

Ethan Cross

*Sisäinen
hälinä*

KESYÄ KIELTEISET
AJATUKSET JA VALJASTA
NE HYÖTYKÄYTTÖÖN

Suomentanut Tero Valkonen

Karisto
Hämeenlinna

Englanninkielinen alkuteos *Chatter – The Voice In Your Head,*
Why It Matters, And How You Harness It

Copyright © 2021 by Ethan Cross

First published in the United States by Crown, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC, New York.
Crown and the Crown colophon are registered trademarks of Penguin Random House LLC.

Suomenkielinen laitos © Karisto / Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

ISBN 978-951-1-41974-7

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022



*Isälleni, joka opetti minut kääntymään sisäänpäin,
sekä
Laralle, Mayalle ja Danielle,
sisäisen hälinän parhaille vastalääkkeille*

Luullakseni kaikkein vaikeinta on moraalisen suuntausten jatkuva säilyttäminen. Juuri sitä koskevia keskusteluja minä mielessäni käyn. Puntaroin tekojani vasten sitä sisäistä ääntä, jonka ainakin minä täysin selvästi kuulen. Se on aktiivinen ja kertoo, milloin olen mielestäni oikealla polulla ja milloin en.

BARACK OBAMA

Ääni mielessäni on kusipää.

DAN HARRIS

Sisällys

<i>Esipuhe</i>	11
1. LUKU: <i>Miksi puhumme itsellemme</i>	27
2. LUKU: <i>Kun itselle puhuminen alkaa haitata</i>	45
3. LUKU: <i>Etäisyyden ottaminen</i>	68
4. LUKU: <i>Kun minusta tulee sinä</i>	90
5. LUKU: <i>Toisten ihmisten mahti ja uhka</i>	109
6. LUKU: <i>Ulkoa käsin</i>	130
7. LUKU: <i>Mielen taikaa</i>	150
<i>Johtopäätös</i>	172
<i>Työkalut</i>	181
<i>Kiitokset</i>	191
<i>Huomautukset</i>	196
<i>Hakemisto</i>	250

Esipuhe

Seisoin olohuoneen pimeässä rystyset valkoisina, sormet tiukasti lasten baseball-mailan kumikahvalla, tuijotin ikkunasta yöhön ja koetin epätoivoisesti suojella vaimoani ja vastasyntyntä tytärtäni mielipuolelta, jota en ollut koskaan tavannut. Pelkoni tähden en ollut lainkaan tietoinen siitä, miltä puuhani ulkopuolisen silmissä näyttivät tai mitä tekisin, jos mielipuoli todella ilmestyisi. Vauhkot ajatukset toistivat samaa asiaa aina uudestaan.

Kaikki on minun syytäni, toistelin. Yläkerrassa on ihana terve vauva ja vaimo, jotka rakastavat minua. Olen vaarantanut kummankin hengen. Mitä minä oikein tein? Miten minä tämän korjaan? Ajatukset olivat kuin kammottava vuoristorata, josta en päässyt pois.

Olin siis loukussa, enkä pelkästään olohuoneen pimeässä vaan myös mieleni painajaisessa. Minä, nimenomaan itsehillintää tutkivan laboratorion johtaja, kielteisten ajatuskulkujen kesyttämisen ammattilainen, tähysin yökolmelta ikkunasta pieni baseball-maila kädessä, en suinkaan häiriintyneen kirjeen lähettäjän vaan mieleni vainolaisen pauloihin joutuneena.

Kuinka minä päädyin tähän tilanteeseen?

Kirje ja sisäinen hälinä

Päivä alkoi aivan tavallisesti.

Heräsin varhain, pukeuduin, autoin tyttäreni syöttämisessä, vaihdoin hänen vaippansa ja söin itse nopean aamiaisen. Sitten suutelin vaimoani ja lähdin ajamaan toimistolleni Michiganin yliopiston kampukselle. Oli kylmä mutta rauhallinen, aurinkoinen kevätpäivä vuonna 2011, päivä joka tuntui lupailevan aivan yhtä rauhallisen aurinkoisia ajatuksia.

Kun saavuin East Halliin, jättimäiseen tiilipäällysteiseen rakennukseen, jossa Michiganin monikerroksinen psykologianlaitos sijaitsee, huomasin, että postilaatikossani oli jotain poikkeuksellista. Sinne kerääntyneiden tiedelehtien päällä oli minulle osoitettu, käsin kirjoitettu kuori. Töihin tuli vain harvoin käsin kirjoitettua postia, joten uteliaisuuteni heräsi; avasin kuoren ja aloin lukea kirjettä heti matkalla toimistolle. En ehtinyt edes huomata, miten kuuma minulla oli, kun tunsin alkavani hikoilla.

Kirje oli uhkaus. Ensimmäinen koskaan saamani.

Olin esiintynyt edeltävällä viikolla lyhyesti CBS:n iltauutisissa puhuen työryhmäni juuri julkaisemasta neurotieteellisestä tutkimuksesta, joka osoitti, että kehon ja mielen tuska muistutavat toisiaan enemmän kuin aiemmat selvitykset antoivat ymmärtää. Aivot itse asiassa rekisteröivät tunnetason ja ruumiin kipua huomattavan samalla tavalla. Kävi ilmi, että myös sydänsurut ovat konkreettista todellisuutta.

Tulokset innostivat meitä, mutta ajattelimme, ettei niistä seuraisi kuin jokunen tiedetoimittajan puhelu lyhyttä juttua varten. Yllätyimme toden teolla, kun tapaus lähti leviämään kulovalkean lailla. Ensin olin luennoimassa rakkauden psykologiasta, mutta yhtäkkiä sainkin mediakoulutusta kampukselle viritetyssä televisiostudiossa. Selvisin haastattelusta liikoja takattelemana, ja meitä käsittelevä jakso esitettiin muutaman

tunnin kuluttua – siinä siis tälle tiedemiehelle varattu vartti-tunnin kuuluisuus, joka tarkoitti itse asiassa noin puoltatoista minuuttia.

Ei ollut selvää, miten tutkimus loukkasi kirjeen kirjoittajaa, mutta väkivaltaiset piirustukset, vihantäyteiset loukkaukset ja häiriintyneet toteamukset kyllä osoittivat, mitä hän minusta ajatteli – ja toisaalta mielikuvitukselleni jäi hyvin tilaa spekuloida, miten sen mittakaavan pahantahtoisuus voisi konkretisoi-tua. Tilannetta pahensi se, ettei kirje suinkaan saapunut kau-kaa. Tein postileiman pohjalta Google-haun ja totesin, että se oli lähetetty alle kahdenkymmenen kilometrin päästä. Ajatuk-seni alkoivat käydä hallitsemattomiksi. Tuntui kohtalon ivalta, että kirjeen aiheuttama tunnetason tuska tosiaan vaikutti voi-makkuudessaan ruumiilliselta.

Keskustelin monta kertaa yliopiston johdon kanssa ja pää-dyin jo samana päivänä paikalliselle poliisilaitokselle odotta-maan, että saisin purkaa ahdistustani asioista vastaavalle. Vaik-ka kertomukseni lopulta kuullut poliisi oli lempeä, hänen puheensa eivät juuri rauhoittaneet. Hän antoi kolme neuvoa: soita puhelinlaitokselle ja varmista, että numerosi on salainen, katso, norikoileeko toimiston liepeillä epäilyttävän tuntuista po-rukkaa, ja aja joka päivä kotiin eri reittiä, jottei kukaan voi ope-tella rutiinejasi (tämä viimeinen oli suosikkini). Siinä se. En saisi minkään lajin erikoisryhmää varmistamaan selustaani. Jouduin pärjäämään yksin. Vastaus ei todellakaan ollut toivo-mani kaltainen.

Kun ajoin kiertotietä kotiin pitkin Ann Arborin puiden reunustamia katuja, koetin keksiä tilanteeseen ratkaisua. Mie-tiskelin itsekseni: *Käydäänpä nyt tosiasiat läpi. Täytyykö minun kantaa huolta? Mitä minun pitäisi tehdä?*

Kanssani puhuneen poliisin ja useiden muiden keskustelu-kumppanien mielestä kysymyksiin oli selvät vastaukset: *Ei, täs-tä ei tarvitse kantaa huolta. Tällaista sattuu. Et voi tehdä mitään*

kummempaa. Pelko on ok. Rauhoitu. Julkisuuden henkilöt saavat perusteettomia uhkauksia jatkuvasti, eikä niistä seuraa mitään. Koko juttu unohtuu pian.

Mieleni sisäinen keskustelu ei kuitenkaan mennyt sinne päinkään. Epätoivoiset ajatukset alkoivat sen sijaan kiertää loputonta ja kiihtyvää kehää. *Mitä minä oikein tein?* sisäinen ääneni huusi ja muuttui tuota pikaa sisäiseksi hädänlietsojaksi: *Pitäisikö ottaa yhteyttä hälytyslaittefirmaan? Pitäisikö minun hankkia ase? Pitäisikö meidän muuttaa? Miten nopeasti löydän uuden työpaikan?*

Tämäntyyppinen kela toistui päässäni lukemattomia kertoja seuraavan kahden vuorokauden aikana, joten minusta tuli aikamoinen hermoraunio. Ruoka ei maistunut, ja minä puhuin uhkauskirjeestä vaimolleni niin loputtomasti (ja mihinkään johtamattomasti), että välimme rupesivat kiristymään. Säpsähdin aina, kun tyttären huoneesta kuului pienikin äännähdys, ja oletin heti, että hän oli kohdannut kaikkein kauheimman kohdalon eikä kyse ollut vaikkapa pinnasängyn narahduksesta tai vauvan ilmavaivoista.

Ja kävelin levottomana ympäriinsä.

Kun vaimo ja tytär nukkuivat, minä seisoin kahtena yönä vartiossa pyjama päällä ja pieni baseball-maila kädessä ja tiirasin olohuoneen ikkunasta ulos varmistaakseni, ettei kukaan vain ollut tulossa sisään – eikä minulla ollut minkään valtakunnan suunnitelmaa sen varalle, jos todella näkisin jonkun.

Noloin hetki koitti toisena yönä: kun ahdistus nousi huippuunsa, minä istahdin tietokoneen ääreen ja olin vähällä tehdä Google-haun sanoilla ”turvamiehiä tutkijoille” – koko ajatus on jälkikäteen katsottuna järjetön, mutta tapahtumahetkellä se tuntui tarpeelliselta ja johdonmukaiselta.

Sisäänpäin kääntyminen

Olen ammatiltani kokeellinen psykologi ja neurotieteilijä. Tutkimusalani on itsehavainnointi, ja johdan Michiganin yliopistolle perustamaani tunne- ja itsehillintälaboratoriota. Me tutkimme niitä äänettömiä keskusteluja, joita ihmiset itsensä kanssa käyvät ja jotka vaikuttavat merkittävästi elämäämme. Olen tutkinut koko urani näitä keskusteluja – kysymyksiä siitä, mitä ne ovat, miksi niitä on ja kuinka niitä voidaan ohjata siten, että ihmisistä tulee onnellisempia, terveempiä ja tuottavampia.

Työtoverini ja minä pidämme itseämme ikään kuin mielen mekaanikkoina. Tutkimamme henkilöt saavat osallistua laboratoriossa monimutkaisiin kokeisiin, mutta me tutkimme ihmisiä myös arjen ”luonnontilassa”. Me nojaamme niin psykologian kuin esimerkiksi lääketieteen, filosofian, biologian ja tietojenkäsittelytieteen menetelmiin etsiessämme vastauksia moniin hankaliin kysymyksiin. Esimerkiksi: Miksi toiset oppivat ymmärtämään tunne-elämänsä paremmin, jos vievät huomion sisimpäänsä, kun taas toiset suorastaan romahtavat yrittäessään samaa? Mikä on viisain tapa käyttää ihmisjärkeä ylenmääräisen stressaavassa tilanteessa? Onko olemassa oikeaa ja väärää tapaa puhua itselleen? Kuinka viestiä elämämme tärkeiden ihmisten kanssa ilman että herätämme heissä kielteisiä ajatuksia tai tunteita, tai voimistamme omiamme? Vaikuttavatko sosiaalisen median lukemattomat ”äänet” siihen, millainen ääni sisälämme puhuu? Olemme tutkineet näitä kysymyksiä tarkoin ja tehneet useita yllättäviä havaintoja.

Olemme oppineet, kuinka aivan tietyt sanat ja teot voivat parantaa sisäisten keskustelujemme laatua. Olemme oppineet murtamaan aivojen ”maagisten” takaovien lukot – ymmärtämään, kuinka tietynlaiset plasebot, taikakalut ja rituaalit kasvattavat resilienssiämme. Olemme oppineet, minkälaisia kuvia kannattaa panna esille, jotta tunnetason vaurioista paranemi-

nen nopeutuu (vinkki: luontoäidin kuvat voivat lohduttaa, samoin oman äidin kuvat), olemme oppineet, miksi pehmoleulun puristaminen voi helpottaa eksistentiaalista ahdinkoa, kuinka kumppanin kanssa kannattaa ja ei kannata keskustella vaikean päivän jälkeen, mitä ihminen todennäköisesti tekee väärin sosiaaliseen mediaan kirjautuessaan ja minne lähteä kävelyille, kun haluaa käsitellä ongelmiaan.

Mielenkiintoni sitä kohtaan, kuinka sisäiset keskustelut vaikuttavat tunteisiimme, alkoi jo kauan ennen kuin harkitsin tiedemieheksi ryhtymistä. Se alkoi jo ennen kuin varsinaisesti edes ymmärsin, mitä tunteet ovat. Suuri mielenkiintoni korviamme välissä sijaitsevaa runsasta, herkkää ja alati vaihtelevaa maailmaa kohtaan sai alkunsa elämäni ensimmäisessä psykologian laboratoriossa, lapsuudenkodissani.

Vartuin Canarsien työväenluokkaisella alueella Brooklynissa, ja isä opetti minulle itsetarkkailun tärkeyttä jo poikkeuksellisen varhain. Uumoilen, että useimpien muiden kolmevuotiaiden vanhemmat opettivat lapsiaan harjaamaan hampaat säännöllisesti ja olemaan toisille kohteliaita, kun taas minun isälläni oli muuta mielessä. Hän oli monella tapaa erikoinen kaveri, ja tässäkin hän kiinnitti ensisijaisesti huomiota sisäisiin valintoihini, kannusti minua ”kääntymään sisäänpäin”, jos minulla oli ongelmia. Hän sanoi usein: ”Kysy se kysymys itseltäsi.” Minulle jäi epäselväksi, mitä kysymystä hän oikeastaan tarkoitti, mutta ymmärsin kyllä jollain tasolla, mihin hän minua kannusti: *Etsi vastaukset sisältäsi.*

Isäni oli monessa mielessä suoranainen kävelevä ristiriita. Jos hän ei näyttänyt toisille kuskeille keskisormea New Yorkin ruuhkassa tai hurrannut Yankeesille kotitelkkarin ääressä, hän saattoi meditoida makuuhuoneessa (yleensä tupakka tuuheiden viiksien alla heiluen) tai lukea *Bhagavad-Gitaa*. Mutta kun vartuin ja vastaan tulleissa tilanteissa oli kyse monimutkaisemmista asioista kuin siitä, ottaisinko kielletyn keksin tai kieltäy-

tyisinkö siivoamasta huonettani, isän neuvot alkoivat vaikuttaa enemmän. Pitäisikö high school -ihastusta pyytää ulos? (Pyy-sin; hän kieltäytyi.) Pitäisikö minun sanoa kaverilleni, että näin hänen varastavan toiselta lompakon? Mihin yliopistoon mennä? Suhtauduin ylpeästi tyyneen ajatteluuni ja kykyyni ”kääntyä sisäänpäin” tavalla, joka johti vain harvoin vääriin päätöksiin (ja kerran sitten yksi ihastus vastasi myöntävästi; me päädyimme naimisiin).

Ei varmaan ole yllätys, että kun päädyin yliopistoon, psykologian tutkimusala tuntui kuin ennalta määrättyltä. Olin löytänyt kutsumukseni. Alalla tutkittiin juuri niitä asioita, joista isä ja minä olimme keskustelleet koko nuoruuteni aina, kun emme olleet puhuneet Yankeesista; se tuntui sekä selittävän lapsuuteni että tarjoavan tien aikuisuuteen. Opin psykologiasta myös uuden sanaston. Opin monien muiden asioiden ohella, että se käsite, jota isä zen-vanhemmuudellaan kautta rantain opetti poikkeuksellisen tavallisen äitini sietäessä tilannetta, oli nimeltään itsehavainnointi.

Yksinkertaisimmillaan itsehavainnointi tarkoittaa sitä, että kiinnitetään aktiivisesti huomiota omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Tällainen kyky sallii meidän kuvitella, muistaa ja pohtia sekä tämän pohjalta ratkaista, keksiä ja luoda. Monet tieteilijät (myös minä) ajattelevat, että se on yksi evoluution keskeisistä edistysaskeleista, jotka erottavat ihmiset muista lajeista.

Isä siis ajatteli, että itsehavainnointitaidon vaaliminen auttaisi minua elämän vaikeuksissa. Tietoinen itsetarkkailu johtaisi viisaisiin, hyödyllisiin valintoihin ja tätä kautta myönteisiin tunteisiin. ”Sisäänpäin kääntymällä” saisi toisin sanoen vakaan ja tyydyttävän elämän. Se kuulosti täysin järkevältä. Paitsi että monien kohdalla se ei pidä lainkaan paikkaansa, kuten sain nopeasti huomata.

Koko joukko tutkimuksia on viime vuosina osoittanut, että itsehavainnointiin keskittyminen ahdingon hetkellä ei usein

kaan tuota mitään hyvää vaan aiheuttaa päinvastoin vahinkoa. Se heikentää työkykyä, vaikeuttaa hyvien päätösten tekemistä ja häiritsee ihmissuhteita. Lisäksi se voi voimistaa väkivaltaisuuksia ja aggressiota, olla osaltaan aiheuttamassa monia mielenterveyden häiriöitä ja kasvattaa ruumiillisen sairastumisen riskiä. Jos esimerkiksi ammattiurheilija keskittyy väärällä tavalla ajatuksiinsa ja tunteisiinsa, hän saattaa jopa menettää kykynsä, joita on koko uransa hionut. Se voi johtaa siihen, että muutoin rationaaliset ja tarkat henkilöt tekevät epäloogisempia ja jopa moraalisesti kyseenalaisempia päätöksiä. Se voi johtaa ystävien menettämiseen sekä todellisessa että sosiaalisen median maailmassa. Se voi tehdä parisuhteen turvapaikasta suoranaisen taistelukentän. Se voi jopa nopeuttaa ikääntymistä sekä ulkonäön että DNA:n rakenteen tasolla. Toisin sanoen liiankin usein käy niin, että ajatuksemme nimenomaan eivät pelasta meitä ajatuksiltamme. Sen sijaan ne synnyttävät jotain erittäin vahingollista.

Sisäistä hälinää.

Sisäinen hälinä tarkoittaa niitä kielteisiä ajatuksia ja tunteita, jotka kiertävät kehää ja saattavat muuttaa ainutlaatuisen itsehavainnointikykyämme siunauksesta kiroukseksi. Hälinä näkyy suoritusta, päätöksentekokykyä, ihmissuhteita, mielialaa ja terveyttä. Jäämme ajattelemaan työpaikalla sattunutta virhetä tai parisuhteen väärinkäsitystä, jolloin kielteiset tunteet valtaavat meidät kokonaan. Sitten me ajattelemme asiaa uudelleen. Ja taas uudelleen. Käännyimme sisäänpäin saadaksemme yhteyden sisäiseen valmentajaan, mutta löydämme vain sisäisen kriitikon.

Kysymys tietysti kuuluu, miksi näin käy. Kun ihmiset pyrkivät ahdingon keskellä ”kääntymään sisäänpäin”, miksi yritykset toisinaan onnistuvat ja toisinaan epäonnistuvat? Aivan yhtä tärkeä kysymys on se, että kun itsehavainnointikyky on lähtenyt johtamaan harhaan, miten tilanteen voi korjata. Olen tutki-

nut näitä kysymyksiä koko urani. Olen oppinut ymmärtämään, että vastaus edellyttää muutosta tietoisien elämämme tärkeimpiin kuuluvassa keskustelussa, nimittäin siinä, jota käymme itsemme kanssa.

Perustila

Kehotus *elää nykyhetkessä* on 2000-luvulla laajalle levinnyt kulttuurinen mantra. Kunnioitan siihen sisältyvää viisautta. Sen mukaan meidän tulisi pyrkiä synnyttämään yhteyttä toisiin ja itseemme juuri nyt, ei antautua menneisyyden murheille tai tulevaisuusahdistukselle. Mutta koska olen myös ihmismieltä tutkiva tieteilijä, en voi olla panematta merkille, että hyvää tarkoittava ohje on biologiamme vastainen. Ihmistä ei ole rakennettu pysymään nykyhetkessä herkeämättä. Aivomme eivät yksinkertaisesti kehittyneet sellaisiksi.

Aivojen informaationkäsittelyn ja käytöksen reaaliaikaisen tarkkailun uusimmat välineet ovat viime vuosina tarjonneet uuden näkökulman ihmismielen kätkeytyyn toimintaan. Olemme samalla oppineet erään huomionarvoisen lajityypillisen seikan: me ihmiset kulutamme ainakin kolmanneksen, mahdollisesti jopa puolet valveillaoloajastamme aivan muualla kuin nykyhetkessä.

Nykyhetkestä ”irtautuminen” on meille yhtä luontevaa kuin hengittäminen, ja aivomme kuljettavat meitä menneisiin tapahtumiin, kuvitelmiin ja muihin mielikuvituksen luomuksiin. Taipumus on niin perustavanlaatuisen, että sille on nimikin: ihmisen ”perustila”. Kyseessä on toiminta, joka aivoissa automaattisesti käynnistyy, kun emme ole keskittyneet johonkin muuhun, ja usein jopa silloin, kun olemme. Olet epäilemättä huomannut, että mielelläsi on taipumus vaellella omia aikojaan myös silloin, kun sen pitäisi keskittyä johonkin tiettyyn asiaan.

Me ajaudumme kaiken aikaa nykyhetkestä mielemme epälineaariseen maailmaan, imeydymme toistuvasti ja tahtomme vastaisesti itsemme ”sisään”. Käsite ”henkinen elämä” saa tätä kautta uuden merkityksen: suuri osa elämästämme on nimenomaan tällaista henkistä. Mitä meille siis tapahtuu, kun ajaudumme nykyhetkestä pois?

Me puhumme itsellemme.

Ja me kuuntelemme itseämme.

Ihmiskunta on pyrkinyt tulemaan tämän ilmiön kanssa toimeen aina kulttuurin alkuajoista lähtien. Pääsisäinen ääni turhautti suuresti varhaiskristillisiä mystikoita, se kun herkeämättä keskeytti heidän hiljaisen mietiskelynsä. Eräät pitivät ääniä jopa demonisina. Samoihin aikoihin idempänä Kiinan buddhalaiset esittivät omia teorioitaan mielen myrskysäistä, jotka saattoivat muuttaa koko tunnetilojen luonteen. He kutsuivat ilmiötä ”harhaiseksi ajatteluksi”. Monissa näistä ikivanhoista kulttuureista kuitenkin ajateltiin, että sisäinen ääni oli viisauden lähde, ja tämä uskomus synnytti useita tuhansien vuosien ikäisiä harjoitteita, kuten äänettömän rukoilun ja meditaation (isäni henkilökohtaisen filosofian). Se, että useissa hengellisissä perinteissä on toisaalta pelätty sisäistä ääntä ja toisaalta noteerattu sen arvo, kuvastaa kahtalaista asennetta, joka edelleen valitsee suhteessa sisäisiin keskusteluihimme.

Kun tulee puhe sisäisestä äänestä, moni alkaa luonnollisesti miettiä sen sairaalloisia piirteitä. Kysyn usein esitelmieni alussa, puhuvatko yleisön edustajat hiljaa itsekseen. Poikkeuksetta käy niin, että moni helpottuu nähdessään toistenkin nostavan käntensä pystyyn. Valitettavasti on toki totta, että aivan normaalit päässä kuulemamme äänet (oma äänemme tai kenties perheenjäsenten tai työtoverien äänet) voivat joskus muuttua epänormaaleiksi, mielisairaudesta kertoviksi. Tällaisissa tapauksissa henkilö ei usko, että ääni tulee hänen mielestään, vaan hän kuvittelee sen tulevan jostain muualta (vihamielisistä ihmisistä,

ulkoavaruuden olennoilta tai hallitukselta, kolme yleistä harhaa mainitakseni). On tärkeää huomata, että kun puhumme sisäisestä äänestä, ero mielisairaudesta ja terveyden välillä ei ole yksiselitteinen (ts. onko jokin patologista vai tervettä), vaan siinä on kyse kulttuurista ja aste-eroista. Yksi ihmisaivojen erikoisuus on, että noin joka kymmenes kuulee ääniä ja tulkitsee ne ulkoisista tekijöistä johtuviksi. Me yritämme edelleen ymmärtää, miksi näin tapahtuu.

Meillä kaikilla on jonkinlainen ääni päässämme. Sanojen vuo on niin erottamaton osa sisäistä elämäämme, että se jatkuu myös äänen tuottamiseen vaikuttavista ongelmista riippumatta. Esimerkiksi jotkut änkyttäjät ilmoittavat puhuvansa mielessään sujuvammin kuin ääneen. Myös viittomakieltä käyttävät kuurot puhuvat itsekseen, vaikkakin heidän sisäinen kielensä on erilainen. He viittovat hiljaa itselleen, mikä muistuttaa kuulevien äänetöntä tapaa puhua itsekseen. Sisäinen ääni on mielen perusominaisuus.

Jos olet koskaan toistellut puhelinnumeroa ääneti painaksesi sen mieleen, pyöritellyt keskustelua päässäsi ja ajatellut, mitä sinun olisi pitänyt sanoa, tai valmentanut itseäsi sanallisesti ratkaistaksesi ongelman tai oppiaksesi jotain, olet käyttänyt sisäistä ääntäsi. Useimmat nojaavat siihen ja hyötyvät siitä joka päivä. Ja kun he menettävät kosketuksen nykyhetkeen, syynä on usein se, että he alkavat keskustella äänen kanssa tai kuuntelevat, mitä sanottavaa sillä on – ja sanottavaa voi todella olla paljon.

Ajatustemme sanallinen virta on niin vuolas, että yhden tutkimuksen mukaan me puhumme itsellemme neljäntuhannen ääneen lausutun sanan minuuttitahtia. Jos tälle haluaa hie-man perspektiiviä, voi vaikka miettiä, että yhdysvaltalaisten nykypresidenttien kansakunnan tilaa koskevat puheet ovat tavallisesti noin kuudentuhannen sanan mittaisia ja kestävät yli tunnin. Aivomme ahtavat melkein saman sanamäärän kuu-

teenkymmeneen sekuntiin. Tämä tarkoittaa sitä, että jos olemme valveilla kuusitoista tuntia vuorokaudessa, kuten useimmat meistä ovat, ja sisäinen äänemme toimii jotakuinkin puolet ajasta, saamme teoriassa kuunnella noin 320 kansakunnan tilaa koskevaa puhetta joka päivä. Pään sisäinen ääni on erittäin nopea puhuja.

Vaikka sisäinen ääni toimii suuren osan ajasta hyvin, se johtaa usein hälinään juuri silloin, kun sitä eniten tarvittaisiin – kun stressitasot nousevat, pelissä on paljon ja kohtaamme vaikeita tunteita, jotka edellyttävät äärimmäistä harkintaa. Toisinaan sisäinen hälinä on vuolasta yksinpuhelua, toisinaan taas kyseessä on itsemme kanssa käymämme keskustelu. Joskus se on menneiden tapahtumien pakonomaista läpikäymistä (*vatvominen*), joskus taas tulevien tapahtumien ahdistunutta ounastelua (*huolenkanto*). Joskus se on vapaasti assosioivaa pomppoilua kielteisten tunteiden ja ajatusten välillä. Joskus se on tiettyyn epämiellyttävään tunteeseen tai käsitykseen taker- tumista. Olipa sisäinen ääni millaista tahansa, niin kun se vil- liintyy ja hälinä tarraa kiinni päänsisäisestä mikrofonistamme, mielemme ei ainoastaan piinaa meitä vaan myös halvaannuttaa meidät. Se voi myös panna meidät tekemään asioita, joista on meille yksinomaan haittaa.

Juuri siksi ihminen voi päätyä tähyämään yöllä olohuoneen ikkunasta koomisen pieni baseball-maila kädessään.

Arvoitus

Yksi urani olennaisimpia havaintoja on se, että sisäisen hälinän vähentämisen ja sisäisen äänen valjastamisen työkaluja ei tarvitse erikseen lähteä etsimään. Usein ne ovat aivan edessämme ja vain odottavat käyttöönottoa. Niitä löytyy henkisistä tavois- tamme, omituisesta käytöksestämme ja päivittäisrutiineistam-

me, samoin kuin ihmisistä ja järjestöistä, joiden kanssa olemme tekemisissä, ja ympäristöistä, joissa elämme. Esittelen tässä kirjassa näitä työkaluja ja selitän sekä niiden toimintatavan että miten ne yhdessä synnyttävät työkalupakin, jonka evoluutio on tuottanut ja joka auttaa meitä hallitsemaan itsemme kanssa käymiämme keskusteluja.

Esittelen seuraavissa luvuissa laboratoriotutkimusta ja kerromme tarinoita sisäisen hälinänsä kanssa kamppailevista ihmisistä. Saat oppia entisen NSA-agentin, Fred Rogersin, Malala Yousafzain, LeBron Jamesin sekä Tyynenmeren saarella asuvien trobriandien henkisestä elämästä – minkä lisäksi kerromme monista ihmisistä, jotka ovat aivan meidän kaltaisiamme. Aluksi kuitenkin tarkastelemme, mikä sisäinen ääni varsinaisesti on ja mitä kaikkea erinomaista se meille tarjoaa. Sen jälkeen selvittelen itsemme kanssa käymiemme keskustelujen pimeää puolta: kuvaan, kuinka pelottavassa määrin sisäinen hälinä voi vahingoittaa ruumistamme, haitata sosiaalista elämäämme ja sekoittaa uramme. Se, että sisäinen ääni on väistämättä sekä hyödyllinen supervoima että tuhoisaa kryptoniittia, on minusta ihmisielen suuri arvoitus. Kuinka parhaana valmentajanamme toimiva ääni voi olla myös karmeimmissa kriittisissä tilanteissa? Viimeiset luvut kuvaavat tieteellisiä tekniikoita, joilla sisäistä hälinää voidaan vähentää ja jotka kovaa vauhtia auttavat meitä ratkaisemaan mielemmme arvoitusta.

Sisäistä hälinää ei voiteta siten, että lakataan puhumasta itselle. Haaste on siinä, miten sisäisestä puheesta saadaan tehokkaampaa. Onneksi kuitenkin sekä oma mielesi että maailma ympärilläsi on nimenomaan suunniteltu auttamaan sinua siinä. Mutta ennen kuin alamme käsitellä sisäisen äänen hallintaa, meidän täytyy vastata perustavanlaatuisempaan kysymykseen.

Miksi meillä ylipäänsä on sisäinen ääni?

*Sisäinen
hälinä*

Miksi puhumme itsellemme

New Yorkin jalkakäytävät ovat nimettömyyden valtaväyliä. Miljoonat määrätietoiset jalankulkijat kävelevät niitä pitkin kasvot kuin naamioina, jotka eivät paljasta mitään. Samat ilmeet hallitsevat myös katujen alapuolisessa rinnakkaismaailmassa, metrossa. Ihmiset lukevat, katsovat puhelimiaan ja tuijottavat suureen näkymättömään tyhjyyteen, eivätkä kasvot paljasta mitään heidän mielsä liikkeistä.

Kahdeksan miljoonan newyorkilaisen mitään paljastamattomat kasvot eivät tietenkään kerro totuutta maailmasta huolella vaalitun ilmeettömyyden takana, siitä vilkkaiden sisäisten keskustelujen ”ajatusmaisemasta”, joka on usein täynnä sisäistä hälinää. New Yorkin asukkaathan ovat melkein yhtä tunnettuja neurooseistaan kuin tyydydestään. (Olen itse newyorkilainen ja sanon tämän rakkaudella.) Kuvittele siis, miten paljon voimme oppia, mikäli voisimme porautua naamioiden taakse ja kuunnella heidän sisäisiä ääniään. Kuinka ollakaan, englantilainen antropologi Andrew Irving teki vuodesta 2010 alkaen vuoden ja kahden kuukauden ajan juuri niin – kuunteli hieman yli sadan newyorkilaisen mieltä.