja kriittistä ja kehoittaa häntä vahingoittamaan itseään, hän ajattelee niiden olevan vihollisiaan.

[SÅ: Mitä sun mielestä ne äänet sit ovat?] En mä tiedä. En mä oikein osaa sanoa. Tietyl tapaa ne on sellaisia kumppaneita, mut vihamiehiä. Ne on jotain sellaista mitä ei pysty ite kunnolla hallitsemaan. (nainen, 27v)

ÄÄNTEN luontainen negatiivisuus vahvistaa äänten kuulijan kokemusta siitä, ettei hän pysty hallitsemaan niitä. ●

9.

Äänipuhe

KÄYTÄN tässä raportissa käsitettä äänipuhe kuvatakseni kommunikaatiota, joka tapahtuu äänien kuulevien ja heidän ääniensä välillä, ja sitä minkälaisen muodon tämä kommunikaatio saa. Puhe voi olla yksittäisten sanojen muodossa tai se voi olla ilmauksia tai lauseita, jotka on suunnattu kuuntelijalle eli puhe on ensimmäisessä persoonassa. Puhe voi olla myös useamman äänen puhetta samaan aikaan eli puhe on kolmannessa persoonassa. Tämä voi saada useita muotoja: äänet puhuvat äänten kuulijalle ja äänten kuulijasta, äänet puhuvat jostakin muusta keskenään, äänien kuulija puhuu äänille tai äänistä muille ihmisille. Käyttämällä käsitettä ”puhe” tarkoitukseni on kuvata, että tämä kommunikaatio on pääasiassa auditiivista (eli kuuloaistiin liittyvää), mutta sisältää myös joillakin haastatelluista toisenlaista kommunikaatiota, kuten koettua läsnäoloa, koettua kosketusta, ääniensä näkemistä tai kivun tuntemista.

ÄÄNET ovat hyvin usein äänien kuulijoiden tuntemien ihmisten ääniä ja sellaisten ihmisten ääniä, jotka ovat vaikuttaneet äänien kuulijan tunne-elämään. Ne voivat kuitenkin olla myös täysin tuntemattomien ihmisten ääniä. Ne edustavat eri ikä ja sukupuolia ja äänet voivat olla yksittäinen ääni tai useampia ääniä. Äänten tunnesävy, voimakkuus ja selkeys vaihtelevat. Äänten luonne, se mistä ja miten ne puhuvat, yleensä muut-

tuu ajan mittaan. Äänet saattavat alkaa käsittämättömänä höpötyksenä, äänten kakofoniana tai vain äänteinä ja muuttua selkeästi erottuviksi ja havaittaviksi (ihmis)ääniksi ja lauseiksi. Panettelevat, kritisoivat ja loukkaavat äänet voivat muuttua positiivisiksi, tukeviksi ja neuvoviksi ääniksi tai äänet voivat vaeltaa edes takaisin näiden kuvauksien välillä. Äänipuheen ilmenemismuotoja on hyvin monenlaisia ja jokainen ääntenkuulemiskokemus on hyvin yksilöllinen. (McCarthy Jones 2012)

ÄÄNTEN ja äänien kuulevan suhde on dynaaminen ja muuttuva; äänet ikääntyvät henkilön ikääntyessä, äänten sukupuoli voi vaihtua, äänten persoona(t) tai persoonallisuus voivat muuttua. Äänten ominaispiirteet liittyvät niin ikään tunteisiin, joita kuulija kokee; ne ovat tunteiden peili. Äänien ominaispiirteet määrittyvät myös suhteessa paikkaan, niin fyysiseen (sisällä, ulkona, meluisassa tai hiljaisessa paikassa) kuin sosiaaliseen paikkaan tai tilaan (siihen kenen kanssa henkilö on): äänten luonne vaihtelee suhteessa siihen, missä henkilö on ja kenen kanssa hän on kanssakäymisessä. Kun kysyin haastateltaviltani, mitä äänet sanovat, heidän oli usein vaikea toistaa tarkkoja sanoja tai ilmauksia. Käytetyt sanat saattoivat olla niin vieraita tai normaalista kielenkäytöstä poikkeavia, että ne vahvistivat kokemusta siitä, että ne eivät ole henkilön omia ajatuksia. Sen sijaan ne vahvistivat käsitystä siitä,

että puhe tulee erillisen henkilön suunnasta. Puhetta saattoi tulla niin nopeasti, että oli vaikea seurata mitä siinä sanottiin ja jälkepäin muistaa äänen sisältöä.

ÄÄNET vaikuttavat siihen, kuinka äänen kuulija käyttäytyy arkipäiväisissä tilanteissa, ja siihen, miten hän näkee itsensä. Äänet saattavat antaa käskyjä tai tehdä toteamuksia, jotka joko tukevat tai estävät henkilöä olemasta sosiaalinen. Ne saattavat usein kieltää ääniä kuulevaa kertomasta muille äänistä, mikä näin ollen estää ääniä kuulevaa olemasta sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa. Joskus äänet myös uhkailevat ääniä kuulevaa kontrolloidakseen tätä. Se, mitä änet sanovat, vaikuttaa ääniä kuulevan toimintaan. Se vaikuttaa siihen, mihin he menevät, kenen kanssa he ovat tekemisissä ja minkälaisia arkipäiväisiä aktiviteetteja he harrastavat (kuten kokkausta, siivoamista tai kaupassa käyntiä). Ne voivat esimerkiksi sanoa ääniä kuulevalle, että ystävä, jolle tämä on soittamassa ei pidä hänestä. Ne voivat myös sanoa ääniä kuulevalle, että lähde matkalle ja siis jätä kodin tuttu ympäristö taaksesi. Tämän puheen sisältö usein kannustaa henkilöä toimimaan aktiivisesti elämässään. Äänet voivat kommentoida jotain tekemistä tai tekemättömyyttä. Ja mikä on niin ikään tärkeää, äänet ovat viestejä henkilön vaikeasta menneisyydestä, traumaattisista muistoista tai vääryyksistä, joita hän on aiemmin kokenut (Longden ym. 2011).

Alla tiivistän haastateltujen kuulemien äänien piirteitä.

Äänen sijainti

- Päänsisäiseksi ymmärretty (sijaitsee ja kuuluu pään sisäpuolelta)
- Pään ulkopuolisiksi ymmärretty (läheltä korvia tai päätä, vinottain henkilön etupuolelta, heijastuksena henkilöstä tai esineestä kuten autosta)

(Äänen) tapa kommunikoida

- yksi tai useampi ääni
- useita ääniä, jotka puhuvat samaan aikaan, yksi ääni kerrallaan tai yleinen äänien humina
- äänet, jotka keskustelevat yhdessä tai yksin *äänien kuulijasta* (esim. mitä hän tekee, millainen ihminen hän on)
- puhetta *ääniä kuulevalle* (monta ääntä samaan aikaan tai yksi ääni kerrallaan)
- puhetta lauseiden muodossa tai yhden sanan/ilmaisun toistelua

Äänen sävy

- Negatiivinen: kriittinen, uhkaileva, käskevä, panetteleva, väheksyvä, tyyli
- Positiivinen: ohjeistava, ystävällinen, neuvova, pehmeä
- Neutraali: toteava, metallinen, asiallinen (kuin ääni radiosta)

Äänen luonne

- Sukupuoli: mies, nainen, sukupuoleton (sukupuoli ei tunnistettavissa)
- Ikä: lapsi, keski-ikäinen, samanikäi-

nen kuin äänien kuulija; myös äänien kuulijan kanssa ikääntyvä

- Äänten häviäminen ja uudelleenilmestyminen ajan mittaan

Mitä äänet sanovat

- Epäsanoja tai lauseita (äänet keksivät sanoja)
- Töykeitä sanoja, julmia, tuomitsevia tai uhkailevia ilmauksia
- Itsetuhoisuuteen kehottavia ilmauksia (viiltely, itsemurha)
- Tukevia ja ystävällisiä sanoja (ohjeiden antamista kokkailuun, kaupassa käyntiin tai siihen, kuinka tulkita tunteitaan)
- Kommentteja koskien sitä, mitä (pitäisi) tehdä, minne mennä, ketä tavata tai vaihtoehtoisesti ketä ei (saa) tavata, minne ei mennä tai äänistä muille puhumisen kieltämistä
- Kommentteja henkilön moraalista kehitystä koskien, ohjeita oikeanlaiseen käytökseen, kritisointia ääniä kuulevan käytöstä kohtaan
- Kommentteja tulevaisuutta koskien (enteenluonteisia viestejä)
- Viestejä koskein terrorismin uhkaa, poliittista konfliktia, uskonnollisia teemoja tuomiosta/tuomionpäivästä

ALLA palaan esimerkkeihin haastatteluista. Yksi kysymys, jonka kysyin, oli, kuinka äänten luonne vaihtelee ajan mittaan. Yksi vastaaja, Jukka, kertoo minulle, että jossain vaiheessa hän kuuli ystäviensä ääniä ja jossain

vaiheessa kaksi henkilöä pohti hänen elämäänsä: he olivat kuin moraalinvartijoita, jotka osoittivat kuinka Jukan tulisi toimia ollakseen kunnollinen ihminen.

Välillä saatto kuulla kavereitten ääniä. Oli tuntemattomia. [-]
Mul oli yhes vaihees sellanen, et mulla oli pään sisällä sihteeri ja puheenjohtaja. Ne piti pään sisäisiä kokouksia. [-] Mun elämästä selitettiin et kuinka myö oon kurja ihminen et ku sä myyt huumeita ja muuta. (mies, 55v)

TUNTEMATTOMAT äänet voivat muuttua tunnetuiksi ääniksi vain sen kautta, että ne ovat olleet ihmisen mielessä niin kauan, että niistä on tullut tuttuja.

Mun kaverin kuoleman jälkeen mä kuulin vähän aikaa sen mun kaverin äänen. Mut oikeastaan aina ne on ollut miehiä, noin keski-ikäisiä mut ne on muuttunut. Ne ei oo ollut sama, no yks on sellainen joka on ollut siitä aika alkuvaiheesta asti. Ku joku on kyselly et tunnenko mä ne äänet niin mä sanon et mä tunnen, et ne olis niinku tuttuja, mut mä tunnen, oon kuulunut niin kauan. (nainen, 27v)

TUULA kuulee erilaisia ääniä. Koska hän on kuullut ääniä pitkän aikaa, hänellä on historiallista perspektiiviä ääniinsä. Ne ovat muuttuneet ja tul-

leet tynemmiksi ikääntyessään. Hänen häiritsevin äänensä, pienen tytön ääni, joka huutaa apua, lisää hänen avuttomuudentunnettaan.

Tosiaan ne äänet on sitten niinku muuttunut ja ne on paljon rauhallisempia tänä päivänä ku mitä silloin ennen oli. Siel on myöskin tosiaan näitä tämmöisiä kivoja iloisia ääniä. Vaikeinta niiden äänten kanssa on oikeesti kyl se että jos siellä kuuluu että jotakin pahoinpidellään tai seksuaalisesti hyväksytetään et kuuluu semmoisia ääniä, et se pyytää niinku apua ja itkee ja parkuu ja saattaa sanoa et älä lyö enempää tai jotenkin et päästä mut pois täältä sä lupasit et sä lupasit. Se on kaikista vaikeinta et kuulee tommosta niinku vakavaa kärsimystä. (nainen, 39v)

ENNIN äänet ovat alusta saakka olleet ääniä, jotka puhuvat yhdessä hänestä ja vitsailevat hänen kustannuksellaan.

Joskus ne puhuu päällekkäin. Joskus ne Tatu ja Timo keskustelee keskenään. Mä vaan kuuntelen silleen sivusta et 'jassoo.' [SÄ:

Mitä ne puhuu silloin?] Ne puhuu jotenkin mun asioista sitä et mitä mä oon vaikka tehnyt sinä päivänä ja sit ne miettii sitä et olinko mä tyhmä vai olinko mä vielä tyhmempi. Ne on vähän semmoisia et niil on hauskaa keskenään, mut ne ei oo hauskoja mulle. (nainen, 38v)

JOSKUS on vaikea tunnistaa, ketä äänet ovat, ja monia vastaajista painoi se, että he eivät tienneet ääntensä identiteettiä.

Mutta niistä äänistä niin, vaikka se on semmoinen kiva ja mukavakin ääni niin, ei se ole jumalan ääni, se on jonkun ihmisen vai kenen ääni se sitten onkaan? (nainen, 39v)

YLEISIN kuultujen äänien lukumäärä oli haastateltujen keskuudessa joko yksi sama ääni, kaksi ääntä samaan aikaan tai yksi lisä-ääni, joka ilmestyi silloin tällöin. Koska äänten lukumäärä ja luonne voivat muuttua ihmisen eliniän mittaan, joillakin oli kokemus äänten kakofoniasta, joka kuulosti kuin olisi osallistunut juhliin ja kuulut puheen sorina. ●



10.

Äänet

vaikuttamassa

äänten kuulijan

toimintaan ja

käyttäytymiseen

ON tyypillistä, että äänet antavat käskyjä, etenkin jossain vaiheessa äänien kuulemisen kehityskulkua. Ne voivat olla yksinkertaisia, suorasukaisia käskyjä tehdä jotakin heti tai arvioivia toteamuksia henkilön kyvyttömyydestä tehdä jotakin. Äänet voivat olla niin ylivoimaisia, että ne vievät kuulijan koko huomion ja valtaavat hänen sosiaalisen elämänsä. Ne voivat kannustaa henkilöä itse-tuohoiseen toimintaan, kuten nämä Ennin ja Sallan sitaatit kertovat.

[Äänet] aika paljon niinku käskee mua tekemään asioita. Ku mulla oli oikein paha olla niin silloin ne käskee mun kuolla. Silloin ku mulla on vähän vähemmän paha olo niin silloin ne käskee esimerkiksi että 'mene syömään banaani' tai 'nouse seisomaan tuolilta' tai joskus ne sanoo että 'et saa istua tuolille et sun pitää istua lattialle, koska sä et oo tarpeeksi hyvä ihminen istuaakseks tuolilla.' (nainen, 38v)

[SÅ: Millä tavalla se puhuu?] Silloin ku oli rankkaa niin yllytti itsemurhaan esimerkiks tai sitten kaikkea, et 'mee sinne, mee tänne', 'tee sitä, tee tätä'. [-]et nyt meet tonne ja tämmöisiä mut niinku rankkojaki [-] ei olis halunnut sinne. [-] Ne oli semmoisia et kävele tonne, älä mee tonne, sit niitä itsetuhojuttuja ja silloin ku oli rankempaa mut nyt sitten tässä on muttunut myönteisimmäksi. (nainen, 41v)

KUN ääntenkuulijan pitää keskittyä ja hallita tilannetta, äänet voivat tulla väliin, kuten tämä lainaus Titalta kertoo:

No ne voi sanoa et 'sä oot ihan paska', 'ei sust oo mihinkään' ku kirjoitan vaik jotain luentoa, jota mä meinaan pitää niin et 'ihan turhaan sä sitä kirjoitat, ku et sä kuitenkaan mitään osaa'. Ja sit ihan se et ne kehottaa vahingoittamaan itteään. (nainen, 27v)

MONESSA tilanteessa äänet estävät toimimisen, joko suoraan kieltämällä henkilöä tekemästä jotakin tai kommentoimalla kriittisesti sitä, mitä henkilö on tehnyt, mikä saa hänet varuilleen.

Ne [äänet]oli kuitenkin niin voimakkaita ja niin todellisia et ne veikerta kaikkiaan mukanaan. Mä en pystynyt sen kahden kuukauden aikana oikeastaan tekemään mitään. Kävin mä muistaakseni kerran kirjastossa uusimassa lainoja mut se äänten kuulemisen tila on jotenkin niin omituinen tila sillä tavalla että mun äänet ei oo koskaan käskeneet tekemään mitään. Jos lääkitys ei oo kunnossa, niin ne on niin voimakkaita, ja ne vaatii niin paljon huomiota et niihin menee mukaan, siihen maailmaan. [-]Et [äänet käyttävät] sellaista kieltä joka ei itse niinku käyttäis. (nainen, 42v)

KAARINA kuulee säännöllisesti saman äänen, joka saattaa puhua hänelle vieraalla kielellä neuvoen Kaarinaa päivittäisissä asioissa.

[SÅ: Et hän [haastateltavan ääni joka on antanut itselleen nimen] tavallaan sitten niinku puuttuu toimintaan joka tapahtuu yksin, kun sä oot yksin?] Juu. Enimmäkseen silloin ku mä teen keittiössä jotain töitä. Enimmäkseen silloin se ääni puhuu ruokaa laitettaessa. [SÅ: Mitä hän saattaa sanoa sitten, ruokaa laitettaessa?] No antaa jotain neuvoja että pitää tehdä asiat näin. [-] Saattaa puhua ranskaa ja sitten hänellä on semmoisia asioita mitä hän toistaa [-] miehiin liittyviä asioita että 'se ja se pitää susta' ja niin edelleen. Sil on tämmöisiä viestejä. (nainen, 48v)

EINO sai ääniltä erittäin tarkan ohjeen siitä, mitä tehdä ja ne ovat myös antaneet ristiriitaisia ohjeita:

Ja sit ääni sanoi että kirjoita suurvaltojen presidenteille. Sillä ne tarkotti et mun pitäis kirjottaa tarinan tai raportin siitä mitä olen kokenut, [äänien aiheuttamaa] kidutusta ja kaikkee sellasta, et se on 'sound waves', mut ne [kirjoitukset] joutuivat roskikseen. Sit tuli rankemmat ehdot kun piti kirjoittaa naapurimaahan, sekä Kremliin että Washingtoniin. [-] Ne ovat olleet pilkkaavia ja ehdottaneet että pitäis itsemurha tehdä tai tappaa jonkun,

aikaisemmin siis. [-] Ne ovat sanooneet että 'tee sitä, tee itsemurha' ja jotain sellasta, 'et se on syntiä'. [-] Säännöllisin väliajoin toistuu se et 'se on syntiä juoda viiniä' ja sen semmosta. [-] Olen loppettanut tupakanpolto ja olen lopettanut alkoholinjuonti. (mies, 65v)

JOTKUT vastaajista olivat kehittäneet keskustelullisen suhteen ääniinsä ja jopa säätäneet aikoja, jotka ovat korvamerkattuja äänien kanssa kommunikoinnille. Jotkut ääntenkuulijat valittivat siitä, miten vaikeaa on luoda dialogia äänien kanssa. Jukka puhuu äänilleen päivittäin ja on varannut tietyn ajan päivästä tähän.

Mie vähän aikaan käyn sellasta vuoropuhelua niitten äänien kaa ja siin keskustellaan päivän tapahtumista, ja sit ne aina ohjaa minua nykyisel tiellä minkä mie oon valinnut. (mies, 55v)

KAARINALLE keskustelu äänien kanssa on kuin mikä tahansa keskustelu, jonka hän voisi käydä myös konkreettisesti länsäolevan ihmisen kanssa.

[SÅ: Ja silloin kun sä keskustelet äänen kanssa, niin vastaaks hän sulle sitten takaisin?] Juu kyllä, et se on tämmöstä dialogia et ihan niinku keskustelis jonku ihmisen kanssa. (nainen, 48v)

SALLAN ääni tulee väliin, kun hän on shoppailemassa. Se on saanut hä-

nen ottamaan käyttöön tavan kysyä äänten mielipidettä ennen tuotteen ostamista. Sallan mielestä äänien muodossa oleva shoppailuneuvoja on turhauttava:

Jos mä oon kaupassa ja mä mietin et ostanko vai enkö osta jotain paitaa niin se tulee se ääni sieltä sitten niinku [-]sit jopa mä tein joskus tahalleen niin että mä kysyn ääneltä ja odotan kunnes ne sanoo et se on myönteinen, et mä saan sen paidan ostettua. [-] Se ääni niinku neuvoo, myötäilee tai neuvoo tai kieltää, et ton tyyppistä. Se missä se eniten häiritsee on jos mä oon ostamassa jotain ni herran jumala siin alkaa ääni sanoo, et 'osta tää', ni onhan se vähän raivostuttavaa ku ei tiedä sit oikeesti et tarviiksmä vai eksmä tarvii ku äänet puhuu noin. (nainen, 41v)

ÄÄNET eivät ehkä halua puhua ääniä kuulevalle tai ne voivat kieltäytyä yrityksistä käydä dialogia. Mirka sanoo, että häntä väsyttää se, että hän yrittää ja yrittää, mutta ei saa vastausta. Voi myös olla vaikeaa käydä keskustelua, jos äänten käyttämät sanat ovat niin omituisia ja tulevat niin nopealla tahdilla.

[SÅ: Ootko ikinä niinku sillai sanonut jotain takaisin äänille? Yrittänyt niinku sillai keskustella niitten kanssa?] Joo mut ei se oo onnistunut. Ne elää vähän omaa elämäänsä ja sitten mä niinku

väsyt siihen et mä yritän ja yritän mut ei ne tajua keskustella. Yleensä mä vaan ihmettelen et mitäköhän toikin nyt tarkoitti. [-] Jos niitä yrittää ymmärtää, ku niitä ääniä tulee paljon, ja keskustella mielessään niiden kanssa, niin siit ei tuu mitään. Ne on niin outoja mitä ne siellä puhuu. (nainen, 40v)

ÄÄNTEN tuottavat viestit voivat olla hyvin yksityiskohtaisia, kuten asia on Titan kohdalla. Hän oli vahingoittanut itseään teini-ikäisenä ja ensimmäistä kertaa kun hän kuuli ääniä, ne kehoittivat häntä viiltelemään itseään. Hän sanoo, että se oli ensimmäinen ja ainoa kerta, kun hän piti äänestään. Titalle, kuten monille ääniä kuulevalle, on vaikeaa vastustaa ääniä ja asettaa rajoja vallalle, jota äänet käyttävät kuulijaa kohtaan.

[-] Menin vessaan ja mä huomasin et voi hitto vie et toi silitysrauta on nyt tos, johon äänet rupes sanomaan et nyt otat sen laitot seinään, poltat, teet näin ja näin ja näin. Äänet antaa mulle hirveen selkeitä ohjeita et mitä pitää tehdä. Saatata antaa sellaisia ohjeita et mä pystyn ihan tarkalleen [tietää mitä tehdä], et kuinka kauan pidät sitä siinä ranteilla, et lasket viiteen. Tosi tarkkaan. Silloin mä sanoin äänille, et en tee. [-] Onkse ainut kerta ku mä oon äänille millään lailla vastaan sanonut. [SÅ: Joo. Miksetsä oo aikaisemmin?] En mä tiedä, jotenkin tuntuu et mä oon

ehkä jollain lailla alistunut niitten siihen käskytykseen. (nainen, 27v)

JOIDENKIN äänten selkeä agenda on muuttaa ääniä kuulevan käytöstä kommentoimalla kriittisesti henkilön käytöstä, valintoja ja ajatuksia. Äänet ovat arvioivia väitteitä ja käskyjä, jotka painostavat kuulijaa tottelemaan käskyjään. Kuulijat voivat totella ja usein myös vastustavat, joskus jopa puhuvat takaisin kovaan ääneen tai yrittävät rajoittaa valtaa, jota äänet käyttävät heitä kohtaan. Näiden tuomitsevien väitteiden tarkoitus on muuttaa ääniä kuulevan käytöstä ja muokata sitä, millainen hän on ihmisenä. Vaikka väitteet ovat usein kriittisiä ja negatiivisia, niiden tarkoitus on opastaa henkilöä muokkaamalla tai korjaamalla hänen käytöstään. Joskus tämä korjaus nähdään häiritsevänä tai pelottavana, kun äänet kritisoivat tai uhkailevat henkilöä, mutta se voi myös olla henkilökohtaista kehitystä tukevaa niissä tapauksissa, kun äänet toimivat oppaina tai kumppaneina, jotka haluavat auttaa ääniä kuulevaa oppimaan lisää itsestään.

MATTI, keski-ikäinen mies, kertoo äänensä moraalisesta roolista. On kestänyt vuosia, että Matti sai käännettyä ääntensä luonteen ja nykyään hänen äänensä ovat positiivisempia kuin alkuaikoina. Hän on käynyt läpi monia eri vaiheita äänten antamiin käskyihin tai neuvoihin reagoimisessa. Alussa hän ei tehnyt niin kuin ääni halusi hänen tekevän ja hän kertoo sen johtaneen eristäytymiseen.

Yksi oli positiivinen ääni muistaakseni silloin tällöin joka vaikutti elämääni moraalin tavoin. Eli toisin sanottuna toi vaikutti niin että käyttäytymiseni oli positiivista mutta toisaalta saattoi neuvoa että ota yhteyttä, älä ota yhteyttä häneen, tai ota yhteyttä häneen tai jotain mutta usein vain valitettavasti käyttäydyin päinvastaisesti mitä ääni kehotti. [SÅ: Mitä ääni sit sanoi jos sä teit päinvastoin?] Ei se, se jatkoi. Se lopetti siinä vaan. Saattoi tulla yksittäinen kommentti esimerkiksi että älä tee noin mutta saatoin toimia sitten siitä huolimatta tai sitten niin että toimin päinvastoin kuin ääni neuvoi. Ääni vaan lopetti siihen, neuvomisen jälkeen. Silloin se ääni oli yksinkertainen ja vaikutti hieman elämään mutta se vaikutus oli valitettavasti usein päinvastainen mikä olisi ollut monesti tämä positiivinen ääni. Ehkä pelkäsin hieman sitä ääntä sitten niin se saattoi vaikuttaa sitten siihen että eristäydyin. [-]Mutta sit on se elementti että ne haluu vaikuttaa millainen mä oon ihmisenä. Positiivinen ääni taas haluu vaikuttaa siihen et miten mä kehityn, eli opastaa niin et mä toimin viisaasti ja käyttäydyn viisaasti ja opin ajattelemaan, sekä niin itse kuin sosiaalisissa tilanteissa viisaasti. (mies, 40v)

MILLA on kuullut ääniä vuosikymmeniä. Ne ovat kuin perhe hänen päässään ja ne ovat yhdessä Millan



kanssa eläneet läpi eri elämänvaiheita. Nyttemmin aikuiseksi kasvanut tyttären ääni kritisoi häntä siitä, mitä hän tekee ja Milla tulkisee tämän viestin kertovan, että hänen olisi pitänyt pärjätä paremmin elämässään.

No se on kritisoiva. Se on todella siis semmoinen niinku että joo että ohoo, ei sais tehdä noin että se on väärin. [-] Ku ei se o mitään semmoista et avaa toi ovi tai kastele toi kukka tai mene nukkumaan tai tämmöstä vaan se on sitä semmosta tämän mun elämän ja mun olemuksen niin sellaista torjumista, et ku mä en oo menny heidän elämänsä suuntaan, tai suuntaisesti...[-] varmaan niinku paremman ihmisen (nauraa), en mä tiedä voiks sanoa rikkaamman niinku rahallisesti, taloudellisesti mut kuitenkin niinku paremmassa asemassa olevan. (nainen, 60v)

ENEMMISTÖ äänien kuulijoista, joita haastattelin, kertoi että äänten luonne vaihtuu ajan mittaan. He myös esittävän ajatuksia siitä, miksi äänet ovat muuttuneet. Tuula liittää nämä muutokset hänen omiin tekoihinsa.

Tosiaan ne äänet on sitten niinku muuttunut ja ne on paljon rauhallisempia tänä päivänä ku mitä silloin ennen oli. Siel on myöskin tosiaan näitä tämmöisiä kivoja iloisia ääniä. [-] Ku mä itse aloin toimia, toimimaan hyvällä tavalla omassa elämässäni, niin sit ne

äänet muuttu, eikä ne ollut enää satoja vihaisia ääniä vaan sinne tuli kiva ääni joka minusta huolehti että sillai et se oli iloinen aina ku tapahtu jotain hyvää ja surullinen jos tapahtu jotain huonoa. (nainen, 39v)

MATTI uskoo, että äänistä puhuminen julkisesti on ollut keskeinen tekijä äänien luonteen muuttumisessa:

Kun 2011 aloin olla julkisudessa niin aika nopeasti äänet muuttuivat positiivisemmaksi ja ikävimmät äänet jäivät pois. Se yhteys oli hyvinkin selvää. Tuli ääniä jotka sanoi, tai sit tilanteissa jossa olin ennen pelännyt ja oli tullut ilkeitä ääniä niin tulee, 'älä pelkää', ja 'minä rakastan sinua' [-] Ne [ilkeät] äänet ovat harventuneet ja lähteneet melkein kokonaan pois. Se että puhu niistä on alkanut [johtamaan] parempaan kommunikointiin äänien kanssa. (mies, 40v)

VAIKKA äänistä julkisesti tai vain perhepiirille tai kavereille kertominen on tunnetusti hyödyllistä, monet äänenkuulijat salaavat kokemuksensa. He pelkäävät tulevansa leimatuiksi hulluiksi ja että heitä stigmatisoidaan entistä enemmän kokemustensa perusteella. Milla on kuullut ääniä hie-man yli 20-vuotiaasta asti, mutta hän liittyi vasta vähän aikaa sitten vertais-tukiryhmään ja kertoi ensimmäistä kertaa kokemuksistaan.

En oo [puhunut tästä] ystävättäri-
le, enkä tutuille enkä varsinkaan
perheenjäsenille, en oo koskaan
niinku puhunut tästä. [SÅ: Joo, no
miks?] No sitä mä oon harkinnut-
kin et mä puhuisin mut onkohan se
sit joku semmonen vanhakantanen
pelko että luullaan et on joku hullu
tai tämmöstä. (nainen, 60v)

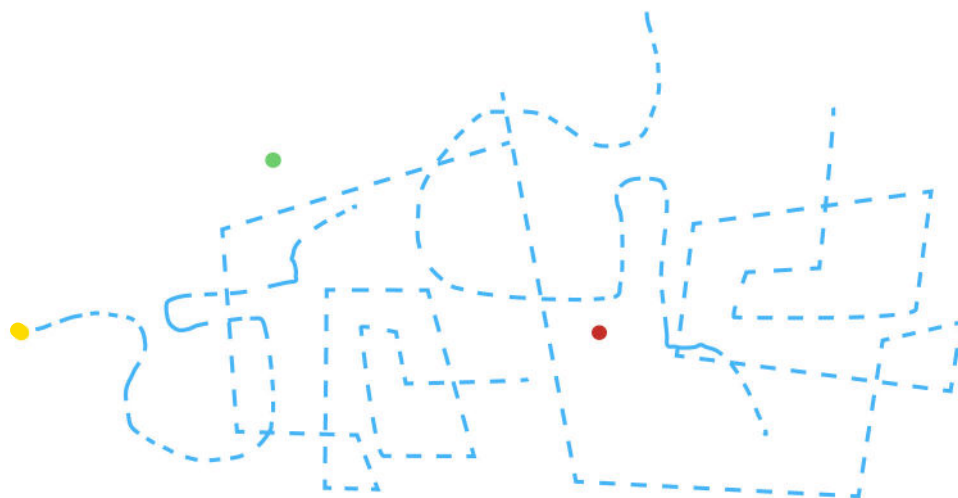
JOISSAIN tilanteissa äänet voivat olla
tuttuja, esimerkiksi perheenjäsenten
ääniä. Taavetin äänien kuulemisen
kokemuksen alussa äänillä oli metal-
linen sävy, mutta sävy muuttui jonkin
ajan päästä personoiduimmiksi:

Ne oli ensin semmoisia, tää me-
tallinen ääni. Ne sitten muuttuu
jossain vaiheessa semmosiks
syyttäviks ja hyvin ahdistaviksi
että pelko ja epätoivo. Tuli sem-
moisina ja sen takia mä olin
sairaalassakin niin monta kertaa.

[SÅ: Joo. Oliko ne silloin kenen
äänet, sun tuttavien?] Tuttavien ja
isän ja äidin. Ku isä oli semmoinen
hyvin voimakastahtoinen persona.
Se oli väkivaltainen kun joi silloin.
(mies, 48v)

ÄÄNET voivat muuttua lääkityksen an-
nostuksen tai laadun mukaan. Tämä
voi olla yksi syy, miksi Titan äänet
muuttuivat, kun hän joutui sairaala-
hoitoon. Toinen tekijä, joka saattaa
liittyä äänien muuttumiseen on ym-
päristön muutos.

Siellä osastolla ne vaihtu semmoi-
siksi et ne saattoi niinku puhua
vaikka viis yhtä aikaa päällekkäin,
niistä ei saanut niinku minkään-
laista selvyyttä mitä ne nyt sanoo
sitte. Silleen ne muuttu nyt viime
kesänä, mut ne on palannut takas
siihen et nykyään niistä saa taas
selvää. (nainen, 27v) ●



11.

***Muut
aistimelliset
kokemukset***

ON varsin tavallista, että äänien kuulijoilla on myös muita aistikokemuksia, jotka liittyvät äänien kuulemisen kokemukseen. He ovat nähneet näkyjä, kokeneet hajuhallusinaatioita, tunteneet kipua kehossaan, tunteneet, että heitä on kosketettu tai he ovat kokeneet painetta tai painoa kehossaan. Kuten Deamer ja Wilkinson (2015) osoittavat, äänten kuuleminen pitäisi nähdä enemmänkin tarkoituksellisena kommunikaatiotoimina kuin pelkästään kuulollisena ilmiönä, koska monet ääniä kuulevat kertovat muistakin aistikokemuksista äänien kuulemiseen liittyen. Kysyin erityisesti, olivatko vastaajat kokeneet myös muita aistikokemuksia. Kun Jukka oli psykoosissa, hän näki näkyjä.

Mie näin niit harhoja ja pirua näin niinku enkeleitä näki, kaikkia pirua nurkissa [-] sellasia tummia hahmoja ja välillä kiiltäviä, sit punaisia silmiä tai jotain semmoista. [Enkelit] oli vaaleita, semmoista vaaleeta valoo loisti aina välillä et se rauhoitti sit silloin. Olin psykoosis ni että melkein niinku vaan näkee valoo yleensä, et valo säteili jostain.” (mies, 55v)

MARIKA tunsu enteenoimaista kipua ennen kuin näki näkyjä tulevasta tapahtumasta. Nämä tapahtumat liittyivät terrori-iskuihin tai muuten väkivaltaisiin tapahtumiin. Hän kertoo

minulle, että myös hänen äidillään oli ennekokemuksia.

Mä tunsin siel mitä ihmeellisimpiä kipuja, niin mä tunsin niitä eri puolilla kehoa ja varsinkin sukuelimien alueella niin se oli se mikä pisti mut ihan sekaisin, ku mä ihmettelin mistä nää kivut johtuu. [-] Mä kuulen terrorismista niin mä tunsin tässä nyt [kipua] niinku viimeks tippu [siellä lentokone]. On kuitenkin molemmilla kerroilla ollut, et semmoista ennustavuutta niinku [liityen] terrorismi iskuihin. [-] Nään mä kuvajaisia. Sen kipuviestin [yhteydessä] niinku näkyy joku henkilö ku se kipu tuntee [-] semmoisena hahmotelmana... semmoinen niinku joku heijastais kuvan ihmisestä. (nainen, 45v)

KAARINA koki äänen läsnäoloa, kun ääni puhui hänelle. Hän myös näki kuolleen isoisänsä näyssä, kun hän kävelytti koiraansa metsässä.

No ei mul silleen niinku oo mitään tämmöisiä kosketusharhoja. Joskus mä koen että joku on läsnä kun tää ääni puhuu mulle. Ku mul oli koira niin koirahan oli aina läsnä ja varmaan siitäkkin on jäänyt semmoinen tunne että ääni on niinku läsnä. (Nainen, 48v)

MYÖS Taavetilla on läsnäolon kokemuksia. Hänen tulkintansa on, että tämä läsnäolon kokemus on hänen suojelusenkelinsä.

Joskus niitä suojelusenkeleitä on sillai, eikä ne harhana näy, että, ne on semmoisia näkymättömiä. [SÅ: Joo. Tunnetko heidän läsnäoloa?] Kyllä sitä joskus tuntee semmoisena lämpimänä voimana. [-] Semmoisia on ollut kuumotuksia ja vilunväreitä ja sitten ne äänet teki sitä että aivoissa tuntu [-] Ja siinä on nyttien päänsärkyä, että mulla on migreeniäkin ollut. [-] [SÅ: Joo. Ja sä sanoit et silloin alussa sulla oli näitä näköharhojaki?] Joo, niitä oli. Käärmeitä. (mies, 48v)

MIRKA vertaa näkyjään elokuvaan, joka näkyy hänen mielessään nopealla tahdilla.

Siihen liittyy niinku sellaisia mielikuvia, niitä tulee ihan taukoamat-

ta, et kestä muutaman sekunnin ja sit tulee uus ja vähän niinku jostain elokuvasta, joku kohtaus tai jostain tilanteesta, missä on ihmisiä. Yleensä, useampi ihminen ja sit ne äänet tulee vielä sekaan ja ne ei välttämättä liity niihin mielikuviin eikä mun ajatuksiin. (nainen, 40v)

NÄMÄ esimerkit osoittavat tarkoituksellisen kommunikaation käsitteen käytön arvoa, kun määritellään, mitä äänien kuulemisen kokemukset pohjimmiltaan ovat. On tärkeää laajentaa käsitystämme tästä ilmiöstä ja tunnistaa sen kokonaisvaltainen luonne; se ei siis ole vain jotain, mitä kuullaan korvien tai pään kautta, vaan myös koetaan kehossa erilaisten aistillisten kokemusten kautta. ●



12.

*Kokemuksia
terveyden-
huollosta
ja lääke-
hoidosta*

PSYKIATRIAN yleinen lähestymistapa äänien kuulemiseen on nujertaa tai hiljentää äänet psykiatrisen avulla, koska äänien väliintulo nähdään vaarallisena ja epänormaalina (Corstens, Escher & Romme 2008). Psykoosiriskin toteutuminen tai psykoosin uusiutuminen on syy käyttää psykiatrisia lääkityksiä potilaan suojaamiseksi. Suurimmalla osalla äänien kuulijoista, joille puhuin, on jokin psykiatrinen diagnoosi; useimmiten joku skitsofrenian muoto, masennus tai epämääräinen persoonallisuushäiriö. Heidän asenteensa psykiatrista osaamista ja asiantuntemusta ja lääkkeiden käyttöä kohtaan on kahtalainen; yhtäältä biolääketieteellinen interventio ja psykiatrisen lääkityksen käyttö tarjoaa helpotusta (poistaen tai rauhoittaen ääniä), toisaalta lääkitys myös muuttaa neutraaleja ääniä aggressiivisiksi ja rasittaa potilaita epämiellyttävien sivuvaikutusten muodossa (esim. painon nousu, kuolaaminen, unettomuus ja tokkuraisuus). Tämä voi johtaa lääkehoidon laiminlyömiseen, mikä taas voi johtaa psykoosin uusiutumiseen ja lääkityksen muuttamiseen injektio- tai tablettimuotoon. Lääkityksestä puhuminen ja lääkkeiden vertailu on jotain, mihin monet ääniä kuulevat osallistuvat. Yleinen tavoite heidän keskuudessaan on lääkityksen vähentäminen tai poistaminen kokonaan.

MARIKA lopetti lääkityksen käytön sivuvaikutuksien takia ja nyt hänelle annetaan lääke injektiona:

[SÅ: Sun yleinen suhtautuminen lääkitykseen on ihan myönteinen vai?] No on se negatiivinen. Et sen takia mul on piikkilääkitys. Sen takia mä hoitoon välillä joudun ku mulla ei ollut lääkitystä, tai en käyttänyt lääkitystä ku se yks lääke niinku pelkästään nukutti niin sit mä jätin sen pois ku mä halusin välillä olla hereilläkin. (nainen, 45v)

KAARINA on kokeillut lukuisia lääkkeitä, eikä mikään niistä ole poistanut hänen ääniään:

Mähän oon syönyt kaikki lääkkeet mitä on ollut markkinoilla, elikkä nykyisin mulla on tämmöinen lääkitys kun Abilify, Leponex, Temesta ja Zeptram. Temesta on ahdistukseen, Zeptram on masennukseen, ja Abilify ja Leponex on psykoosinestolääkkeitä. Ne ei oo niinku tehonnut mun ääniin koskaan. Että yhdellä kolmasosalla ihmisistä niin kun ne äänet silleen jää pysyviksi että ne ei niistä paranekaan.[-] Mutta nykyään mulla on silleen hyvä lääkitys, et tää Leponexhan on semmoinen lääke mikä on otettu. Se on ollut joskus 70-luvulla käytössä ja siihen on ihmisiä kuollut ja nyt verikontrollin avulla valvotaan sitä että se ei vaikuttaa noihin valkosoluihin ja punasoluihin. (nainen, 48v)

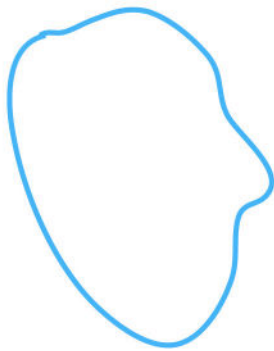
ENNI kärsi paljon lääkheidensä sivuvaikutuksista. Niiden käyttöä ei

voinut lopettaa heti, vaan ensin piti kokeilla muita lääkevalmisteita tai annostuksen pienentämistä.

Joskus ku mä söin semmoista helkkarin Risperdal lääkettä niin mustahan tuli semmoinen tönkkö, semmoinen jäykkä [SÅ: Miten sen sai sit pois? Oliko se lääkäri joka päätti sen tai sanoitko lääkärille?] Joo mä halusin sen pois sitten. Se aiheutti myös sitä et mulla tuli rinnoista maitoa. Ja silloin kun se aloitettiin niin mulla kramppas naama, niin et mä hymyilin koko

ajan vaikka mulla itku tuli kun mulla oli niin paha olla. Naama oli hymyssä ja kädet kouristu näin ja sydän hakkas niin lujaa et se ei pystynyt se hoitsu edes mittamaan sitä pulssia. Et se oli ihan hirveen myrkky lääke mulle ja sit ku sitä ei suostuttu ottaa pois saman tien. (nainen, 38v)

MYÖHEMMIN haastattelun aikana hän kertoo, että koko hänen 20 vuoden äänen kuulemisen aikana on kokeiltu yhteensä 40 eri lääkettä. ●



13.

Vertaistuki

VERTAISTUKITOIMINNAN piirissä ryhmäläiset osallistuvat toistensa tukemiseen ja toisistaan huolehtimiseen. Tämä on työn muoto, jota harvoin huomiodaan ottaen huomioon sen arvo taloudellisessa, sosiaalisesta ja henkissä mielessä. Vertaistuen piirissä ääniä kuulevan identiteetti vahvistuu. Kokemusten jakaminen ilmapiirissä, jossa ei leimata, on elintärkeä resurssi ääniä kuuleville.

ÄÄNIÄ kuuleville opetetaan kommunikaation malleja esimerkin keinoin, toisin sanoen sen kautta, kuinka toiset puhuvat parantumisen ja uudelleenrakentumisen kokemuksistaan. Esimerkin kautta opitaan puhumaan omista kokemuksistaan ja työskentelemään tunteiden kanssa, ratkotaan käytännön ongelmia ja opitaan hoitokeinoista sekä jaetaan menestystarinoita. Ääniä kuulevat oppivat puhumaan äänistään konkreettisesti, esimerkiksi kertomalla mitä äänet vaativat tai käskevät heitä tekemään. Äänipuheen pukeminen sanoiksi on monelle sekä haastava että voimaannuttava prosessi. Äänidialogimetodin suositus, jota Romme, Escher ja Cortens (2008) ovat ehdottaneet, on kuunnella ääniä, antaa niiden puhua itsensä ja arvostaa niitä. Äänidialogimetodi (Stone & Stone 1993) käyttää tunteensiirtoa mahdollistaakseen äänenkuulijalle traumaattisen kokemuksen uudelleen käsittelyn. Tämän avoimen lähestymistavan kautta ää-

net usein helpottuvat. Uskotaan, että mitä enemmän henkilö kuuntelee ja arvostaa ääniä, sitä avuliaammiksi ne tulevat. Isossa-Britanniassa tämä äänidialogimetodi on edelleen kehitetty avatar-terapiaksi, jossa äänille luodaan tietokoneavusteisessa terapiassa visuaalinen hahmo (Leff ym. 2013 & 2014).

VERTAISRYHMÄN osallistujia opetetaan myös siihen, miten suojella itseään ääniltä. Niissä puhutaan toiminnan mukauttamisessa (usein varsin arkisissa tilanteissa) siihen, mitä äänet sanovat ja haluavat heidän tekevän. Äänet voivat sanoa: ”Älä mene ulos, siellä on vaarallista” tai ”sinun täytyy leipoa paljon ja järjestää suuret juhlat sukulaisillesi”. Opettelu vastustamaan äänien vaatimukset ja rajojen asettaminen äänille on osa sitä, että äänet muodostuvat osaksi omaa persoonaa. Tämän tutustumisprosessin kautta henkilö voi oppia hallitsemaan ääniään ja muuttaa sitä, miten ne pyrkivät suojaamaan häntä. Ääniä kuuleville on myös tärkeää opetella henkisiä taitoja, jotta voi peittää tai ylittää äänet tekemällä jotakin konkreettista, joka suuntaa henkilön huomiota toisaalle, esimerkiksi kuunnella musiikkia, soittaa jotakin soitinta, katsoa televisiota, lukea kirjaa, neuloa tai harrastaa liikuntaa jne.

VERTAISRYHMISSÄ, joihin osallistuin, oli selkäet pelisäännöt siitä, kuka puhuu milloinkin ja mistä voidaan puhua (kiellettyjä aiheita olivat lääkkeet,

uskonto ja politiikka). Myös vain kuunteleminen oli mahdollista. Vertaisryhmätapaamiset kestävät kaksi tuntia ja niitä ohjaa usein henkilö, joka on koulutautunut kokemusasiantuntijaksi tai ryhmänohjaajaksi Mielenterveyden keskusliiton kautta. Ryhmiin ei aktiivisesti rekrytoida jäseniä ja osallistuminen on vapaaehtoista ja avointa.

KYSYIN haastateltaviltani, mitä he ajattelivat vertaistukiryhmistä. Kaikilla osallistujilla oli vain positiivista sanottavaa ryhmistä ja siitä, mitä ryhmään osallistuminen oli heille itselleen antanut. Enni korostaa, että ryhmissä ei tarvitse pelätä stigmatisoitumista, vaan voi olla vapaasti oma itsensä.

[SÅ: mikä on se suurin anti siitä ryhmästä?] No se et siel ei tartte sillee hävetä itteensä eikä olla peloissaan ja yrittää esittää jotain hyvinvoivaa taikka ongelmatonta ihmistä. Siellä saa vaan olla oma itteensä, silleen että 'toi nyt hyväksyy mut' ja mä pystyn jakamaan asioita ihmisten kanssa ja tämmöiset seikat. (nainen, 38v)

MUIDEN auttamisen mahdollisuus on tärkeää Kaarinalle, joka vierailee säännöllisesti psykiatrisessa sairaalassa puhumassa potilaille omista kokemuksistaan. Itsetunnon kohominen on yksi lisähyöty vertaistuen tarjoamisessa muille. Kun kysyn Kaarinalta, mitä hän on saanut osallistumisestaan vertaisryhmän vetämiseen, hän sanoo:

Mä on niin hirveen ylpee siitä et mut on valittu sinne. Varmaan monet muutkin meidän ryhmässä tekee näit samoja keikkoja mutta jos mä vaan voin auttaa jotenkin ihmistä niin totta kai mä silloin autan. Mulle semmoinen palaute on hirveen tärkeä, ja tuo semmosta itsetuntoa. Kun tää hoitaja sanoi että hän arvostaa mun elämäkokemusta että mä voin olla sopiva henkilö siihen toimintaan. Varmaan muutkin meidän ryhmästä tulee käymään siellä tapaamassa ihmisiä. (nainen, 48v)

SALLA vertaa vertaistukiryhmää terapiassa käymiseen sillä lisähyödyllä, että osallistujat jakavat saman kokemuksen; he voivat antaa subjektiivisen perspektiivin, jota terapeutilla ei ole.

[SÅ: Mitä mieltä sä oot yleensäki näistä ryhmistä ja niitten toimivuudesta tai tarkotuksesta?] Siis niinku mun mielestä tosi hyvä tämmöiset ryhmät. [-]SÅ: Mikä sun mielestä on sen keskustelemisen rooli tässä?] Siin saa ensinnäkin aika laillakin ystäviä. Se on vähän niinku olis terapeutilla, mut siin on vaan monta henkeä. Sillä tavalla onhan se tosi terapeutista jutella noista asioista, melkein enemmänkin ku terapeutti, koska terapeutti on kuullut paljon juttuja mut ei koe itse. Silleen jotenkin se vertaistuki tulee siinä et muut tietää useimmiten ne oireet. Mun mielestä tommonen vertaistuki,



kyl mä koen sen niin, et se on tosi tärkeetä ja monille henkireikä et pääsee niinku purkamaan sitä tolla tavalla. (nainen, 41v)

TITALLE sysäys lähteä vertaistukiryhmään ja alkaa työstämään omia ääniään tuli hänen luettuaan Marius Rommen ja Sandra Escherin kirjan *Accepting Voices*, jonka hän lainasi kaveriltaan, joka kävi säännöllisesti vertaisryhmässä:

Ja silloin mä luin ton kirjan ja se on ollut silleen tietyl taval tosi merkittävä itelle.

[SÅ: Joo mitä sä ajattelit tästä kirjasta, tai sen jälkeen?] No ehkä se että mä en oo täysin hullu ja se että on muitaki, et mä en oo ainut. [-]Mut meni sit kyl monta vuotta

ennen kuin mä tavallaan rupesin käsittelemään ääniä. Mä oon ite X-ryhmään mennyt 2007. [-] Mut ohjattiin tällaiselle kuntouttavalle osastolle ja siellä oli paljon ääniä kuulevia. Silloin mä oikein kunnolla rupesin käymään siel X-ryhmässä ja sain tietää mitä on kokemusasiantuntijuus ja rupesin käsittelemään niitä omia ääniä ja mitä ne aiheuttaa. Se oli sellainen tosi merkittävä, se kuntouttava vaikka mä aluks sanoin et minähän en sinne keskitysleirille lähe, ku siel kuntouttavall osastol on hirveen tarkat säännöt. [-] [SÅ: Mikä on sun mielestä se suurin anti niinku siinä ryhmässä?] No se on se vertaisuus, et on niinku niitä jotka on kokenut.” (nainen, 27v) ●



14.

Elämää

ilman

ääniä

KYSYIN haastateltaviltani, millaista elämä olisi, jos äänet katoaisivat – miltä se tuntuisi ja miten se muuttaisi ääniäkuulvien elämää? Vastaukset ulottuivat helpotuksen ja vapautumisen tunteesta surullisuuteen kumppanin menettämisestä. Elämä kokoaikaisessa kumppanuussuhteessa ääniin voi siis olla sekä taakka että resurssi. Äänten hyväksyminen osaksi elämäänsä on tarpeellista tullakseen toimeen äänen kanssa. Monet vastaajista sanoivat myös, että ääniin tottuu ja niiden kanssa elämiseen löytyy kikkoja.

KAARINALLA on ristiriitainen suhde äänten loppumiseen – hän sekä haluaa niiden katoavan että pysyvän, koska hän on tottunut niiden seuraan:

[SÅ: Niin se on sun siis toivomus että, saisit sen pois täysin sen äänen? Vai?] No mä kuvittelin silleen ku mun terapia alko että mähän paranen ja äänet häviää. Mä niinku luulin tosiaan että mä paranen ja sit ku ei käynykkään silleen niin sit mulla on ollut erilaisia lääkekokeiluja että tehoaako mikään niihin ääniin. [SÅ: Onkse vieläkin sun toivomus sitten että ääni menis pois?] No se on vähän niinku kaks piippunen juttu et toisaalta mä toivon että mä voisin elää ilman sitä ääntä mutta sitten joskus kun on yksinäistä niin, on kiva kun on seuraa. Se on vähän tämmönen kaksjakoinen juttu että toisaalta

sitä toivoo että loppuis se ääni ja toisaalta toivoo että vois niinku keskustella äänen kanssa. [SÅ: Joo. Luuletko et se olis surullista et jos se menis pois se ääni?] No mä en oikein tiedä ku sit ku se on niinku poissa, et on hiljasta niin mä ajattelen et miten ihmeessä muut ihmiset, et ku heil ei oo näitä ääniä niin, et he on niinku jotenkin etu-oikeutettuja että heidän ei tarvitse kuunnella näitä ääniä. Se tuntuu niinku olis eri maailmassa ku se ääni on hiljaa et se on tosiaan ihan eri niinkun maailmasta se ääni. Sit ku siit ei kuulu niin sitä on vähän ihmeissään et mihin se nyt hävis että. (nainen, 48v)

SALLA pohtii, että menisi jonkin aikaa tottua siihen, jos äänet katoaisivat. Hän on kasvanut siihen, että on tottunut kuuntelemaan niiden ohjeita ja hän uskoo, että hän joutuisi jonkin aikaa mukautua siihen, että ei enää kuulisi niiden kommentteja:

[SÅ: Jos äänet menisivät pois niin miltä se tuntuis?] Se vois olla aika outoa, ku mä oon aina kysynyt neuvoa ja sit jos yhtäkkiä ei kuuliskaan, niin sitähan vois olla vähän niinku et, no kerro nyt mitä mä teen. Siin vois tulla tällainen aluks kunnes tottuu siihen et siel ei nyt sanotakaan mulle et mitä mun pitää tehdä. Mun pitää ihan ite niinku päättää se siin vois olla aika outo tilanne paitsi siel X paikassa [rauhallinen paikka] niin siellähän

en mä edes ajatellut, kuuleksmä vai eksmä kuule. Mul ei edes käyny mielessä se siellä, se niinku unohtu kokonaan et silleen voi sanoa että kyl mä tuun toimeen ilman ääniäkin. (nainen, 41v)

JOS Elna ei olisi alkanut kuulla ääniä, hän uskoo, että hän olisi tähän mennessä työskennellyt kymmenen vuotta ja hänellä olisi oma perhe. Hän korostaa, että vaikka äänet ovat asettaneet hänen elämäntielleen monia esteitä, hän on silti tyytyväinen sii-

hen, mitä on saavuttanut elämässään. Hän pystyisi helposti kuvittelemaan elämän ilman ääniä.

[SÅ: Ja nyt jos lääkitys niinku kehittyis niin että ne menisivät pois täysin ne äänet niin millaista se olisi?][Kyl se olis vapauttavaa.][SÅ: Et jäis kaipaamaan niitä?] En jäis kaipaamaan. Mä tiedän et jotkut jää kaipaamaan niitä ääniä joita ne on kuulleet kun ne on olleet hyviä kavereita pitkän aikaan, mut mulla ei kyllä tulis. (nainen, 42v) ●



15.

***Äänten
kuulemisen
kulttuuriset
piirteet***

AÄNTEN kuuleminen on kulttuurisesti muotoutunut ei-toivottujen, mielessä koettujen kuuloharjojen ilmenemistyyppi. Se, että kokemus on ei-toivottu, on seurausta niistä historiallisista ja sosiaalisista kehityskuluista, jotka ovat muokanneet käsityksiämme siitä, millainen ihmismielen pitäisi olla. Skitsofreniana tunnetusta taudista, jossa kuulohallusinaatiot ovat keskeinen oire, on aiemmin käytetty termejä “pirstomielitauti” tai “jakomielitauti”, jotka kirjaimellisesti tarkoittavat fragmentoituneen tai jakautuneen mielen sairautta. Sairaudesta käytetty termi on suora lainaus skitsofrenian latinankielisestä nimestä, joka juontuu kreikankielisestä jakamista tarkoittavasta sanasta *skhizein* ja mieltä tarkoittavasta sanasta *phren*. Nämä sairastunutta mieltä käytetyt termit antavat meille viitteen siitä, millainen ihanteellisen mielen tulisi olla: jakautumaton ja yhtenäinen. Termit kuvastavat sitä aikakautta, jolloin ne kehitettiin, mutta ne vaikuttavat myös siihen, millaisena tämä sairaus yleisesti yhteiskunnassa nähdään.

KUTEN suurimmassa osassa länsimaisia kulttuureja, myös suomalaisessa kulttuurissa näköaisti on hallitseva suhteessa muihin aisteihin; näköaistia arvostetaan eniten. Kuuloaistin arvostus käy ilmi mielikuvassa suomalaisista “hiljaisena kansana” (Sajavaara & Lehtonen 1997). Verbaalisia taitoja ja puheliaisuutta ei piirteensä

arvosteta. Tälle on nähty lukuisia erilaisia syitä, kuten ujous, maan marginaalinen maantieteellinen asema, maaseudulla sijaitsevien asuinpaikkojen eristyneisyys, itsepäisyys, pidättyväisyys tunteiden ilmaisussa ja ihmisten yleinen takapajuisuus sen seurauksena, että he ovat vielä hiljattain asuneet metsissä (ibid. 263). On katsottu, että ihmisen pitäisi puhua vain silloin, kun hänellä on toisille jotain todella merkittävää ja järkevää sanottavaa. Lapsia opetetaan jo varhaisessa vaiheessa olemaan hiljaa ja välttämään sellaista kovaäänistä käytöstä, joka voisi häiritä muita ihmisiä. “Metsäläisinä” suomalaiset pitävät arvossa hiljaisuutta ja harvasanaisuutta, mutta arvostavat sen sijaan luonnonääniä kuuntelemista; he ovat tottuneet yksinäisyydestä ja harvoista sosiaalista kontakteista seuraavaan rauhaan. Ääniä kuulevat taas altistuvat tahtomattaan kuuloaistin toiminnalle; kuuloaisti on ottanut heidät hallintaansa. Vaikka äänet kuullaan pään sisällä, eivätkä ne siis ole muiden kuultavissa, niiden kuulija tuntee häpeää siitä, ettei pysty hallitsemaan kuuloaistiaan. Jotkut ääniä kuulevat joutuvat vastaamaan äänille puhumalla niille kovaan ääneen, mikä aikaansaa lisää häpeää ja johtaa eristäytymiseen. Nykypäivänä on toki paljon apua siitä, että nappikuulokkeet laittaa korviin ja ikään kuin puhuu puhelimesta. Silloin ääneen puhuminen näyttyy ihan tavallisena tapana toimia julkisessa tilassa.

VÄKIVALTAKOKEMUKSET ja sosiaalinen hylkääminen, kuten yksinäisyys, eristäminen, mukaan lukien itse-ehtoinen eristäytyminen, ovat ratkaisevassa roolissa äänenkuulemiskokemuksen kehittämisessä ja synnyssä. Valtaosa vastaajien väkivaltakokemuksista on tapahtunut ääniä kuulevan sosiaalisen ympäristön henkilökohtaisessa toimintapiirissä, kuten kotona, koulussa tai työpaikalla. Yleensä henkilö on tuntenut olevansa yksin (usein lapsuusikävuosina tapahtuneen) väkivaltakokemuksensa kanssa. Lapsen sosiaaliseen ympäristöön kuuluneet aikuiset, kuten opettajat, eivät joko ole tiedäneet väkivaltaisista välikohtauksista (kiusaaminen) tai eivät ole toimineet niiden ehkäisemiseksi. Kokemukset on voitu salata vanhemmilta, koska uhri ei ole halunnut kuormittaa heitä tai ei ole ymmärtänyt, mistä kokemuksessa on ollut kysymys, ja on arastellut kertoa siitä vanhemmille ja lääkäreille. Jotkut vastaajista kokivat kohdanneensa väkivaltaa myös psykiatrisissa sairaaloissa; he ovat joutuneet pakkohoitoon (otettu sairaalaan sisään pakkokeinoon), heidän vapautta on rajoitettu, heille on annettu lääkitystä ilman mitään selitystä siitä, mitä lääkkeitä ovat, ja he ovat kärsineet lääkityksen aiheuttamista epämiellyttävistä sivuvaikutuksista, joihin ei ole annettu lievitystä, vaikka he ovat sitä pyytäneet. Vastaajat mainitsivat myös vihamielisistä perhesuhteista, avioeroista, perheväkivallasta, suvussa olevista mielenterveydellisistä ongelmista ja päihteiden väärinkäytöstä

sekä loppuunpalamisesta työelämässä asetettujen liiallisten vaatimusten seurauksena.

ILMIÖNÄ äänen kuulemisessa kietoutuvat yhteen sekä yksilön henkilökohtainen historia ja menneisyyden kokemukset että yhteiskunnan historia ja arvot. Ihmissuhteiden sisäinen dynamiikka siirtyy trauman muodossa läpi sukupolvien ja voi heijastua äänen kuulemisen kokemukseen, toimien sellaisena laukaisevana tekijänä, joka käynnistää psykoosin puhkeamisen. Tämä tulee esille myös niissä äänen kuulemisen syitä selittävässä maallikonäkemyksissä, joita haastateltavani ovat esittäneet. Syyt pitävät sisällään esimerkiksi järkyttäviä ja raskaita elämäkokemuksia, ihmissuhteisiin liittyneitä hylkäämiskokemuksia ja sosiaalisten suhteiden pirstoituneisuutta. Esitetyt syyt kertovat myös tarinaa yhteiskunnallisesta muutoksesta, nopeasta ja säälimättömästä elämäntahdistista, jossa ei ole sijaa herkille yksilöille. Monet esitetyistä syistä kuvastavat yhteisössä ja sosiaalisessa ympäristössä tapahtuneita muutoksia, kuten poliittista kehitystä, johon liittyy lisääntynyttä epävarmuutta, konflikteja, terrorismia ja tarkkailua (yksilön mieltä kontrolloi kaukaa jokin toimija). Niillä on myös suora yhteys Suomen lähihistoriaan, kuten sotaan yhteydessä olevien traumojen perintöön, sekä asenteisiin, jotka ovat vaikuttaneet käsityksiin perheen sisäisestä dynamiikasta, henkilökohtaisista ihmissuhteista ja yksilön omasta

arvosta. Äänten kuuleminen voidaan nähdä tapana ilmaista yhteiskunnallisten muutosten aikaansaama ahdistusta ja vieraantumisen tunnetta, jota koetaan sekä yhteiskunnallisella että yksilöllisellä tasolla. Äänet voivat aikaansaada ja usein aiheuttavatkin sen, että äänten kuulijat eristäytyvät perheestään, ikätovereistaan ja ystävästään. Yksilö kokee menettävänsä oman sijansa elämässä ja jäävänsä huolehtimaan itsestään yksin, ilman muiden apua.

KYSE on myös aikuiselta henkilöltä odotetun sosiaalisen roolin täyttämistä siinä suomalaisen hyvinvointivaltion kontekstissa, missä uusliberaalit, yksilön omaa vastuuta korostavat arvot ovat kasvussa: odotetaan, että ihmisellä on työpaikka ja perhe ja että hän on hyvä kansalainen ja autonominen yksilö, joka kykenee huolehtimaan omista asioistaan itsenäisesti. Ääniä kuulevat kokevat syyllisyyttä siitä, että ovat riippuvaisia perheestään ja hyvinvointivaltiosta; he tuntevat häpeää ja alemmuudentunnetta. Äänten alkuperää ja niiden puheen sisältöä koskevissa selityksissä tulee yhteiskunnallisen kontrollin teema piirteenä esille myös niiden tahojen esittämissä näkemyksissä, joilla on enemmän valtaa kontrolloida äänten kuulijoita, kuten lääketieteen ammattilaiset, sosiaalityöntekijät ja muut poliittiset/hengelliset toimijat (vieraiden voimien ja toisten todellisuuksien edustajat). Suomessa vertaistukiryhmien toiminnassa

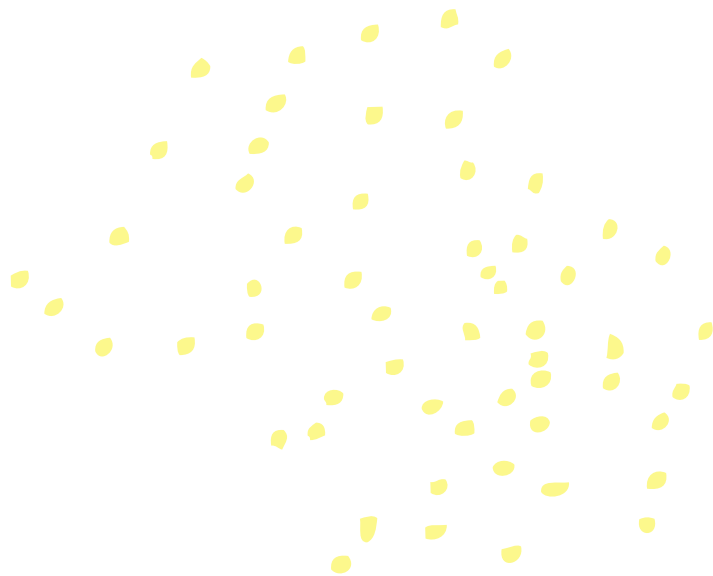
avainasemassa on vahva, hyvinvointiperusteinen valtio. Valtio huolehtii kansalaisistaan, mutta vaatii nyt myös suurempaa itsenäisyyttä ja aloitteellisuutta niiltä ihmisiltä, jotka ovat haavoittuvia (kroonisesti sairaita). Siksi on tärkeää laajentaa vertaistukiryhmätoiminnalle annettavaa tukea ja antaa pysyvää tunnustusta siitä suuresta roolista, joka tällä toiminnalla taloudellisessa, sosiaalisessa ja emotionaalisessa mielessä tukea tarvitseville ihmisille on. Monissa niistä potilasjärjestöistä, jotka ryhmiä ylläpitävät, tehdään paljon palkatonta työtä. Sen lisäksi monet tähän työhön osallistuvista ovat sairautensa vuoksi käytettävissä olevan työvoiman ulkopuolella. He saavat tulonsa työkyvyttömyyseläkejärjestelmän kautta. Monella niistä, jotka ovat olleet sairaita koko aikuisikänsä, eläketulot ovat kuitenkin niin alhaiset, että seurauksena on taloudellinen, sosiaalinen ja poliittinen marginalisaatio (ks. Salo 2011). Ehdotankin, että turvaamme näiden vertaistukiryhmien vertaisohjaajien uurastuksen esimerkiksi mahdollistamalla heille rahallisen korvauksen heidän tekemästään työstä.

HEARING VOICES -LIIKE on aikaansaanut eräänlaisen ideologisen valankumouksen, joka on muuttanut ääniä kuulevien statusta kroonisesti sairaista potilaista selviytyjiin ja niihin, jotka ovat toipumassa raskeasta elämäntapahtumista. Liike on myös mahdollistanut sen, että ääniä kuulevista on tullut yksilöitä, jotka



tunnistavat mahdollisuutensa muuttaa sekä statustaan että myös niitä ääniä, joita he kuulevat, kuten myös mahdollisuutensa tehdä näin, koska siihen on saatavilla sekä työkaluja että kannustava sosiaalinen ympäristö. Vertaistukiryhmillä on näiden mahdollisuuksien tarjoamisessa olennainen rooli, kuten myös kaikella sillä tiedolla, jota Suomen moniääniset -yhdistys tarjoaa jäsenlehtensä artikkeleissa, facebook- ja internetsivuillaan sekä opaskirjoissaan. Jotkut vastaajista mainitsivat myös hengellisyuden (esim. rukoilemisen) sellaisena voimaannuttavana ja vahvistavana tekijänä, joka tarjoaa mielenrauhaa ja tuntemuksen siitä, ettei henkilö ole yksin, vaan saa johdatusta ja suojaa korkeammalta voimalta tai toimijalta.

ÄÄNIÄ kuulevat omaksuvat vertaistukiryhmissä, psykiatrisen hoidon piirissä sekä yhteiskunnassa yleensä tietynlaisen käsityksen ihmismielestä. Nämä käsitykset vaikuttavat myös siihen, miten yksilö suhtautuu mielen poikkeavuuteen. Äännet eivät ole täyttäneet odotuksia, vaan ne ovat häirinneet niitä suunnitelmia, joita ääniä kuulevat ovat oman elämänsä varalle laatineet. Tämä on pakottanut heidät etsimään uutta suuntaa ja keksimään vaihtoehtoisia tapoja edetä elämässä, oppimalla elämään äänten kanssa, sen sijaan, että he olisivat niitä vastaan. Tämä muutos vaatii sekä rohkeutta, sinnikkyyttä että mahdollisuutta käyttää oikeanlaisia keinoja ja selviytymisstrategioita, kuten myös pääsyä sopivaan sosiaaliseen ympäristöön ●



Kirjallisuus

Alderson-Day, B. (2016). The Silent Companions. *The Psychologist*, 29 (4): 272-275.

Alderson-Day, B. & Smailes, D. (2015). The Strange World of Felt Presences. What links explorer Ernest Shackleton, sleep paralysis, and hearing voices? *The Guardian Psychology*, May 5, 2010: <https://www.theguardian.com/science/2015/mar/05/the-strange-world-of-felt-presences>.

Allen, P., Larøi, F., McGuire, P. & Aleman, A. (2008). The hallucinating brain: A review of structural and functional neuroimaging studies of hallucinations. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 32: 175-191

Atkinson, J. (2006). The perceptual characteristics of voice-hallucinations in deaf people: insights into the nature of subvocal thought and sensory feedback loops. *Schizophrenia Bulletin*, 32: 701-708.

Beavan V., Read, J. & Cartwright, C. (2011) The prevalence of voice-hearers in the general population: A literature review. *Journal of Mental Health*, 20(3): 281-292.

Beckett, S. (2009) *Three Novels: Molloy, Malone Dies, the Unnamable*. New York: Grove Press.

Blackman, L. (2010). Embodying Affect: Voice-hearing, Telepathy, Suggestion and Modelling the Non-conscious. *Body & Society*, 16 (1): 163-192.

Blackman, L. (2001). *Hearing Voices: Embodiment and experience*. Lontoo: Free Association Books.

Blom, J.D. & Somner, I.E. (toim.) (2011) *Hallucinations Research and Practice*. New York, NY: Springer.

Busch, S. (2015). *At Blive og Vaere Stemmehører. Et antropologisk studie af stemmehørig og læring i stemmehørerbevægelsen i Danmark* (To become and to be a Voice Hearer. An anthropological study on voice hearing and learning in the

voice hearing movement in Denmark). PhD thesis, Faculty of Social Sciences, University of Copenhagen.

Corstens, D., Longden, E., McCarthy-Jones, S., Waddingham, R. & Thomas, N. (2014). Emerging perspectives from the Hearing Voices Movement: Implications for research and practice. *Schizophrenia Bulletin*, 40(4): 285-294.

Corstens, D., Escher, S. & Romme, M. (2008). Accepting and Working with Voices: The Maasricht approach. In Andrew Moskowitz (Toim.) *Psychosis, Trauma and Dissociation: Emerging perspectives*. Chichester: Wiley-Blackwell.

Corstens, D., Longden, E. & May, R. (2012). Talking with voices: Exploring what is expressed by the voices people hear. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, 4: 95-104.

Deamer, F. & Wilkinson, S. (2015). The speaker behind the voice: Therapeutic practice from the perspective of pragmatic theory. *Frontiers in Psychology*, 6: 817.

Fabrega, H. Jr. (1989). On the significance of an anthropological approach to schizophrenia. *Psychiatry*, 52: 45-65.

Furnham, S. (1988). *Lay theories*. Lontoo: Tavistock.

Geertz, C. (1983). *Local knowledge. Further essays in interpretative anthropology. Selected essays*. New York: Basic Books.

Geiger, J. (2010). *The Third Man Factor: Surviving the Impossible*. Weinstein Books.

Grimby, A. (1993). Bereavement among elderly people: Grief reactions, post-bereavement hallucinations and quality of life. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 87: 72-80.

Hammersley, M. & Atkinson, P. (2007). *Ethnography. Principles in Practice*. Third edition. Lontoo ja New York: Routledge.

Honkasalo, M-L. (2012). Kulttuuri ja sairaus etnografisena tutkimuskohteena. Teoksessa Honkasalo, Marja-Liisa & Salmi, Hannu (toim.) *Terveyttä Kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen*. Turku: k&h kustannus, Turun yliopisto

Honkasalo, M-L. (2008). Enduring as a mode of living with uncertainty. *Health, Risk & Society*, 10(5): 491-503.

Hughdahl, K., Löberg, E-M. & Nygård, M. (2009). Left temporal lobe structural and functional abnormality underlying auditory hallucinations in schizophrenia. *Frontiers in Neuroscience*, 3: 34-45.

Intervoice (2020): <https://www.intervoiceonline.org/about-intervoice/national-networks-2>, haettu 01.10.2020.

James, William (1902/1929). *Varieties of religious experience: a study in human nature. Being the Gifford lectures on natural religion delivered at Edinburgh in 1901-1902*. New York: Random House.

Jaynes, Julian (2000 [1976]). *The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind*. New York, NY: Mariner Books.

Jenkins, J. & Barrett, R. (2004). *Schizophrenia, Culture and Subjectivity: The edge of experience*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Jones, N. & Luhrmann, T.M. (2015). Beyond the Sensory: Findings from an in-depth analysis of the phenomenology of “auditory hallucinations” in Schizophrenia. *Psychosis*, 8(3): 1-12.

Kirmayer, L. J. & Ban, L. (2013). Cultural Psychiatry: research strategies and future directions. *Advances in Psychosomatic Medicine*, 33: 97-114.

Kirmayer, L. J. & Bhugra, D. (2009). Culture and mental illness: social context and explanatory models, teoksessa I. M. Salloum & J. E. Mezzich (Toim.), *Psychiatric Diagnosis: Patterns*

and Prospects (s. 29-37). New York: John Wiley & Sons.

Kirves, Jenni; Kivimäki, Ville; Näre, Sari, Siltala, Juha (2010). Sodassa kasvaneiden tunneperintö, teoksessa Näre, S., Kirves, J. & Siltala, J. (Toim.) *Sodan kasvattamat*. Helsinki: WSOY.

Kivi, A. (1928). *Valitut teokset*. Helsinki: Otava.

Kleinman, A. (1991). *Rethinking Psychiatry: From cultural category to personal experience*. New York: Free Press.

Kleinman, A. (1980). *Patients and Healers in the Context of Culture. An Exploration of the Borderland between Anthropology, Medicine and Psychiatry*. Berkeley, CA: University of California Press.

Komppa, J. (2001). *Minä olen*. Jyväskylä: Gummerus.

Koskenniemi, V.A (1947). *Vuosisadan alun ylioppilas*. Porvoo: WSOY.

Krohn, L. (2006). *Mehiläispaviljonki*. Helsinki: Teos.

Krohn, L. (2004). *Unelmakuolema*. Helsinki: Teos.

Krohn, L. (2001). *Datura tai harha, jonka jokainen näkee*. Helsinki; Juva. WSOY.

Krohn, L. 1995. *Ettei etäisyys ikävöisi*. Helsinki; Juva. WSOY.

Kuivaniemi, M. 2014. *Siantappajat*. Helsinki: Tammi.

Käypä Hoito (2020): <https://www.kaypahoito.fi/hoi35050>, haettu 01.10.2020.

Lataster, T., van Os, J., Drukker, M., Henquet, C., Feron, F., Gunther, N. & Myin-Germeys, I. (2006). Childhood victimisation and developmental expression of non-clinical delusional ideation and hallucinatory experiences. *Social*

Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 41: 423–428.

Leff, J., Williams, G., Huckvale, M. A., Arbutnot, M. & Leff, A. (2014). Avatar Therapy for Persecutory Auditory Hallucinations: What is it and how does it work? *Psychosis*, 6: 166-176.

Leff, J., Williams, G., Huckvale, M. A., Arbutnot, M. & Leff, A. (2013). Computer-Assisted Therapy for Medication-Resistant Auditory Hallucinations: Proof-of-Concept Study. *The British Journal of Psychiatry*, 202 (6): 428-433.

Leino, E. (1914). *Painuva päivä*. Helsinki: Otava.

Leino, E. (1903). *Helkavirsiä*. Helsinki: Otava.

Leino, E. (1902). *Kangastuksia. Runoja*. Helsinki: Otava.

Leino, E. (1900). *Hiihtäjän virsiä*. Helsinki: Otava.

Leudar, I. & Thomas, P. (2005). *Voices of Reason, Voices of Insanity: Studies of Verbal Hallucinations*. London: Routledge.

Linde, C. (1995). Explanatory systems in oral life stories. *Teoksessa Cultural models in language & thought*, Holland, D. & Quinn, N. (Toim.). Cambridge: Cambridge University Press.

Longden, E., Corstens, D., Escher, S. & Romme, M. (2011). Voice hearing in a biographical context: A model for formulating the relationship between voices and life history. *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, 4(3): 1-11.

Littlewood, R & Dein, S. (2013). Did Christianity lead to schizophrenia? *Psychosis, psychology and self-reference. Transcultural Psychiatry*, 50: 397-420.

Luhrmann, T. (2012). *When God Talks Back: Understanding the American Evangelical Re-*

lationship with God. New York: Knopf.

Luhrmann, T. (2011a). Hallucinations and sensory overrides. *Annual Review of Anthropology*, 40: 71-85.

Luhrmann, T. (2011b). Towards an Anthropological Theory of Mind, Overview. *Suomen Antropologi: Journal of the Finnish Anthropological Society*, 36 (4): 5-13.

Luhrman, T.M., Nusbaum, H. & Thisted, R. (2010). The absorption hypothesis. *American Anthropologist*, 112(1): 66-78.

Luhrmann, T. (2012b). *Beyond the Brain*. The Wilson Quarterly, summer 2012.

Luhrmann, T, Padmavati, R. Tharoor, H. & Odei, A. (2015). Differences in voice-hearing experiences of people with psychosis in the USA, India and Ghana: Interview based study. *The British Journal of Psychiatry*, 206: 41-44.

Mantel, H. (2005). *Beyond Black*. London: Fourth Estate.

Mavromatis, A. (1988) *Hypnagogia: The unique state of consciousness between wakefulness and sleep*. London: Routledge & Kegan Paul.

McCarthy-Jones, S. (2012). *Voice Hearing. The Histories, Causes and Meanings of Auditory Verbal Hallucinations*. Cambridge: Cambridge University Press.

Nancy, J. L. (2007). *Listening*. New York: Fordham University Press.

Raij, T.T., Valkonen-Korhonen, M., Holi, M., Therman, S., Lehtonen, J. & Hari, R. (2009). Reality of auditory verbal hallucinations. *Brain*, 132: 2994-3001.

Rees, W. (1971). The hallucinations of widowhood. *British Medical Journal*, 210: 37-41.

Romme, M., Escher, S., Dillon, J., Corstens, D. & Morris, M. (Toim.) (2009). *Living with Voices:*

50 stories of recovery. Herefordshire, UK: PCCS Books.

Sacks, O. (2012). *Hallucinations*. New York: Alfred A. Knopf.

Sajavaara, K. & Lehtonen, J. (1997). The Silent Finn Revisited. In Adam Jaworski (Toim.) *Silence: Interdisciplinary Perspectives*. Berlin and New York: Mouton de Gruyter.

Salo, M. (2011). Mielenterveyskuntoutujien yhteiskunnallisen aseman muutokset ja demokraattisen mielenterveyspolitiikan mahdollisuudet. In Ilpo Helén (Toim.) *Reformin pirstaleet. Mielenterveyspolitiikka hyvinvointivaltion jälkeen*. Tampere: Vastapaino.

Shergill, S.S., Murray, R.M. & McGuire, P.K. (1998) Auditory hallucinations: a review of psychological treatments. *Schizophrenia Research*, 32: 137-150.

Sidgwick, H., Sidgwick, E. ja Johnson, A. (1894). Report on the census of hallucinations. *Proceedings of the Society for Psychical Research*, Vol. 10.

Smith, D. B. (2007). *Muses, Madmen, and Prophets: Hearing Voices and the Borders of Sanity*. London: Penguin.

Stone, H. & Stone, S. (1993). *Embracing our Selves: The Voice Dialogue Manual*. Novato, CA: Nataraj Publishing.

Suomen Moniääniset (2020): <https://moniaani-set.fi/>, haettu 01.10.2020.

Tausk, V. (1933). On the Origin of the "Influencing Machine" in Schizophrenia, translation from German by Dorian Feigenbaum. *Psychoanalytic Quarterly*, 2: 519-556.

Tien, A. (1991). Distributions of Hallucinations in the Population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 26.

Tiihonen J, Hari R, Naukkarinen H, Rimón R, Jousmäki V, ja Kajola M (1992). Modified activity of the human auditory cortex during auditory hallucinations. *American Journal of Psychiatry*, 149(2):255-257.

Toikka, E. (2011). *Ääniä kuulevia ja ääniä kuulevien omaisten tarinat. Kokemustiedosta tukea vertaisille*. Opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu, Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma.

Valmaggia, L.R.; Bouman, T.K.; Schuurman, L. (2007) Attention Training With Auditory Hallucinations: A Case Study, *Cognitive and Behavioral Practice*, 14 (2): 127-133.

Wikström, M. (1996). *Sebastian*. Porvoo; Helsinki ; Juva: WSOY.

Wolff, V. (1992). *Mrs Dalloway*. London: Penguin.

Woods, A., Jones, N., Alderson-Day, B., Callard, F., & Fernyhough, C. (2015). Experiences of hearing voices: analysis of a novel phenomenological survey. *The Lancet Psychiatry* March 11.

Woods, A., Romme, M., McCarthy-Jones, S., Escher, S. & Dillon, J. (2013) Special edition: Voices in a Positive Light, *Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches*, 5(3): 213-215.

Yamamoto, J., Okonogi, K., Iwasaki, T. & Yoshimura, S. (1969). Mourning in Japan. *American Journal of Psychiatry*, 125: 1660-1665.

Suomen Moniääniset ry

Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki

040 830 9663 | www.moniaaniset.fi | toimisto@moniaaniset.fi



Taitto ja kuvitukset: Studio Strandman



Suomen Moniääniset ry



SUOMEN AKATEMIA

