

Romanssihuijausten verkossa -podcast jakso 5: Häpeän ytimessä – tekstivastine

00:00:00

[tangomusiikkia]

00:00:20

Janina: Tervetuloa Nettideittiturvan podcastin pariin. Tänään olemme romanssihuijausten verkossa. Oletko sinä tai läheisesi törmännyt romanssihuijaukseen? Romanssihuijaus auervaaroinen on vanha ilmiö, mutta valitettavasti romanssihuijaukset leviävät keskuudessamme verkkotodellisuuden kautta ehkä nopeammin kuin koskaan ennen. Mistä ilmiössä on oikein kyse? Mitä kaikkea siihen liittyy, kun kokee romanssihuijauksen tai läheisenä joutuu todistamaan, kun oma vanhempi puoliso tai ystävä joutuu huijatuksi? Mun nimi on Janina Koski. Mä oon Nettideittiturvan hankesuunnittelija ja tän podcastin juontaja. Lähdetään avaamaan yhdessä romanssihuijausilmiötä eri asiantuntijavieraiden kanssa.

00:01:04

Janina: No niin. Hei, ihan mahtavaa, että oot taas siellä kuulolla, ja tänään ollaankin sitten meidän tämän tuotantokauden vikassa jaksossa. Tää on ollut ihana matka, ja tänään me päästään sitten juttelemaan häpeästä vähän lisää. Tänään meillä on täällä asiantuntijana Maria Lindroos Maria Akatemialta. Ihanaa, että pääsit tulemaan tänne. Miltä tuntuu olla täällä?

00:01:30

Maria: Kiva olla. Kiitos kun kutsuitte.

00:01:31

Janina: No niin. Mahtavaa, että pääsit tulemaan. Ja meillä on ollut tässä alkuun tällainen tapa, että kysytään kaikilta asiantuntijavierailta, että minkälaisia ajatuksia tää romanssihuijaus sinussa herättää?

00:01:48

Maria: No kyllä se herättää aika paljonkin. Siis ajattelen, että on kyllä kysymys niinkun tosi julmasta teemasta. Hyväksikäytöstä ja ihan tosi syvästä aiheesta. Nyt kun vielä oikein pohdin tätä tematiikkaa tänne tullessa, niin kyllä oikein tuntuu raskaalta ajatella sitä kaikkea; miten niin ydinteemassa, kuin rakkauden kaipuussa ja tarpeessa ja toiveessa voi tulla niin julmalla tavalla hyväksikäytetyksi.

Joo, että jotenkin tuntuu, että semmoinen niinku luottamus ihmisiin ja ihmisyyteen tulisi olla se lähtökohta ja jotenkin niinku semmoinen vapaus ihastua ja rakastua ja muuta, ja sitten joutuukin...

Että, ikään kuin tarvitsisi pelätä pahinta kaiken aikaa. Niin se tuntuu tosi ikävältä, ja tulee surullinen ja vihainen olo siitä, että niin häpeämätöntä ja julkeaa voi ihmisen toiminta olla.

00:03:09

Janina: Just näin. Tähän liittyy niin paljon eri tasoja myöskin, mutta just ehkä tuosta sun ajatuksesta kuuluu myös se, että miten ihmiset joutuu nimenomaan kärsimään sitten ja käymään läpi sitä kaikkea mitä liittyy niinku sydänsuruihin, mutta sitten myös ne kaikki muu mitä tähän ilmiöön liittyy. Jo pelkästään se, että sydänsurut itsessään on aina yhtä kauheita, mutta sitten kun siinä on myös se taloudellinen puoli ja sitten se, että rikollinen on siellä toisella puolella. Siihen liittyy aina jotenkin paljon enemmän, sitten niitä niinku tasoja.

00:03:49

Maria: Joo kyllä.

00:03:50

Janina: Mutta ennen kuin mennään tähän aiheeseen, heti lähti juttu laukalle, mutta mä vähän stoppailen vielä, koska haluan, että jutellaan vähän lisää Maria Akatemiasta. Ja nyt kuulijoille siis tiedoksi, että minähän olen myös sieltä, mutta koska mulla on tässä tämmöinen tuplaroolitus, niin sen takia olisi kiva kuulla lisää myös Maria Akatemiasta ja mitä siellä oikein tehdään.

00:04:14

Maria: No Maria Akatemia on kestävää hyvinvointia edistävä asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, valtakunnallinen toimija. Ja meidän fokus on ennaltaehkäisevässä työssä ja ihmisten ja yhteisöjen henkisen kasvun tukemisessa kohti eettisesti kestävää ihmisyyttä.

00:04:41

Janina: Kyllä.

00:04:44

Maria: Ja tuota ydintoiminta-alueet on ehkäisevässä väkivaltatyössä, jota meillä on tehty vuodesta 2003 lähtien naisille, jotka on käyttäneet tai pelkäävät käyttävänsä väkivaltaa. Se on se perusmuotoinen ehkäisevän väkivaltatyön toiminta, joka sitten on saanut monenlaisia hankkeita ympärilleen siitä juuresta. Sitten meillä on hyvinvointi- ja työelämätoimintaa ja ammatillisia koulutuspalveluita, esimerkiksi työnohjaajakoulutusta.

00:05:20

Janina: Just näin. Ja tuota, jos kuulijat muistaa niin jaksossa yksi Helmi kertoi Nettideittiturvan syntyä ja siinä mainitsi, että kun sai tähän projektiin idean, niin hän oli heti ajatellut Maria Akatemiaa tähän yhteistyökumppaniksi, koska nimenomaan tämä pitkä osaaminen siitä ehkäisevästä väkivalta työstä, niin avataan sitä vähän lisää, että mitä se sitten niinku käytännössä on.

00:05:48

Maria: Se ehkäisevä väkivaltatyö meillä; no mä toimin itse nyt tällä hetkellä johtavana asiantuntijana siinä Naisen väkivalta.fi -toiminnassa, joka vielä se perusmuotoinen toiminta. Sitten meillä on Keijun varjo -työtä, joka on nuorille naisille ja tytöille suunnattua ja niin edelleen; muitakin toimintamuotoja.

Mut jos mä lähden nyt siitä perustyöstä, niin sen lisäksi, että me pyritään vaikuttamaan tähän ilmiöön yhteiskunnallisesti ja pitämään tapetilla myös naisen käyttämä väkivalta, joka usein edelleen on aika vaiettu ja alaspainettu, että helposti kun puhutaan lähisuhdeväkivallasta, mistä meidän asiakaskunnassa on ihan valtaosin kysymys, niin huomaa, että kun väkivallasta ja lähisuhdeväkivallasta puhuu, niin helposti se ajatus menee siihen, että mies on väkivallan tekijä ja nainen on väkivallan kohteena, mutta sehän ei ole sukupuolisidonnainen asia.

Eli on tärkeitä myös nähdä naisen potentiaali, naisen kyvykkyys ja naisen hyvä ja paha, yhdistää niitä. Ja meillä sitten tähän pyritään vaikuttamaan yhteiskunnallisesti ja pitää tätä ilmiötä esillä. Sitten meillä tehdään ja koulutetaan tästä aiheesta myös ammatillisia. Ja sitten se perusmuotoinen siis asiakastyö on sitä, että me kohdataan, me otetaan vastaan puhelimitse, chatitse, verkossa ja paikan päällä meidän toimipisteissä Helsingissä ja Tampereella asiakkaita. Ja tavataan heitä siis kasvokkain yksilöllisesti, ensi alkuun, tutustutaan ja kartoitetaan, että mikä on, mistä on kysymys ja sitten me tavataan heitä ohjatuissa vertaisryhmissä vielä sitten, että meillä on ammatilliset ohjaamassa meillä tätä, että meillä ei ole semmoista varsinaista pelkkää vertaisryhmätoimintaa, vaan se on aina ammatillisesti ohjattua.

00:07:53

Janina: Kyllä. Jos mietitään väkivaltaa vielä ilmiönä, niin mä ajattelen, että romanssihuijaus ja Nettideittiturva liittyy siihen sinänsä myöskin, että tähän ilmiöön liittyy nimenomaan se henkinen väkivalta

ja sellainen taas mitä kaikkea siihen liittyy; kiristäminen ja manipulointi ja kaikki tämä. Mä ajattelen, että Maria Akatemia on myös tässä hankkeessa sen takia yhteistyökumppanina, koska on nimenomaan ymmärrystä siitä väkivallan eri muodoista.

00:08:31

Maria: Kyllä. Ja se on tärkeä näkökulma kyllä, että nähdä se väkivalta tosi laajasti ja monenlaisena. Ja jotenkin erityismainintana sitten vielä se semmoinen, mitä ehkä kaikista eniten asiakkaat raportoi sitä meidän Keijun varjo -työssä, mutta myös muutoin, että se väkivalta voi kääntyä itseään vastaan, että se on niinku jotakin sellaista, joka kohdistuu itseen, ja se on mun mielestä erityisen avavaa; nähdä se puoli itsessä, että meillä on kaikilla ihmisillä on se potentiaali ja mahdollisuus ja kyky myös olla julmia itseämme kohtaan.

00:09:23

Janina: Siis ihan äärettömän tärkeä pointti. Se on just näin, ja mä ajattelen, että se liittyy myös tähän meidän tän päivän jaksoon, että se liiallinen häpeä tai semmoinen itsensä syyttäminen ja arvottaminen - että nyt tässä kun on päässyt tekemään Nettideittiturvassa asiakastyötä itsekkin, niin se siellä kyllä nousee aika usein, että minkälaista se on sitten, kun on tullut huijatuksi, ja sitten ei uskalla vaikka kertoa siitä läheisilleen tai kenellekään, koska siinä välissä on niin valtava semmoinen, että on jo itseänsä painanut niin alas, syyttänyt ja tuominnut, että "miksi menin uskomaan, että tämä olisi totta".

Niin voin kuvitella, että myös sitten näissä kaikissa; Keijun varjo, Naisen väkivalta.fi, että on tavallaan sitä samaa jotenkin tematiikkaa siinä, että ennen kuin syntyy sitä väkivallan tekoa, niin siinä voi olla aika paljon sitä itseensä kohdistuvaa sitä puhetta, semmoista sisäistä puhetta, mikä ei ole kauhean kaunista.

00:10:35

Maria: Joo, ja tietyllä tavalla voisi ajatella myös, että, tavallaan kun tekee väkivaltaa jotakuta muuta kohtaan, niin samalla myös, erityisesti kun se tapahtuu lähisuhteissa ja varsinkin lapsia kohtaan, mä ajattelen, että se on ihan jotenkin syvimmiltään sitä itsen rankaisua ja väkivaltaa itseä kohtaan myös, koska ainakin meidän asiakaskunnassa tulee hyvin selkeästi se katumus ja syyllisyys ja häpeä esiin ja halu toimia toisin.

Meidän asiakkaat ottaa siis itse yhteyttä meidän palveluihin, niin se tietysti myös tekee sen asiakaskunnan erityiseksi, että se motivaatio muutokseen on vahva, ja siitä on kyllä tosi hyvä ponnistaa ja lähteä myös.

00:11:32

Janina: Kyllä niin se vaatii myös sitten, nyt jos päästään oikein tähän jakson aiheeseen, tähän häpeään, että mitä se aiheuttaa ihmisessä, että miten se niinku esiintyy. Romanssihuijauksissa se saattaa näyttäytyä niin, että on vaikka mennyt vuosi, kaksi, kolme, neljä, siitä tapahtuneesta, ja sitten vasta uskaltaa katsoa sitä jahakeutua avun piiriin, eikä niinkään silloin kun se on jotenkin ollut akuutissa tilanteessa, vaikka se niinku itse avuntarve on varmaan samaa myöskin sitten.

00:12:05

Maria: Todella. Joo, oon kuullut ihan samanlaisia asiakaskommentteja, että "voi kun olisin ottanut yhteyttä aikaisemmin" ja olen kulkenut silloin aikoinaan kun puhelin oli vielä se käyttöväline, niin oon kulkenut numero taskussa pari vuotta, että olisi. Ja sitten on ollut sellaisiakin vanhempia naisia, jotka on halunnut tarkastella sitä, kun lapset on ollut pieniä; nyt jo aikuiset lapset on ollut pieniä ja katuvat sitä miten ovat toimineet silloin niitä lapsia kohtaan ja kantaneet sitä syyllisyyttä jopa kymmeniä vuosia ihan itseksensä.

00:12:48

Janina: Niin, se on jotenkin aika iso taakka. Ja sitten voi vaan miettiä, että miltä siitä ihmisestä tuntuu elää sen taakan kanssa ja ehkä semmoisen jatkuvan häpeän ja syyllisyyden kanssa, että minkälaista sitten se elämä on niiden tunteiden kanssa, jos ne on ikään kuin koko ajan takaraivossa tai niin kun päällä.

00:13:13

Maria: Kyllä. Ja pakko sanoa ihan kannustuksen sana tähän kohtaan siis kuulijoille, jotka ehkä miettii just sitä avun ja tuen hakemista, niin kyllä se on yleisin, just se semmoinen niinku, että olisi auttanut itseään ajoissa, ei olisi jättänyt itseään yksin ja se tunne siitä, että kuinka sitten kun kuulikin, että se onkin arvostavaa, se vastaanotto, että meillä ei tuomitakaan, niin kuin se oletusarvo ikään kuin oli, ehkä tavallaan joku voisi ajatella, semmoinen piilotajuinen toivekin, että joku tuomitsisi samalla lailla kuin itse tuomitsee itsensä.

Ja sitten kun sitä ei tapahdukaan ja kun se alkaa niinku vaikuttaa, niin mä ajattelen, että sen hyvän suominen itselle, että se ei ole pelkästään, miten se sanoisi, sitä, ettei jäisi sen pahan vangiksi, vaan että suo itselleen hyvää. Niin siihen kyllä kannustan, että vaikka se tuntuisi niinku vaivalloiselta ja pelottavalta. Että miten voisi niinku luopua siitä semmoisesta, koska mä ajattelen, että siihenkin liittyy semmoinen itserankaisun elementti tavallaan, että jättää itsensä, eristää itsensä, sulkee itsensä sinne häpeän vankilaan.

00:14:46

Janina: Just näin, just näin.

00:14:50

Maria: Ja se on se, mille voi tehdä jotain, koska sillähän ei ole voinut tehdä tavallaan mitään sille, mitä on jo tapahtunut, ja senkin hyväksyminen on niinku tavallaan, tai sen... En tarkoita, että tarvitsisi hyväksyä minkään huijarin toimintaa, mutta se, että se on osa elämää tavallaan, että se on niin kun se on itselle tapahtunut, niin se on aikamoisen suremisen paikka ja siinä on kyllä hyvä olla niinku kanssakulkijoita. Ja joskus sitten, kun niitä kanssakulkijoita ei ehkä siinä omassa elinpiirissä ole tai ei uskalla luottaa heihin ja ammattilaisen tuki on kyllä kullanarvoista. Puhumattakaan sitten vertaistuesta, jota voi myös sitten saada erilaisissa tukipalveluissa.

00:15:38

Janina: Niin kyllä, ja nyt kun tää jakso tulee ulos niin meillähän on tässä, tää tulee siis syksyllä, en nyt muista tarkkaa päivää, mutta siis muistaakseni, vilkaisen tuottajaan. Onko se lokakuun puolella, niin meillä alkaa silloin vertaisryhmät myös pyörimään ja nimenomaan siellä on tarkoituksena hyödyntää tätä Maria Akatemian vertaisryhmämallia, ja sitä tavallaan hyvää mallia, mistä löytyy jo paljon näitä samoja teemoja ja asioita, vaikka onkin tavallaan se kulma vähän eri, mutta kuitenkin siellä ollaan niiden samojen asioiden äärellä, että mitä liittyy omiin rajoihin tai siihen, että miten voi tunnistaa omia tunteitaan, tai että mitä ylipäättänsä on turva, koska kokee olevansa turvassa.

Ja sitten ennen kaikkea mitä mä ajattelen romanssihuijauksen kokijoille, että saa edelleen haluta parisuhdetta, että se ei saa ikään kuin jäädä tai mennä mihinkään pois vaikka onkin tapahtunut. Mä ymmärrän, että siinä välissä pitää tehdä se työ mistä säkin puhuit, siitä hyväksymisestä ja näin. Mutta, sitä tullaan myös käsittelemään siellä vertaisryhmissä, että saa edelleen tarvita niitä samoja asioita mitä on tarvinnut silloin, kun on alkanut se romanssihuijaus.

00:17:06

Maria: Mun kokemus noista ohjatuista vertaisryhmistä on se, että tavallaan parhaimmillaan se onnettomuus, se kauhea tapahtuma, se hirvittävä häpeä, voi sulaa semmoiseksi opiksi elämässä ja ehkä jopa... Jotkut kuvaa sitä, että se on loppujen lopuksi niinkun mahdollistanut sellaisen kasvun, joka ei muuten olisi ollut mahdollinen. Että tavallaan jos miettii tuota häpeän tunnetta ja sen merkitystä, niin se voi olla loistava kasvualusta, loistava opettava tunne, eteenpäin vievä tunne, kun antaa sille mahdollisuuden. Ja se on minusta niinku ihan timanttisen tärkeää jotenkin tiedostaa se, että niin hirvittävän kauhealta kun se tuntuukin, niin vähän kuin sitä haluaisi kokea ja tuntea sitä häpeää, niin se voi kuitenkin olla just se, joka sitten myöhemmin osoittautuu siksi tarpeelliseksi ja välttämättömäksi tapahtumaksi. Esimerkiksi nyt se väkivaltatapahtuma, että on käyttänyt väkivaltaa tai että on tullut huijatuksi, että on niinku joutunut

väkivallan kohteeksi, niin se onnettomuus voi kääntyä myöskin voimavaraksi ja kääntyykin, kun siihen antaa mahdollisuuden.

00:18:41

Janina: Kyllä, että se on tavallaan... Tuli mieleen tässä, että se on vähän niinku portti johonkin, mikä sieltä ikinä aukeakaan. Mutta, jutellaan vähän lisää siitä häpeän tunteesta. Joskushan voi olla vaikea jopa tunnistaa sitä, että mitä se niinku on se häpeä. Avataan vähän kuulijoillekin sitä, että mitä se häpeä, mitä se meissä tekee ja miten se näyttäytyy. Me vähän puhuttiin siitä jo, että se saattaa nimenomaan eristää ihmistä ja tulee sitä sellaista, tosi negatiivista ja ikävää sisäistä puhetta voi syntyä, mutta miten muuten häpeä näyttäytyy?

00:19:28

Maria: Mietitkö sä nyt siis, että millä lailla häpeä näyttäytyy niinku kehollisesti tai..?

00:19:36

Janina: Kehollisesti, tai niinku miten me voidaan tunnistaa siitä?

00:19:41

Maria: No mä ajattelen, että se on siis tosiaankin tosi epämiellyttävä ja ahdistavakin tunne, jota me jo itsessään helposti halutaan välttää, ja sen takia se on myös sosiaalisesti tosi välttämätön tunne, koska me soosialistutaan sen kautta; että me ei haluta tuntea niitä ikäviä tunteita. Me tavallaan tullaan osaksi omaa yhteisöämme, omaa kulttuuriamme sitä kautta. Sitten voi tietysti tarkastella niitä kulttuurikysymyksiä erikseen ja sitten yhteiskunnallisia häpäisyjä ja niin edelleen, että väkivalta voi olla myös semmoista rakenteellista. Mutta lähtökohtaisesti kuitenkin, että siihen yhteisöön mihin nyt on syntynyt, niin se häpeä lähtee vaikuttamaan jo ihan pienestä vauvasta lähtien, että se on kuitenkin semmoinen... Siihen liittyy hyväksyntä, rakkauden kaipuu ja se semmoinen yhteyden kaipuu muihin ihmisiin.

00:20:48

Janina: Aivan, eli tavallaan se syntyy jo ikään kuin siinä varhaisessa vuorovaikutussuhteessa, ennen kuin on esimerkiksi sanoja.

00:20:56

Maria: Joo. Kyllä. Siksi se on niin syvä tunne ja siksi se on niin kipeä tunne, koska se tavallaan joka kerta osuu niihin - kun mehän ei voida tulla mitenkään täydellisesti nähdyiksi sen vahvistetuiksi ja validoiduiksi meidän elämässä, niin sitten se kipeä häpeän tunne, kun se äiti ei vaikka tulekaan siihen, kun on toive siitä, että kuuluu äidin askeleet ja sitten äiti meneekin muualle tai ei katsokaan kohti, tai mitä nyt ikinä.

Tää nyt on vähän tällainen niinku syväluotaava näkökulma, mutta että tavallaan se perusta on rakentunut jo siellä. Ja se ei tarkoita nyt sitä, että äidin pitäisi joka kerta tulla luo tai katsoa kohti, vaan se tarkoittaa sitä, että me joudutaan ne pettymykset kohtaamaan jo ihan pienestä vauvasta lähtien ja tavallaan oppia elämään sen kanssa.

Tietysti se, että saa lohdutusta siihen. Ja sitten se jos jollain ajalla se äiti sitten tuleekin kuitenkin ja katsoo rakastavalla katseella. se sitten lääkitsee sitä, että tää on semmoinen liike. Mun mielestä se on niinku semmoinen vuorovaikutusliike kaiken aikaa, missä kaikessa vuorovaikutuksessa. Että voi ajatella missä tahansa vuorovaikutussuhteessa, niin eletään tän tämmöisen, vähän niinku, onko se nyt kuminauha vai mikä se olisi, tämmöistä vastavuoroista.

00:22:22

Janina: Kyllä joo, saan kiinni hyvin tuosta mitä niinku avasit. Tosi hyvä, että avasit sitä tunteen syntyä. Se on mun mielestä tosi tärkeä ymmärtää, että se on niin syvällä meissä. Ja joskus voi olla senkin takia niinku

hankala saada kiinni siitä, että siihen voi, jos varsinkin jos ei ole vaikka saanut semmoista tunnekasvatusta tai tunnetaitoja siellä varhaisessa kokemuksessa, lapsuuden ympäristössä, ja sitten tapahtuu elämässä kaikenlaisia asioita, niin sitten saattaa jäädä vähän niinku irrallisiksi ne asiat sitten. Ja että senkin takia on hyvä, että niitä avataan tällä lailla, ne voi niinkun sitten avata myös ehkä semmoisia syy seuraussuhteita.

00:23:06

Maria: Joo kyllä. Ja tässä mun mielestä on kiinnostavaa jotenkin ajatella sitä just sen vastavuoroisuuden kannalta, että siinä ei ole kysymys pelkästään siitä, että miten on tullut nähdyksi ja kuulluksi, mistä usein puhutaan, vaan myöskin siitä, että miten se oma alun rakkaus niinku vauvana jo on tullut vastaanotetuksi, eli sitä haluaa myös antaa alusta lähtien sitä rakkautta, eli myös niin.

00:23:43

Janina: Että niin se vastavuoroisuus nimenomaan, että yleensähan me puhutaan siitä, että se tarve on ikään kuin vaan toiseen toiseen suuntaan. Mutta sehän on vastavuoroinen, ja mun mielestä oli hyvä toi liike mitä sä kuvasit, että siinä on koko ajan joku liike. Tavallaan niinku se jos miettii sanaa 'vuorovaikutus', ollaan niinku vuoroin vaikutuksessa, niin varmaan siinäkin on jo jotain sitä liikettä.

Ja sitten jos miettii vielä, kun puhuttiin siitä kehollisesta puolesta mitä liittyy, kaikkiin tunteisiin liittyy se kehollinen puoli. Ne elää meidän kehossa eri tavalla, mutta eikö niin, että häpeä on vähän sellainen lamaannuttava, voi olla? Toki voi olla varmaan niinku monenlaisiakin kokemuksia. Onko niin, että se on vähän jotenkin lamaannuttavaa?

00:24:39

Maria: Niin, kyllä varmasti voi. Ilman muuta voi helposti lamaannuttaa. Joku voi lamaantua ja joku toinen voi lähteä toimimaan vaikkapa väkivalloin. Mä ajattelen, että monella lailla; joku jähmettyy ja toinen taistelee ja kolmas juoksee tiehensä ja menee sinne - eristäytyy omaan vankilaan.

00:25:07

Janina: Just näin, että niitä kokemuksia on niin monia kuin on meitä ihmisiäkin, että aina kun puhuu tunteista, niin sitten huomaa aina sen, että itsekin pyrkii ikään kuin laittamaan niitä, että "tämä on tämmöinen ja tämä on tämmöinen", mutta niitä on niin monia erilaisia, mutta ehkä just se, jos on lukenut vaikka häpeästä ja mitä häpeää tekee ihmiselle, niin aika usein puhutaan nimenomaan, että on jähmettynyt tai on jotenkin lamaantunut, tai ei ole yhteydessä tai ei tule sellaiseen - että se näkyy siinä vuorovaikutuksen tasolla.

00:25:37

Maria: No kyllä, kyllä joo. Ja ihan jo jotenkin, jos ajattelee niinku semmoista, että välttelee katsekontaktia tai painaa pään alas tai hartiat menee lyttyyn tai näin, että sitä niinku vähän niinku sulkeutuu itseensä.

00:26:10

Janina: Joo. Ja tuon niinkun tietenkkin itse tunnistaa itsessään, että samoja asioita, mutta myös sitten omasta asiakastyöstä on nähnyt myös sitten sen, että miten tavallaan se asiakkaan tilanne voi muuttua, että voi nähdä jopa semmoista ihan fyysistä muutosta siinä, ikään kuin että se häpeä pikkuhiljaa hälvenee sitä myötä kun saa jotenkin sitä kokemusta purkaa ja puhua siitä ja näin, niin sitten voi tapahtua semmoinen niin kun...Tässä nyt kukaan ei näe kuule tai näe miten mä teen, mutta siis tämmöinen niinku rintakehän avautuminen tai ehkä just mitä säkin kuvasit näin, että kun olkapäät menee lypsyyn, niin siitä tuleekin semmoinen vastaliike.

00:27:00

Maria: Mulla tulee mieleen jotenkin tuosta liikkeestä ihan semmoinen niinku hapen kulkeminen, kun mä käytän mielelläni kielikuvana aina semmoista, että esimerkiksi häpeän tunne, että se saa happea kun se

tulee näkyväksi, kun siitä puhutaan, kun niistä häpeällistä teemoista puhuu, niin se saa happea. Kun silloin tietysti olettaen, että kuulijat pystyy vastaanottamaan ja sietää sitä, että toinen on kokenut jotain sellaista, että pystyy vastaanottamaan sen häpeän eikä hätäanny tai ahdistu siitä itse.

Niin mä ajattelen, että se hapen kulkeminen jotenkin tuli tuosta mieleen kanssa tuosta tommoisesta rintakehän aukeamisesta, että se on sekä ihan fyysinen happi että henkinen happi, joka jota se tarvii sitten niinku sulaaakseen tavallaan semmoiseksi mahdolliseksi siedettäväksi tunteeksi.

00:28:00

Janina: Kyllä, koska siis sehän ei tunteena mihinkään katoa. Mutta ehkä se volyyymi siinä katoaa, ja sehän on tärkeä tunne myöskin, että ei siitä pidä niinku eroon pyrkiä, mutta just nimenomaan se, että se on niin jotenkin määrittelevää, että se voi niinku ohjata niin moneen eri suuntaan. Tavallaan, että sitten jos se on liian jotenkin vallitseva, että minkälaista se elämä sitten on, jos aina jotenkin vähän väistelee sitä kipeää kohtaa.

00:28:35

Maria: Joo, ja se sulattelu voi viedä tosi kauan aikaa ja se voi vaatia tosi paljon eri erilaista vuorovaikutusta, että se voi olla semmoinen tavallaan elämänmittainenkin homma, just niinku sä sanoit ettei sen tunteen ole tarkoitus mihinkään hävitä, että sen kanssa on vaan niinku jotenkin opittava elämään. Ja toisaalta sitten sen elämän historian kanssa, että on ollut sellaisia tosi satuttavia kokemuksia.

00:29:08

Janina: Just näin. No miten niiden kanssa voi sitten oppia elämään ja kaikkien näiden, mistä mekin ollaan nyt puhuttu, että minkälaisia keinoja ihminen tarvitsee sen lisäksi, että jotenkin saa sitä sellaista erilaista, jopa uutta vuorovaikutuksellista kohtaamista, mut mitä kaikkea muuta?

00:29:35

Maria: No kyllä mä jotenkin ajattelen, että se mikä on niinku vuorovaikutuksessa rikkoutunut, niin kuin Britt-Marie Perheentupa sanoo, että mikä vuorovaikutuksessa on rikkoutunut, niin se korjaantuu myös vuorovaikutuksessa. Kyllä mä jotenkin ajattelen, että se ihmisten ilmoilla tapahtuu ja juuri se luo semmoisissa luotettavissa ja semmoisissa riittävän turvallisisa ihmissuhteissa...

Että nää mainiot tukipalvelut mitä tekin tarjoatte ja mekin tarjotaan siis Maria Akatemiassa, niin tuota ajattelen, että ne on niinku ihan hyvä ponnahduslautana, mutta kyllä se niinku ajatus on sitten, että se voisi laajentua, että isommissa ihmissuhteissa tai uusissa ihmissuhteissa voisi olla enemmän kokonaisena. Totta kaikkine huolineen, ja niinku hyväksyä tavallaan se oma ihmisyyys niine tunteineen päivineen.

00:30:40

Janina: Tuo oli jotenkin tosi kauniisti sanottu, että voi olla kokonaisena totta. Että sitä voi olla, että sitä on ollut niitä ikään kuin palasia irrallaan. Ja sitten jotenkin visuaalisesti näen sen itse niin, että sitten niitä palasia vähän uudelleen ehkä järjesteleekin sitten. Ja saa tulla niinku kaikkineen puolinen nähdyksi ja kuulluksi.

00:31:07

Maria: Joo ja jotenkin se hyvän ja pahan kysymys on mun mielestä tuossa kauhean tärkeää; se, että kun mehän helposti ajatellaan, että niinku pitäisi olla vain ja ainoastaan hyvä, ja se on mun mielestä meidän yhteiskunnassakin tämmöinen, että niinku ihmisyykskin on eräänlainen suoritus, että pitäisi kyetä...

Että semmoinen anteeksianto ja armollisuus on jotenkin niinku vähän kaukana, että me samastutaan helposti koneisiin ja tekniikkaan ja ikään kuin odotetaan jotakin semmoisia täydellisyysuorituksia. Ja meidän yhteiskunta, länsimainen yhteiskunta, mun mielestä paljolti rakentuu semmoisen varaan, niin ei ihme että

meillä on niitä hankaluuksia sitten kohdata sitä omaa ihmisyyttä, hyväksyä sitä omaa ihmisyyttä, johon kuuluu hyvä ja paha.

Ja kun puhuin siitä, että Maria Akatemiassa tää eettisesti kestävänsä ihmisyyden tavoite on sitä edistää, niin mä ajattelen, että se on ihan hirmu olennainen asia suostua sekä omaan hyvään että omaan pahaan, koska sitä voi jäädä yhtä lailla niinku tavallaan vangiksi sen hyvän toteuttamiseen kuin sen pahan toteuttamiseen.

00:32:37

Janina: Ihan tosi tärkeä pointti tuo. Ja jotenkin ajattelen tätä suorituskeskeisyyttä ja sitä, että miten ehkä sielläkin takana voi olla sitten... Tietyllä lailla sekin voi olla väkivaltaa ja siellä voi olla niitä häpeän kipeitä kokemuksia, nimenomaan tämän ajan ihmiskuva...

00:33:01

Maria: Just se.

00:33:02

Janina: Niin sinne ei hirvittävästi mahdu sitä, että sen takia on tärkeää, ihan äärimmäisen tärkeää puhua näitä auki ja jakaa sitä ajatusta siitä. Joo, hei ihan mielettömän ihanaa keskustelua ollut näistä eri tasoista mitä liittyy tähän häpeään, ja ehkä vähän sitä tuossa sivuttiin, mutta vielä vähän niinkun auki puhutaan näitä tunteita, että voi varmaan niinku ajatella, että häpeäkin on semmoinen universaali tunne ja sitä ollaan tässä auki puhuttu.

Mutta mua kiinnostaisi kuulla sun ajatus siitä, että miten häpeä ja sitten taas se syällisyys, kun me puhuttiin siitäkin vähän aikaisemmin, että voiko niitä jotenkin erottaa tai miten niistä voi niinku puhua erillisinä tunteina?

00:34:07

Maria: Joo mä liitän häpeän ja tai mä ajattelen, että aika yleisestikin liitetään, että häpeä niinku koskee tavallaan omaa ihmisyyttä, omaa ydintä. Just siihen niinku epäonnistumiseen. Tavallaan se kokemus siitä, että on epäonnistunut vastavuoroisuuden odotuksessa ja semmoisessa hyväksytyksi tulemisessa, että se on kokemus siitä, että on itse huono, paha ja vääränlainen, arvoton. Kun on ikään kuin odottanut jotain sellaista, että "eihän tää ole mulle kuulu tällainen hyväksyvä rakkaus" ja "kun mä oon paha ja vääränlainen" tai "jos mä oon tehnyt väkivaltaa, niin se liittyy siihen, että mä oon virheellinen ja vääränlainen".

Ja siitä arvottomuuden kokemuksesta se väkivalta kumpuaa, sekä itseä että muita kohtaan. Ja sitten taas se syällisyys niin, mun pitää tähän väliin nyt sanoa vielä se, että jotenkin se lause mikä mulle tulee mieleen tuosta vastavuoroisuuden odotuksesta, että tavallaan se tunne siinä häpeässä; "mä oon vääränlainen, kun mä en pysty herättämään äidissä vastavuoroisuutta", että se on niinku tavallaan se ydin, niin mä jotenkin ymmärrän sen ihmisyyden ytimen. Se voi tietysti olla äiti tai joku muu ihminen, varhainen hoitaja, mutta aika monessakin psykoanalyttisessä kirjallisuudessa puhutaan äidin merkityksestä ja siitä ensimmäisestä yhteydestä.

Mutta niin, ja sitten taas syällisyys, niin se liittyy sitten enemmän niihin tekoihin, ja se erottelee tavallaan ihmisen omista teoistaan, että silloin se, että on tehnyt jotain väärin, toiminut tyhmästi, tai jotain muuta semmoista enemmän, niinku siihen toiminnan suuntaan liittyvää. Tai jättänyt tekemättä jotakin tai sanomatta jotakin; sekin voi tietysti sitten myös, ettei ole tehnyt, herättää syällisyyttä.

00:36:30

Janina: Just näin, hyvin kuvattu. Mä jotenkin nyt saan kiinni tästä, että se häpeä suuntautuu meihin itseemme niin vahvasti, että sitten se, totta kai, syällisyys voi olla niin kun siihen itseensä suuntautuvaa,

mutta että siihen liittyy jonkinlainen toiminta. Tai se nimenomaan, että sitä toimintaa ei ole ollut. Mutta toi on mun mielestä hyvin sanottu, että se on niin kokonaisvaltainen se häpeä, se, miten ihminen näkee itsensä ja se arvottomuus.

00:37:07

Maria: Joo, minus on uhattuna kokonaisuudessaan.

00:37:10

Janina: Niin, se on tosi jotenkin... Aivan tulee semmoinen niinku olo, että aivan silleen, että tulee paha olo siitä, että se on niin jotenkin kokonaisvaltaista.

00:37:19

Maria: Niin ja ihana kun sen näytit nyt taas; ei kuulijat näe, mutta kun sä pidät kiinni niinku rintakehästä, tavallaan kädet laitoit vähän niinku sinne keuhkojen ja sydämen päälle, niinku lämmittämään sitä, niin mä ajattelen, että kunpa tuon liikkeen voisi tehdä itselleen silloin, kun on siellä ytimessä, että niinku tavallaan palauttaa itsensä sinne omaan ytimeen, sen oman ihmisarvonsa ikään kuin muistuttaa itselleen ja lämmittää sen oman elämän merkityksen tavallaan.

00:37:39

Janina: Niin kyllä.

00:37:55

Maria: Että sitä voi niinku itselleenkin ottaa tuon käyttöön.

00:37:59

Janina: Joo, tässä tää on keho on niin viisas, että tässä se vaan tuottaa kaikkea. Mutta tuli vaan jotenkin niin semmoinen, vähän liikuttaakin kun miettii sitä, että miten niinku me kaikki jotenkin voitaisiin tarjota sitä myös itsellemme, ja että siitä se tavallaan niinku lähtee sellainen niinku..

No täällä onkin seuraavaksi mulla niinku ajatuksena tästä itsemyötätunnosta ja siitä jotenkin puhua lisää, vähän puhuttiin jokin siitä, mutta...

00:38:30

Maria: Saanko mä sanoa yhden asian tähän väliin? Mulle tuli mieleen tuosta niinku jotenkin se puoli, että se olla niinku itselleen myötätuntoinen, tai asiakkaalle ammattilaisena myötätuntoinen tai näin. Mutta sitten kuitenkin jotenkin se niinku - mulla tuli se ammatillinen puoli tässä, jotenkin kun mä ajattelen, että jos kuulijoissa on varmaan niitäkin, jotka itse tekee töitä häpeän tunteen kanssa, niinku asiakkaita auttaa, niin mä jotenkin ajattelen, että siihen ammatillisuuteen liittyy se myös, ettei niitä tunteita myöskään, häpeän tunnetta tai syyllisyyttä, lohduteta pois, vaan että niillä on tärkeä merkitys siinä ihmisen kasvussa.

Helpostihan me voidaan niinku ikään kuin hyvällä tahdolla ja myötätuntoisina lähteä vähättelemään jotakin tapahtunutta tai jotenkin selittämään pois tai lohduttamaan, tai muuta, mutta että se, että ne tunteet saa myös vaikuttaa ihmisessä. Ja siinä niinku semmoinen ammatillisen itsetuntemuksen merkitys, että itse tutustuu omiin tunteisiinsa, jotta voi tavallaan sietää sitä. Että sehän siihen auttaa tavallaan sietämään sitten myöskin niinku kanssaihmisissä niitä tunteita, kun niitä pystyy itsessään, kun niitä on itsessään työskennellyt ja on tutumpi, ei nyt koskaan ole täysin tyhjennetty, mutta...

00:40:07

Janina: Niin, ei ehkä säikähdä sitä. Toi on tärkeä tärkeä pointti, että tutustuu myös siihen omaan häpeään.

00:40:17

Maria: Joo ja tietysti ihan kanssaihmisinä. Että ei vaan ammattilaisena, vaan ylipäättään, että tossa mä

ajattelen, että toi menee kohti sitä eettisesti kestävääh ihmisyyttä, että me myös niinku siedetään niitä omia tunteita ja pystytään auttamaan itseämme niiden tunteiden kanssa jakamalla niitä muiden ihmisten kanssa, ei jäädä yksin. Ei vangita itseämme niihin, niiden ääreen yksinäisyyteen, vaan niinku vaikka se hankalalta tuntuukin, niin että ne tulisi jotenkin jaetuksi, koska ne on kuitenkin meidän kaikkien, ihan jokaikisen tunteita.

Että sen voi tietää, että vaikka se näyttäisi siltä, että se ei laisinkaan ymmärrä sitä omaa tunnetta se kelle se niistä on avautunut, niin kuitenkin tietää, että kyllä hänellä ne on, että vaikka hän ei nyt itse osaa niitä pysty kohtaamaan, niin siellä ne on jossain. Siellä ne on jossain kuitenkin kätkössä. Joo, että ei vielä ole sitten valmis vastaanottamaan, että se voi avata itsessä jotain semmoisia syvänteitä, mitä ei ole valmis kohtaamaan.

00:41:31

Janina: Just näin. Ihan hirmu tärkeätä tuo, että nostit tuon, että ei hoideta niitä pois, ei hoivata pois sitä. Ja mä ajattelin, että tää liittyy myös siihen jaotteluun minkä mä ymmärrän, että halutaan ymmärtää näitä tunteita, niin sitten me myös jaotellaan niitä tavallaan. Ja nehän on olemassa sillä lailla, että on niitä mukavia tunteita ja sitten on niitä epämukavia tunteita. Mutta sitten jos työssään kohtaa niitä epämukavia tunteita, niin saan tuosta kiinni niinku sen, että miten nopeasti siinä voi lähteä ikään kuin: ”nyt ratkaistaan”, ja ei pysähdytä sen jonkun arvokkaan äärelle.

00:42:16

Maria: Joo tossa mua auttaa se mielikuva siitä, kun mehän käytetään siis niin paljon sitä, että on positiiviset ja negatiiviset tunteet, mutta jos suostuu näkemään sen, että niissä kaikissa tunteissa on ikään kuin, että ne voi tuntua myönteiseltä tai kielteisiltä, mutta niillä on kaikilla se kääntöpuolensa, että niissä on tavallaan se myönteinen ja kielteinen... Että niitä voi toimia myönteisesti tai kielteisesti. Sanotaan näin, jos nyt puhutaan sitten häpeästä ja syyllisyydestä, jotka kanssa erottaa sitä, niin että jos noiden tunteiden valossa katsoo niin, että ne tunteet itsessään ei ole myönteisiä tai kielteisiä.

Niillä on niinku arvo kaikilla, mutta niitä voi toimia ulospäin jotenkin kasvun kannalta hyvään suuntaan tai sitten niinku tuhoavaan suuntaan. Yleisten tunteiden vallassa voi lähteä toimimaan.

00:43:16

Janina: Ja tuo tuossa onkin sitten se tuhannen taalan paikka, että sitten kun tekee sitä työskentelyä itsensä kanssa, niin sitten tulee vähän niinku sitä, miksi sitä voisi niinku, mulle tulee jostain syystä mieleen sytytyslanka, mutta siis, että tulee sitä tilaa siihen, että ennen kuin lähtee niinku toimimaan sen tunteen ohjaamana, niin sitten tulee tavallaan... Sytytyslanka oli ehkä johonkin tiettyyn tunteeseen, mutta myös semmoista niinku kavalkadia, ikään kuin miten mä valitsen toimia ja tämmöinen. Tuli vaan tässä nyt mieleen! Tuli myös mieleen nykyinen hallitus, mutta ehkä ei mennä nyt siihen. Empatiasta, tuli myös siitä mieleen, että miten ihmiset toimii eri tavalla.

Mutta palataan vielä siihen itse myötätuntoon, mitä se sitten. Avataan sitäkin taas vähäsen. Mitä se on?

00:44:17

Maria: Niin. Mitähän se on?

00:44:19

Janina: Niin, miten se niinku, mitä voisi ajatella itsemyötätunnosta?

00:44:26

Maria: Niin. No siis myötätunto nyt ylipäätään on varmasti sellaista niinku vastavuoroista, että jos nyt sitten

niinku tää käsite 'itsemyötätunto', että miten sen saman arvon me... Mulla tulee mieleen nyt esimerkki tuosta ehkäisevästä väkivaltatyöstä.

Sellainen, kun meillä on paljon asiakkaina äitejä ja pienten lasten äitejä, mutta äitejä ylipäättään. Ja hyvin paljon naiset korostaa jotenkin sitä, että miten he haluaa toimia lapsiaan kohtaan ja miten he haluaa lapsia varten tehdä asiat ikään kuin hyvin ja oikein ja antaa niille lapsille, olla myötätuntoisia ja ymmärtää heitä. Mutta tää ei ole, mitä me aikaisemminkin tuossa sivuttiin, niin kun sitä oikotietä ei ole.

Että jos ei sitä ole sitä myötätuntoa itselleen, jos ei pysty kohdistamaan sitä hyvää ja nähdä omaa ihmisyyttä, ihmisarvoa, arvokkuutta, niin ei sitä pysty siirtämään niinku automaattina muille. Sitä varten mä ajattelen ja siten mä ymmärrän niinku jotenkin sen, että se on semmoista armollisuutta ja empatiaa ja tavallaan sen just sen vaativuuden ja suorituksen ja tuominnan ja häpäisyn vastalääkettä.

00:46:03

Janina: Kyllä. Mäkin tavoitan sen jotenkin niin, että tavallaan pystyy niinku silittämään, että tavallaan pystyy silittämään itseään silleen, että sillä oikeasti niinku tarkoittaa jotain, että se ei ole vaan semmoinen...

Jostain syystä taas mulle tulee visuaalisia kuvia, mutta että jos silittää koiraa, niin samalla voi silittää jotenkin itseänsä.

00:46:27

Maria: Niin ja mulle tulee se visuaalinen kuva siitä, kun sä laitoit nuo kädet tuohon sydämen päälle tai rinnan päälle.

00:46:34

Janina: Joo kyllä.

00:46:37

Maria: Niinku lämmittämään, tai mulle se on niinku lämmittämistä jotenkin, se tunne, että sitä niinku antaa itsellensä lämpöä ihan fyysisestikin silloin.

00:46:49

Janina: Niin kyllä, kädet lämmittää tässä rintakehän päällä ja se voi ollakin semmoinen niinku hyvä, niinku konkreettinenkin keino. Jos on vaikka jotenkin tosi niinku paha olla tai ahdistaa tai on ollut just sitä semmoista, jotenkin vaativaa sisäistä puhetta, että pysähtyykin, antaa itselleen siinä hetkessä sen.

00:47:20

Maria: Voi niinku mielikuvissa ajatella kanssa miltä vaikka se sydän tai ne keuhkot, miltä ne tuntuu tai miten ne on siellä, että tavallaan tiedostaa sen oman sisäisen maailmansa. Mehän puhutaan nyt mielen tasolla paljon, mutta mä ajattelen, että se on kyllä ihan analoginen sitten niiden fyysisten ominaisuuksien kanssa, että ollaanhan me aikamoinen avaruus niinku sisäänpäin, me ihmiset sitten, kun menee vielä tuonne solutasolle oikein ja miettii mitä kaikkea yhden pienen mikroskooppisen solun sisällä on. Minkälainen avaruus, että mehän ollaan niinku tosi ihmeellisiä.

00:47:55

Janina: Kyllä! Siis ihanaa tuon kehollisuuden ja tän niinku fysiologisuuden tähän jotenkin, että ymmärtää myös sen kokonaisuuden ja antaa sille myös sen arvon ja just sen niinku kehon viestit, ja jotenkin se kehonkin kuuntelu niissä hankalissa hetkissä.

00:48:21

Maria: Niin, ja tästä mulla tuli jotenkin, kun mä mietin sitä solua ja tavallaan sitä avaruutta siellä solun sisällä, niin mulla tulee mieleen siis se, kun me puhutaan siitä häpeän vastalääkkeestä, että se tulee

näkyväksi, että se saa happea ja niin edelleen, niin mä jotenkin ajattelen, että siitä tulee niinku osaksi ihmiskuntaa tai muita ihmisiä, tai sitä ei ole tietyllä tavalla vain siellä omassa... Että se ei niinku riitä, että mieltii vaan itseään. Me puhutaan niin paljon siitä itsen kuuntelemisesta ja itsestä ja niinku näin, mutta kun se vastavuoroisuus tarkoittaa sitä, että se ei millään riitä, että sä tiedostat ja tunnistat itseäsi, vaan se tapahtuu aina vuorovaikutuksessa, suhteessa muihin myös, että sitä on niinku aina osa kuitenkin isompaa yhteyttä.

Ja vaikka se joskus tuntuu ihan tosi hankalalta ajatella, kun me ollaan ja eletään niin yksilökeskeisestä kulttuurissa, niin sitten kuitenkin, että altistaa itsensä sille vuorovaikutukselle vaikka se kuinka hankalalta tuntuukin. Niin tietysti voi lähteä niistä turvallisimmista ja turvallisemmalta tuntuvista. Mutta että ettei kuitenkaan jää yksin, että se on niinku meidän sisäsyntyinen tarve sekin kuitenkin, mitä nyt on puhuttu, ihan sieltä vauvasta lähtien siitä vastavuoroisuuden tarpeesta. Niin jotenkin mä ajattelen, että sen ympäröivän maailman ja ihan yhteiskunnan osasena itsensä näkemisen ja arvokkaana osana, yhtä arvokkaana kuin jokainen muu ihminen.

Ja sitten mä tykkään ajatella isosti, niin mä just tätä avaruustematiikkaa, että sitä on myöskin maailmankaikkeudessa niinku osanen, yksi eliölaji täällä muiden joukossa.

00:50:30

Janina: Ihana perspektiivi siis jotenkin ja mä ajattelen niinku myös semmoista luontoyhteyttäkin, että niissäkin hetkissä voi sitten kokea sitä, että on niinku arvokas osa tätä kaikkea.

00:50:38

Maria: Kyllä ja se niinku asettaa itsensä semmoiseen perspektiiviin, että sitä on kuitenkin aika pieni osa, ja sitten on kuitenkin ihan suuri ja merkityksellinen osa riippuen mistä katsoo. Mä ajattelen, että se helpottaa myöskin silloin, kun pystyy tavallaan mittaamaan vähän itseänsä, että silloin jos oikein kapeutuu vaikka sinne häpeään, niin jos pystyy raottamaan sitä verhoa ja tavallaan luomaan yhteyttä ulkomaailmaan, niin se helpottaa sitä. Tai sitten jos oikein menee sfääreissä niin kuin minä nyt, niin sitten voi helpottaa vähän palata niinku takaisinpäin itseensä, että "hei, no niin, rauhoitutaan".

00:51:18

Janina: Se on mun mielestä ihanaa. Mun mielestä se on myös semmoista niin kun, että on ihanaa avata. Sehän liittyy myös tähän hengitykseen mistä me ollaan puhuttu, että avautuu ja sitten taas niinku sulkeutuu; semmoinen supistumisen liike, että sehän on koko ajan sehän on...

00:51:33

Maria: Mulla menee kylmät väreet kun sä puhut tuosta!

00:51:35

Janina: Joo, että sehän on tässä niinku koko ajan läsnä. Se tuli nyt jotenkin mieleen tuosta, että...

00:51:43

Maria: Mahtavaa. Ihana näkökulma kyllä. Näetkö sä, mulla menee ihan kylmät väreet.

00:51:50

Janina: Joo joo! Jotenkin se, että elämän pulssi tai jotenkin se, että tavallaan se häpeä, kun... Jotenkin mä ajattelen sen niin, että se niinku vähän hidastuu se pulssi tai se, että sitten kun pääsee siihen virtaan tai johonkin uudelleen kiinni, niin sitten voi avautua kaikenlaista.

00:52:22

Maria: Joo. Just niin.

00:52:24

Janina: Ihanaa, ihan mentiin niin sfääreihin. Oletteko kuulijat vielä linjoilla?

00:52:31

Maria: Kyllä, mahtavaa. No niin, hyvä että saa lähteä vähän lapasestakin! Ja tulee jotenkin mieleen nyt paluu tähän häpeän teemaan, niin mä jotenkin ajattelen, että se, että saa niinku päästää irti tai jotenkin, että on niinku... Että vaikka se on vähän noloa, niin sitten kuitenkin, että antaa siihen itsellensä luvan jotenkin. Ja sä jotenkin, mä en tiedä olitko sä sanomassa sanan 'leikki', mut mulle tulee jotenkin, mä ajattelen, että se semmoinen huumori ja nauru ja leikki ja avautuminen tekee ihmiselle tosi hyvää, vaikka se on ihan sairaan noloa välillä aikuiselle ihmiselle.

00:53:14

Janina: Joo kyllä. Tosi hyvä, että sä nostit tuon esiin vielä, koska tuo on myös semmoinen, mä ajattelen, että se on myös sitä vastalääkettä ja sellaista niin kun... Ehkä se on myös sellaista, että ihminen saa nojautua myös niihin hetkiin, koska sitten... Miettii tätä elämää, niin on hyvä tarjota itselleen ja muille, kenen kanssa täällä kulkee, niitä kepeitä hetkiä.

00:53:45

Maria: Kyllä, mutta se voi olla tosi vaikeata silloin, kun on ihan keskellä sitä häpeää, ja sitten kun se on kuitenkin semmoinen identiteettikysymys, että sitten niin kauan, kun ihminen joutuu ikään kuin, miten mä sanoisin? Mä sanon nyt vähän hassusti, mutta ruokkimaan sitä semmoista häpeäidentiteettiä itsessä, joka on syntynyt joskus. Niin kauan, kun sitä joutuu ruokkimaan eristäytymällä tai kuulemalla ja tulkitsemalla muiden sanoja, tekoja, puheita, sanomatta jättämisiä ja tekemättä jättämisiä itsen vastaisena. Niin niin kauan ei ole sijaa sille itselle. Sitä suhtautuu itseensä tavallaan liian vakavasti tai vaan just niin vakavasti kuin sillä hetkellä pitää. Mä ajattelen, että ei pysty niinku päästämään irti, ei pysty olemaan vapaa sille leikille tai huumorille, joka kohdistuu niinku itseen, vaan sitä on niinku koko ajan semmoisen suurennuslasin alla ja se on kyllä tosi kipeää ja vaikeaa.

00:55:09

Janina: Onpa kyllä aika ahdasta.

00:55:11

Maria: On, on. Ja silloin se happi ei kulje. Silloin se happi ei kulje, että sitten sitä täytyy niinku raottaa jotenkin rauhassa. Mä jotenkin ajattelen myöskin, että kaikki tällainen niinku terapeutin työskentely ja... Itse opiskelen justiin niin ryhmäpsykoterapeutiksi, tällaiseksi psykoanalyttiseksi ryhmäpsykoterapeutiksi, mikä tarkoittaa aika pitkiä terapioita. Vuosien terapioita, niin siinä on kuitenkin aikaa tavallaan sulatella sitten, aikaa tulla näkyväksi ryhmässä, niin kun nyt on näissä ohjatuissa vertaisryhmissä, meillä on viidentoista kerran ryhmät tuossa naisen väkivaltatoiminnassa, niin siinäkin on tietysti ihan hyvin aikaa, kun kerran viikossa ne ryhmät kokoontuu. Mutta sitten kun on monta vuotta aikaa tavallaan niinku tunnustella sitä vuorovaikutusta sen ryhmän kanssa, niin sitä saa kasvurauhan paremmin silloin, kun on oikein...

00:56:20

Janina: Joo, mä jotenkin ajattelen, että se on tosi tärkeätä myös, että saa tulla jotenkin siinä omassa tahdissaan sen prosessinsa kanssa, koska sitten jos miettii tätä yleistä tahtia, niin se on vähän semmoinen niin kun jotenkin pieni aktivistinen teko myös, olla jotenkin rauhassa myös niiden vaikeiden juttujen äärellä.

00:56:48

Maria: Olipa ihanasti sanottu, että on niinku aktivistinen teko!

00:56:53

Janina: Joo, jotenkin.

00:56:55

Maria: Niin, että se on vastavoima tavallaan sille nopeudelle ja tehokkuudelle ja suorittamiselle.

00:57:00

Janina: Kyllä.

00:57:04

Maria: Just niin. Seisoa rauhassa niitten tunteiden kanssa, antaa niille aikaa, antaa itselleen aikaa.

00:57:13

Janina: Niin, ja antaa sille prosessille se aika mitä se sitten ikinä viekään.

00:57:19

Maria: Just niin. Mutta mulla tulee vielä häpeän tunteesta sellainen asia mieleen, että kun tunteethan meillä tarttuu, tietyllä tavalla niinkun liikkuu ihmisten välillä. Niin tämmöisissä romanssihuijauksissa tai miksikä niitä kutsutaan?

00:57:37

Janina: Romanssihuijaus. Rakkauspetos, romanssihuijaus.

00:57:42

Maria: Joo. On tosi tärkeää tavoittaa se, että minne se häpeä oikeastaan kuuluu; kenen kuuluisi hävetä? Eli se että, se huijari on toiminut väärin ja kohdellut väkivaltaisesti, ja vaikka olisi itse toiminut miten, niin se ei oikeuta sitä. Vaikka olisi itse minkälainen tai kokisi itsensä minkälaiseksi, tai olisi itse antanut mitään aihetta, niin se ei oikeuta hyväksikäyttöön eikä väkivaltaan millään muotoa. Ja se on musta tosi tärkeä ero se, että tuomitsee itsensä, niin että pitää ne asiat erillään. Minusta se on tärkeä pitää erillään ja nähdä se, että se on rikollista toimintaa, vaikka kuinka kokisi itse ikään kuin edesauttaneensa sitä, niin se ei silti tee mitään oikeutta.

Ja se häpeä kuuluu tavallaan sille väkivallan tekijälle, että sen voi sijoittaa sinne ja ettei ota kantaakseen. Siis riittää, että kantaa oman häpeänsä, ei tarvitse enää kantaa ikään kuin sitä kokonaan, että sijoittaa sen häpeän sinne mihin se kuuluu ja kantaa vastuun vain omastaan.

00:59:07

Janina: Just näin. Erittäin tärkeä viesti kuulijoille. Nimenomaan, valitettavan usein, kun puhutaan tämmöisistä intiimeistä rikoksista, johon nyt rakkauspetoskin linkittyy, mutta sitten on toki myös muita rikoksen muotoja, niin silloin häpeä ikään kuin siirtyy sieltä tekijältä sille uhrille, ja on tosi tärkeää ymmärtää se. Että just toi mitä puhuit, että se erillisyyt siinä, että riittää, kun kannan omat tunteeni.

00:59:54

Maria: Joo se taakka on paljon pienempi, kun ne ei ota, ikään kuin pesusienenäisesti, niitä muidenkin tunteita kannettavaksi tai rupea suojaamaan ikään kuin muita. Rikoksesta täytyy pyrkiä saattamaan se rikollinen edesvastuuseen. Sekin on avuliasta sekä itselle, että sille toiselle, joka tekee niitä rikoksia. Että sitten, jos tullaan siihen, että se on väkivallanteko, niin sitten voi miettiä sitä että mikä sitä tekijää auttaisi, mutta ei ainakaan se, että hän pääsee kuin koira veräjältä.

01:00:31

Janina: Just näin. Just näin.

01:00:32

Maria: Se on myös itselle oikeutta, se on itselle oikein.

01:00:39

Janina: Ja se on sitä selkeyttä myös siihen prosessiin, että se on sen tekijän vastuu myös.

01:00:48

Maria: Joo, ja silloin mä ajattelen myös, että se aggressio ikään kuin suuntautuu oikein, että se ei käänny itseään vastaan, väkivallaksi itseä kohtaan.

01:00:57

Janina: Joo siihen tulee ne rajat. Se aggressio toimii suojaavana, ikään kuin semmoisena kilpenä siinä.

01:01:20

Maria: Joo.

01:01:21

Janina: Hei tuota, mä haluaisin tähän loppuun vielä kysyä semmoisen jutun, että mitä sä haluaisit sanoa, nyt jos meillä tähän loppuun asti kuulijat on jaksaneet olla mukana, niin mitä sä haluaisit sanoa sellaiselle ihmiselle, joka on just kokenut romanssihuijauksen?

01:01:28

Maria: Mä haluaisin sanoa, että mä oon tosi pahoillani siitä. Ja että sua on kohdeltu väärin. Ja että älä jätä itseäsi yksin niiden tunteiden kanssa. On olemassa paljon ihmisiä, jotka voi vastaanottaa sut empaattisesti ja ymmärtäen niitä kipeitä tunteita, joita sä käyt läpi.

Ja kyllä nyt Janina sut tuntien, niin suosittelen kyllä lämpimästi ottamaan yhteyttä, oon varma, että se on avuksi matkalla toipumisessa eteenpäin siitä. Ja mitä nopeammin itseänsä auttaa, niin se haava ei pääse tulehtumaan, vaan että sitä pääsee hoitamaan heti. Haavatkin tarvitsee happea, tämä meidän tematiikka tässä keskustelussa, niin haavat tarvitsee happea ja siihen on tärkeää sitten, että se tulee jaetuksi. Ettei se haava syvene ja tulehdus kasva, ettei se yksinäisyydessä arpeudu. Se ei siitä helpota.

01:02:48

Janina: Ihanasti kuvattu. Mä haluan myös kiittää vielä sua tästä vierailusta, oli aivan ihana keskustelu.

01:02:58

Maria: Kiitos samoin, oli minunkin mielestä.

01:03:00

Janina: On ollut jotenkin tosi montaa eri tasoa ja se on ihanaa. Ihana tarjota myös paljon eri tasoja. Hei kuulijoille, myös tää on nyt meidän viimeinen jakso. Ihan mahtavaa, että olette ollut matkassa mukana nää viisi jaksoa, ja katsotaan sitten, että tuleeko ensi vuonna sitten vielä uutta tuotantokautta. Mutta siitä sitten myöhemmin lisää, ja tähän ihan loppuun vielä kerron nyt sitten, että Maria Akatemian nettisivuilta löytyy myös lisää tietoa kaikesta siitä mitä Maria on tänään kertonut. Ja naisenväkivalta.fi -sivustolta löytyy, jos herää nytsemmoistakin tarvetta tutkia lisää, niin sieltä löytyy lisää tietoa. Ja Nettideittiturvan sivut on edelleen samat ne nyt tulee muutenkin tässä vielä, saatte tuon viimeisen outron pian kuunnella, niin ne tulee vielä siellä uudemman kerran. Mutta hei, kiitos!

01:04:03

Janina: Olet juuri kuunnellut Romanssihuijausten verkossa -podcastin jakson. Koskiko jaksossa käsitellyt asiat sinua? Epäiletkö romanttista viestittelykaveriasi? Nettideittiturvan tukipalvelut voivat auttaa. Lisää

tietoa osoitteesta nettideittiturva.fi. Romanssihuijausten verkossa on Nettideittiturva-hankkeen tuottama podcast. Sosped-säätiön ja Maria Akatemian tuottamaa hanketta rahoittaa STEA.