

MONIÄÄNINEN

Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 3/2021



PÄÄKIRJOITUS

Tervehdys kaikille moniäänisille. Vuosi on kääntynyt syksyyn ja ulkona on värikäs maailma. Minä itse viihdyn syksyisessä luonnossa. On ihanaa mennä metsään kävelylle ja samalla voin keräillä luonnon antimia. Metsästä voi keräillä marjoja ja sieniä tai sitten ihan vain ladata omia akkuja.

Moniäänisten ryhmät ovat pyörähtäneet hyvin käyntiin. Olen yhtenä ohjaajana Seinäjoen "Sorina-ryhmässä". Olen iloinen, että meidän ryhmässä on ollut hyvin sekä kävijöitä että kokemusasiantuntijoita. Edelleen toimintaamme rajoittaa jonkin verran koronavirustilanne.

Moniäänisten hallituksen kokouksia pidetään nykyään sekä Teamsin välityksellä että paikan päällä. Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena -hankkeemme on jatkunut kesätauon jälkeen. Oli hienoa, että me hankkeen koulutusten osallistujat pääsimme syyskuussa pitkästä ajasta taas tapaamaan toisiamme paikan päällä Helsingissä ja Seinäjoella järjestetyissä koulutuksissa. Olemme opiskelleet vuoden verran vain verkon kautta. Edelleen kokoonnumme myös etänä mutta myös lähipäiviä on.

Hankkeen koulutukset tulevat päätökseen vuoden lopulla. Olemme kulkeneet hankkeen kanssa pitkän matkan ja nyt loppuvaiheessa pääsemme aloittamaan juurrutustyön, eli hyödyntämään enemmän oppimiamme taitoja käytännössä.



Syksyyn kuuluu myös Moniäänisten vapaaehtoisten koulutus- ja virkistysviikonloppu tukipäivät. Tukipäivät pidettiin lokakuun alussa Tampereen lähellä Murikanrannassa. Moniäänisille on tekeillä uudet nettisivut ja niitä suunniteltiin yhdessä vapaaehtoisten kanssa. Tämän työskentelyn pohjalta hahmottui tärkeäksi ennen kaikkea se, että sivujen ulkoasu luo sivuilla vierailevalle ihmiselle lämpimän ja ihmisläheisen tunnelman.

Ennen joulua pidämme vielä syyskokouksen ja pikkujoulut, joihin te kaikki jäsenet olette lämpimästi tervetulleita. Kehotan kaikkia nauttimaan syksystä ja tapaamaan ystäviä. Minä aion ulkoilla ja myös polttaa led-kynttilöitä. Toivotankin teille kaikille nyt hyvää ja värikästä syksyä. Hymyillään kun tavataan!

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja



MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS Ulla Varis (RVMT-hanke) ja Suvi Toivola ULKOASU Suvi Toivola KANSI Sari Nieminen TOIMITUKSEN YHTEYSTIEDOT Suomen Moniääniset ry, Asemamiehenkatu 4, 00520 Helsinki, toimisto@moniaaniset.fi, www.moniaaniset.fi, www.facebook.com/moniaaniset JULKAISIJA Suomen Moniääniset ry PAINO Suomen Uusiokuori Oy

MONIÄÄNINEN ottaa mielellään vastaan äänien kuulijoiden kirjoituksia ja kuvia. Lähetä omasi osoitteeseen suvi.toivola@moniaaniset.fi

SISÄLLYS 3/2021

2 PÄÄKIRJOITUS

3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA

4 TERVETULO A MONIÄÄNISTEN SYYSKOKOUKSEEN JA PIKKU- JOULUIHIN!

Jäsenten syyskokous ja pikkujoulut järjestetään 3.12. Ilmoittaudu mukaan!

5 SUSANNE ÅDAHLIN TUTKIMUS: ÄÄNIPUHE

Tutkimusraportin pohjalta koottu juttusarja suomalaisten äänten kuulijoiden kokemuksista jatkuu. Äänipuhe on juttusarjan neljäs osa.

7 MATKALLA ARVOSTAVIIN KOHTAAMISIIN

RVMT-hankkeen hankekoordinaattori Ulla Varis kertoo hankkeen etenemisestä sekä johdattelee käsittelemään tärkeää teemaa arvostavasta kohtaamisesta.

8 KOHTAATHAN MINUT SIELLÄ

Turkulainen kokemusasiantuntija Lotta Kulola kirjoittaa siitä, mitä 'Arvostava kohtaaminen' hänelle merkitsee.

11 KUMMALLINEN KUMMA

Ruumis ja toinen -hanke tutkii "kummaa" ja kummia ilmiöitä, kuten äänien kuulemista. Äänten kuulemiseen liittyvä videoteos on nähtävillä Porissa marraskuussa!

14 KIVISEN TIEN RITARI

Ääniä kuulevan Pekan (nimimerkki) kokemustarina.

AJANKOHTAISTA

FYYSISESTI KOKOONTUVAT VERTAISRYHMÄT KÄYNNISTYNEET

Fyysisesti kokoontuvista ääniä kuulevien ryhmistä suurin osa on käynnistynyt syksyllä. Ryhmiä kokoontuu Helsingissä, Vantaalla, Järvenpäässä, Jyväskylässä, Inkeröisissä, Turussa, Seinäjoella ja Oulussa. Lisätiedot ryhmistä nettisivuiltamme: moniaaniset.fi/vertaistuki/vertaistukiryhmat



ETÄLUENTO: MITEN AISTIHARHAT SYNTYVÄT JA MITEN NIITÄ VOIDAAN HOITAA?

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri järjestää kaikille avoimen ja ilmaisen luentotilaisuuden etäyhteydellä: Tilaisuudessa puhujina psykiatrian erikoislääkäri Elina Hietala sekä kokemusasiantuntija, Moniäänisten puheenjohtaja Anni Tervonen. Luento järjestetään **ti 14.12.2021 klo 12– 16 Teamsin kautta**. Lisätiedot ja ilmoittautuminen: www.epshp.fi/voimaa

INFOTILAISUUS ÄÄNIEN KUULEMISESTA KOTKASSA - VOI OSALLISTUA MYÖS ETÄNÄ

Toivon ilta - tilaisuuden aiheena on tammi-kuussa äänien kuuleminen. Tilaisuus järjestetään **to 13.1.2022 klo 17-19 Mielipaikassa, Kaunismäenkatu 4, Kotka**. Puhujina Moniäänisten tj. Annika Roihujuuri ja kokemusasiantuntija Tomi Pöyry. Lisätietoa ja ilmoittautumiset: 0408309663 / toimisto@moniaaniset.fi

TERVETULOA MONIÄÄNISTEN

SYYS- KOKOUKSEEN

& PIKKUJOULUIHIN



Perjantaina 3.12.2021 klo 15.30 alkaen Hotelli Arthurissa.

Tervetuloa mukaan tekemään tärkeitä päätöksiä ja juhlimaan pikkujoulujen merkeissä!

Syyskokouksessa päätetään mm. seuraavista, ensi vuotta koskevista asioista: toimintasuunnitelma ja talousarvio, jäsenmaksun suuruus sekä valitaan puheenjohtaja ja hallituksen jäsenet. Sääntömääräisten asioiden lisäksi määritetään, millä perusteilla lähellä vapaaehtoistyötä olevista tehtävistä maksetaan palkkaa.

Pikkujoulut klo 18 alkaen. Tarjolla on salaattiateria ja sen päälle maistelemme suklaa-konvehteja. Luvassa on myös lämminhenkistä, mukavaa ohjelmaa ja tutustumista. Kuuntelemme ja katselemme mielellämme myös esityksiä, jos joukosta löytyy esimerkiksi laulutaitureita tai runonlausujia.

Ilmoittauduthan mukaan ke 17.11. mennessä:
sähköpostitse suvi.toivola@moniaaniset.fi / 050 4078 075.

Lisätiedot ja mahdolliset muutokset päivitetään nettisivuillemme:
moniaaniset.fi/ajankohtaista





SUSANNE ÅDAHLIN TUTKIMUS:

ÄÄNIPUHE

Tämä artikkeli perustuu Susanne Ådahlin tutkimusraporttiin Äänten kuulijoiden kokemukset – tuloksia laadullisesta tutkimuksesta. Artikkelin pohjalta kootun juttusarjan neljäs osa.

YKSILÖKOHTAISET ÄÄNET

Äänipuhe tarkoittaa Ådahlin raportissa kommunikaatiota, joka tapahtuu ääniä kuulevien ja heidän ääniensä välillä. Se tarkoittaa myös muotoa, jonka tämä kommunikaatio saa. Koska ihmiset ovat keskenään erilaisia, myös heidän kuulemiensa äänten sisällöt ja persoonat ovat erilaisia. Puhe voi olla kokonaisia lauseita tai yhden sanan tai ilmaisan toistelua. Ääni tai äänet saattavat keskustella siitä, mitä äänten kuulija tekee ja millainen ihminen hän on, tai ne voivat kokonaan sivuuttaa kuulijan olemassaolon. Hyvin usein äänet ovat kuulijoiden tuntemien ihmisten ääniä, mutta ne saattavat yhtä hyvin olla myös tuntemattomia. Puhujat voivat olla kaiken ikäisiä ja ne saattavat ikääntyä kuulijan mukana. Äänet voivat olla mitä vain sukupuolta, tai sukupuoli voi olla epäselvä tai epäoleellinen.

Äänet voidaan ymmärtää pään sisäisiksi tai

pään ulkopuolisiksi. Ulkopuoliset äänet voivat kuulua läheltä korvia tai päätä, henkilön edestä tai esimerkiksi heijastuksena henkilöstä tai esineestä. Kuultu puhe voi sisältää tutkimuksen mukaan myös muita kommunikaation piirteitä, kuten koettua läsnäoloa, kosketusta tai kipua.

Puhe voi olla yksittäisiä sanoja, ilmauksia tai kokonaisia lauseita. Puhe voi olla suunnattu kuulijalle tai puhujat saattavat puhua keskenään. Äänet voivat kommunikoida yhtenä tai useampana äänenä. Yleisin kuultujen äänien lukumäärä oli tutkimusta varten haastateltujen äänten kuulijoiden keskuudessa joko yksi sama ääni, kaksi ääntä samaan aikaan tai yksi lisäääni, joka ilmestyi silloin tällöin. Äänet saattavat puhua samaan aikaan, yksi ääni kerrallaan tai yleisenä äänien huminana.

Äänten sävy saattaa olla negatiivinen, positiivinen tai neutraali. Negatiiviset äänet voivat olla kriittisiä, uhkailevia, käskeviä, panettelevia, väheksyviä tai tyyliä. Negatiiviset äänet voivat olla sisällöltään esimerkiksi tyyliä sanoja, kieltöjä, julmia, tuomitsevia tai uhkailevia ilmauksia,



*Äänet ovat
ikään kuin kuulijan
tunteiden peili.*

ja ne saattavat kehottaa kuulijaa itsensä tai muiden satuttamiseen tai itsetuhoisuuteen. Positiiviset äänet puolestaan voivat olla ohjeistavia, ystävällisiä, neuvovia ja pehmeitä. Ne voivat olla esimerkiksi ohjeita kokkailuun, kaupassa käyntiin tai tunteiden tulkintaan. Neutraaleiksi ääniksi mielletään toteavat, metalliset ja asialliset äänet. Näitä voivat olla esimerkiksi sanat tai lauseet, jotka eivät tarkoita mitään tai tulevaisuutta kommentoivat tai enteilevät viestit.

Kaikilla äänillä ei ole identiteettiä, eivätkä äänet välttämättä ole tunnistettavissa. Äänet saattavat myös olla kakofonisia, eli ne saattavat muistuttaa etäistä puheensorinaa tai melua.

MUUTTUVAT ÄÄNET

Äänten tunnesävy, voimakkuus ja selkeys vaihtelevat, ja äänten luonne, sisältö ja puhetyyli muuttuvat yleensä ajan mittaan. Aluksi epäselvä höpötys tai pelkkä ääni voi muuttua selkeästi erottuviksi ja havaittaviksi ääniksi ja lauseiksi. Äänet voivat muuttua negatiivisesta positiiviseksi ja toisinpäin. Myös äänten ikä, sukupuoli ja persoona voivat muuttua.

Muutokset perustuvat äänten ja ääniä kuulevien muuttuvaan suhteeseen. Äänet ovat ikään kuin kuulijan tunteiden peili. Äänten luonne voi vaihdella suhteessa siihen, missä henkilö on ja kenen kanssa hän on kanssakäymisessä. Myös ääniä kuulevan oma suhtautuminen ääniin vaikuttaa äänten sisältöön ja luonteeseen. Usein ensimmäiset kokemukset

äänistä saattavat tuntua pelottavilta, ja laukaista kuulijassa pelon mielenterveyden lopullisesta menettämisestä. Äänien kuulemisen ympärillä on paljon stigmaa ja negatiivisia mielipiteitä. Nämä pelot saattavat huonontaa kuulijan suhdetta omiin ääniinsä, joka puolestaan saattaa vaikuttaa negatiivisesti äänten luonteeseen ja sisältöön. Äänistä puhuminen avoimesti, esimerkiksi läheisten tai muiden ääniä kuulevien kanssa, voi puolestaan muuttaa ääniä positiivisemmiksi.

ÄÄNTEN VAIKUTUS KUULIJAA

Siinä missä äänet ovat kuulijan tunteiden peili, ne saattavat myös vaikuttaa kuulijaan. Kommenteillaan äänet voivat vaikuttaa siihen, miten kuulija näkee itsensä ja miten hän käyttäytyy. Äänet saattavat käskyillä ja toteamuksilla joko tukea tai estää kuulijaa sosiaalisissa tilanteissa. Ne saattavat kieltää kuulijaa kertomasta muille äänistä tai jopa kokonaan pyrkiä estämään kanssakäymisiä muiden ihmisten kanssa.

Äänet saattavat käyttää uhkailuja kontrolloidakseen kuulijaa. Ne saattavat pyrkiä vaikuttamaan siihen, mihin kuulija menee, kenen kanssa hän on tekemisissä ja minkälaisia arkipäiväisiä aktiviteetteja hän harrastaa.

Äänet saattavat kuitenkin myös kannustaa henkilöä toimimaan aktiivisesti tai suojella häntä tilanteilta, jotka muistuttavat esimerkiksi menneisyyden traumoja tai vääryyksiä, joita kuulija on aiemmin kokenut.

Juttusarja jatkuu tulevilla jäsenlehdillä. ■



Matkalla Arvostaviin Kohtaamisiin

Rakentava ja myötäelävä vuorovaikutus

Teksti ja kuva ULLA VARIS

Rakentava vuorovaikutus mielen-terveyden tukena -hankkeessa työskentely vuorovaikutustaitojen kehittämiseksi ja vahvistamiseksi on jatkunut edelleen. Korona-aika on merkinnyt suuria muutoksia toiminnalle, mutta viimein tänä syksynä on päästy toteuttamaan hankkeen koulutuksia jälleen myös live-tapaamisten muodossa. Koulutuksia jatketaan tämän vuoden loppuun saakka ja sen jälkeen vuorossa on vielä hankkeen tuotos-ten valmistelu sekä juurruttamistyöskentely vuoden 2022 aikana.

Hankkeen toiminnan edetessä on käynyt yhä ilmeisemmäksi se, miten tärkeässä roolissa itse kohtaamiset ovat vuorovaikutustilanteissa – ja elämässä ylipäätään. Arvostava kohtaaminen sekä luo puitteet että on edellytyksenä kaiken vuorovaikutuksen toteutumiselle rakentavalla tavalla. Jotta tulemme ainutkertaisina yksilöinä nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi, tarvitsemme aitoja ja ar-

vostavia kohtaamisia. Sekä vuorovaikutuksessa toistemme kanssa, mutta – ja ennen kaikkea – myös suhteessa omaan itseemme.

Mielenterveyskentällä haasteena on usein se, että itsensä arvostava kohtaaminen on hyvin haasteellista ja vaikeaa – tai tuntuu jopa aivan mahdottomalta. Silloin voimme olla toinen toistemme apuna ja tukena. Kohtaamalla toinen ihminen arvostavasti voimme antaa hänelle rakennuspalikoita oman itsensä kohtaamisen hyväksyvällä ja arvostavalla tavalla. Näitä kokemuksia tarvitsemme jokainen arjessamme ja elämässämme – huolimatta siitä, koemmeko vuorovaikutustilanteet ja kohtaamiset jo lähtökohtaisesti haasteellisiksi vai emme.

Tässä lehdessä saamme lukea hankkeessa mukana olevan kokemusasiantuntijan oma-kohtaisia pohdintoja siitä, mistä kaikesta arvostava kohtaaminen muodostuu – mitä se edellyttää, mitä se merkitsee ja mitä siitä seuraa. ■

Kohtaathan minut siellä

Teksti ja kuvat LOTTA KULOLA

*Hiljaisuuden keskellä, ajattomuudessa.
Ihmisyiden kehdossa.
Kotona sydämessä.*

Ajatellessani arvostavaa kohtaamista mieleeni nousevat sanat *läsnäolo, halu ymmärtää, myötätunto* ja *vastuu*. Ilman näiden arvojen toteutumista en itse koe kohtaamista arvostavaksi. Siitä jää silloin puuttumaan *inhimillisuus* ja *herkkyys*. Arvostavaan kohtaamiseen kuuluu *aito pyrkimys ymmärtää* toista ihmistä sekä hänen tilannettaan. Siihen kuuluu uteliaisuutta ja kiinnostusta – enemmän kuin asiantuntijuutta. Ajatus siitä, että *"kyllä minä tiedän, mikä toiselle olisi parasta"* on mielestäni suorastaan vaarallista – ja tällaiseen on itse kunkin helppo syyllistyä.

Erityisen haastava tilanne on silloin, mikäli asetelmassa ovat asiantuntija ja asiakas/

potilas. Olen itse kokenut näissä rooleissa valtavan paljon räikeää ylitse kävelemistä – ja kyllä itsekkin elämässäni toiminut väärin.

En useinkaan ole tullut kuulluksi enkä kohdatuksi. Se, että minua ei ole pidetty oman elämäni parhaana asiantuntijana, on tuntunut mitätöivältä.

Kuitenkin on niin, että kukaan ei lopulta voi tietää, mikä on parasta toiselle. Voi ainoastaan tarjota apua, tukea ja neuvoja niitä pyydettyä – tai ehdottaa toiselle jotakin näistä. Emme elä toinen toistemme saappaissa. Olen tosin vakuuttunut siitä, että sellainen taito saattaisi suorastaan muuttaa maailmaa. Se, että voisimme

kulkea edes hetken kanssaihminen elämää. Yksilöllisyyttä ja yksilön oikeuksia koros-



tavassa yhteiskunnassa käy helposti niin, että vastuu unohtuu. On helppo kulkea omat oikeudet ja vapaudet edellä. Unohdetaan, että mitä enemmän on vapauksia ja oikeuksia, sitä mukaa kasvaa myös vastuun määrä. Ei vain itsestä vaan myös – ja erityisesti – muista. *"No man is an island"*¹, kirjoitti **John Donne** 1600-luvulla. Se, mitä teemme ja millä tavoin, vaikuttaa vääjäämättä muihin.

Vastuun kantaminen ei aina ole helppoa tai mukavaa. Se voi olla kaikkea muuta. Se, että on toiminut väärin, tarkoittaa epämiellettävien tunteiden kokemista ja kohtaamista: **Syällisyys, Häpeä, Riittämättömyys** ja **Pelko**. Vastuun kantaminen saattaa merkitä oman epätäydellisyytensä ja vajavaisuutensa todistamista ja myöntämistä – itselleen ja muille. Se voi tarkoittaa anteeksipyytämistä, hyvittämistä ja sen kuulemistä, mitä oma toiminta on aiheuttanut toiselle. Ihmissuhteissa olemme vastuussa ensisijaisesti itsestämme. Se ei kuitenkaan anna lupaa sille, että voimme toimia, miten huvittaa.



Elämässäni olen törmännyt siihen, että tietyt asiat pysyvät vuodesta toiseen minulle vaikeina ja että toimin niissä vastuuttomasti. Olen pyrkinyt näissä tilanteissa kuulostelemaan, mitkä asiat saavat minut toimimaan väärin. Ne ovat usein sellaisia kipukohtia, joihin liittyy traumoja ja keskeneräisyyttä.

Tällaisen itsetutkiskelun ansios-
ta olen jo joiltain
osin kyennyt
k o r j a a m a a n
toimintaani ja
ennen kaikkea
m y ö n t ä m ä ä n
oman rajallisuu-
teni.

Vastuun kantamisessa on valtavan paljon hyvää! Olen huomannut, että siinä saa tilaisuuksia kasvaa ja kehittyä ihmisenä. Syventää ihmissuhteita ja tehdä tarpeellisia muutoksia sekä suhteessa itseen ja toisiin että myös omaan elämään. Tämä lisää itsekunnioitusta ja -arvostusta.

Kantamalla vastuuta voi toimia esimerkkinä muille, jolloin hyvä kumuloituu eteenpäin. Se, mitä minä ja sinä teemme, vaikuttaa koko maailmaan – halusimmepa sitä tai emme. Oma toimintamme näyttää suuntaa sellaiselle maailmalle, jonka haluamme ympärillämme nähdä. ■

¹ Vapaasti suomennettuna: "Yksikään ihminen ei ole saari." (John Dunnen kirjoittaman runon alkulause.)

EDELLISEN AUKEAMAN KIRJOITAJASTA

Lotta Kulola on turkulainen kokemusasiantuntija, joka on mukana RVMT-hankkeen koulutuksessa. Hän toimii mm. Mielenterveyden keskusliitossa ja A-klinikkasäätiön KokeNet-neuvontapalvelussa. Kirjoittaminen eri muodoissaan kuuluu olennaisena osana hänen elämänsä. Sen lisäksi hän prosessoi asioita aktiivisesti keskustelujen ja kehollisuuden kautta.

KIRJALLISUUTTA

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

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

Kuva ULLA VARIS



LISÄTIETOA RVMT-HANKKEESTA JA RAKENTAVASTA VUOROVAIKUTUKSESTA

www.moniaaniset.fi/rvmt-hanke

Tietoa hankkeesta on myös Kuntoutussäätiön tieteellis-ammattillisessa **Kuntoutus-lehdessä** nro 2/2019: Hanke-esittelyartikkeli 'Rakentava vuorovaikutus mielenterveyden tukena' (kirjoittajina Anna Grant ja Ulla Varis).

https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2020/08/Kuntoutus-2_19-kokolehti.pdf

KUMMALLINEN KUMMA

- RUUMIS JA TOINEN - HANKE TUTKII ELETTYJÄ MAHDOTTOMUUKSIA TAITEEN JA TIETEEN VÄLISSÄ -

Oletko koskaan kuullut puhuttavan kummasta? Sanalla kumma voidaan kuvata erilaisia ilmiöitä, jotka eivät ihan mene niin sanotun normaalin kokemuksen ja ymmärryksen piiriin. Ruumis ja toinen -hankkeessa tutkitaan tätä kummaa ja kummia ilmiöitä, kuten äänien kuulemista. Esitystaitelija ja teatteripedagogi Teemu Päivisen taiteellinen työryhmä tuottaa hankkeessa yhteisötaiteellisen prosessin, joka liittyy äänten kuulemiseen ja ruumiittomaan kokemukseen.

Kumma on neutraalimpi yleiskäsite kokemuksille ja ilmiöille, joita on aikaisemmin kutsuttu esimerkiksi sanoin yliluonnollinen tai paranormaali. Ruumis ja toinen -hanke tutkii kumman kokemusta ja ilmiöitä. Aihetta käsitellään hankkeessa yhdistämällä tieteellinen tutkimus ja taiteellisten ryhmien tuotanto.

Kulttuurintutkija ja lääkäri Marja-Liisa Honkasalo käynnisti Ruumis ja toinen-hankkeen jatkona Mieli ja toinen-hankkeelle. Mieli ja toinen (Suomen Akatemia 2013-2016) on monitieteinen tutkimushanke, jossa tutkittiin erilaisia arkiymmärryksen ylittäviä kumman ilmiöitä.

“Kummia kokemustyyppejä ovat esimerkiksi ennaltatietäminen ja telepatia, ruumiista irtautuminen, ufojen näkeminen, outo intensiivinen läsnäolo, erilaiset visiot, kuten vainajien kohtaaminen sekä kuuloaistimukset. Tällaiset kokemukset jättävät ihmisiin jäljen ja saavat heidät miettimään niiden alkuperää mahdollisesti vuosikymmeniksi,” kertoo Honkasalo 2016 Antroblogin sivuilla julkaistussa artikkelissaan

Mistä puhumme kun puhumme kummasta?

Honkasalo täsmentää tekstissään, että vaikka on tiettyjä taipumusta aiheuttavia tekijöitä, voi kumman kokemuksia kokea kuka tahansa. Hän esittelee kyselytutkimuksen, jonka mukaan kumman kokemukset ovat varsin yleisiä: Kokemustyyppistä ja kysymystavasta riippuen jopa 40 %—tai toisten tutkimusten mukaan 10–15 %—ihmisistä on jossakin elämänsä vaiheessa kokenut jotain kummaa. Honkasalon mukaan kumman kokemuksia luonnehtii niiden erityislaatuisuus ja poikkeavuus arkikokemuksiin verrattuna. Lisää tietoa Ruumis ja toinen-hankkeesta nettisivuilta: www.uniarts.fi/projektit/ruumis-ja-toinen-elettyja-mahdottomuuksia-taiteen-ja-tieteen-valissa/

RUUMIITON KOKEMUS KUMMAN ILMIÖNÄ

Ruumiiton kokemus on esimerkiksi äänten kuulemisen kokemus, joka ei tule ruumiista, vaan jostain jota ei voi paikantaa eliöön, olentoon tai ihmiseen. Kun näitä kokemuksia ei haluta mää-

ritellä harhoiksi tai liittää ”harhaisuuteen”, voidaan niistä puhua kumman ilmiönä. Kummas-
ta puhuttaessa ei määritellä esimerkiksi äänien
kuulemista harhaksi, vaan ollaan kummastusta
herättävän ilmiön äärellä.

Esitystaiteilija ja teatteripedagogi Teemu
Päivinen on ollut aina kiinnostunut kumman
ilmiöistä. Hän toimii yhdessä Ruumis ja toi-
nen -hankkeeseen osallistuvaa taiteellista työ-
ryhmää. Hänen taiteellinen ryhmänsä tuottaa
yhteisö- ja esitystaiteellisen prosessin äänten
kuulemiseen ja ruumiittomaan kokemukseen
liittyen. Työryhmässä ollaan käsitelty monia
erilaisia teemoja, kuten kuolleet esivanhem-
mat, äänten kuuleminen, sekä tietynlainen
uneksunta ja uneksunnan tila.

Päivisen työryhmä on hankkeen aikana tuotta-
nut useita erilaisia esityksiä ja niiden pohjalta kir-
joitettuja julkaisuja. Esityksiä ovat muun muassa:

- **Puhelinkoppi –esitystaideteos**, jossa ylei-
sö menee yksi kerrallaan puhelinkoppiin
kuulemaan jonkin kumman kokemuksen
puhelimen välityksellä. Esitykseen liittyen
Päivisen ja Honkasalon yhteinen kirjoitus:
Esitetyn ja eletyn välissä [http://teats.fi/
wp-content/uploads/2020/12/TeaTS-8-Artikke-
li-07-Honkasalo-ja-Paivinen.pdf](http://teats.fi/wp-content/uploads/2020/12/TeaTS-8-Artikkeli-07-Honkasalo-ja-Paivinen.pdf)

- **Äänien kuulemiseen liittyvä videoteos**, jos-
sa mukana Moniääniset ry:n jäseniä. Tulossa
marraskuussa esitettäväksi Porin 3h+k Galleri-
aan.

Yhtenä osana Ruumis ja toinen-hanketta tut-
kittiin muun muassa tunkeutuvan ja kutsutun
kumman välistä suhdetta. Kumman kokemuk-
set koetaan usein yllättävinä, eivätkä ne kysy
aikaa eikä paikkaa tapahtuessaan. Näin ollen
kumma koetaan usein tunkeutuvana ja kokijan-
sa haltuun ottavana. Päivisen työryhmä tutki
muun muassa sitä, onko kummaa mahdollista
kutsua ja onko se kutsuttunakin tunkeutuvaa.
Työryhmä tutki voidaanko taiteellisen tapah-
tuman avulla kutsua kummaa osaksi esitystä.
Työryhmä onnistuikin luomaan äänimaise-
man, joka kutsui osallistujissa äänten kuule-
miskokemusta esiin. Päivinen kertoo vuonna
2018 pidetystä työpajasta, jossa äänitaiteilija

Miro Mantere muokkasi äänitettyä keskustelua
epäselväksi, rytmilliseksi ”säksätykseksi”. Kun
säksätystä kuunneltiin jonkin aikaa, muutama
ääniä kuuleva ilmaisi, ettei voi jäädä tilaan, kos-
ka äänimaisema laukaisee äänien kuulemisen
kokemuksen. ”Tällaisten tilojen tuottaminen
saattaa kutsua joissain ihmisissä kumman koke-
musta esiin. Kokemus saattaa olla houkuteltua,
mutta silti säilyttää tunkeutuvan luonteensa,
kun luotu äänimaisema kutsuu äänimailman
kokemusta, mutta kutsua ei voikaan perua,”
Päivinen kertoo.

Puhelinkoppi-esitystaideteoksen tarkoitus
puolestaan on tutkia kummaa ruumiiden väli-
sessä tilassa, ruumiin ja ei-inhimillisen välises-
sä suhteessa. Esitys käsittelee tästä välisyydestä
syntyviä ”arkistoja”. Nämä arkistot ovat ikään
kuin paikkoja, joihin koetun kumman koke-
mukset ikään kuin varastoituvat, kun ihminen
esimerkiksi leimaantumisen pelossa vaikenee
kokemuksista, joista usein kuitenkin koetaan
tarvetta keskustella.

ÄÄNIEN KUULEMINEN KUMMAN ILMIÖNÄ

Teemun taideprojektissa on mukana useampi
ääniä kuuleva henkilö Moniääniset ry:stä. Yksi
näistä henkilöistä on Petri Kotilainen. Teatteri-
kokemuksen jo aiemmin omaava Kotilainen on
ollut mukana puhelinkoppi –esitystaideteok-
sessa, ja on lisäksi toiminut tulevassa video-ins-
tallaatiossa käsikirjoittajana ja näyttelijänä,
sekä yleisenä toimijana projektissa. Hankkees-
sa yhdistyivät Kotilaisen mielenkiinnonkohteet
äänien kuulemiseen ja teatteriin.

Kumma ei kokemuksena vaadi diagnoosia tai
selityksiä, vaan hankkeessa sillä tarkoitetaan
jotain elettyä mahdollittomuutta, tunkeutuvaa ja
kutsumatonta, totunnaisen rajoja rikkovaa ko-
kemusta. Erilaiset asiat kuitenkin voivat aiheut-
taa herkkyyttä kumman ilmiöihin. Esimerkiksi
skitsofrenia altistaa henkilön aistimuksille, jot-
ka eivät aiheudu mistään todellisena pidetystä,
ulkoisesta lähteestä. Myös huumeet ja niistä
vieroittuminen saattavat hämärtää tutun ja tun-
temattoman rajoja aiheuttaen kumman koke-
muksia. Esimerkiksi Kotilaiselle skitsofrenia ja

"Työryhmä tutki voidaanko taiteellisen tapahtuman avulla kutsua kummaa osaksi esitystä. Työryhmä onnistuikin luomaan äänimaiseman, joka kutsui osallistujissa äänten kuulemiskokemusta esiin".

menneisyyden amfetamiinin käyttö, sekä siitä johtuva valvominen ovat laukaisseet kumman ilmiöitä, kuten äänien kuulemisen. Naapurissa soivaa jazzia, diilerin ääni, isän ja sedän puhe; odottamattomat ja satunnaiset äänet tulivat osaksi Kotilaisen elämää. Hän ei kokenut ääniä pelottavina tai uhkaavina, mutta niiden omaavan tunkeutuvan ja vieraan luonteen takia ne olivat rasittavia.

Kotilainen pitää äänten kuulemista omituisena ilmiönä, johon on monia selityksiä, eikä hän kiistä, etteikö kyseessä voisi olla jotain niin sanotusti yliluonnollista, mitä nykyajan tieteen keinoilla ei voida selittää. Kotilaisen oma selitys äänille on, että ihmisen aivoissa on paljon muutakin kuin oma persoona. Äänet voisivat näin olla peräisin aivoissa piilevästä, henkilön ulkopuolisesta persoonasta ja tämän muistoista. Alkuun Kotilaisen äänet olivatkin voimakkaasti oman persoonan ulkopuolisia. Nykyisin amfetamiinin jäätyä ja toimivan lääkityksen löydyttyä äänet ovat vähentyneet ja niiden ko-

kemus muuttunut. Nykyään Kotilainen kokee ikään kuin itse puhuvansa äänien kautta, ja ne ovat näin ollen enemmän linkissä hänen omaan persoonaansa, kuin johonkin sen ulkopuoliseen.

Kotilainen ei pidä kumman kokemuksia pelkästään negatiivisena asiana. Hänen oman kokemuksensa mukaan on olemassa myös mukavia, edes vähän hallinnassa olevia ääniä. Äänten sanoman kuunteleminen ja sitten muihin puuhiin keskittyminen auttaa häntä hallitsemaan ääniä. Kotilainen kokee, että kumman kokemusten myötä hänen käsityksensä todellisuudesta on muuttunut.

"Luulen, että yleinen kanta äänien kuulemiseen on, että vain sekopäät ja murhaajat kuulevat ääniä. Olen tutustunut muihin ääniä kuuleviin ja he ovat ihan samanlaista porukkaa kuin muutkin, äänien kuuleminen ei muuta massiivisesti ihmistä. Moniääniset tekee hyvää työtä tuomalla infoa siitä, mitä ääniä kuuleminen todellisuudessa on," Kotilainen sanoo.

Koko artikkeli on luettavissa Moniäänisten nettisivuilla. ■

KUMMAN ÄÄRELLÄ -SEMINAARI 26.-27.11.2021

HELSINGIN TEATTERIKORKEAKOULULLA

Myös etäosallistuminen mahdollista. **Pe 26.11.** on nähtävillä Moniääniset ry:n jäsenten kanssa tehty videoteos, sekä keskustelu, jossa mukana teokseen osallistuneita Moniäänisten jäseniä. Myös **la 27.11.** Maisa Honkasalon puheenvuoro liittyy äänien kuulemiseen.

Ilmoittautumiset **12.11.** mennessä. Lisätiedot, tapahtuman esittely ja ilmoittautumislinkki:
<https://www.uniarts.fi/tapahtumat/kumman-aarella/>

KIVISEN TIEN RITARI

*"Kun ihmiset kuulee kokemuksiani, he usein toteaa,
että onpas itsellä ollutkin helppoa"*

- Pekka -

HILJAISUUDEN RIKKOJA

Elämän kivisempää polkua kulkenut Pekka alkoi kuulla ääniä ensimmäisen kerran muutettuaan omilleen vuonna 1994. Aiempaan verrattuna Pekalle vierasta yksinoloa ja hiljaisuutta täyttämään syntyi naisen ääni. Naisen ääni oli miellyttävän kuuloinen. Ääni ei ollut uhkaava, mutta sai Pekan hämillään. Ääni puhui nopeasti ja sillä oli paljon asiaa. Naisen ääni oli läsnä taukoamatta aina Pekan ollessa hereillä. Ääni on edelleen päivittäin äänessä, eli 26 vuotta nyt.

Pekan ensimmäinen asunto oli Nuorten Ystävien tukiasunto, ja hänen luonaan kävi säännöllisesti sairaanhoitaja. Hoitaja kysyi Pekalta useaan otteeseen, kuuliko hän ääniä. Pekka kielsi äänien kuulemisen monesti ennen kuin vihdoinkin myönsi äänet, ja toipumisprosessi lähti käyntiin.

KÄÄNNEKOHTA

Pekan mukaan helvetti repesi, kun hän alkoi juttelemaan takaisin äänille. Käyntiin lähtenyt toipumisprosessi keskeytyi, ja naisäänen tilalle syntyi riiteleviä ja vihaisia hahmoja. Ääniä saattoi olla yhtä aikaa jopa seitsemän, ja ne pu-

huivat yhtä aikaa toistensa päälle. Pekka joutui vaatimaan ääniä puhumaan hänelle yksitellen. Pekka oppi kokemuksen kautta, ettei äänien sanomaan tule luottaa. Vuonna 1996 hän kuuli ääniltä, että erästä radiossa juontajana toimivaa naista pahoinpidellään. Pekka päätti tarttua härkää sarvista ja matkustaa kyseiselle radioasemalle rauhoittamaan tilannetta. Hän astui uhmakkaasti sisään ovista ja kysyi, onko kyseinen naisjuontaja paikalla. Kuullessaan, että nainen oli muuttanut Helsinkiin jo vuosia sitten, Pekka ymmärsi, että äänet pyrkivät johdattamaan häntä harhaan. Hän päätti vastaisuudessa olla uskomatta äänten sanomiin asioihin. Pekka kuvailee ääniä sadistisiksi ja ilkeiksi kiusaajiksi. Ne haukkuvat häntä samalla nimellä, jolla koulukiusaajat haukkuivat aikanaan. Hän ei ennen kyennyt lukemaan edes kirjaa, koska äänet tulivat häiritsemään.

"Olisi ollut helpompaa jäädä katujuuren alle, kuin käydä tämä prosessi läpi," Pekka kuvailee. "Olen ollut psykoosissa, koska pää ei olisi kestänyt äänten kanssa muuten. Kun olin psykoosissa, äänet juhlivat ja kilistelivät samppanjalla. Niin sadistisia ne ovat."

Pekka uskoo äänten juontavan juurensa lapsuuden ja nuoruuden monista traumaattisista kokemuksista. Pekka on kokenut koulukiusaa-

“Ystävät, keskustelut, kirjoittaminen, musiikki ja treffielämä antavat Pekalle voimaa ja iloa.”

mista, perheväkivaltaa ja hänellä on vaikea raiskauskokemus käsiteltävänä. Hän uskoo mahdollisuuteen, että äänet toimivat jonkinlaisena suojausmekanismina, vaikka niistä ei ole ollut hänelle hyötyä kuin vain muutama otteeseen yli 25 vuoden aikajaksolla.

RAUHA MAAHAN

Pekka on päättänyt, että äänten aika on ohi. Hän on yrittänyt kuvainnollisesti tuhota niitä jo jonkin aikaa. Mielellään hän sulkee äänet auton takaluokkuun ja ajaa jyrkänteeltä alas. Toistaiseksi hän ei ole onnistunut täysin pääsemään äänistä eroon, mutta kymmenen vuotta taisteltuaan sanallisesti vihaisten äänten kanssa, hän päätti keskittyä omaan elämäänsä ja tekemisiinsä. Nykyään äänet ovatkin enemmän yhteisymmärryksessä hänen kanssaan ja rauha alkaa olla maassa.

“En välitä hittoakaan äänistä enää. Pahat muistot vain jääneet, ja suru menetetystä ‘normaalista’ nuoruudesta ja keski-ikästä. Noin 10 psykoosia, manioita ja depressioita useasti. Nyt olen tasapainossa, kiitos psykiatristen hoitojen, joita on ollut toistakymmentä, sekä lääkityksen että työn joka pitää arjessa kiinni,” Pekka kertoo.

Pekka on käynyt useassa erilaisessa terapiassa kolmenkymmenen vuoden ajan. Hän on saanut niistä apua, mutta kokee silti itselleen parhaaksi terapiaksi työnteon.

Pekka pyrkii peittämään ääniä aktiivisilla toimilla ja musiikilla. Hän käy vertaistukiryhmässä ja terapeutilla, ja saa apua mielenterveyspalveluista. Lähipiirissä hänellä on ainakin yksi hyvä kuuntelija, jolle hän puhuu kokemuksistaan. Pekka kokee, että harva hänen läheistään pystyy ymmärtämään häntä, koska ei ole kokenut samaa.

Ystävät, keskustelut, kirjoittaminen, musiikki ja treffielämä antavat Pekalle voimaa ja iloa. “Vaikka vuori kaadettaisiin päälle, pääsen läpi” Kaikesta huolimatta Pekka jaksaa edelleen pi-

tää lippua korkealla. Hän asennoituu ääniin kiusaajina, joille ei pidä alistua eikä antaa valtaa.

“Äänet voivat olla kannustavia ja arkea tukevia, mutta varoen niihin on suhtauduttava, ettei anna niille liikaa elinvoimaa, alkavat pian pyörittään arkeasi,” Pekka varoittaa kokemustensa kautta.

Pekka kuvailee itseään optimistiseksi ja positiiviseksi taistelijaksi, ja uhmaa pääsevänsä vaikka läpi vuorien. Muutaman vuoren Pekka onkin jo läpäissyt, sillä hän on kaikesta huolimatta onnistunut kouluttautumaan kunnioitettavasti: Vuonna 1995 Pekka lähti ystävänsä kannustamana opiskelemaan. Idea oli selvästi hyvä, sillä ahkera ja tunnollinen Pekka innostui kouluttautumaan viiteen ammattiin, ja käymään lisäksi yrittäjäkoulutuksen. Pekka suoritti koulutuksensa itsenäisesti. Hän kertoo tekevänsä aina parhaansa mukaan ja paremminkin kaiken mihin ryhtyy.

PUHUMINEN ON KULTAA

Pekka toivoo, että ihmisten tietoisuus äänistä kasvaisi. Hän suosittelee kokeilemaan seuraavaa: laitetaan huoneeseen kolme ihmistä, kaksi keskustelemaan keskenään ja yksi kuiskuttelemaan toisen keskustelijan korvaan. Tämä havainnollistaisi sitä, kuinka vaikea on keskittyä muuhun maailmaan, kun kuulee jatkuvasti ääniä päässään. Pekka toivoo, että ääniä kuuleville riittää empatiaa ja kärsivällisyyttä.

Pekka kehottaa muita ääniä kuulevia hakemaan apua ja puhumaan asiasta. Hän on itse saanut vertaistuesta paljon apua, ja suosittelee sitä kaikille.

“Jos yrität nostaa raskasta taakkaa yksin, niin eihän se välttämättä mihinkään nouse. Mutta kun avaa suunsa, niin siitä ympäriltä voi tulla kantoavuksi useampiakin ihmisiä. Sama pätee äänistä puhumisessa, että apua voi saada kun pyytää,” Pekka kuvailee puhumisen tärkeyttä. ■



Viisas Elämä -kustantamo on
Rakentava vuorovaikutus
mielenterveyden tukena
-hankkeen yhteistyökumppani.
Rakentava ja myötäelävä
vuorovaikutus -kirjan voit
tilata osoitteesta:
kauppa.viisaselama.fi

Koodilla **RVMT2019** saat
postikulut veloituksetta