

MONIÄÄNINEN

Ääniä kuulevien yhdistys Suomen Moniääniset ry:n jäsenlehti 3/2024



PÄÄKIRJOITUS



Syksyinen tervehdys kaikille moniäänisille! Syksy on jo pitkällä ja pian käännyimme kohti talvea. Voimme kuitenkin vielä nauttia syksyn värikkästä luonnosta kaikilla aisteilla. Syksy tuo tullessaan myös pimeyden, joka voi tuntua monesta meistä ahdistavalta, mutta onneksi voimme sytyttää kausivaloja ja kynttilöitä.

Moniäänisten vertaistukiryhmät pyörivät täydellä teholla. Käy kurkkaamassa nettisivuiltamme, missä on sinulle lähin ja paras ryhmä. Vaasassa aloittaa myös uusi ryhmä, tervetuloa kaikki uudet kävijät! Meillä kokoontuu myös tuttuun tapaan netin välityksellä ryhmiä, ja tietenkin on myös vertaispuhelin johon voi soittaa. Lehden sivulta 4 löytyy Teamsissä kokoontuvien etätapaamisten loppuvuoden ohjelma, jossa keskitytään siihen, miten äänien kanssa voisi selviytyä paremmin. Älä jää äänten kanssa yksin.

Syyskuussa järjestettiin myös Tanskassa kansainvälinen ääniä kuulevien maailmankongressi.

Meiltä oli siellä edustamassa ja verkostoitumassa pieni porukka. Tämän lehden sivuilta 8-11 voit lukea kuulumisia kongressista, joka oli oikein onnistunut ja mielenkiintoinen. Voimme hyödyntää sieltä saamia tietoja ja näkökulmia yhdistyksemme toiminnassa.

Vapaaehtoiset kokoontuvat syksyllä vielä tukipäiville, eli vapaaehtoisten koulutus- ja virkistyspäiville. Joulukuussa järjestetään jäsenten syyskokous - tule rohkeasti mukaan päättämään miten toimimme vuonna 2025! Syyskokouksen jälkeen vietämme pikkujouluja, jonne sekä jäsenet että vapaaehtoiset ovat tervetulleita! Lue lisää lehden sivulta 5.

Nautitaan vielä loppusyksystä ja ruvetaan sitten kääntämään katseet kohti joulua. Pidetään huolta toinen toisista eikä jätetä ketään yksin. Oikein hyvää syksyä ja talven odotusta teille kaikille. Olette tärkeitä.

ANNI TERVONEN

Moniäänisten puheenjohtaja



Toiminnanjohtajan terveiset

Kiitos kaikille kesällä jäsenkyselyyn vastanneille. Tulosten perusteella jäsenet arvostavat toiminnassamme erityisesti ymmärrystä lisäävän tiedon levittämistä. Tässä kyselyssä se nousi jopa hieman tärkeämmäksi kuin vertaistuki.

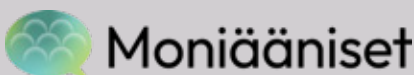
Rahoittajalta saadun tiedon mukaan avustusten leikkaukset eivät vielä ensi vuonna kohdistu

ainakaan ensisijaisesti pieniin järjestöihin kuten Moniäänisiin, mutta tarkemmin tilanne selviää vasta joulukuun avustusesityksestä.

Terveisiä myös Tanskasta äänien kuulemisen maailmankongressista ja mukavia lukuhetkiä!

ANNIKA ROIHUJUURI

Moniäänisten toiminnanjohtaja



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

MONIÄÄNINEN ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehden saa liittymällä Suomen Moniääniset ry:n jäseneksi, vuosimaksu 10 euroa. TOIMITUS Suvi Toivola ja Annika Roihujuri TAITTO Suvi Toivola KANSI Alekski Joensuu TOIMITUKSEN YHTEYSTIEDOT Suomen Moniääniset ry, Malmin raitti 17 B-C 00700 Helsinki, toimisto@moniaaniset.fi, www.moniaaniset.fi, facebook.com/moniaaniset, instagram.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 3/2024

2 PÄÄKIRJOITUS

3 SISÄLLYS JA AJANKOHTAISTA

4 ETÄTAPAAMISISSA TUTUSTUTAAN ÄÄNTEN HALLINTAKEINOIHIN

Moniäänisten etätapaamisissa käsitellään loppusyksynä hallintakeinoja äänien kuulemiseen.

5 MONIÄÄNISTEN SYYSKOKOUS JA PIKKUJOULUT

Jäsenten sääntömääräinen syyskokous sekä jäsenten ja vapaaehtoisten pikkujoulut järjestetään Helsingin Malmilla keskiviikkona 4.12.

6 ÄÄNIEN KUULEMISEN MAAILMANKONGRESSI

Moniääniset kävivät Kööpenhaminassa ääniä kuulevien maailmankongressissa syyskuussa. Lue, mitä kongressissa opittiin äänten kuulemisesta!

10 SANOJEN TOISTAMINEN HALLINTAEINONA

Tuulin kokemustarina äänien kuulemisesta ja niiden kanssa selviytymisestä.

UUSI MONIÄÄNISET-PODCAST!

Moniääniset-podcastin toinen osa julkaistaan lokakuussa YouTube-kanavallamme. Videopodcastissa haastattelussa Oliver Sievänen, joka avaa kokemukseen äänien kuulemisesta.



AJANKOHTAISTA

SYKSYN VERTAISRYHMÄT KÄYNNISSÄ!

Moniäänisten ryhmiä kokoontuu paikan päällä syksyllä Helsingissä, Vantaalla, Järvenpäässä, Hämeenlinnassa, Jyväskylässä, Inkeröisissä, Seinäjoella, Turussa, Kuopiossa, Oulussa ja Vaasassa.

Etätapaamiset Teamsissä joka toinen tiistai klo 12-13. Loppusyksyn ohjelma sivulla 4. Livechat-ryhmä Tukinetissä joka toinen keskiviikko klo 18 alkaen ja Discordin Ohjaajantunnit ja Voice chat joka toinen torstai klo 17-18.

Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot: moniaaniset.fi/tuki

ANNETAAN ÄÄNTEMME KUULUA! - UUSI RYHMÄ VAASAAN

Mielle ry:n järjestämä vertaisryhmä aloittaa Vaasassa. Kokoontumiset Mahiksella, Läntinen Kasarmintori 6, tiistaisin 22.10. alkaen klo 9.30-10.30. Ryhmä jatkuu marraskuun loppuun saakka.

Ilmoittaudu Annelle puh. 050 414 2249 Mahikseen.

Lisätiedot:

moniaaniset.fi/ajankohtaista

moniaaniset.fi/vertaistukiryhmat

TERAPIASTA APUA ÄÄNIEN KUULEMISEEN

Uusi Terapiasta apua äänien kuulemiseen -osio on julkaistu nettisivuillamme. Julkaisemme sivulla esittelyjä terapeuteista, jotka työskentelevät ääniä kuulevien asiakkaiden kanssa äänet hyväksyen. Tämä tarkoittaa, että terapeutti muun muassa kannustaa puhumaan äänistä, auttaa selvittämään äänien merkitystä ja syitä sekä löytämään keinoja tulla paremmin toimeen äänien kanssa.

Lue lisää: moniaaniset.fi/terapiasta-apua-aanien-kuulemiseen



ETÄTAPAAMISISSA TUTUSTUTAAN ÄÄNIEN HALLINTAKEINOIHIN

Hallintakeinoihin tutustuminen on tärkeää kaikille ääniä kuuleville, joita äänet häiritsevät. Keinoja on paljon erilaisia ja toisten kokemuksista voi saada inspiraatiota uusien kenojen kokeilemiseen.

Joskus voi myös tuntua siltä, että mikään keino ei auta riittävästi. Senkin voi sanoa ääneen ryhmässä, mikä voi hieman helpottaa oloa, kun tietää, että ei ole yksin tämän haasteen kanssa. Ryhmä voi myös auttaa huomaamaan pienetkin edistysaskeleet hallintakeinojen käytössä.

Hallintakeinot ovat tärkeä ja toistuva teema Moniäänisten vertaistukiryhmissä ja myös etätapaamisissa niitä käsitellään vielä useammalla kerralla loppusyksyn aikana.



"Ryhmä on tarkoitettu erityisesti kaikille heille, jotka eivät meinaa selviytyä omien ääntensä kanssa tai haluavat selkiyttää omia ajatuksiaan äänten kanssa. Tule mukaan!"

- Ryhmästä vastaavat Annika ja Mervi

29.10.

Hallintakeinoja

Tutustutaan erilaisiin hallintakeinoihin

12.11.

Vierailevan kokemusasiantuntijan puheenvuoro

26.11.

Hallintakeinoja

Tutustutaan erilaisiin hallintakeinoihin

10.12.

Levyraati

Musiikki on hyvä hallintakeino
– mikä on sinun suosikkibiisisi?

Ilmoittaudu mukaan: toimisto@moniaaniset.fi

Lue lisää: moniaaniset.fi/tuki

TERVETULOA MONIÄÄNISTEN

SYYSKOKOUKSEEN & PIKKUJOULUIHIN

Keskiviikkona 4.12.2024

Syyskokous klo 15:30 - 17:30

Pikkujoulut klo 18:00 - 20:00

Moniäänisten / Kukunorin tiloissa

Malmin raitti 17 B, 00700 Helsinki.

*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. Pikkujouluissa on tarjolla kevyt päivällisateria. Luvassa on myös lämminhenkistä, mukavaa ohjelmaa ja tutustumista.

Ilmoittautuminen ma 25.11. mennessä sähköpostitse: toimisto@moniaaniset.fi

Syyskokous on jäsenille, pikkujoulut ovat jäsenille ja vapaaehtoisille. Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä, osallistutko vain syyskokoukseen tai pikkujouluihin vai molempiin.



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

ÄÄNIEN KUULEMISEN MAAILMANKONGRESSI

Teksti **ANNIKA ROIHUJUURI**

Vuosittain järjestettävä kongressi kerää ympäri maailmaa yhteen ihmiset, joiden elämää äänien kuuleminen koskettaa. Moniäänisten hallituksen jäsenet Kimmo Vinni, Tuukka Räihä ja Sami Juntunen sekä toiminnanjohtaja Annika Roihujuuri osallistuivat tänä vuonna Tanskassa järjestettyyn kongressiin. Teemana oli Elämä takaisin haltuun (Reclaiming our lives).



Moniäänisten edustajat Tuukka, Sami, Annika ja Kimmo kongressissa.

Kongressi oli hieno kokemus siksi, että opimme paljon uutta, mutta kaikkein vaikuttavinta oli kokea kansainvälisen verkoston luoma yhteisöllisyys ja voima. Äänikokemuksista oppiminen oli vahvasti esillä. Kuulimme monia tarinoita, joissa traumaattisista lähtökohdista ja huonoista ja vaikeista hoitokokemuksista selviytyneet ihmiset olivat lopulta saaneet apua äänien työstämiseen ja pystyneet sen myötä rakentamaan hyvinvoivan elämän.

Kongressissa kaikki, sekä osallistujat että esiintyjät, kohtasimme toisemme ihmisinä. Mukana oli ääniä kuulevia ihmisiä, omaisia ja mielenterveysalan ammattilaisia, mutta ammatillisilla statuksilla ei ollut merkitystä. Työpajojen ja luentojen pitäjistä suurin osa olivatkin kaksoisroolissa asiantuntijoita sekä oman kokemuksen kautta ääniä kuulevina että ammatillisesti esimerkiksi psykologeina. Puheenvuoroissa ja kohtaamisissa tuli esiin asioita, jotka yhdistävät ihmisiä ääniä kuu-

levien verkostossa. Ääniin liittyvä ahdinko ja pettymys stigmatisoivaan, lääkekeskeiseen hoitoon ovat laajasti jaettu kokemus eri maissa. Positiivisia yhdistäviä tekijöitä puolestaan ovat toivo ja halu auttaa sekä monet inspiroivat mahdollisuudet ja menetelmät, joiden avulla vaikeuksista voidaan nousta. Kongressi koostui monista mielenkiintoisista työpajoista ja luennoista, kerromme tässä jutussa joistakin niistä. Jos haluat tutustua myös muihin sisältöihin, ne ovat ainakin toistaiseksi vielä nähtävissä englanninkielisillä nettisivuilla: psykoviision.dk/the-world-hearing-voices-congress-2024

LOPPU VAIKENEMISELLE

Australialainen, kansainvälisen ääniä kuulevien järjestön Intervoiceen puheenjohtaja Kellie Stastny avasi kaksipäiväisen kongressin kertomalla oman selviytymistarinsa siitä, kuinka hän murtautui ulos hiljaisuudesta ja vaikenemisesta.

”Hänen esiintymistyylinsä oli mukaansatempaava, tuntui, kuin hän olisi ottanut koko salin väen syleilyynsä. Hänen aurinkoisuutensa sai tuntemaan syvän yhteyden hänen kertomaansa tarinaan. Tarina oli kuitenkin, niin kuin monesti, tie vaikeuksien kautta toipumisen polulle. Matka häpeän, syyllisyyden, psykiatrisen hoidon ja traumojen kautta mukaan ääniä kuulevien yhteisöön ja kohti omaa toipumisen polkua. Kellien tarina toi minulle tunteen, että olemme yhtä suurta perhettä ja osa isoa sukua!” Kimmo Vinni kommentoi.

SE ON KAIKKI PÄÄSSÄNI

Hollantilainen Mick esitteli kirjoittamaansa kirjaa *It's All in My Head*, joka käsittelee hänen äänimaailmaansa. Kirjassa hän kuvaa elävästi kuulemiensa äänien persoonia ja käyttäytymistä ja mikä niiden tehtävä on ollut hänen elämässään. Kirjassa on myös Mickin tekemät kuvat kustakin hänen äänestään. Mick on tehnyt sekä kuvitukset että tekstit yhteistyössä omien ääniensä kanssa.



ÄÄNIDIALOGI

Äänidialogi on menetelmä, jossa terapeutti keskustelee ääniä kuulevan henkilön äänien kanssa. Ääniä kuuleva henkilö antaa sisäisen äänensä puhua omalla suullaan ja vastata terapeutin kysymyksiin. Tämän kautta äänet ja niiden viestit ja tarkoitusperät tulevat kuuluksi ja ymmärretyksi uudella tavalla. Aiheita käsittelevässä työpajassa pääsimme Dirk Corstensin ja Trevor Eylesin ohjaamina näkemään, kuinka äänidialogi toimii käytännössä.

Ääniä kuulevat henkilöt kertoivat, mikä merkitys äänidialogin avaamalla keskusteluyhteydellä on heille ollut:

- ”Välttelin ääniä aivan liian kauan ja tarvitsin terapeutin auttamaan minua kuulemaan, mitä äänet yrittivät minulle kertoa.”
- ”Äänien kanssa keskustelu muutti suhteeni niihin vihollisista ystäviksi.”
- ”Äänien kanssa keskustelu on ollut minulle tärkein tekijä yhteistyön rakentamisessa niiden kanssa.”

”Mickin esitys oli erittäin lämminhenkinen ja ajatuksia herättävä. Hänen tarinansa oli tosielämän kertomus oman itsensä ja paikkansa löytämisestä maailmassa luovalla tavalla. Mickin iloisuus ja positiivisuus olivat käsin kosketeltavia ja tarttuivat yleisöön”, Kimmo Vinni kuvailee.

ARKKITYYPPISET ÄÄNET

Äänien kuuleminen on hyvin moninainen ja eri ihmisten välillä vaihteleva kokemus, mutta yhdenmukaisuuttakin on. Äänien kumpuaminen traumaattisista kokemuksista on yksi laajasti kokemusta määrittävä tekijä, mutta Michael Cidlik on löytänyt yleistettäviä piirteitä myös äänikokemusten luonteesta. Hän on hahmottanut 11 erilaista äänipersoonaa, arkkityypistä mallia, jotka ovat tunnistettavissa laajasti eri ääniä kuulevien henkilöiden kokemuksista.

Omien äänien edustamien arkkityyppien tunnistaminen auttaa ymmärtämään ääniä, mikä niiden tehtävä on ja miksi ne toimivat tietyllä tavalla. Arkkityypit ovat: Kriitikko, vihainen ääni, soturi, rajojen vartija, vanhempi, syyllistävä omatunto, kertoja, järjestelijä, vaarahälyttävä, lapsi ja ääniryhmät.

NÄYT

Näkyjä käsittelevässä työpajassa Michael Cidlik kertoi omista näkykokemuksistaan. Hän kertoi myös terapeutina työskennellessään huomanneensa, että näkyjen näkeminen on hyvin yleistä varsinkin ääniä kuulevilla ihmisillä. Hänen mukaansa näyistä on usein vielä hankalampi puhua muille ihmisille kuin äänistä, sillä niihin voi liittyä hyvin paljon häpeää ja muita vaikeita tunteita. Puhumista vaikeuttaa myös se, että äänien työstämiseen kehitetyt menetelmät eivät aina suoraan sovi näkyjen kanssa työskenteleeseen.

Näkykokemuksissa on kuitenkin paljon samaa kuin äänikokemuksissa, kuten se,



Tšekin ensi vuoden kongressin järjestäjä Adi Basic, Kimmo Vinni ja Englannista Moniäänisten seminaarissa Suomessakin vierailut Paul Baker.



Kimmo Vinni ja Intervoicen puheenjohtaja Kellie Stastny.

että niiden intensiteetti kasvaa suuremmaksi, mitä stressaavampi tilanne on. Myös niiden rooli ihmisen psyydessä on samanlainen kuin äänillä. Michael kertoo esimerkiksi: ”Iso lohikäärme ilmestyi eteeni hankalissa tilanteissa. Kun opin tuntemaan sen, ymmärsin, että sen tehtävä oli suojella minua”.



Kimmo Vinni ja Annika Roihujuuri
Kööpenhaminan maisemissa.



HENKILÖKOHTAISTEN KOKEMUSTEMME ARVOSTAMINEN

Robyn Thomas ja Elisabeth Svanholmer esittelivät työpajassa tekemänsä videon, joka kertoi Elisabethin äänistä, näyistä ja poikkeuksellisista uskomuksista. Tällaiset kokemukset määritellään yleensä psykoosiksi, mutta Elisabethille ne ovat luonnollinen osa elämää, kokemuksia, joilla on hänelle tärkeä arvo ja merkitys.

”Video oli hyvin samaistuttava ja vahvisti upealla tavalla myös lähipiirin ymmärrystä skitsofreniaan sairastunutta kohtaan. Kuin olisin itsekkin astunut elokuvaan sisälle. Miten ihanan ’tavallinen’ ihminen Elisabeth olikaan! Hänen valoisuutensa välittyi sekä videolta, että paikan päällä hänestä persoonana. Hän on hyvä esimerkki siitä, että äänien kuuleminen ja skitsofrenia eivät näy päällepäin, eivätkä estä ihmistä elämästä täysipainoista ja normaalia elämää”, Kimmo Vinni toteaa.

MAASTRICHT-HAASTATTELU

Maastricht-haastattelu on esimerkiksi terapiassa hyödynnettävä työkalu, jonka avulla selvitetään ja jäsenetään ääniä kuulevan henkilön kokemusta äänistä. Se auttaa haastattelijaa ymmärtämään syvemmin ääniä kuulevan tilannetta ja auttaa ääniä kuulevaa sanoittamaan kokemuksiaan ja saamaan tunnetasolla etäisyyttä ääniin.

Haastattelun tavoitteena on selvittää, mitä henkilöitä tai asioita äänet edustavat ja mikä on äänien taustalla oleva ongelma.

Shaun Hunt ja Anders Schakow avasivat työpajassa omien kokemustensa kautta sitä, miten Maastricht-haastattelu on toiminut apuna toisaalta heidän omien ääniensä työstämisessä, sekä Schakowin työskennellessä psykologina ääniä kuulevien asiakkaiden kanssa.

Maastricht-haastattelu, äänidialogi ja arkityyppiset äänet -menetelmiin on saatavilla ohjeistusta. Voi kysyä lisätietoa niistä Moniäänisten toimistolta.

SANOJEN TOISTAMINEN HALLINTAKEINONA

Teksti TUULI M. Kuvat VINSKI KARURANTA

Aloin ensimmäisen kerran kuulemaan ääniä vuoden 2016 kesällä. Kokemukseni ei tosin ole auditiivinen, eli siis varsinainen kuultavissa oleva ääni, vaan sanat ilmestyvät mieleeni ikään kuin jonkun toisen ajateltuina sanoina, lauseina tai viesteinä. Olin menossa toisen kerran elämässäni psykoosiin ja keskeellä mieleni silloista syvenevää kaaosta, sanat ilmestyivät tajuntaani. Ne olivat: ”Älä usko mihinkään, mitä me sanomme.” Se oli hämentävä alku erikoislaatuiselle ilmiölle ja ensimmäinen kokemus äänistä, jonka muistan.

Ääniä on monenlaisia ja ne tuntuvat tulevan eri puolilta psyykeäni. Välillä ne ovat kuin jonkinlaisia sivupersonoita tai seuraa pitäviä olentoja. On hyviä ääniä, sellaisia, joilta kysyn, että keitä he ovat ja he sanovat olevansa oppaitani tai enkeleitäni. Viestit, joita ne tuovat, ovat kuitenkin tällä hetkellä varsin yksinkertaisia, eli lähinnä vakuutte-
luja siitä, että ”kaikki on hyvin” tai ”ei

ole mitään pelättävää”. Tämä on minulle ihan okei.

Sitten on sellaisia ääniä, jotka yrittävät väittää olevansa puolellani, kunnes tiedustelen tarkemmin ja he myöntävät, etteivät tule valosta vaan ovat jonkinlaisia harhoja tai kiusaajia.

Ja ne kiusaajat, niitä on ollut monenlaisia. Useimmat ovat sellaisia, jotka vain vähän yrittävät harhauttaa minua, tai leikkiä kustannuksellani. Ne ovat tavallaan kesyjä mutta sinnikkaita ja lähes jokapäiväisiä. Niiden kanssa olen oppinut elämään.

Kuitenkin on ollut sitten niitäkin ääniä, jotka ovat satuttaneet todella pahasti. Vuonna 2023 keväällä, pian aloitettuani terapian aloin ymmärtää, että tietyt äänet halusivat todella vahingoittaa minua. En tiedä johtuiko se terapian aloittamisen aiheuttamasta stressistä

vai mistä, mutta huomasin, että jotkin äänistä alkoivat kiusaamaan minua selkeästi enemmän. He alkoivat toistaa ikäviä sanoja ja vaatimaan, että hyväksyn että he ahdistelevat ja kiusaavat minua. Tästä kiusasta

”Aloin toistamaan ajatuksissani yksinkertaisia sanoja vähän kuin mantrana tai hokemana ja huomasin, että nimenomaan ikävimmät äänet eivät pääse läpi tietoisuuteeni, kun teen niin.”

tuli jokapäiväistä sinnittelyä minulle ja se vain paheni ajan myötä. Lopulta tilanne oli vajaan vuoden jälkeen sellainen, etten pystynyt edes kunnolla ajattelemaan omia ajatuksiani, kun kiusaavat äänet hallitsivat ajatusmaailmani ja kielsivät minua tekemästä tai ajattelemasta tiettyjä asioita.

Mietin silloin, että miksi kukaan ei voi auttaa minua. Esimerkiksi lääkityksestä ei löytynyt apua. Minulla oli kuitenkin omat tapani tutkia ja käsitellä asiaa ja aina silloin tällöin sainkin ikävät äänet hetkeksi loppumaan tai kääntymään toisenlaisiksi. Tämä kuitenkin oli kokemuksessani aina väliaikaista.

Kunnes sitten sattumalta keksin. Aloin toistamaan ajatuksissani yksinkertaisia sanoja vähän kuin mantrana tai hokemana ja huomasin, että nimenomaan ikävimmät äänet eivät pääse läpi tietoisuuteeni, kun teen niin. Käytin ja käytän edelleen useimmiten sanaa ”kiitos”, koska se on lyhyt ja myönteinen sana, jota on helppo toistaa. Muutkin hyvältä tuntuvat sanat tai lauseet toimivat. Sanan voi sanoa mielessään tai ääneen. Vaikkapa kerran sekunnissa tai kolme kertaa parin sekunnin välein. Monet tavat toimivat ainakin minulla.

Aluksi jouduin todella näkemään vaivaa ja toistamaan sanoja melkein koko ajan, useamman päivän, mikä oli väsyttävää. Ajan myötä kuitenkin huomasin yllättäen, että tarve sanojen toistamiselle väheni. Harjoitusta piti tehdä enää vain silloin, kun muistin, että niin pitää tehdä (niin hassulta kuin se saattaakin kuulostaa) ja kun mielessäni oli tavallaan tyhjää. Juuri tästä tyhjästä läsnäolon tilasta ikävät äänet tulivat tietoisuuteeni. Ennen ne olivat päällä koko ajan, mutta nykyään vain tosiaan näissä tietyissä hetkissä on mahdollisuus, että ne tulevat.

Teen harjoitusta edelleen, mutta nykyään voi mennä monta tuntia, ettei se ole enää tarpeen, koska yksinkertaisesti ajattelen muita asioita. Sitten aina välillä muistan asian ja silloin harjoitus on taas hetkeksi tarpeen (usein alle minuutin, joskus jopa vain muutamia sekunteja), kunnes toiset asiat tai ajatukset vievät huomioni taas muualle. Näin mieleni näyttää toimivan. Tästä on tullut osa arkeani, ja pärjään nyt näin ihan hyvin.



"Olen todella kiitollinen tästä lopputuloksesta, koska pahimmat äänet ovat nyt pysyneet täysin poissa jo pitkän aikaa."

Olen todella kiitollinen tästä lopputuloksesta, koska pahimmat äänet ovat nyt pysyneet täysin poissa jo pitkän aikaa. Aiemmin niitä oli koko ajan, mutta ei lainkaan enää. Tiedän, että ne ovat siellä jossain pinnan alla edelleen koska olen tietoisesti kokeillut pari kertaa hetkeksi lopettaa harjoituksen teon ja silloin kiusaajat ovat aina tulleet nopeasti takaisin. Ne ovat siis olemassa tietyssä osassa mieltäni, mutta eivät onneksi enää pääse minua piinaamaan.

On edelleen joitain hieman vaikeita ääniä, joihin tämä harjoitus ei jostain syystä toimi, mutta ne pahimmat ovat nyt selvästi poissa ja voi olla, etteivät ne tule enää koskaan takaisin. Koen, että parhaimmillaan äänten kuuleminen on elämää rikastuttava kokemus, joka liittyy luonnollisesti ihmisyyteen ja joka voi myös kehittyä ajan myötä.

