



Selkä
seinää
vasten

Susanna Ruuhilahti

Selkä seinää vasten

- ajatuksia parisuhdeväkivallasta

Susanna Ruuhilahti

© Susanna Ruuhilahti
Kirjoittanut: Susanna Ruuhilahti
Kansikuvat ja piittokset: Merituuli
Taitto: Tuija Lindroos
ISBN 978-951-857-705-1
Kustantaja: Espoon kaupunki, Omatila, 2015

Kiitokset

Marjatta Karhuvaara on upeimpia ammattilaisia, joihin olen saanut tutustua. Marjatan kanssa olen saanut luoda, innovoida, oppia ja tehdä haaveista totta. Ihailen Marjatan tapaa olla olemassa ja ammattitaitoa väkivallan ennalta-ehkäisemisessä. Toivon, että maailmassa olisi enemmän Marjatan kaltaisia ihmisiä.

Puiden piirtäjä on avannut minussa puolen, jota en tiennyt olevan olemassakaan. Arvostan ja ihmettelen hänen kykyään luoda kauneutta ja hyvyyttä ympärilleen. Hänellä on ikuisesti paikka sydämessäni.

Omatilan työntekijät ovat uskomattoman upeita ja taitavia. He tekevät työtään suurella sydämellä asiakkaiden maailmasta liikkeelle lähtien.

Tämän kirjan omistan teille kiitoksena olemassaolostanne.

5.4.2015 Kallahden kainalossa sormet kohmeisina, sydän täynnä lämpöä,

Susanna

Aluksi

Jokaisella on tarinansa ja elämänsä. Työssäni asetun asiakkaani rinnalle kulkemaan ja kuuntelemaan tarinaa, jota harvoin kerrotaan vain sanoin ja yhden kertojan äänellä. Tarinaan kietoutuu ihmisiä, sukupolvia, ajatuksia, tunteita, kokemuksia, normituksia, uskomuksia. Joskus tarinankertojalla ei ole sanoja tai uskallusta kertoa. Vierellä pysymällä, odottamalla ja olemalla turvallinen ja luottamuksen arvoinen voin auttaa sanojen synnyttämisessä, mahdollistaa kuulluksi tulemista ja oman itsensä ymmärtämistä ja omaksi itseksi tulemista.

Lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden tarinat ovat ainutkertaisia. Jokainen elämä on erilainen, jokaisen kokemus uniikki. Siksi myös auttajana minun on tutustuttava jokaiseen ihmiseen, ja löydettävä hänen kanssaan olemisen tavat ja työskentelymenetelmät, rytmi. Ihmiseen tutustuu joskus hetkessä, joskus se vie aikaa.

Jokaisen asiakkaani tarinassa on olemassa alku. Ei muuta. Kappaleen matkaa saan olla katsomassa ja auttamassa, kun asiakkaani rakentaa tarinaansa tai raivaa tietään, jotta tarinan kertominen olisi mahdollista. Lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden ihmisten työntekijöinä me autamme pohtimaan, millä tavoin, millaista polkua asiakas voisi rakentaa ja minne hän haluaa päästä. Tuomme esille vaihtoehtoja ja näkökulmia. Autamme etääntymään tilanteesta, kun on sen aika, ja autamme selviytymään hetkestä, joka on tuskainen.

Päämäärät auttajana ovat lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden kanssa moninaiset. Väkivallasta irtaantuminen ja elämä ilman väkivaltaa ovat keskeisiä tavoitteita, mutta reittivalinnat ovat yksilöllisiä. Osa väkivaltaa kohdanneista selviää kokemustensa kanssa, osa toipuu kokemuksistaan, osalle elämästä tulee ainakin joksikin aikaa taistelua elämässä kiinnipysymiseksi, kun kokemukset jyräävät yli sietokyvyn.

Tämä kirja on yksi tarina, joka kietoo sisäänsä monia kertomuksia. Olen tietoisesti päättänyt kirjoittaa ilman lähdeviitteitä. Haluan kirjoittaa työntekijän roolista käsin:

havainnoista, huomioista, opeista, ja ennen muuta asioista, joista minulle on kerrottu. Toivon, että näin ääneen pääsevät parisuhteissaan lähisuhdeväkivaltaa kohdanneet. Kirjan myötä haluan tarjota hiljaista tietoa jokaisen työntekijän ulottuville sekä nostaa keskusteluun teemoja, joista puhutaan harvoin. Työni lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden ja sitä tehneiden parissa on herättänyt monia pohdintoja, kysymyksiä ja synnyttänyt ideoitakin väkivalta-työhön.

Kirjan tarkoituksena ei ole olla kaiken kattava opus parisuhteissa tapahtuvasta lähisuhdeväkivallasta, vaan se haluaa herättää keskustelua ja nostaa esille asiakasnäkökulmasta ydinasioita, jotka joko tukevat tai estävät väkivaltaisesta suhteesta lähtemistä.

Toivon kirjani tuottavan ammattilukijassa lisääntyvän tiedon lisäksi, tai ehkäpä jopa sijasta, tunteita, jotka pitää prosessoida itsessään voidakseen kohdata parisuhdeväkivaltaa kokeneen kunnioittaen ja häntä ymmärtäen. Toivon, että kirjaa lukiessaan ammattilainen joutuisi pohtimaan omaa aiempaa ja tulevaa toimintaansa suhteessa lähisuhdeväkivaltakysymyksiin. Toivon kirjan nostattavan ammattilaislukijoissa tyhmyyden kokemusta, syyllisyyden tunteiden käsittelyä, häpeää, epätoivoa, vihaa. Onnistumisen ja oivallusten riemuakin toivon kirjoitukseni herättävän. Nämä edellä mainitsemani tunteet antavat mahdollisuuden olla hetken aikaa väkivaltaa kohdanneen nahoissa tunnemaailmallisesti. Ehkäpä sen avulla voimme tavoittaa väkivaltaa kohdanneen maailmasta jotakin, joka muutoin jäisi tavoittamatta. Ehkä voisi tavoittaa jotakin siitä, miltä tuntuu olla lähisuhdeväkivaltaa kohdannut henkilö, joka edelleen saattaa joutua kohtaamaan väkivaltailmiötä ymmärtämättömiä työntekijöitä.

Ajatukseni lähisuhdeväkivallasta ovat pohdintojani, näkökulmia – eivät totuuksia. Olen vastuussa kirjoittamastani, toivon lukijan ottavan vastuun lukemisestaan. Silläkin, millä asenteella kirjaan tartumme, on vaikutusta tulkintaamme. Myös lähisuhdeväkivaltaa kokeneen kohtaamisessa merkittävää on ensimmäinen hetki – millaisen mielikuvan itsestämme ja käsityksistämme annamme ja millaisen mielikuvan asiakkaasta luomme. Nämä käsityk-

set ohjaavat tulevia tulkintojamme ja tapojamme toimia asiakkaan kanssa. Käsityksemme, tausta-ajatuksemme ja teoreettinen ymmärryksemme lähisuhdeväkivallasta ilmiönä, väkivaltaa kohdanneesta sekä väkivaltaa tehneestä ohjaavat työtämme. Siksi oman työtöteen, omien taustateorioiden ja tulkintojen pohtimiseen pysähtyminen olisi tärkeää.

Omatilassa olen saanut mahdollisuuden reflektoida ja avautua kokemukselle, etteivät totuuteni pädekään. Suosumalla oppijaksi, kuuntelijaksi ja rinnalla kulkijaksi olen saanut syventyä teemaan kokemuksellisuuden kautta. Olen joutunut päästämään irti teorioista voidakseni keskittyä yksilötasoon ja jokaiseen kohtaamaani ihmiseen. Silti tiedän tekeväni tulkintoja asiakkaasta ja tilanteista, joita ohjaavat taustateoriani, ihmiskäsitykseni ja maailmankuvani. Teoriat tosin ohjaavat nykyään enemmän taustalla – voin suhteuttaa itseäni, ajatuksiani ja havaintojani teoriaan sekä kokemaani. Tiedän myös voivani olla väärässä tulkintoja tehdessäni, ja samalla muistan parhaimmankin teorian olevan vain teorian. Teoria on minulle yksi näkökulma, yleistys, joka ei koskaan voi korvata tai kumota yksilötason kokemusta.

Koetin kirjoittaa kirjani pitäen koko ajan mielessäni lähisuhdeväkivaltaa kohdanneet. Kirjoitin kirjan kertoakseeni, että on asioita ja kokemuksia, jotka toistuvat väkivaltaa kokeneesta toiseen. Tiedän kirjan joidenkin kohtien kirpivän, tuottavan pahaa mieltä ja harmitusta lähisuhdeväkivaltaa kohdanneelle. Saattaa olla vaikeaa lukea itsestään yleistyksiä tai selityksiä, joita rakennan usein esitettyihin kysymyksiin ja asiakkaideni esittämiin pohdintoihin. Toivon, että lukija suostuisi tutkimaan kirjoittamaani ajatuksella, että tarkoitukseni on hyvä, eivätkä kirjoittamani asiat pidä paikkaansa kaikkien kohdalla.

Kirjoittaessani en ole yrittänyt huomioida kaikkia tai kaikkea, koko ajan. Olen suostunut kompromisseihin ja luonut yleispäteviä linjoja – yksinkertaistanut totuutta. En myöskään aina ole varma ajattelenko kuten kirjoitan, vaikka sitten niin tavallaan teenkin, koska kirjoitan mitä kirjoitan, eikä sitä voine tehdä ilman, että niin ajattelee. Silti olen koettanut pysyä tekstissäni nöyränä totuudelle, että

lähisuhdeväkivaltaa kohdannut ymmärtää aiheesta aina enemmän henkilökohtaisella tasolla ja erityisesti omasta kokemuksestaan käsin suhteessa muuhun elämäänsä kuin työntekijänä koskaan voin tavoittaa.

Kirja muodostuu kahdeksasta osasta: **Freedom, Diversity, Reconciliation, Responsibility, Democracy, Equality, Truth ja Respect**. Osion sanat ovat peräisin Nelson Mandelan arvoista. Kirjan rakenteen kannalta sanat ovat olennaisia, sillä näitä asioita lähisuhdeväkivaltaa kohdannut yrittää ikään kuin takaisin valloittaa toipuessaan lähisuhdeväkivaltakokemuksistaan. Parisuhteessa tapahtuva väkivalta ei koskaan tapahdu tyhjiössä, vaan väkivaltaa kokeneen elämällä on historia, nykyhetki ja näihin liittyviä asioita, joita ei voi sivuuttaa tai unohtaa, kun väkivalta-kokemuksia käsitellään. Arvojen toteutumisen esteenä ei aina ole vain lähisuhdeväkivalta, vaan monet muutkin asiat voivat toimia esteen tavoin.

Lähisuhdeväkivaltatyötä kohdanneiden auttamisessa pyrin tuomaan näkyviin näitä asioita ja tarjoamaan tukea matkalle niihin pyrkimiseksi. Koetan avata lähisuhdeväkivaltaa kohdannutta näkemään millaisista asioista hän on joutunut luopumaan ja millaisia asioita hän on saanut osakseen väkivallan vuoksi. Yritän auttaa asiakkaitani elämään elämää, jota he tahtovat elää.

Kirjassa osioita käsitellään eräässä harjoitteessa syntyneiden sanojen avulla. Harjoitteen myötä on nousut esille, mistä asiakkaani ovat kokemuksensa mukaan joutuneet luopumaan ja mitä he ovat väkivallan vuoksi osakseen saaneet. Yli sadan sanan joukosta olen tehnyt koostesanoja, jotka löytyvät otsikoista. Käsittelen otsikoiden alla joitakin esille nousseita teemoja.

Kirjaa voi lukea yksittäisinä kappaleina tai kokonaisuutena. Se ei muodosta kronologista kokonaisuutta, koska sitä olen pyrkinyt välttämään. Olen halunnut nostaa esiin asioita ja aiheita asiakkaideni sanojen inspiroimana ja tuoda esille vain joitakin ajatuksia, teemoja tai pohdintoja. Haluan pohtia esimerkiksi viattomuutta, elämäniloa, mieltymyksiä ja vilpillisyyttä lähisuhdeväkivaltatematikkaan liittyen. Haluan huutaa hurraata jokaiselle, joka uskaltaa yrittää irtaantua lähisuhdeväkivallasta. Huudan myös

hurraata niille, jotka sen alla arkeaan yrittävät elää. Ehkä heidän uurastuksensa ja uhrauksensa saavat liikkeelle nekin, jotka eivät lähisuhdeväkivaltaa ole kohdanneet.

Olen saanut luvan hyödyntää asiakkaideni sanoja, jotka näkyvät lainauksina kirjassani. Olen myös saanut luvan hyödyntää harjoitteen sanoja kirjani punaisena lankana.

Matka kohti lähisuhdeväkivallatonta yhteiskuntaa edellyttää jokaisen Nelson Mandelan lausuman arvon toteuttamista yhteiskunnan jokaisella tasolla yksilöstä yhteisöön ja erilaisiin ihmissuhteisiin. Olen halunnut nostaa esille nämä arvot, sillä kävellessäni kesällä 2014 Apartheid-museon installaatioissa, jossa oli kuvia ihmisistä ja peilejä, joista saatoinkin nähdä itseni, ymmärsin jotakin tärkeää: olen yksi heistä. Väkivallan vastainen taistelu kuuluu minulle. Se kuuluu meistä jokaiselle.

Hän ajatteli, että ainoa syy ihmisen olemassa oloon oli se, että Jumala tarvitsi ihmistä. Jumala tarvitsi ihmistä ollakseen Jumala, samalla tavoin kuin ihmiset tarvitsivat Jumalaa ollakseen ihmisiä. Hän päätti, että se oli elämän tarkoitus, ja sen hyväksyminen sai hänet näkemään pilkahduksen valoa. Jos elämä sinänsä oli vain ihmeellinen sattuma, sitä suuremmalla syyllä siitä tuli nauttia eikä taistella sitä vastaan. Jos ihminen ilmaantui tyhjyydestä kulkeakseen kohti tyhjyyttä, oli parempi kuluttaa aikaansa nauttien olemassaolosta. ...sillä jos hän kerran oli jo aikoihin päättänyt, ettei ihminen ollut muuta kuin mitä itsensä teki, hän ei voinut syyttää myöskään Jumalaa ihmisen erehdyksestä. (Riesco, Nerea. Ars Magica, 2011, Otava.)

Sisältö

Aluksi 5

Freedom 13

Olen luopunut viattomuudesta

Olen luopunut uskosta, että joku tarkoittaisi hyvää

Olen luopunut oikeudesta koskemattomuuteen

Olen luopunut ihmisyydestä, itsetunnosta,
omasta elämästä

Osakseni olen saanut pelkoa

Diversity 29

Olen luopunut ajatuksesta, että maailma ei ole
hyvä, vaikka sen pitäisi olla

Olen luopunut elämänilosta

Olen luopunut itsestäni

Olen luopunut minuudesta

Olen luopunut läheisistä suhteista

Olen luopunut rakkaudesta

Olen luopunut puolisostani

Olen luopunut lapsistani

Olen luopunut totuudesta, hallinnasta

Osakseni olen saanut epätoivoa, eksyksissä oloa

Osakseni olen saanut häpeän

Osakseni olen saanut yksinäisyyden

Reconciliation 57

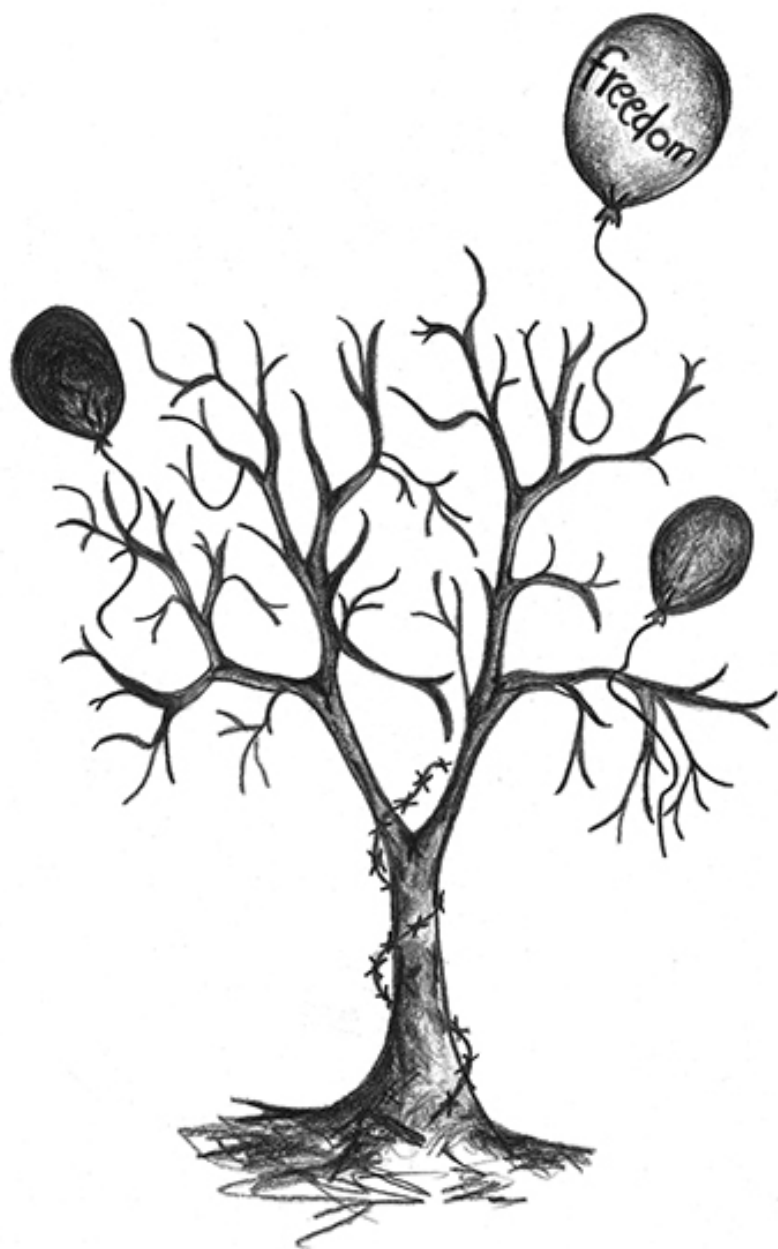
Olen luopunut omista tavoistani, mieltymyksistäni

Olen luopunut omasta kehitymisestä, omasta
hyvinvoinnista

Olen luopunut läheisyydestä

Olen luopunut seksuaalisesta läheisyydestä

Osakseni olen saanut parisuhdeneuvoja	
Osakseni olen saanut asioita, jotka on	
hyväksyttävä, vaikka niitä en halunnut kokea	
Responsibility	83
Olen luopunut luottamuksesta, turvallisuudesta	
Olen luopunut vilpittömyydestä	
Olen luopunut omasta tahdosta, ajattelusta	
Osakseni olen saanut selityksiä	
Osakseni olen saanut kaavamaisen elämän	
Osakseni olen saanut paljon erilaisia oireita	
Lähteä vai palata	
Democracy	105
Rakkaus	
Syrjäytymisen ehkäisy	
Väkivaltaisesta suhteesta lähteminen Ei ole	
yksinkertaista	
Kuka kuuntelee haavoittunutta?	
Nurinkurista kasvatustyötä	
Asiakasta varten, ainutkertaisin tavoin	
häntä kuullen	
Equality	115
Jokainen meistä	
The Truth	121
Luotettava totuus	
Tyttö ja lumi	
Respect!	129
Omatila	132



FREEDOM

Hetken aikaa

saatoin kuulla hiljaisuuden

kuvat verkkokalvotani olivat poissa.

*Kukaan ei käskenyt istua katse
maahan käännettynä.*

Hetken vapaa.

*Saatoin hengittää enkä pelännyt
muutamaa minuuttia.*

Olen luopunut viattomuudesta...

Monet parisuhdeväkivaltaa kohdanneet kertovat väkivaltakokemustensa vuoksi joutuneensa luopumaan viattomuudestaan. Heille viattomuus on jotakin positiivista ja tärkeää. Se tarkoittaa kykyä nähdä maailma optimistisesti. Se näyttäytyy parisuhdeväkivaltaa kohdanneelle haaveena tietämättömyydestä ja kokemattomuudesta, sillä he ovat kokeneet melko paljon sellaista, josta ei pitäisi olla tietoa tai kokemusta kenelläkään. Parisuhteessaan väkivaltaa kohdannut on kokenut jotakin sellaista pahuudesta, tuskasta ja kärsimyksestä, jota väkivaltaa kohtaamaton ei voi tavoittaa tai ymmärtää. Kokemukset, väkivallan vaikutukset ja väkivallan kietoutuminen kokonaisen ihmisen minuuteen ja arkeen ovat sellaisia kokemuksia, joita voi ymmärtää vain kuuntelemalla useita tarinoita avoimin mielin haluten kuulla ja käsittää, miten väkivaltaa kohdannut asian kokee, tai kokemalla väkivaltaisen verkon kietoutuvan ympärilleen.

Olen keskustellut viattomuudesta paljon. Ennen kaikkea siksi, että moni asiakkaistani haluaisi tavoittaa sen itsestään uudestaan. Ehkäpä siitä syystä olen pohtinut paljon viattomuuden olemusta ja hakenut viattomuuden kaipuulle selitystä. Nähtyäni oopperan nimeltä Jenufa luulen ymmärtäneeni jotakin siitä, mitä viattomuus lähisuhdeväkivaltaa kohdanneelle merkitsee. Oopperan Jenufa kokee monia vaikeita asioita elämässään. Silti hän jaksaa elää ja toivoa. Oopperan lopussakin hän toivoo äidilleen lohdutusta siitäkin huolimatta, että äiti on kohdellut häntä julmasti, ja jopa tappanut Jenufan vastasyntyneen lapsen. Samaa lohdutusta hän toivoo itselleen. Jenufa jaksaa luottaa elämään ja hyvyyteen. Esityksen lopussa huomaisin ajattelevani, ettei Jenufan äiti voisi kenties koskaan tavoittaa viattomuutta, joka hänen lapselleen oli luontaista ja mahdollista. Jenufan äiti vaikutti katkeralta ja maailmalle vihaiselta. Huomasin toivovani, että Jenufan laulu lohdusta avaisi äidille mahdollisuuden kokea rakkautta, joka ei vaadi mitään. Toivoin, että rakastava laulu tavoittaisi äidin kaikesta huolimatta tai ehkä juuri siksi. Ehkä siten Jenufan äitikin voisi oppia rakastamaan ja kokemaan jälleen viattomuuden kutsun.

Ehkäpä matka takaisin kohti viattomuutta alkaa siitä, että suostuu ja uskaltautuu rakastamaan kaikesta huolimatta. Rakkaus edellyttää luottamusta, rehellisyyttä, kunnioitusta ja huolenpitoa. Luottamuksellisessa suhteessa voi kertoa toiselle pahimmat pelkonsa ja salaisimmat unelmansa pelkäämättä, että toinen ei kestäisi asioita tai käyttäisi niitä itseä vastaan.

Rakkaus kantaa, kun voi luottaa siihen, että toinen seisoo rinnalla auttaen näkemään vaihtoehtoja ja antaen jokaisen tehdä valintansa itse. Viattomuus vaatii rinnalleen turvallisuutta ja luottamusta, jotka ovat olemassa ilman ennakkoehtoja. Ne vain ovat läsnä herkästi särkyvinä ja hellästi vaalittavina.

Onko siis ihme, jos ei voi kokea olevansa viaton, kun on menettänyt luottamuksensa maailmaan ja ihmisten hyvyyteen? Tai, kun ei voi luottaa siihen, että maailma ja sen ihmiset olisivat hyviä tai siihen, että rakkaus kantaa ja saa ihmiset kukoistamaan. Voiko enää pysyä viattomana, jos kokee, ettei kehenkään voi luottaa, eikä edes parisuhde tarjoa suojaa, lepoa ja turvaa, kuten lapsina useimmat oppivat – kotimme on turvapaikkamme, läheiset ovat suojana ja turvana, ja rakkaus suojelee meitä pahalta.

Englanninkielinen sana *innocent* tarkoitti alun perin vapautta onnettomuudesta ja tuskasta, mutta se tarkoitti samalla myös kykyä parantaa itseään ja toisia onnettomuuksista ja tuskasta. Ehkäpä juuri löytämällä tien omaan viattomuuteensa, voi toipua väkivaltakokemuksistaan. Selviytyäkseen on jaksettava uskoa, että viattomuus on olemassa omassa sisimmässä, vaikka sitä ei juuri väkivallasta irrottautuessa vielä tavoittaisikaan.

Olenko itse syypää tähän kaikkeen, koska en ollut tarpeeksi vahva taistellakseni pahuutta vastaan? Miten viattomuus voi muuntua pahuudeksi? Tai ehkä tiedänkin. Olen elänyt elämäni täysin väärin. Olen väärin kaikin tavoin. Tiedäthän sanonnan ”pahat asiat tapahtuvat pahoille ihmisille”. Ehkä olen vain kauttaaltaan paha. Minulla ei ole enää mitään jäljellä. Ei nimeä eikä totuutta. En ole totta kenellekään. En edes itselleni. Haluaisin vain unohtaa kaiken, jokaisen tunteenikin. Hävitä pois, jotten tuottaisi enää pahaa kenellekään.

Olen luopunut uskosta, että joku tarkoittaisi hyvää...

Kun asioista aletaan keskustella, kun salaisuuden verkkoja selvittellään, kertoo parisuhdeväkivaltaa kohdannut olevansa syyllinen tapahtumiin, salailuun. Jokainen on hävennyt itseään, tekojaan, kokemuksiaan ja sitä, ettei ole lähtenyt suhteesta aiemmin ja sitä, ettei ole kertonut kokemuksistaan kenellekään, tai ettei ole tavallaan ymmärtänyt väkivallan olevan väärin. On pitkä tie luopua taakasta, jota on kantanut kauemmin kuin jaksaa, tai edes haluaa muistaa.

*O*n kuin seisaisin tienristeyksessä. En tiedä mihin suuntaan pitäisi lähteä. Ennen luulin, että oikean polun valitseminen olisi helppoa. Seuraisi vain kirkkaasti valaistua tietä, jonka päässä näkyisi päämäärä. Nyt minusta tuntuu, kuin yksikään poluista ei olisi valaistua, eikä päämäärää olisi olemassakaan. Seison pimeässä. Ehkä on samantekevää, minkä polun valitsen. Voihan olla, että jokainen polku vie vain samaan loputtomaan ympyrään, oravanpyörään. Silloin jokainen tie johtaa varmaan tuhoon. Toivoisin, että joku valaisisi polkua, näyttäisi suuntaa minne lähteä. Samalla tiedän, että kukaan ei voi sitä puolestani tehdä. Tiedän jo, mitä haluan, mutta en tiedä kuinka sinne pääsen. Haluan elää vapaana. Haluan olla vapaa. En halua pelätä enää. Ennen kaikkea haluan elää ilman sinua ja vaikutusvaltaasi minuun.

Pitkään jatkunut lähisuhdeväkivalta saattaa saada väkivaltaa kohdanneen epäilemään myös omaa itseään, omaa hyvyyttään. Tavallaan hyvyys on saanut tilanteen jatkumaan pitkään; väkivaltaa kohdannut on uskonut, ja kenties uskoo yhä, että väkivalta parisuhteessa loppuisi, jos hän osaisi rakastaa tarpeeksi, oikealla tavalla. Tai onnistuisi auttamaan kumppaniaan tai vain osaisi olla oikein. Jos osaisi olla oikealla tavalla hyvä, voisi toinenkin muuttua. Lopulta hyvä voittaa pahan, kuten saduissa kerrotaan, on haave, jossa koetetaan roikkua kiinni. Arkisessa todellisuudessa näin ei ole, vaan hyvyys vie tuhoon. Ja silti hyvyyden ja muutoksen mahdollisuuden luomat illuu-

siot saavat pitämään suhteesta kiinni. Hyvyydellä voi olla tarkoitus myös väkivaltaa kohdanneen minuuden kannalta. Mikäli ”hyvyys” voittaisi, väkivaltaa kohdannut voisi osoittaa, ettei ollutkaan niin väärä, huono ja epäonnistunut kuin luuli, ja väkivaltaisesti käyttäytyvä väitti.

Parisuhteessa väkivaltaa käyttävän mielipiteestä saat- taakin tulla elämän keskipiste, pyrkimys saada kehuja. Muiden sanomana kehut eivät tunnu todelta eikä niillä ole väliä. Parisuhteessaan väkivaltaa kohdannut toivoo, että hänen kumppaninsa, joka häneen kohdistaa väkivaltaa, voisi nähdä hänet ihmisenä, kauniina ja järjissään olevana. Sen sijaan väkivaltaa kohdannut oppii olevansa huono, ruma, ällöttävä, hullu, tyhmä ja kammottava henkilö, joka saa kaikki ympärillään käyttäytymään väkivaltaisesti. Väki- valtaa kohdannut alkaa ennen pitkää liittää itsensä totena tarinoihin, jotka kertovat omista puutteista ja huonommuu- desta. Ennen pitkää lähisuhdeväkivaltaa kohdannut alkaa ikään kuin poimia ympäristöstään merkkejä, jotka vahvis- tavat tarinaa omasta vajavaisuudesta. Ehkä se on ainoa tie selviytyä ja jatkaa arkea väkivaltaisessa suhteessa. Jos uskoo oman itsensä epäinhimillisyyteen ja viallisuu- teen, on mahdollista, että toinen henkilö saa minusta esiin paremman ihmisen, jos vielä hetken jaksan. Ehkä toisen ”parantaminen” väkivaltaisesta käytöksestä osoittaisi, että minussa on sisällä jotakin oikein ja jotakin hyvää.

Muistan henkilön, joka kertoi tekevänsä asioita kai- ken aikaa suorittaen pyrkimyksensä täydellisyys. Hän pyrki täydellisyyteen aina vain kovemmin, sillä hän janosi puolisoltaan kiitosta tai kehua väkivallan sijaan. Hän toivoi voivansa saada kokemuksen, että epäonnistumisten, tyhmyyden ja huonouden keskellä hän osaisi tehdä jotakin oikein – hänessä olisi puolisonsa mielestä jotakin hyvää. Tämä henkilö ei halunnut tai tarvinnut huomiota muilta. Hän kaipasi sitä puolisoltaan kipeästi. Hän halusi olla hyvä ja kelpaava jumalansa silmissä. Hänen jumalansa oli hänen puolisonsa, joka kohteli häntä alistavasti ja äärettö- män julmalla väkivallalla. Onnistuminen olisi tehnyt väki- valtaa kohdanneen hänen omassa mielessään edes jonkin arvoiseksi hetkeksi. Loppuvaiheessa suhdetta väkivaltaa kohdannut käytti suorittamista voimakeinonaan. Hän päät-

ti tehdä huippusuorituksen, jota muut kehuisivat. Tuossa hetkessä puolisosikin joutuisi reagoimaan muun yleisön silmissä tavalla, jota tämä henkilö kaipasi ja janosi. Mikäli puoliso haukkuisi suoritusta, näyttäytyisi hän itse omissa. Mahdollisista, ja todennäköisistä, väkivaltaisista seuraamuksista huolimatta tämä henkilö toteutti suunnitelmansa. Myöhemmin hän kuvasi sitä hetkenä, jossa hidas irtaantuminen alkoi. Hän myös ymmärsi, että oman tahdon mukaan eläminen ei tuossa suhteessa ollut mahdollista. Oman tahdon mukainen toiminta oli riski, vaarallista ja hyvin pelottavaa.

***N**e unet nykyään on ihan lähestulkoon uusintoja viimeisimmistä tapahtumista. En aina tajua, että unet ovatkin vain unta kun herään. Siksi ne ovat niin pelottavia. Nyt mua kuitenkin pelottaa eniten se, että en tiedä selviäväkö jos jotain vielä tapahtuu jatkossa uudestaan. Ja siitä taas ei voi olla varma, ettei mitään tapahdu.*

Hallittu elämä väkivallan uhan alla päivästä toiseen, toisen mieltä lukien ja tämän valintoihin ja päätöksiin sopeutuminen, sekä niiden ennalta arvaaminen tarvittaessa, vie itseltä vastuun kaikesta pois. Arki koostuu vain hetkistä – selkeistä valinnoista, jotka pyrkivät pitämään toisen hyvällä tuulella ja ilmapiirin väkivallattomana. Siinä elämässä on mahdotonta miettiä itseään tai omaa tahtoaan. Jos näille itsensä ajattelun tai itsenäisen ajattelun poluille erehtyy, seuraamuksena on väkivalta. Kahdessa mielessä, omassaan ja toisen, on vaikea olla samaan aikaan ja vielä toisen mieltä ennakoiden. Omasta mielestä on ikään kuin luovuttava. Tämä tapahtuu, jotta väkivaltaa kohtaava selviytyisi hengissä.

***S**afe haven, se on sänkyäni, mutta en tiedä miksi. Sänky on paikka, joka edustaa suojaa, turvaa. Sinne voi mennä kaikkien peittojen alle niin, ettei kukaan löydä. Sänky on ollut turvani lapsesta asti. Muistan, kuinka menin peiton alle piiloon huutoa tai itkiessäni, jotta kukaan ei näkisi kyyneleitäni tai kuulisi nyyhkytystäni.*

Olen luopunut oikeudesta koskemattomuuteen...

Ne väkivaltaa kohdanneet henkilöt, joita olen kohdannut, kertovat usein minulle käsittämättömistä kysymyksistä, lausahuksista ja ajatuksen kuluista, joita ystävät, sukulaiset, viranomaiset tai jotkut muut ovat heille sanoneet. Nämä kysymykset rikkovat jokaisen oikeutta koskemattomuuteen.

"Miksi et ole lähtenyt aiemmin?"

"Nautitko lyönneistä, kun haluat lisää?"

"Oletko tyhmä vai miksi et ole lähtenyt?"

"Sinussa on oltava monta asiaa pielessä."

"Miksi kumppanisi on sinulle niin vihainen, mitä olet tehnyt hänelle?"

"Oletko ihan varma, ettet liioittele tai keksi koko juttua?"

"Mitä, jos yrittäisit olla parempi ihminen ja parempi puoliso hänelle?"

"Miksi sinä olet niin hankala? Ryhdistäytyisit vähän, etkä laiskottelisi."

"Oletko nyt varma, että selviät yksin?"

"Jääät aivan yksin."

"Olet korkeasti koulutettu. Ymmärryksessä ei pitäisi olla vikaa."

Olen usein pohtinut mikä motiivi kysymyksiä ohjaa ja mihin kysymyksillä pyritään. Ainoa selitys, jonka keksin on, että saamalla vastauksia kysymyksiin, voidaan tehdä eroa itsen ja väkivaltaa kohdanneen välille. Ehkä löytämällä syy tai selitys väkivaltaa kohdanneesta, ei tarvitse miettiä väkivallantekijää ja vaatia häntä muuttumaan. Julkinen järjestelmämme on tavallaan nurinkurinen. En muista vielä kertaakaan esimerkiksi lastensuojeluviranomaisten ilmoittaneen väkivaltaa käyttävälle henkilölle, joka pahoinpitelee puolisoaan, että jos hän ei lopeta heti, hankkiudu hoitoon jne., hän menettää lapsensa. Väkivaltaa kohdanneet osapuolet tätä puolestaan kohtaavat.

Ehkä eroa tehdään väkivaltaa kohdanneen ja itsen välille. Ei ymmärretä miten kukaan jäisi väkivaltaiseen suh-

teeseen – itse sitä ei tekisi vaan lähtisi pois. Ainakin näin tapahtuisi ideatasolla. Kun itse ei ole ollut väkivaltaisessa suhteessa, tai jos asiaa ei ole tullut miettineeksi kokonaisuutena, voi olla vaikeaa ymmärtää, miksi väkivaltaa kohdannut ei lähde suhteesta. Kun ihmisten elämää kuuntelee haluten ymmärtää ilmiötä, yksittäisen ihmisen kokemusta, löytää vastauksia kysymyksiinsä ja alkaa nähdä, ettei lähteminen ole helppoa. Se voi olla jopa hengenvaarallista.

Lähisuhdeväkivaltailmiön ymmärtämättömyys ei silti selitä ilkeyttä tai tyhmyyttä, jota kysyjä kysymyksillään osoittaa. Kysymykset syylistävät ja saavat lähisuhdeväkivaltaa kohdanneen tuntemaan olonsa entistä kurjemmaksi. Jälleen on asia, jota hän ei ole osannut tehdä oikein. Lähisuhdeväkivallassa ei ole kysymys vain yksittäisistä lyönneistä, alentavista sanoista, manipuloinnista tai raivokohtauksista vaan koko arki on väkivallan jatkumoa; verkkoa, josta on vaikeaa päästä irti. Lähisuhdeväkivaltaa kohdannut elää väkivaltaa käyttävän henkilön mielen mukaan. Oma mieltä tai tahtoa ei ole. Kaikki aika ja energia tähtää arjen pyörittämiseen, hengissä pysymiseen ja väkivallan välttelyyn, tai väkivaltaisten kokemusten kanssa selviämiseen.

Olen miettinyt sitäkin, että osaisinko tulla edes kohdelluksi toisin. Todennäköisesti samanlaisissa tilanteissa toimisin edelleen samalla tavalla. Näitä kokemuksia ja tekemiäni asioita häpeän eniten. Häpeän sitä, miten olen toiminut, tai ollut toimimatta. Tarkoitan, etten ole yrittänyt paeta, yrittänyt kieltäytyä, tai olen yrittänyt miellyttää ja olla ihana kumppani. Olen vain suostunut tai lamaantunut. Miten joku voi vain pysyä paikallaan uudestaan ja uudestaan. Oma tyhmyyttäni. Syntymätyhmä.

Lähisuhdeväkivaltaa kohdannut kokee suurta syyllisyyttä ja häpeää kokemuksistaan, olemassaolostaan. Varsin moni kokee, että he ovat aina väärässä paikassa väärään aikaan. He kokevat valitsevansa jokaisen sanansa väärin ja tekevänsä vääriä asioita. Samalla parisuhteessaan väkivaltaa kohdanneet yrittävät huomioida jokaisen tahon ja läheisensä hyvällä, mukavalla ja oikealla tavalla, he pyrkivät aina parhaaseensa. Silti he kokevat päätyvän-

sä satuttamaan muita ihmisiä ja vaikeuttavansa näiden elämää. He kokevat olevansa syyllisiä tähän kaikkeen.

Lähisuhdeväkivaltaa kohdanneet yrittävät korjata väkivallasta seuranneita asioita pyrkien saamaan asiat lähisuhteissaan kuntoon ja väkivaltaa käyttävänkin voimaan paremmin tai toimimaan toisin. He yrittävät suojella väkivaltaa käyttävän mainetta, ylläpitää täydellisen parisuhteen mielikuvaa. He eivät halua kertoa läheisilleen väkivallasta, koska eivät halua tuottaa läheisilleen tuskaa tai huolta omilla murheillaan ja itse aiheuttamillaan ongelmilla. Osa suojelee väkivallalta läheisiään ja vaikenee parisuhteen tilanteesta sen vuoksi.

Kaikesta tästä ahkeroinnista huolimatta lähisuhdeväkivaltaa kohdannut saattaa ajatella kaiken hajoavan ja menevän pieleen hänen pahuutensa, tyhmyytensä ja inhottavuutensa vuoksi. Kun on kuullut tuhansia kertoja olevansa arvoton, turha ja tarpeeton, alkaa usko omaan ihmisyyteen ja olemassaolon oikeutukseen horjua. Monien lähisuhdeväkivaltaa parisuhteissaan kohtaavien henkilöiden taustalla on aiempia väkivaltakokemuksia tai asioita, jotka ovat saaneet heidän itsetuntonsa heikoksi. He ovat saattaneet kuulla oman itsensä mitätöintiä jo lapsuudestaan saakka. Ehkä ainoa tapa olla olemassa on ollut olla toisia varten ja heitä miellyttääkseen.

Parisuhdeväkivaltaa kohtaavat uskovat mitätöivien ja minuutta latistavien lauseiden olevan totta. Osittain siksi jokainen viranomaisen, sukulaisen tai ystävän esittämä ihmettely parisuhteeseen jäämisestä, saa heidät uskomaan entistä vahvemmin, että he ovat syyllisiä ja heidän vastuullaan on hoitaa kaikki kuntoon ja ratkaista asiat, jotka vuosia ovat olleet sivuraiteilla. Voi olla, että tämä ajatus elää yhteiskunnallisella tasolla meidän ajatuksissamme myös, sillä melko usein odotamme, että väkivaltaa kohdanneen vastuulla on hoitaa oma ja lastensa elämä kuntoon. Kertoipa joku joskus viranomaisen ihmetelleen, miten viikossa ei väkivaltaa kohdannut saanut elämäänsä raiteilleen. Ihmettelijästä riittävää olisi ollut halu erota kumppanistaan. Sen jälkeen kaikki olisi taas hyvin. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkaansa. Vaikka väkivalta loppuisi, kulkevat sen aiheuttamat seuraamukset lähisuhdeväkivaltaa kohdanneen mukana läpi elämän.

Olen luopunut ihmisyydestä, itsetunnosta, omasta elämästä...

Kun minuudella ei ole sijaa väkivaltaa kohdanneen elämässä, ei tunteiden tuntemisellekaan ole enää tarvetta tai tunteista on luovuttava, jotta jaksaisi ja voisi toimia toisen mielen mukaan. Tunteettomuus tekee ihmisestä tyhjän, turran. Moni parisuhteessaan väkivaltaa kohdannut on kertonut, että lopulta fyysinen tai psyykinen väkivalta ei enää väkivallan tilanteessa tunnu mitään. Väkivallan hetkellä on vain keskityttävä huolehtimaan, että ehtii tehdä tarvittavat asiat väkivaltaepisodin jälkeen, eikä satuta itseään liian pahasti, jotta arki voisi tapahtumien jälkeen jatkua mahdollisimman normaalina. Näkyviä kehonosia on yritettävä varjella fyysisen väkivallan hetkellä, jotta salaisuus ei paljastuisi ja johtaisi vielä suurempiin ongelmiin.

Ihan sama mitä tekee, kunhan ei jäisi pysyviä jälkiä kasvoihin.

Kipua, psyykkistä tai fyysistä lähisuhdeväkivaltaa kohdannut tuntee, kun tulee hetki, jolloin saa hengähtää. Väkivaltakokemuksen jälkeen moni kuvaa valtavaa väsymystä. Seuraavana aamuna, tai hetki väkivallan jälkeen, kaiken on ikään kuin oltava kuten ennenkin, arki jatkuu. On pakko mennä eteenpäin. Lähisuhdeväkivaltaa kohdanneelle väkivaltakokemukseen pysähtyminen, sen muistaminen saattaisi olla tuhoisaa. Muistamalla joutuisi kohtaamaan tuntemuksiaan ja omia ajatuksiaan. Oma elämä saattaisi alkaa näyttää kammottavalta, eikä syytä elää enää ehkä olisi. Osa kohtaamistani ihmisistä on kertonut, että he olisivat mieluummin muistamatta kokemuksiaan kuin joutuisivat kohtaamaan tunteet ja hetket omassa mielessään uudestaan.

Muistaminen, asioiden myöntäminen itselleen ja oma tyhjiys ovat raskaita asioita kohdata ja sietää. Suru menetetyistä minuudesta on suuri ja kokemus siitä, ettei tiedä kuka on raskas. Tällöin päätösten tekeminen ja vastuun ottaminen valinnoista saattavat tuntua lähes mahdottomilta. Moni on kuvannut oloaan hukassa olemiseksi.

On sietämätöntä olla epävarma kaikesta, kun omassa mielessä huutaa koko ajan joku, ettei niin tai näin pitäisi toimia, vaikka uhkaa väkivallasta ei enää olisi. Osa kertoo pelkäävänsä ja tuntevansa väkivallan kokemuksen jälkeen vihaa, halua kostaa tai sekavuutta, koska yllättyy tilanteesta uudestaan ja uudestaan. Silti suuri osa vaikenee pitäen tunteensa ja ajatuksensa sisällään koettaen jatkaa eteenpäin. Joskus väkivaltaa kohdanneen viha purkautuu lähellä oleviin ihmisiin, väkivaltaa käyttävään henkilöön tai väkivaltaa kohdanneeseen itseensä. Tämä lisää itseinhoa, syyllisyyttä ja häpeää, jotka puolestaan vievät väkivaltaa kohdannutta entistä kauemmaksi itsestään, omasta minuudestaan.

Elämä, jossa ei voi olla oma itsensä eikä voi kasvaa ja kehittyä sellaiseksi, joka voisi ja tahtois olla, on synkkää. Tulevaisuus, jos sellaista näyttää olevankaan, ei tarjoa iloa eikä odotettavissa ole mitään positiivista. Tulevassa ei ole muuta kuin se, minkä kokee ansainneensa – väkivalta ja siihen sopeutuminen. Itsellä ei ole lupaa tai oikeutta odottaa mitään hyvää. Pitkään väkivaltaa kohdanneet eivät enää kykene näkemään tulevaisuuttaan optimistisesti. Väkivallasta ei näytä olevan ulospääsyä tai oikeutusta edes yrittää irtaantua tuhoavasta suhteesta. Väkivaltaisten kokemusten jälkeen väkivaltaa kohdannut saattaa joutua hyvittelemään, sovittelemaan ja pyytämään anteeksi väkivaltaa käyttävältä sitä, että häntä oli pakko rangaista tai kouluttaa. Lähisuhdeväkivaltaa kohdanneen saattaa olla pakko suostua seksiin, jolla väkivaltaa käyttävän mukaan riita sovitaan. Seksin välityksellä väkivaltaa kohdanneen on osoitettava intohimoa, rakkautta ja sitoutumista kumpaniaan kohtaan.

Tästä tilanteesta ei ole minkäänlaista hyvää ulospääsyä. Haluaisin selvittää asiat ja päästä irti väkivallasta. En vain tiedä miten, tai mistä edes aloittaa. Kaikki on vain yhtä kaaosta päässäni. Ahdistaa ja väsyttää. Tiedän ja pelkään, ettei tämä lopu koskaan. Tai loppuu, mutta ei hyvin. Olen miettinyt monesti haluanko kuolla vai pysyä hengissä.

Osakseni olen saanut pelkoa...

Monelle väkivaltaa kohdanneelle pelot ovat asioita, jotka hallitsevat heidän elämäänsä. Ne määrittävät hengityksen tahdin, vaatetuksen, päivän ruoan ja muut arkiset rutinit. Pelko laittaa heidät miettimään hiljaisuutta ja sanojen sanomisen tasapainoa tarkasti. Pelon vuoksi väkivaltaa kohtaavat kertovat valheita ja yrittävät jaksaa selviytyä päivästä hetki kerrallaan. He pelkäävät enemmän kuin mitään väkivallan tekijää ja tämän tekoja. Ymmärrys siitä, mitä toinen voisi tehdä, riittää. Varsinaisia tekojakaan ei tarvita. Väkivaltaa käyttävät hallitsevat väkivaltaa kohdanneita pelolla. Pelko voi kertoa todellisesta vaarasta, mutta joskus väkivallan pelko saa väkivaltaa kohdanneen uskomaan, että väkivaltaa käyttävä pystyisi tekemään jopa inhimillisen ymmärryksen ulkopuolella olevia asioita. Siksi he pysyvät hiljaa väkivallasta ja pitävät kumppaninsa salaisuudet. Väkivalta saa väkivaltaa kohdanneen kertomaan valheita ja satuja elämästään.

Muistikuvat väkivaltakokemuksista ovat monille ahdistavia ja pelottavia ja saavat aikaan monenlaisia oireita. Nukahtaminen voi muodostua pelottavaksi. Poliisiauton soivat sireenit saattavat saada juoksemaan karkuun tai jähmettymään paikoilleen. Parta, kaljuus, sandaalit, tietty laulu, tuoksu, ääni tai yllättävä kosketus; oikeastaan mikä vain voi laukaista muistikuvan tai saada väkivaltaa kohdanneen hätääntymään ja valmistautumaan kohtaamaan väkivaltaa joko mielikuvissaan tai fyysisessä tilassa. Pelottavat muisti- ja mielikuvat voivat olla hyvin toden tuntuisia. Väkivaltaa kohdanneella voi tavallaan hetkellisesti menneisyys ja nykyisyys sekoittua keskenään, jolloin epätodelliset hetket saattavat saada pelkäämään aktuaalia hetkeä tai sitä, mitä edessä on.

Kun ymmärtää, että kaikki pelottava on ollut vain kuvitelmaa, saattaa väkivaltaa kohdannut alkaa pelätä oman mielenterveytensä puolesta tai sen, että kuvittelmissaan satuttaisi jotakuta toista, itseään tai ei pystyisikään pitämään huolta lapsistaan. Nämä hetket ovat kuluttavia ja raskaita. Pelko saattaa saada väkivaltaa kohdanneen välttämään erilaisia tilanteita ja asioita. Jopa omassa kodissa

saattaa olla pelottavia kohtia ja tiloja, joissa käymistä tai joiden kohtaamista väkivaltaa kohdannut yrittää välttää. Pelko voi estää lähtemästä suhteesta tai tilanteesta, joka on väkivaltainen. Pelko voi saada muut lähellä olevat pysymään hiljaa väkivallasta. Pelko siitä, ettei selviäisikään yksin, huomaisi olevansa hullu tai pelko siitä, mitä väkivaltaa käyttävä itselleen tekisi, pelottaa niin paljon, ettei ajatus suhteesta lähtemisestä tule mieleen tai sitä ei edes uskalla ajatella. Pelko saa pitäytymään tilanteessa. Pelon avulla pystyy ikään kuin suunnistamaan elämässään. Pelko toimii ohjenuorana, oikeaan ohjaavana elementtinä muuten niin myrskyisellä merellä.

My life is over powered by my fears. You are what I fear most. So I keep quiet. I keep your secrets. I tell your lies. I feel your hand cover over my mouth. And when someone touches me I feel it even more. I see your face in my sleep. I'm afraid to close my eyes. Why did I build my life on your lies? Now it all comes crashing down. All I'm left with is regret, shame and pain. Deep down I know I am the one to blame.

Pelko tekee elämästä yksinäistä. On vaikeaa ehkä sanoittaa, mitä pelkää ja mitä ei. Kun asioita ei voi oikeastaan miettiä tai keskustellen pohtia, ei jäsentynyttä käsitystä tilanteesta ja omista tuntemuksista synny. On vain kestävä ja jaksettava omaa elämäänsä väkivaltaisessa parisuhteessa. Parisuhteessaan väkivaltaa kohtaava välttelee pelon ajattelemista. Se voisi lisätä pelon määrää, väkivallan uhkaa tai saattaisi lamauttaa väkivaltaa kohtaavan toimintakyvyn kokonaan.

Parisuhteessa väkivalta saattaa määrällisesti tihentyä ja laadullisesti raastua ajan kuluessa. Väkivaltaa kohdannut alkaa pelätä seuraavaa väkivallan tekoa. Pitkään väkivaltaa parisuhteissaan kohdanneissa elää vahva taju siitä, että seuraava kokemus saattaisi olla se pahin ja viimeinen. Jollain tapaa kuolemanpelon kohtaaminen voisi jopa tarjota väylän ulos elämästä, josta on tullut helvetti. Ehkä hetkissä elää toive siitä, että tällaisella uhrauksella maailma asettuisi radalleen, kaikki olisi taas hyvin ja väkivaltaa kohdanneen pahuus olisi poissa muiden harteilta. Samoin

väkivaltaa kohdannut saattaa uskoa, että hänen kuolemansa rauhoittaisi kumppanin ja muut läheiset saisivat elää ilman väkivaltaa.

Lapsiperheissä parisuhdeväkivaltaa kohdannut osapuoli pelkää, että lapset näkevät väkivaltaa tai sitä, että lapsille tapahtuu väkivaltaisissa tilanteissa jotakin. Lasten kohtaama väkivalta, vahingoittuminen tai pahoinvointi tilanteesta lienee kaikkein suurin huoli parisuhteessaan väkivaltaa kohtaavalle. He jopa pelkäävät itse aiheuttavansa pahaa lapsilleen pelkällä olemassa olollaan, vaikka samalla pitävätkin lapsistaan hyvää huolta kyeten tarjoamaan läsnäolevaa ja laadukasta vanhemmuutta niin kauan kuin heidän voimavaransa ovat käytössä ja jaksamista riittää. Kuoleman läheisyyden äärellä parisuhteessaan väkivaltaa kohdanneessa elää toive kokea hiljaisuus ja vapaus edes vielä kerran.

Haavekuvin kuolema tarjoaisi edes hetken vapautta ja äänet hiljentyisivät. Kukaan ei enää vaatisi mitään, kukaan ei enää satuttaisi, eikä tarvitsisi tuntea olevansa hukassa, peloissaan ja kaikkien muistojensa riivaama.





DIVERSITY

Sinun maailmasi

Sinä olet ainutlaatuinen.

Minä en ole mitään.

Sinun maailmasi.

*He elävät omassaan
tietämättä tyhmyydestään.*

*Minä olen kokenut samoja kokemuksia
kuin sinä.*

Vain minä olen tyhmä.

Sinun maailmasi.

Olen luopunut ajatuksesta, että maailma on hyvä ja turvallinen...

Väkivaltaa kohtaamaton olettaa toisen ihmisen olevan hyvä. Emme usko, että mikään paha, vaarallinen tai haavoittava kohtaisi meitä. Väkivaltaa kohtaamaton luottaa yleensä itseensä ja siihen, että tunnistaisi ihmisjoukosta potentiaalisti väkivaltaisesti käyttäytyvät henkilöt. Luotamme siihen, ettemme ystävystyisi tai rakastuisi väkivaltaa käyttävään henkilöön, etteivät perheenjäsenemme kohtelisi meitä tai muita väkivaltaisesti. Olemme varmoja, ettemme suostuisi väkivaltaiseen suhteeseen ja uskomme yhdenkin lyönnin tai mitätöivän lauseen olevan liikaa. Olettama pitää paikkansa, kunnes kohtaa lähisuhteessaan väkivaltaa tai joutuu pelkäämään väkivaltaa puolisonsa tai lähisukulaisensa taholta. Sen jälkeen luottamus ja usko toisten hyvyyteen kyseenalaistuvat ja luottaminen toiseen ihmiseen alkaa näyttäytyä riskinä tai vaikeana. On melko tavallista, että parisuhteesta ei lähdekään. Ehkä toinen pyytää anteeksi ja hyvittelee tekoaan luvaten, ettei enää koskaan satuta sanoin tai teoin. Ehkä tarrautuu siihen ajatukseen, että toisella oli huono päivä, toinen oli liian humalassa tai oli itse niin ärsyttävä. Haluaa uskoa, että ensimmäistä kertaa ei seuraa enää väkivaltaa. Lähteminen suhteesta ei tunnu tarpeelliselta, ja tulevien kertojen jälkeen se ei enää ole lainkaan helppoa ja yksinkertaista. Eikä lähteminen ainakaan ole niin helppoa kuin ennen väkivaltaa olisi kuvitellut.

Harva haluaa ajatella itseään väkivaltaisena. Parisuhteessaan väkivaltaa kokeva saattaa joutua kohtaamaan itsessään tämänkin puolen. Väkivaltaa kohtaava saattaa olla väkivaltainen puolisoaan, lapsiaan tai itseään kohtaan. On kohdattava omassa itsessään pelot ja arvottomuus sekä elämän tuskaisuus, jota väkivaltakokemukset aiheuttavat ja samalla uskallettava todeta, että käyttäytyy itse väkivaltaisesti eikä siihen oikeuttavia selityksiä ole olemassa. On opeteltava elämään väkivallattomasti sekä kokijana että tekijänä.

Keksimme helposti syitä siihen, miksi joku kohtaa väkivaltaa tai miksi joku käyttäytyy väkivaltaisesti. Jos kuvitelen, että väkivaltaa kohdannut on tehnyt jotakin, joka on johtanut väkivaltaan, tai hänessä on jotain, joka ärsyttää, on helpompi ajatella, ettei näitä asioita ole itsessä. Se luo turvaa. Jos ajattelen muissa olevan jotakin, mitä minussa ei ole, olen turvassa. Samoin syyttämällä muita väkivaltaisuudestani tai selittämällä toisen toimilla tai olemuksella omaa väkivaltaisuuttani, voin osoittaa, ettei vika ollut minussa vaan siinä toisessa. Ilman väkivaltaa kohtaavaa tilanteessa ei oltaisi, eikä väkivaltaa käyttävä olisi väkivaltainen.

Väkivaltaisuutta ja väkivallan kohtaamista saatetaan selittää myös väkivallan tekijän tai kokijan lapsuudella tai vaikeilla kokemuksilla. Olen kuullut väkivaltaisesti käyttäytyvien, vaan ei väkivaltaa parisuhteessaan kohtaavien, tekevän eroa itsensä ja vaimon/miehen hakkaajien välille. Ikään kuin heidän tekemänsä väkivalta ei olisi niin pahaa tai haavoittavaa, eikä heitä saisi sekoittaa heidän oman mielikuvansa säälettäviin hahmoihin, jotka nyrkein pieksevät puolisoitaan. Heillä on teoilleen selitys, toisin kuin heidän mielestään näillä toisilla, puolisoidensa hakkaajilla.

Jokainen selitys ontuu. Väkivaltaan kykenee ainakin teoriassa meistä kuka vain, ja varmaankin jokainen on joskus ollut elämässään väkivaltainen. Samoin useimmat meistä ovat kohdanneet väkivaltaa tavalla tai toisella.

Tutkimusten mukaan valtaosa lapsuudessaan väkivaltaa kohdanneista ei käytä väkivaltaa aikuisuudessaan, vaan aikuinen ottaa kantaa elämäänsä ja valintoihinsa sekä menneisyyden kokemuksiinsa. Mikäli lapsuuden kokemukset vaikuttavat omaan käyttäytymiseen tuottaen väkivaltaisuutta, on aikuisen vastuulla hakea toimintaansa apua eikä sysätä väkivaltaa kenenkään toisen syyksi. Teot eivät poistu tai niiden traumatisoiva vaikutus ei vähene, vaikka väkivaltaa käyttävän taustalla olisikin vaikea lapsuus, mielenterveys- tai päihdeongelma tai jotakin muuta vastaavaa.

Lähisuhteissa usko toisen hyvyyteen on vielä jotakin syvempää kuin satunnaisen kanssakulkijan kanssa. Kotimme ovat turvasatamia, joihin palataan, joissa levätään ja

koetaan rakastetuksi tulemista, huolenpitoa. Parisuhteiden alkaessa ei osaa ajatella, että voisi rakastua tai ajautua suhteeseen väkivaltaa käyttävän kanssa. Jos aikuisen on vaikeaa kertoa parisuhteessaan tapahtuvasta väkivallasta, voi vain miettiä, miten vaikeaa se on lapselle, nuorelle tai seniori-ikäiselle. Tai entä jos ei ole sanoja kertoa? Entä jos asiaa on salailtu jo niin kauan ja tavoilla, jotka nostaisivat esille lukemattomia valheita ja lisäsalaisuuksia – miten näistä asioista voisi kertoa?

Yksinolo on ahdistavaa, kun on liikaa aikaa ajatella asioita. Toisten seurakin ahdistaa, koska silloin pitää skarpata ja varoa. Ahdistaa ja hävettää sekin, että vaivaan koko ajan ihmisiä. Hävettää. Miten olen voinut päästää asiat tähän pisteeseen? Miten en pysty hoitamaan omia asioitani? Olen aina pärjännyt yksin ja nyt auttajia on mukana vaikka muille jakaa. Se on outoa, vaikeaa ja raskasta. Vaikka haluaisin luottaa, en voi. Kehen voisin luottaa muka? Luottamuksen takia olen nyt tässä.

Väkivaltaa kohdanneiden henkilöiden kokemukset eivät ole koskaan vain yksilötason kärsimyksiä. Jokaisen ihmisen kohtaamat väkivallan kokemukset koskettavat syvästi yhteiskuntaa ja sen rakenteita, ideaalia aatosta siitä, millaisessa maailmassa elämme, ja mitä tasa-arvoisuus ja demokratia tarkoittavat meille juhlapuheiden ulkopuolella. Väkivalta ja väkivallattomuus ovat aina myös poliittisia kysymyksiä. Meistä jokainen voi omalla toiminnallaan, omalla panoksellaan olla luomassa väkivallatonta maailmaa. Kaikki alkaa omasta lähiympäristöstä ja siitä, ettei sulje silmiään väkivaltaa nähdessään. Meidän tulisi myös uskaltaa kääntää katse väkivallassa tekijään, ja vastuuttaa häntä teoistaan eikä kuormittaa väkivaltaa kohdanneen harteita monilla isoilla päätöksillä ja valinnoilla, koska se edellyttää häneltä voimavaroja ja jaksamista, sekä todellista mahdollisuutta rauhassa puntaroida parasta mahdollista ratkaisua tilanteeseensa itsensä ja mahdollisten lastensa ja muiden läheistensä näkökulmasta. Valinnan jälkeen väkivaltaa kohdannut jää elämään sitä arkea, johon valinta tilanteesta ohjaa. Sitä elämää tai arkea eivät elä läheiset tai viranomaiset. Lähisuhdeväkivaltaa kohdan-

nut voi joutua kantamaan suurta taakkaa ja maksamaan kovan hinnan toisten tekemistä päätöksistä tai pakotetuista valinnoista, jotka eivät välttämättä edes takaa väkivallan loppumista.

Olen luopunut elämänilosta...

Parisuhteessaan väkivaltaa kohdannut elää maailmassa, joka ei ole sama kuin missä hänen ystävänsä elävät. Väkivaltaa kohdannut elää omassa kuplassaan, joka on väkivaltaa käyttävän maailma. Siellä eletään väkivaltaa käyttävän säännöillä ja noudatetaan hänen viisauksiaan, jopa salaista ymmärrystä siitä, miten elämässä pitäisi elää, ja millainen maailman pitäisi olla, jotta se olisi täydellinen. Kuplan ulkopuoliset ihmiset saattavat näyttäytyä jopa tyhminä ja hyvin yksinkertaisina. Alkuvaiheessa suhdetta saattaa väkivaltaa kohtaavasta olla jopa kiehtovaa päästä tähän salaiseen ymmärrykseen mukaan. Se tekee itsestä erityisen ja ainutlaatuisen. On mahtava fiilis, kun joku näkee itsessä jotakin suurta, mitä ei ole tavoittanut vielä itsestään tai kukaan muu ei ole sitä koskaan aiemmin havainnut.

Silmitön väkivalta, joka jatkuu pitkään, kietoo kokijansa verkkoon, josta ei ole yksinkertaista ulospääsyä. Maailmaa hallitsee väkivallan käyttäjä ja hänen ajatuksensa. Jos rakkaimpaansa ei voi luottaa, kehen sitten voi? Jos itseensä ei voi luottaa ja näkee itsensä monin tavoin viallisena, epäkelpona, väkivaltaa aiheuttavana, toisen maailmaa pilaavana henkilönä ja syyllisenä kaikkeen maailman pahaan, voiko itsessä olla elämäniloa? Oikeus iloon alkaa näyttäytyä tarinana tai asiana, joka kuuluu muille, paremmille ja hienommille ihmisille. Itsellä siihen ei ole oikeutta, eikä varaakaan, koska elämänilo tuottaa väkivaltaa tai oma hyvinvointi ei saa toista voimaan paremmin vaan tämän vihan kasvamaan.

***V**ihdoin olen valmis yrittämään ulospääsyä tästä tilanteesta. Mietin kovasti, olisiko pitänyt olla yrittämättä päästä karkuun, tai oikeastaan karkaamista yrittäessäni*

olisi pitänyt olla varma, että pääsen karkuun. Jäin siihen vain avuttomana jumiin. Lamaannuin täysin. Tämä kerta oli pelottavin koskaan, koska väkivallan tekijä ei ollutkaan se sama. Hänen toimintatapansa tunnen jo. Nyt en tiennyt, mitä tuleman pitää, ja miten tässä käy. Pelkään. Pelkään ajatustakin tapahtuneesta. Haluaisin unohtaa ja jatkaa eteenpäin kuten ennenkin, mutta se ei taida olla enää mahdollista. Paluuta ei ole. On vain yksi suunta. Kaikki muut tiet on jo kuljettu.

Olen pohtinut parisuhdeväkivaltaa kohdanneiden kanssa työskennellessäni voisiko väkivaltaa käyttävän henkilön toiveena olla, että toinen ihminen täyttäisi kaikki hänen tarpeensa, tekisi hänestä onnellisen, vähemmän tyhjän. Rakkaussuhteen alussa tältä monesti tuntuu, ja toinen ihminen vaikuttaa täydelliseltä. Oma kumppani vastaa kaikkeen mitä kaipaa ja miellyttää kumppaniaan kaikin tavoin. Jos toisessa havaitsee puutteita suhteen alussa, saattaa taustalla olla ajatus siitä, että puutteet toisessa voidaan korjata yhdessä suhteen edetessä. Uskotaan rakkauden parantavaan voimaan. Ehkä väkivallan käyttäjässä elää tuolloin toive siitä, että tämä kerta ja tämä henkilö, ovat ainutlaatuiset. Tämä rakastettu mahdollistaisi onnen, jonka avulla kaikki onnistuisi, huolet ja murheet pyyhkiytyisivät pois. Kun näin ei käykään, on paha olo itsestä sysättävä hyvyyteen. On nujerrettava se, mikä toisessa aluksi viehätti ja mitä itse ei voikaan tuntea sisällään. Ehkä omissa sisuskaluissa kummittelee häpeä ja tunne, ettei ole kukaan tai mitään. Ei minkään arvoinen. Rakastettukaan ei kenties enää vastaa tarpeisiin tai saa aikaan vakuutusta väkivaltaa käyttävän mahtavuudesta.

Jossain vaiheessa parisuhteessa tapahtuva väkivalta muuttuu väkivaltaa kohtaavalle arkiseksi osaksi elämää. Se ei jää pois eikä häviä. Se ei lopu. Kipua ei oikeastaan tunne väkivallan hetkellä eikä sitä saa sen jälkeen paljastaa. Kivuttomuus johtuu siitä, että väkivallan hetkellä väkivaltaa kohtaava keskittyy ottamaan vastaan väistämättömän. Moni parisuhteessaan väkivaltaa kohdanneista kertoo menneensä piiskattavaksi, hakattavaksi ja raiskattavaksi, jotta pääsisi sen jälkeen nopeasti laittamaan ruokaa lapsille, lähtemään töihin tai ulkoiluttamaan koiria.

Näin aikaa ei kuluisi turhaan siihen, mitä on kuitenkin odotettavissa.

Ehkä hyvyys ja elämänilo ovat jotakin sellaista, mitä väkivaltaa käyttävä koettaa tavoittaa itsestään, tai tarvitsee toista kokeakseen näistä jotakin. Ehkä tuhoamalla hyvyys ja iloisuuden toisesta, voisi todeta, ettei sitä ole, eikä sitä ikään kuin olisi puuttunut itsestäkään. Ehkä hyvyys, jota itseen kohdistuu, ei tunnu hyvältä vaan puristavalta. Se tekee heikoksi ja avaa kohtaamaan hetkiä, asioita, muistoja ja muita ihmisiä sekä omia tekoja erilaisia tunteita tuntemalla.

The fire and rage in your eyes has made me blind, it has left me motionless. I'm trapped in a dark room with no doors, with no way out. I can hide scars and bruises, put on a fake smile. I can pretend everything is fine, happy, the thing I can do best. Yet I'm being torn apart. My soul is more broken than my heart. It feels like huge creature eating from inside. How long before it reaches throw the outer cell as well? What happens then? Will he strike me one last time?

Jos kenellekään ei voi kertoa kokemuksistaan, on yksin asioiden kanssa. Jos on olo, ettei kukaan uskoisi kuitenkaan, on yksin. Jos on olo, että on syypää kaikkeen väkivaltaan, näkee itsensä pahana. Jos on olo, että läheisiin ei voi luottaa apua saadakseen, on turvaton. Jos on olo, että jokainen ajatuksen hairahdus omiin tunteisiin tai mielipiteisiin tuottaa väkivaltaa, ei hyvyttä tai elämäniloa ole olemassa.

Yritin kovasti miellyttää ja olla kaikin tavoin täydellinen. Hän oli vanhempi ja kokeneempi. Minä vain juuri aikuiseksi tullut hupakko, joka ei tiennyt maailmasta yhtään mitään. Hän opetti minulle paljon. Pitkään onnistuinkin olemaan riittävän täydellinen. Eräänä päivänä alkoi aika, jolloin kaikki mitä tein olikin väärin. Yritin vielä kovemmin olla oikeanlainen ja täydellinen, mutta se ei enää riittänyt. Ainoa mitä keksin oli rakastaa. Jos osaisin tarpeeksi rakastaa, kaikki järjestyisi ja asiat tulisivat kuntoon. Piti vain rakastaa riittävästi ja oikein. Yritin rakastaa vuosia toivoen löytäväni

ratkaisun ongelmiimme ja kaikki muuttuisi hyväksi. Opin, että olen viallinen. Ajattelin, että jos jotenkin korjaisin itseni, niin osaisin olla taas tarpeeksi hyvä ja rakastaa oikealla tavalla. Ajattelin, että korjaamalla itseni, toisellakin olisi parempi olla, eikä tarvitsisi aina olla niin vihainen ja pettynyt minuun.

Turvallisuuden ja luottamuksen takaisin voittaminen omaan sisäiseen maailmaansa on pitkä tie. Jokainen kerta, kun lähellä oleva ihminen osoittautuu turvalliseksi ja luottamuksen arvoiseksi, vahvistuu usko väkivaltaa kohdanneella ihmisten hyvyteen ja elämäniloon. Kun alkaa voida luottaa siihen, että ihmisiin voi luottaa, voi alkaa rakentaa omaa minuuttaan. Voi alkaa luottamaan siihen, että väkivaltaa kohdanneen ajatuksista, taidoista ja ennen kaikkea ihmisyydestä, ollaan kiinnostuneita ja niitä arvostetaan.

Olen saanut olla mukana monen ihmisen elämässä näkemässä, kuinka matka jatkuu väkivaltakokemusten jälkeen jälleen omana itsenään ja omia päätöksiä tehden. Siitä alkaa toipuminen ja matka kohti oman näköistä elämää. Samalla se mahdollistaa vihdoin väkivaltaa kohdanneelle oman kauneutensa ymmärtämisen ja hyväksynnän. Ehkäpä näin väkivaltaa kohdannut lopulta avautuu kuukoistamaan ja kokemaan jälleen elämäniloa. Voidakseen tavoittaa viattomuuden itsestään, on haluttava elää, vaikka elämä onkin raskasta ja vaikeaa.

Elämänilon kokeminen edellyttää viattomuudelle avautumista. On suostuttava ottamaan riski tulevaisesti sydänsäryistä, pettymyksistä ja erilaisista vaikeuksista. Ilman tätä ei voi kokea rakkautta, syvää onnea ja kauneutta. Jokainen meistä hapuilee luottamuksen kanssa joskus. Kohtaamme hetkiä, jolloin voisimme vaipua epätoivoon. Siihen joutuu suostumaan myös väkivaltaa kohdannut väkivallattomassa elämässään. Vastalahjaksi voi saada tunteiden värikirjon sekä kyvyn nähdä kauneutta arjen pienissä asioissa, täyttyen ihmeen kokemuksilla hetkissä, joissa kaikki on hyvin.

Elämänilo ja hyvyys palauttavat mieleeni ihmiset, jotka omien väkivaltakokemustensa keskellä haluavat auttaa muita. Tunnen monia, jotka ovat oman toipumisproses-

sinsa lopussa asettuneet auttamaan muita väkivaltaa kohdanneita erilaisin tavoin. Nämä ihmiset jaksavat uskoa siihen, että hyvän on annettava kiertää. Heistä ilo ja hyvä kuuluvat kaikille. He kokevat, että on tärkeää toimia oikein ja muita kunnioittavin tavoin. He haluavat olla avuksi ja hyödyksi. Se luo väkivaltaa kohdanneiden elämään toivoa ja uskoa siitä, että heidänkin elämässään asiat voivat olla jonakin päivänä toisin tai he voivat luoda toivoa niille, jotka kamppailevat selviytyäkseen väkivallasta ja sen pitkäkestoisista seuraamuksista.

Olen luopunut itsestäni...

Väkivaltaisessa suhteessa väkivaltaa kohdanneet kertovat joutuneensa luopumaan monista ihmissuhteistaan. Ehkä tärkein suhde, josta he luopuvat, on suhde omaan minään. Läheisen ihmisen käytöstä selitellään omien vikojen kautta. Lähisuhteessa tapahtuvaa väkivaltaa tarkastellaan omien puutteiden ja virheiden kautta. Lähisuhde, joka on hyväksikäyttävä, saa väkivaltaa kohtaavan uskomaan omaan huonommuuteensa. Maailmaan luodaan järjestys ja mieli uskomalla, että itse on sekaisin, hullu, vaikka useimmille tämä ajatus on aluksi hämmentävä. Heistä suhteessa on jotakin omituista, jotakin mikä ei kuulu tai mitä he eivät haluaisi kokea, mutta ajan kuluessa ja tilanteen jatkuessa on helpompaa nähdä oma hulluus kuin se, että maailma ympärillä olisi pelottava, sekopäinen ja kaoottinen. Ilman tällaista ajatusta maailmasta tulisi turvaton ja siitä pitäisi päästä pois. Keinoja ulospääsyyn ei vain näytä olevan.

Oot oikeassa siinä, että meinasin kyllä mennä sinne. Halusin näyttää, että uskallan eikä mua voi pelotella. Eikä mulla enää tavallaan ole edes mitään menetettävääkään. Kyllä mä olen miettinyt sitäkin, että, jätettäisiinkö mut rauhaan, jos antaisi hänen tehdä, mitä haluaa. Ehkä niin kävisi, jos saisi kostonsa. Välillä on niin epätoivoinen ja lohduton olo, että ajattelen vain ihan sama tee mitä haluat, en jaksakaan enää.

Olen luopunut minuudesta...

Minuudessa ei koskaan ole kyse vain ihmisestä itsestään. Olemme kokonaisuus yhteiskuntamme arvostuksia ja normeja, joita opimme huomaamattamme kaiken aikaa syntymästä, kenties jo raskausajasta alkaen. Näiden lisäksi minuutemme täydentyy ystävien, sukulaisten ja muiden ihmisten ajatuksilla meistä, omilla arvioillamme siitä, mitä muiden kuvittelemme meidän näkevän, muiden tavoilla olla meihin kontaktissa unohtamatta kokemuksia ja oppeja, joita elämämme aikana saamme. Muun muassa näiden asioiden avulla jokainen rakentaa itsestään tarinaa, joka muodostaa minuutemme. Meillä jokaisella on myös omat ainutkertaiset tapamme tulkita maailmaa ja tavat, joilla tutkimme viestejä, jotka meitä ympäröivät.

Parisuhteeseen ryhtyessään monella väkivaltaa suhteessa kohdanneella on ollut toive siitä, että kumppani hoivaisi, tukisi, rakastaisi, ja että he voisivat elää yhdessä onnellista elämää. Tähän kaikkeen kumppani aluksi vastaa. Väkivaltaa käyttävät kumppanit hurmaavat kumppaninsa täysin ja monin eri tavoin, vaikka jälkeensä moni väkivaltaa kohdannut pystyykin näkemään merkkejä kontrolloinnista ja manipuloivasta otteesta jo suhteen alkuvaiheessa.

***M**uistan, kuinka hän suuteli minua kiihkeästi ja rakastaen. Muistan miltä tuntui pitää häntä kädestä, olla lähellä ja saada viestejä. Muistan kuinka unelmoin yhteisestä tulevaisuudesta. Olin löytänyt jonkun, joka rakasti minua ja minä sain rakastaa takaisin. Olen monesti miettinyt oliko kaikki alusta alkaen vain valhetta, johon minä tyhmyyttäni lankesin. Aistini ja arviointikykyäni pettivät minut, mutta mitä voisinkaan itsestäni odottaa. Kuka oikein kuvittelin olevani.*

Mahdolliset alkuvaiheen varoittavat merkit väkivaltaa kohdanneet havaitsevat merkitykselliseksi vasta paljon väkivallan alkamisen jälkeen. Saattaa olla, että väkivallaisen vallankäytön sävyttämät hetket mieltyvät aluksi huonoksi päiväksi tai toisen omituisiksi tavoiksi, joiden uskoo muuttuvan tai selittää itselleen, etteivät ne haittaa. Aluksi nämä

piirteet eivät kenties haittaakaan. Niiden kanssa selviää, kun jaksaa tehdä kompromisseja ja myönnytyksiä. Kompromisseja tehdään, koska halu suhteen onnellistavaan lupaukseen on olemassa. Väkivaltaa käyttävä näyttäytyy ideaalina kumppanina ja saa kenties väkivaltaa kohtaavan itsetunnon kohoamaan. Tulee olo, että vihdoinkin joku ymmärtää auttaa, ottaa mukaan hienoon tai salaiseen tietouteen. Oma minuus nähdään erityislaatuksena ja upeana. Näitä hetkiä ja kokemuksia janoetaan. On tavallista, että esimerkiksi suhteet etenevät nopeasti avo- tai avioliittoon. Intohimo saattaa olla valtaisa.

Moni parisuhteessaan väkivaltaa kohdannut on ker-tonut kumppanin lähetelleen viestejä, soitelleen ja halunneen tavata kaiken aikaa. Nämä tuntuvat aluksi ihanilta asioilta. Todistaahan se sitä, kuinka rakastettava ja mahtava viestittelyn kohde on. Aika harvoin parisuhdeväkivaltaa kohtaava tulee ajatelleeksi, että tällainen käytös tarjoaa väkivaltaisesti käyttäytyvälle mahdollisuuden kontrolloida ja tietää tavallaan kaiken aikaa, mitä toinen puuhaa ja tekee, missä hän liikkuu ja keiden kanssa.

***F**ear and anxiety define my life. It makes no sense. Though to me the stories of monsters and demons under the bed are very true. It feels like a never-ending nightmare controlling everything I do, everything I am. Suddenly my worst fears are my reality. A reality nobody wants to know of. But I can't escape it. It is the world I let myself get woven into.*

Kun ryhdymme ylimentaloimaan kumppanimme mieltä, ei tilaa omalle mielelle enää ole. Kun ihminen ei ole omassa mielessään, on vaikeaa olla se, kuka on, kuka haluaisi olla tai kuka voisi olla. Monet kohtaamistani lähisuhdeväkivaltaa kokeneista henkilöistä ovat hyvin sydämellisiä, empaattisia ja laittavat muut ihmiset oman etunsa edelle. Muistan monia tarinoita, joissa jo lapsuudessa nämä henkilöt ovat joutuneet kohtaamaan väkivaltaista käytöstä tai ovat suostuneet ottamaan toisille kuuluvia rangaistuksia omille harteilleen säästääkseen toisen ihmisen niiltä. He ovat nähneet jo lapsuudessaan muut arvokkaampina ja tärkeämpinä kuin he itse ovat. Heidän olemassaolonsa

oikeutus on voinut lähes läpi elämän syntyä siitä, miten he ovat olemassa toisille, toisten tarpeita varten eikä siksi, että he ovat ihmisiä – ainutkertaisia ja ainutlaatuisia olentoja, joilla on oikeus kokea arvostusta ja rakastetuksi tulemistä sekä näkyvänä olemista vain olemassaolonsa vuoksi.

Väkivallasta irrottautuessaan väkivaltaa kohdannut joutuu tai saa mahdollisuuden tutustua omaan itseensä; siihen, mitä on ollut ja kuka on nyt. Voi olla hyvin hämmentävää ja pelottavaakin ymmärtää, ettei tiedä kuka on. Ei tiedä mistä pitää ja voiko edes omaan ajatukseensa kauniista luottaa. Jos ympärillä ei ole enää sitä, joka aina on päättänyt kaikesta, on uskallettava tehdä omia valintoja ja otettava niistä vastuu. On siedettävä paine, joka epävarmuudesta seuraa – voinko tietää mikä oikeasti on hyvästä itselleen tai muille läheisilleen. On kestettävä sekin, että on tehtävä valintoja ja päätöksiä, joista voi seurata pahaa mieltä ja pettymyksen tunnetta toisille ihmisille, jotta tekisi oikein itseään ja esimerkiksi lapsiaan kohtaan. Silti lopulta ei voi tietää varmuudella, mitä erilaisista valinnoista seuraa, millaisia asioita tapahtuu. On suostuttava ottamaan riski epäonnistumisesta tai väärästä valinnasta, ja hyväksyttävä se tosiasia, että niidenkin kanssa selviää, kun tietää kuka on ja mitkä motiivit valintoja ja tekoja ovat ohjanneet. Samalla vanha minä alkaa muuntua minäksi, joka nyt on.

Olen luopunut läheisistä suhteista...

Lähisuhdeväkivaltaa kohdanneista moni on luopunut ystävistään ja lemmikkieläimistään väkivaltaisen suhteen vuoksi. Myös suhteet sukulaisiin saattavat olla etäiset tai riitaiset. Voi olla, että väkivallan käyttäjä on edellyttänyt, että lähisuhdeväkivaltaa kohtaava katkaisee suhteet ystäviinsä. Väkivaltaa kohdannut on saattanut tulla tähän tulokseen itse, koska kokee etäisyyden pitämisen ystäviin ja muihin läheisiin kannattavana. Näin ystävät eivät esitä vaikeita kysymyksiä, sotkeudu tilanteeseen, joka on lähisuhdeväkivaltaa kohdanneelle vaikea ja muutenkin.

Osa koettaa suojella läheisiään, ja siksi he eristäytyvät ystävistään ja muista läheisistään, koska heidän vointiaan ja elämäänsä on saatettu uhata.

Jotkut väkivaltaisissa lähisuhteissa elävät onnistuvat hyvinkin pitkään ylläpitämään käsitystä, että kaikki on hyvää ja onnellista. Yhdessä tavataan ystäviä ja sukulaisia ja kaikki näyttää hyvältä ulospäin, muista jopa kadehdittavan hyvältä. Väkivaltaa käyttävä kumppani vaikuttaa hurmaavalta. Eivätkä läheiset välttämättä erehdy arviossaan. Väkivaltaiseen suhteeseen mahtuu myös hyviä hetkiä, eikä konkreettinen väkivalta ole läsnä kaiken aikaa. Osa selviytyy hyvästä hetkestä toiseen toivoen vuosien ajan, että väkivaltaa ei enää ehkä tapahtuisi. Osa väkivaltaa kohdanneista elää menneen ajan hyvissä hetkissä niistä tiukasti kiinni pitäen ja niistä illuusioita mielessään rakentaen. Osa väkivaltaa kohdanneista vaikenee yrittäen unohtaa, että väkivaltaa koskaan tapahtuikaan. Osa päättää olla hiljaa kokemuksistaan, koska ajattelee, etteivät läheiset kestäisi kuulla tapahtumista vaan suistuisivat huolesta sairaiksi.

Osassa väkivaltaisissa parisuhteissa saattaa väkivaltaa kohtaavan lemmikkieläimestä tulla väkivallan välineitä, kiristyskeinoja väkivaltaa käyttävälle. Eläimestä, josta väkivaltaa kohtaava on pitänyt huolta ja joka on kuin perheenjäsen, ei ole helppo luopua. Joskus näin voi käydä, koska väkivallalta on suojeltava eläintä. Väkivalta kohdentuu eläimeen, jotta väkivallan käyttäjä voisi osoittaa toiselle voimansa ja mahtinsa. Omista lemmikeistään luopuminen ei ole helppoa, eikä siitä pitäisikään joutua luopumaan. Joskus lemmikkieläin annetaan lähisuhdeväkivaltaa käyttävän vaatimuksesta pois, tai se on lopetettava väkivaltaisten kokemusten vuoksi. Lähisuhdeväkivaltaa pakoon lähtevä osapuoli pystyy harvoin ottamaan lemmikkiään mukaan. Tämä saattaa olla jopa este tai hidaste suhteesta lähtemiselle.

S*ain kuulla tänään kunniani. Olen huono vanhempi, koska olen ottanut selkäsaunoja vastaan vuosia. Lapset pitäisi viedä minulta pois. Sanoivat, että katkaisevat välit minuun, jos elän vielä päivänkin tyypin kanssa. Pilaan kuulemma aina kaiken, enkä osaa mitään. Alusta asti ovat myös tienneet, että kumppanistani ei ole mihinkään. Muis-*

tuttelivat varoittaneensa, mutta mitä minä vatipää kuuntelisin. Hän on luvannut muuttua. On ollut jo juomatta ja pelaamatta viikon. Hän on ollut lastenkin kanssa. En mä voi vain heittää toista pihalle. Mihin se menisi? Ei asuntoa, ei mitään. Ihan varmaan ratkeaisi ryyppäämään ja pelaamaan. Sitten se olisi mun syy.

Ystävät ja läheiset eivät aina ole ymmärtäväisiä väkivaltaa kohdanneen kokemuksille. Olen kohdannut lukuisan joukon lähisuhdeväkivaltaa kokeneita, joiden läheiset tai sukulaiset eivät ole uskoneet väkivaltakokemuskertomuksia tai ovat hylänneet parisuhteessaan väkivaltaa kohdanneen, koska tämä on saattanut itsensä moiseen tilanteeseen. Läheiset ovat voineet todeta, että jokainen keittää oman soppansa, ja siitä pitää itse selviytyä. Läheiset saattavat myös arvioida, että suostumalla väkivaltaan, on väkivaltaa kohdannut tehnyt takuulla jotakin väärin, eikä kykene elämään omaa elämäänsä. Läheiset saattavat oman hätänsä ja järkytyksensä vuoksi tuottaa lisää taakkaa väkivaltaa kohdanneelle. Lähisuhdeväkivaltaa kohdannut syyllistyy lisää näistä sanoista kokien, ettei ole oikeutettu apuun ja tukeen, vaan hänen täytyy kyetä selviytymään asioista yksin ja saatava autettua väkivaltaan turvautuvaa puolisoaan voimaan paremmin.

Olen luopunut rakkaudesta...

Rakkauden aluksi, hetken aikaa, kaikki kaunis on totta ja toivomme parasta. Toinen ihminen tuntuu vastaavan kaikkiin toiveisiin, saa tuntemaan kumppaninsa kauniiksi. On ihana, jopa hämmäntävä tunne, kuinka paljon toinen voikaan rakastaa ja olla kontaktissa. Rakkaus tarjoaa mahdollisuuden nähdä toisen ihmisen ja kokonaisen maailman aarteena, vaikka joskus omien olettamien ja ennakkokäsitysten vuoksi voi tuntua vaikealta käsittää, miten suuren onnen rakastaessaan löytää. Onni ei tarkoita vain hyvää mieltä, iloa ja hurmosta. Muistamme sen, kun uudessa kumppanissa ilmenee omituisia tai hämmäntäviä piirteitä. On ehkä imartelevaakin nähdä, ettei toinen ole

aivan täydellinen. Se antaa ikään kuin toivoa siitä, että omatkin puutteet saavat olla olemassa ja tulla näkyviin. Ei tarvitse olla täydellinen. Onni syntyy siitä, että omat ja toisen haavat saavat tulla näkyviksi ja voi olla heikko. Suhteen alussa voi toivoa mitä vain, koska rakkaus saa avautumaan mahdollisuuksille. Rakastunut harvoin uskoo pettymysten osuvan omalle kohdalleen ja tietyllä hetkellä asialla ei ole väliäkään. Rakkautemme kohde vaikuttaa vastaavan tarpeisiimme tai hänessä on jotakin niin kiehtovaa, että silmät suljetaan mahdollisilta varoitusmerkeiltä, koska kaipaa niin kovasti unelmien täyttymistä.

Väkivaltaa kohdanneiden kertomuksissa toistuu intohimaisuus, kiihkeys ja yhteyden pitäminen. Seurustelusuhteet ovat olleet tiiviitä, valloittavia ja usein täysin uudenlaisiin maailmoihin vieviä. Joku on saanut tukea ja apua väkivaltaisesta suhteesta eroamiseen, joku taas hellää hoivaa vaikeasta erosta selviytyäkseen. Toisilta on viety jalat alta huomionosoituksin, romanttisin treffein. Joku on päätenyt suhteeseen, koska toinen on ollut sinnikäs. Vaihtoehtoja ei ole ehkä oikein jäänyt – on tullut ajaututtua vakavampaan suhteeseen kuin alun perin oli tarkoitus. Alkuhuumassa toisen puutteet tai hämmäntävät sanailut ja teot eivät haittaa. Ehkä ajattelee, että itse on vain kasvanut jossain toisessa todellisuudessa eikä oikein ymmärrä, mistä on kyse. Oma kumppania ihaillaan, hänen toiveisiinsa vastataan. Tuntuu ihastuttavalta saada useita puheluja ja viestejä päivittäin. Ne vahvistavat käsitystä siitä, että on pidetty, rakastettu ja ihana. Joku välittää todella paljon, eikä joudu olemaan yksin.

Olen luopunut puolisostani...

Väkivaltaa käyttävä saattaa olla mukava, hurmaava, ihastuttava, sosiaalisissa tilanteissa äärimmäisen taitava ja monin tavoin miellyttävä niin halutessaan. He eivät ole väkivaltaisia kaikkia kohtaan ja vaalivat usein huolella mainettaan. Väkivalta ilmenee yksityisissä tiloissa, poissa muiden katseilta. Jos väkivaltaa käyttävällä on vakavia mielenterveys- tai päihdeongelmia, saattaa toinen hävetä

niin paljon kumppaniaan, ettei häntä esitellä missään, eikä kotiin viedä ystäviä tai muitakaan. Tosin on mahdollista, ettei väkivaltaa käyttävä mahdollistaisi edes kenenkään vierailuja asunnossa, tai asunnot voivat olla niin hirveässä kunnossa, ettei väkivaltaa kohtaava uskalla ketään kotiin-
sa päästää.

***E**ntä jos tarvitsen häntä? Rakastan häntä, enkä ole varma onko minuakaan ilman puolisoani. Olen hänelle niin paljosta velkaa.*

Kukaan ei voi koskaan vastata toisen tarpeisiin täysin. Rakastumisen hurma tasautuu ennen pitkää jo hormonaalisestikin. Arkinen yhdessäolo tulee mukaan kuvaan, ja toisen häiritsevät piirteet saattavat muodostua ärsyttäviksi. Toinen ei ehkä osoitakaan enää huomiota kuten ennen tai oma tyhjyys sisällä ei enää täyty toisen sanoista, katseista ja ihailusta. Alkuhuuman onnen jälkeen alkaa matalalento. Rakastaminen on arkistuessaan tahtomista. Se on tasapainoilua omien tarpeiden ja toiveiden sekä toisen ihmisen tai yhteisön tarpeiden ja toiveiden välillä. Rakastaminen on ajatuksia ja asennetta. Rakkaus on tekoja, jotka huomioivat heikoimmassa asemassa olevan hyvän. Rakkaus ei ole omien halujen tyydyttämistä, vaan joskus myös niistä kieltäytymistä toisen eduksi ja omien arvojen todeksi elämiseksi.

Rakastaminen saa näkyville omat kauniit puolemmet ja mahdollistaa kasvamme, potentiamme tavoittamisen. Se tuo näkyville myös rumuutemme - itsekkyytemme, haastavat ominaisuutemme ja egoilumme. Aika moni saa tai joutuu rakastaessaan kohtaamaan hetkiä, jolloin haluaisi juosta karkuun itseään, läheisiään ja ongelmia, joita suhteissa syntyy.

Rakastaessamme suostumme kohtaamaan omat pelkomme ja oman rumuutemme. Näin voimme oppia rakastamaan itseämme, toisia ja yhteistä maailmaamme syvemmin, vaikka rakkaudelle antautuminen synnyttää myös pelkoa loukatuksi tulemisesta, tietoisuutta sydänsurujen murskaavasta voimasta, ja oman vajavaisuuden ilmitulosta. Ehkä väkivaltaa käyttävä ei kykene kohtaamaan omaa itseään, omaa haurauttaan ja tyhjyyttään. Rakastaminen

ehdoitta tarkoittaisi riskiä sydänsuruista, oman kelpaamattomuuden tunteen kanssa selviytymisestä sekä siitä, että suostuu näkemään oman rumuutensa. Olen miettinyt voiko väkivaltaa käyttävä rakastaa ja jos voi, niin ketä hän rakastaa ja millaisena hän rakkauden näkee. Jos rakkaus ei ole oman edun tavoittelua, vaan yhteiseen hyvään pyrkimistä, kykeneekö väkivaltaa käyttävä sellaiseen?

Suljen silmäni ja kuvittelen olevani toisaalla. Tekosi saavat minut aina takaisin – ei ole paikkaa minne paeta. Sinä löydät minut. Aina. Muistan, kuinka purin itseäni huuleen, jotta en huutaisi. Tunnen vieläkin välillä kosketusesi runnotulla kehollani. Tunnen, kuinka tärisen kivusta, kun satutat minua. Pidätän hengitystäni ja odotan, mitä seuraavaksi tapahtuu. Anelen ja pyydän, että lopettaisit. Turhaan. Sinä teet, mitä tahdot. Kerrot, että saan kärsiä. Annat minulle varoituksen. Kerrot minun tietävän, kun olet valmis. Minun pitää oppia paikkani ja hoitamaan asiani tai ensi kerralla kävisi vielä huonommin. Tiedän, ettei minulla ole muita vaihtoehtoja kuin kantaa tätä salaisuutta sisälläni. Nöyryytys ja häpeä seuraavat minua kaikkialle. Tuskin edes koskaan ymmärrät, mitä olet tehnyt minulle.

Moni parisuhdeväkivaltaa kohdannut ihminen tekee valinnan erota kumppanistaan. Osa joutuu valitsemaan eroamisen viranomaisten tai läheistensä painostuksesta. Monet lähisuhdeväkivaltaa kohdanneet päätyvät pitämään lapset luonaan, kun heille asetetaan valinnan paikka: lapset vai puoliso. Osa vanhemmista ei kuitenkaan pysty tekemään valintaa näin. Heillä on taustalla monenlaisia kokemuksia ja hetkessä, jossa valintoja tulee tehdä, ei sellaisen tekemiseen ole kykyä. Asioita tulisi voida miettiä rauhassa, kokonaisvaltaisesti ja jonkun kanssa puntaroiden. Kun oma minuus on hukassa ja väkivallan uhka on suuri, on vaikeaa nähdä tilanteita kokonaisuuden kannalta perustellusti. Melko usein väkivaltaa kohdanneen mieltä hallitsee väkivallan käyttäjä ja heillä on ajatus, että tuo henkilö kykenee mihin tahansa ja tuhoaa kaiken, mikä on tärkeää. Mikäli tukikeinoja ei tarjota tässä kohtaa riittävästi ja auteta väkivaltaa kohdannutta hahmottamaan kokonaisuutta, josta on kyse, saattaa hän päätyä fataaliin valintaan.

En edes tiedä mitä pelkään. En edes tiedä voinko vaikuttaa asioihin mitenkään. Pelkäänkö sitä, että toivo hyvästä kaatuu aina? Vai pelkäänkö sitä, että jonakin aamuna en herääkään enää, koska olen saanut turpiini viimeisen kerran? Ehkä pelkäänkin sitä, että vuosien päästä herään jälleen samanlaiseen aamuun kuin tänään ja pelko ympäröi minua yhä. En tiedä kumpaa pelkäisi enemmän – mennyttä vai tulevaa. Pelkään itseäni, kaikkea ja en mitään. Pelkään, että kaikesta yrityksestä huolimatta väkivalta ei lopu, vaan kaikki jatkuu ja jään yksin, kuten niin monta kertaa aiemminkin. Pelkään, mitä tapahtuisi, jos luottaisin sinuun. Pelkään.

On aika pysäyttävää olla läsnä näissä akuuteissa tilanteissa, joissa väkivaltaa kohdannut joutuu muuttamaan ja jättämään kaiken. Hänen edellytetään jaksavan tehdä tämän kaiken, selviytyvän arjesta kuin mitään ei olisikaan tapahtunut ja jättämään kaiken taakseen sekä aloittamaan uuden elämän. Tämän jälkeen väkivaltaa käyttävälle ryhdytään järjestämään tapaamisasioita lasten kanssa kuntoon esimerkiksi lastensuojelun toimesta. Miten lapset, jotka kodissaan ovat vaarassa, voisivat olla turvassa tapaamisissa? Miten yksikään raskas, elämän kokonaan pääläelleen laittava ja jopa minuuden hetkeksi hajottava toimenpide, ei kosketa väkivaltaa käyttävää suoraan?

Olen luopunut lapsistani...

Väkivallan uhan ja pelkojen kanssa eläminen on raskasta. Vaikka perhe olisi turvakodissa tai jossakin muussa turva-asumisen muodossa, on heillä ennen pitkää oma koti. Välttämättä uhka väkivallasta tai pelko väkivallan uusiutumisesta, jopa kuolemasta, ei hellitä, vaikka väkivalta hetkellisesti fyysisesti loppuisi. Väkivallan seuraamukset jatkuvat pitkäkestoisesti, vaikka väkivalta loppuisi. Lähi-suhdeväkivaltaa kohdannut saattaa olla traumatisoitunut niin, että vaaditaan vuosien työ kokemuksista selviytymiseen. Joskus väkivalta jatkuu, vaikka pariskunta aloit- taisi erilliset elämänsä. Tärkeää onkin, että väkivallan eri

muotojen pysäyttämiseen keskitytään suunnitelmallisesti väkivallasta irrottautuesssa. Traumatisoivat kokemukset, muistot, pelot ja mahdollisesti jatkuva väkivalta kuormittavat lähisuhdeväkivaltaa kohdanneen minuutta sekä tuottavat valtavaa taakkaa ja joka suuntaan repivää oloa.

***E**n saa nauraa tai itkeä. En saa puhua tai olla hiljaa. Aina kaikki on syytäni. En osaa tehdä mitään oikein. Saan vain odottaa käskyjäsi, joita noudatan. Lupasit, että kanssasi tuntisin itseni kauniiksi. Lupasit, että kanssasi kukoistaisin. Lupauksistasi huolimatta sinä veit minut pimeyteen, varjojen maahan. Minusta tuli haamu, epätodellinen hahmo itselleni ja muille.*

Väkivaltaa käyttävä osapuoli saattaa painostaa kumppaninsa raskauden alkaessa tekemään raskaudenkeskeytyksen tai painostamalla ja pakottamalla saattaa kumppaninsa raskaaksi vasten tämän omaa tahtoaan. Tällöin ehkäisyvälineiden käyttö tai käyttämättä jättäminen saatavat olla keskeisiä väkivaltaa aiheuttavia asioita. Osa parisuhteessaan väkivaltaa kohdanneista puolestaan ajattelee, että lasten ollessa turvassa sukulaisilla tai sijoitettuna, voi väkivaltaa kohdannut keskittyä hoitamaan puolisoaan, ja auttamaan tätä kohti hyvää ja väkivallatonta elämää. Lasten sijoittuminen toisaalle kuin omaan kotiin on ehkä ymmärrystä siitä, etteivät omat voimavarat tällä hetkellä riitä lasten kanssa elämiseen. Lapsille ei pysty tarjoamaan sitä mitä he tarvitsisivat. Toisaalta, esimerkiksi luopuminen lapsista voi olla tietoista. Jos mielessä elää ajatus, että kuoleamalla tilanne loppuu eikä muuta ulospääsyä tilanteesta ole, saattaa tällaiseen ratkaisuun päätyminen näyttäytyä ainoana ratkaisuna.

Syyllisyystaakka lasten elämän suunnasta kaatuu lähisuhdeväkivaltaa kohdanneen niskaan, vaikka syyllinen tilanteeseen on väkivallan käyttäjä. Väkivaltaa kohdanneen voimavarat ovat usein hyvin vähäiset, olo täysin sietämätön ja hukassa oleva. Silti käytänteemme vaativat heiltä voimainponnistuksia, jotka monesti tuntuvat kohtuuttomilta.

Lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden elämässä on tilanteita, joissa väkivaltaa kohdannut ei enää pysty tai jaksa

hoitaa lapsiaan. On mahdollista, että hänellä on psyykkisiä sairauksia, päihdeongelmaa ja omaa väkivaltaista käytöstä. Voi olla, etteivät yrityksistä huolimatta avomuotoiset tukitoimenpiteet riitä varmistamaan lapsille turvallista ja tasapainoista kasvua ja kehitystä, vaan väkivalta tai sen uhka perheessä jatkuu. Tällaiset tilanteet vaativat laaja-alaisia tukitoimenpiteitä. Omasta väkivaltaisesta käytöksestä on otettava vastuu, eikä selitykseksi voi laittaa väkivallan omakohtaisia kokemuksia. Väkivaltaa käyttävä tekee ratkaisunsa omasta käytöksestään itse. Psyykkinen sairaus tai päihteiden käyttö eivät selitä väkivaltaisuutta sinällään, vaan päihteissä väkivaltaa käyttäneen henkilön haasteeksi tulee ennen pitkää päihteettömänäkin tilanne, jossa joutuu ottamaan omaan käytökseensä ja toimintaansa kantaa myös väkivaltaisuuden tai väkivallattomuuden näkökulmasta.

Omasta väkivaltaisesta käytöksestään väkivaltaa kohdanneet kertovat melko harvoin. Onkin tärkeää, että lasten kasvusta ja kehityksestä vastaavat tahot varmistuvat lasten hyvinvoinnista ja ryhtyvät tarjoamaan tukitoimenpiteitä sekä lapsille että vanhemmille yhteistyössä muiden viranomaisten tai auttavien tahojen kanssa. Kaikkien toimijoiden tehtävänä on varmistaa, etteivät lapset joudu kohtaamaan väkivaltaa esimerkiksi turvakodissa, turva-asumisen eri muodoissa tai näistä omaan asuntoon muuttamisen jälkeen. Kaikilla tukitoimilla, jotka keskustelevat aidosti väkivaltaa kohdanneen kanssa tuoden esiin erilaisia vaihtoehtoja, näkökulmia, ja jotka antavat tilaa pohtia valintoja omassa tilanteessaan, vahvistavat pikkuhiljaa minuutta. Toimenpiteet, jotka ovat pakottavia, perustuvat ”kiristämiseen” ja vaativat väkivaltaa kohdanneilta suurempia tekoja tai toimintoja, joihin hän juuri sillä hetkellä olisi valmis, saattavat hajottaa minuutta sekä heikentää avun vastaanottavuutta ja luottamuksellisten suhteiden syntymistä.

Kun pakottavia toimia tehdään, on viranomaisen vastuulla tarjota luottamuksellista, asiakasta kunnioittavaa ja tämän minuutta vahvistavaa tukea tiiviisti ja riittävän pitkään. Tulevaisuutta ajatellen tukitoimet tulisi kohdentaa entistä vahvemmin väkivaltaa käyttävään, jotta hänet saataisiin ymmärtämään, ettei väkivalta voi jatkua ja väkival-

lasta on seuraamuksia. Näin toimintaa suunnaten väkivaltaa käyttävän oma toiminta ja käytös nousisivat keskiöön eikä vastuuta voisi sysätä puolison harteille esimerkiksi tätä juoruilusta tai liioittelusta syyttäen. Silloin kyseessä ei olisi puoliso, joka on juoruillut ja häpäissyt kumppaniaan yrittäen vaikeuttaa tämän elämää, vaan kohtaamassa väkivaltaisen käytöksen seuraamuksia on väkivaltaa käyttävä yhdessä hänelle apua tarjoavan viranomaisen kanssa.

Olen luopunut tuttuudesta, hallinnasta...

Väkivallan toistuva kokeminen lähisuhteessa pakottaa luopumaan kaikesta, mitä itsellä on ollut ja kuka on ollut. Väkivaltaa kohdanneen vapauden tila on hyvin pieni. Vaikka väkivaltaa käyttävä osapuoli ei kontrolloisikaan tai estäisi kaikkea vapautta, ohjaa väkivaltaa käyttävä välillisesti kaikkea, sillä väkivaltaa kohdannut ajattelee miltei kaiken väkivaltaa käyttävän kautta. Samaan aikaan mielessä kummittelee väkivallan pelko, erilaisten potentiaalisten tilanteiden riskit, väkivaltaa kohdanneen oma jaksaminen tai jaksamattomuus sekä oman pystyvyyden arviointi. Väkivaltaa kohdannut on todennäköisesti luopunut lähes kaikesta pitämästään, itsenäisyydestään ja omaehtoisuudestaan. Elämää hallitsee väkivallan uhka ja mahdolliset seuraamukset erilaisista valinnoista.

Olen kuullut monen väkivaltaa kohtaavan kertovan puolisonsa peliveloista, addiktiivisesta pelikäyttäytymisestä, päihderiippuvuudesta. Esimerkiksi näistä syistä perheen tai pariskunnan taloudellinen tilanne saattaa olla tiukka. Voi myös olla, että väkivaltaisesti käyttäytyvä henkilö ei sopeudu työyhteisöihin, vaan hän irtisanoutuu tehtävistään, kun häntä arvostellaan tai vaaditaan tekemään jotakin mitä hän ei haluaisi. Väkivaltaa käyttävä saattaa oikeuttaa kotiin linnoittautumistaan sillä, että kodin ulkopuolella voisi kohdata ihmisiä, jotka ovat tyhmiä ja arvottomia. Koska puoliso saattaa käydä ulkomaailmassa, on hän siellä alttiina huonoille vaikutteille, potentiaalisille

kumppaneille tai muuten huonoille ihmisille. Tämä ikään kuin oikeuttaa väkivaltaa käyttävän kiukkua ja tarjoaa syyntä puolison ojentamiseen väkivaltaisesti. Toisaalta puolison odotetaan käyvän töissä ja rahoittavan jokapäiväisen elämän. Väkivaltaa kohtaavan on tienattava pariskunnalle tai perheelle elanto ja siedettävä siitä seuraava mollaaminen, kontrollointi, epäluuloisuus, sairaalloinen mustasukkaisuus ja väkivaltaa käyttävän mahdolliset raivokohtaukset ja väkivallan teot. Jos väkivaltaa kohtaava on pidettävä kodin piirissä, käy väkivaltaa käyttävä töissä tai he viettävät kumpikin aikansa kotona. Kodin ulkopuolella liikkumisesta voi tulla parisuhdeväkivaltaa kohtaavalle hankalaa, koska häntä epäillään kaikesta ja mistä tahansa voi tulla riitaa ja väkivaltainen episodi. Väkivaltaa kohtaava joutuu usein olemaan varuillaan, jännittyneenä ja peloissaan kaiken aikaa. Koko ajan on ennakoitava, mitä mistäkin saattaisi seurata ja miten hankalat tilanteet voisi ennalta estää.

Parisuhteessa väkivaltaa kohtaavan mahdolliset yhteiskunnan myöntämät tuet tai palkka saattavat ohjautua jopa suoraan kumppanin tilille tai väkivaltaa kohtaavan on nostettava kaikki pankkitililleen tulevat rahat kumppanilleen huolimatta siitä, tienaako väkivaltaa käyttävä tai ei. Voi olla, että väkivaltaa kohtaava ei voi ostaa itse mitään ilman kumppaninsa lupaa tai mukana oloa tai hän voi joutua lapsineen elämään ruoatta päiviä, koska väkivaltaa käyttävä henkilö on käyttänyt rahat muihin tarkoituksiin.

Erilaiset psykiatriset diagnoosit yhdistettynä väkivaltaiseen käytökseen tekevät kumppaneista vaikeasti ennakoitavia ja välillä hyvinkin pelottavia. Väkivaltaa kohtaavan saattaa olla vaikeaa erottaa kumppanistaan sitä, mikä on mielen sairautta ja mikä puolestaan väkivaltaista käytöstä.

Osa väkivaltaa parisuhteissaan kohtaavista on tullut Suomeen ja ollut täällä pitkäänkin luvattomasti. He saattavat olla täysin väkivaltaa käyttävän puolisonsa armoilla, koska eivät osaa kieltä, eivät tunne suomalaista kulttuuria, lakia tai yhteiskunnan tarjoamia peruspalveluja. Väkivaltaa kohdanneella saattaa olla täysin väärläinen kuva siitä, millaisia velvoitteita ja oikeuksia suomalaiseen yhteiskuntaan kuuluvalla jäsenellä ja puolisollla on. Melko harva tietää sitäkään, että väkivalta lähisuhteissa on Suomessa rikos.

Osakseni olen saanut epätoivoa, eksyksissä oloa...

Väkivaltaa kohdanneiden epätoivo ja yksinäisyyden kokemus on valtavaa. Se on läsnä jokaisessa sanassa, hymynhäivähdyksessä, kyyneleessä. Osa väkivaltaa kohdanneista kokee, ettei ulospääsyä tilanteesta ole näkyvissä ja se saa heidät kokemaan hätää, tuskaa ja toivottomuutta. Koko elämän, aivan kaiken, muuttaminen tuntuu pakolliselta, mutta on vaikeaa tietää mistä pitäisi aloittaa ja miten toimia.

Väkivaltaa parisuhteessaan kohdanneelle aika tuntuu muuttavan kulkuaan. Mennyt ja tuleva kietoutuvat yhteen ja muodostavat sotkuista vyyhteä. Mistä silloin voisi tietää, kuka on ja missä – menneessä vaiko tulevassa. Jos ole-massa on vain tämä hetki eikä uskoa tai luottamusta tulevaan, voiko kulkea mihinkään? Tai jos valittavia polkuja on niin useita, ettei tiedä mitä lähteä kulkemaan? Lähellä olevat ihmiset antavat erilaisia ohjeita, joita jokaista pitäisi seurata ja sen mukaan valita tuleva polku. Epätoivo ja eksyneisyys voivat seurata siitäkin, ettei tiedä kuka on. Minä on hahmo, jota inhoaa ja häpeää. Samalla se on se, jonka haluaisi pelastaa ja jota tahtoisi auttaa. Kun minä on särkynyt, eikä aika hahmotu enää lineaarisesti, ei voi olla muuta kuin epätoivoinen ja eksyksissä omassa elämässään.

Väkivaltaa käyttävän painostus eron jälkeen saattaa olla hyvin raskasta, pelottavaa ja ahdistavaa. Hyvät hetket, hento usko tulevaan ja omaan pärjäämiseen voivat tuhoutua yhden viestin voimasta. Viesti voi kaataa kuvitelman tai toiveen siitä, ettei arki olisikaan väkivaltaa kohdanneen sanelemaa ja määrittelemää. Viesti paljastaa, että väkivaltaa kohdanneen mieli ja mieliala ovat edelleen sidoksissa väkivaltaa käyttäneen mielialaan ja tekoihin.

Toisen teot ja sanat voivat vaikuttaa omaan mielialaan, mutta myös siihen, voiko omassa kodissaan kokea olonsa turvalliseksi vai pitäisikö kadota hetkeksi jonnekin, että toinen rauhoittuisi. Voi olla, että parisuhteessaan väkivaltaa kohdannut joutuu pelkäämään kumppaniaan tai ex-kump-

paniaan. Pelon valtaama mieli alkaa herkästi kehitellä kauhukuvia tulevaisuudesta väkivallan ympäröimänä, vaikka oma olo olisi rauhaista ja hyvä. Pelko tai huoli tulevaisuudesta saattavat syöstä hauraan luottamuksen perustan tuhansiksi palasiksi. Voi olla olo, ettei jaksaisi enää yhtään tai mitään, ei edes pelätä. Polku, jolla hetki sitten seiso, onkin peittynyt sumuun tai sitä ei enää olekaan. On vain päättävä tie ja umpikuja. Omat ajatukset kiertävät kehää toistaen sitä, ettei mikään muutu kuitenkaan. On turha yrittää tai koettaa jaksaa yhtään mitään. Yksikään muutos hyvään ei tunnu enää mahdolliselta. Kaikki hyvä tuntuu hajoavan käsiin. Ehkä hyvään ei tunnu olevan oikeutta, koska on tottunut vain kurjaan.

Rohkeus luottaa hyvään ja siihen, että hyvä kantaa, on vaikeaa. Se voi näyttäytyä vaarallisena ja uhkaavana, koska se on jotakin, mikä ei ole ollut sallittua tai mahdollista. Pelko kivusta onnen kadotessa on kova. Kipua on helppompaa sietää tasaisesti koko ajan kuin jatkuvasti onnenhetkistä maanrakoon pudoten. Ristiriidat, pettymykset ja muut vaikeudet ovat usein väkivaltaa kohdanneelle aluksi omaa elämää ja minuutta kasatessa raskaita sietää. Elämä on usein kulkenut niin jaksamisen ja pystymisen äärellä, etteivät he jaksaisi enää yhtään lisää.

Aluksi tappelin vastaan. Turhaan. Ei minusta ollut vastukseksi. Se sattui, mutta kestin ja selvisin. Jossain matkan varrella annoin periksi. Otin vastaan lyönnit, potkut, tukasta raahaamisen, kaiken. Arvelin, että ehkä hän ei olisi niin raivoissaan, jos en panisi vastaan. Olen miettinyt, että kuka oikeastaan antaa satuttaa itseään yrittämättä taistella vastaan? Inhoan itseäni sen vuoksi, etten tapellut vastaan vaan olin heikko ja annoin kaiken tapahtua uudestaan ja uudestaan. Koska annoin kaiken tapahtua, kaikki on syytäni. Ehkä hän olisi lopettanut jos olisin vastustellut. Hävettää.

Osakseni olen saanut häpeän...

Epätoivoa ja eksyksissä oloa kasvattaa häpeä, jota väkivaltaa kohdannut kokee. Hän häpeää tilannettaan, erityisesti omaa itseään, omaa tyhmyyttään, suostumistaan väkivaltaan, suhteen jatkamista väkivallasta huolimatta, sitä ettei ole onnistunut saamaan väkivaltaa loppumaan, sitä että on syntynyt, sitä miltä näyttää ja mitä ajattelee. Lista hävettävistä asioista on yleensä pitkä. Moni väkivaltaa kokenut häpeää sitäkin, että he saavat apua tilanteeseensa. He häpeävät omaa pärjäämättömyyttään, omia tunteitaan ja sitä, ettei heillä enää olekaan vastauksia ja suunnitelmia kaikkeen.

Rakenteiden purkautuminen, hallinnan tunteen menetyks vie parisuhteessaan väkivaltaa kohdanneelta hetkellisesti kaiken. Hän saattaa hävetä sitäkin, että luottaa johonkuhun tai sitä, ettei voi luottaa kehenkään. Väkivaltaa kohdannut, joka toimii eri tavalla kuin mitä on suositeltu, tuntee häpeää siitä, ettei uskonut sitä, mitä hänelle sanottiin. Häpeää voi tuntea jokaisesta sisäänhengityksestä. Jos häpeää kaikkea itsessään, on vaikeaa olla kenenkään kanssa. Jos häpeä puskee pintaan kaiken aikaa, eikä väkivaltaa kohdannut enää tiedä mitä ajatella tai ketä uskoa, on helppoa ajatella olevansa eksyksissä. Häpeä pakottaa yksinäisyyteen. Häpeä saa katseen laskeutumaan alas ja ihmisen piiloutumaan. Kun häpeä, yksinäisyys, eksyksissä olemisen tunne, pelko seuraamuksista, väkivallasta ja kuolemasta ovat läsnä, on epätoivo ymmärrettävä tuntemus. Jos ei saa otetta ajatuksistaan, jos ajatteleva on vaikeaa tai ei näe mitään keinoa tilanteesta ulos tai oma olo tuntuu sietämättömän kestävämmältä, on ymmärrettävää, että eläminen saattaa hetkellisesti tuntua turhalta, ja kaikki vain loputtomalta piinalta, jonka haluaisi päättävän.

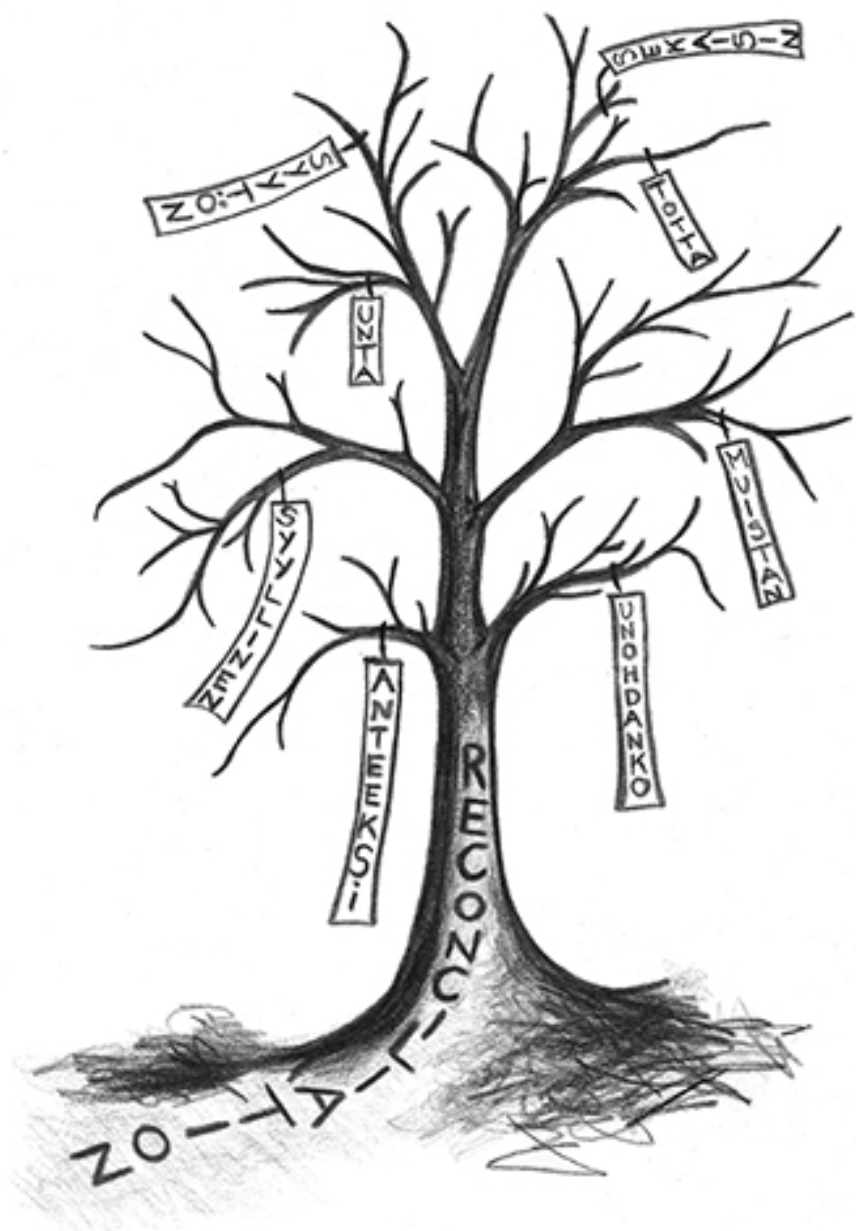
Osakseni olen saanut yksinäisyyden...

Parisuhteessaan väkivaltaa kohdanneen ihmisen elämä on yksinäistä. Yksinäisyys tekee elämästä raskasta, sillä yksinäisyys luo ajatuksen siitä, että kaikesta on selvitettävä yksin. Itsehän kaiken väkivallan on itselleen aiheuttanut, ansainnut ja antanut väkivallan tapahtua.

Yksinpärjäämisen vaade voi väkivaltaa kohdanneella olla niin vahva, että on pakko jaksaa ja pystyä, vaikka ei jaksaisi eikä pystyisi. Silloin ei tarvitse pysähtyä. Pysähtyminen saisi mielen juoksemaan ja ahdistuksen kasvaamaan. Ahdistuksen myötä päälle puskee epätoivo, epäusko, häpeä ja yksinäisyys. Epäusko siihen, että selviäisi ja pärjäisi elämässään. Yksinäisyyden poistuminen tarkoittaisi uskallusta ja kykyä luottaa toiseen ihmiseen, eikä se tunnu mahdolliselta. Ei näytä löytyvän vaihtoehtoja, koska keneenkään ei voi luottaa. Oma inhottavuus ja pelko pahuden leviämisestä muihin saavat väkivaltaa kohdanneen eristymään. Myös pelko siitä, ettei häntä uskota, kuten myös ohjeet selvittää itse omat sotkut, jättävät väkivaltaa kohdanneen yksin. Oma olo saattaa olla sekava. Jos luulee olevansa hullu ja kuvittelevansa kaiken tapahtuneen väkivallan, on vaikeaa olla muiden seurassa. Ei voi tietää, mikä on todellista ja mikä ei. Elämä alkaa vaikuttaa epätodelliselta. Väkivaltaa käyttävä pitää elämää kasassa. Hän sanelee tai määrittelee väkivaltaa kohtaavan puolesta kaiken. Näin arki rullaa zombimaisella otteella eteenpäin, vaikka sisällä kolkuttelee tyhjyys.

Yksinäisyys syntyy peloista, huolesta, syyllisyydestä ja häpeästä. Yksinäisyyttä vahvistaa kokemus siitä, että mikään ei tunnu johtavan mihinkään eikä varsinkaan mihinkään hyvään. Epätoivo, yksinäisyys ja ahdistus voivat saada lupaavan alun kohti väkivallatonta elämää kääntymään paluiksi takaisin vanhaan, tuttuun ja tavallaan turvalliseen väkivaltaiseen arkeen, joka lisää väkivaltaa kohtaavan yksinäisyyden ja erilaisuuden kokemusta.





RECONCILIATION

Annan anteeksi

mutta kuinka voisin.

Sinä saat anteeksi.

Minä en.

Syylinen.

Unohtaisin kaiken.

Mikään ei olisi totta.

Ehkä olen vain sekaisin.

Olen luopunut omista tavoistani, mieltymyksistäni...

Pikku hiljaa väkivaltaisissa parisuhteissa alkaa väkivallan kohteeksi joutuvan minuuden murtuminen ja murtaminen. Saattaa olla, että väkivaltaa kohtaavan on väkivaltaa käyttävän toiveesta muutettava pukeutumistyyliä. Väkivaltaa kohtaavan pukeutumistyyli saattaa väkivaltaa käyttävästä olla liian paljastavaa, provosoivaa tai nuhjuista. Väkivallan käyttäjä haluaa luoda kumppanilleen tyylin, joka on hänen mielensä mukainen. Voi olla, että tämä tehdään hienovaraisesti ohjaillen. Väkivaltaisesti käyttäytyvä osapuoli ostaa, tai ainakin valitsee, vaatteet kumppanilleen, joka aluksi suostuu tähän miellyttämisen halusta ja siksi, että toisen osallistuminen vaatetuksen valintaan voi esimerkiksi tuntua hurmaavalta. Monet kohtaamistani ihmisistä ovat kertoneet, että vaatetuskoodi on ollut todella monimutkainen ja tarkka. Erilaisiin tilanteisiin on pitänyt osata valita oikeat vaatteet ja nämä oikeanlaiset vaatteet on määritellyt väkivaltaa käyttävä henkilö. Jos puoliso esimerkiksi haluaisi hetken mielijohteesta lähteä ostoksille perheensä kanssa, olisi tärkeää olla valmiina. Samalla väkivaltaa parisuhteessaan kohtaavan tulisi osata arvioida, mihin ostoksille saatetaan lähteä ja miten siisti pitäisi olla kuitenkin niin, ettei ole liian siisti, liian tyrkky tai liian nuhju. Liian tyrkyissä vaatteissa puolison voi väittää kerjäävän huomiota ja hännäävän muita, samalla nolaten kumppaninsa ja tehden tämän naurunalaiseksi. Liian siisteissä vaatteissa taas puoliso esittää jotakin, mitä ei ole, ja nuhjuus on jälleen nolaamista – puoliso näyttäisi siltä, ettei pidä itsestään huolta vaan näyttää hävettävältä eikä lainkaan hyvältä muiden silmissä. Tällöin väkivaltaisesti käyttäytyvä joutuisi häpeään.

Väkivaltaa kohdanneet kertovat, että heillä on ollut vaatteita, joita eivät ole saaneet käyttää ja toisaalta vaatteita, joita tulee käyttää, vaikka he eivät niistä itse pitäsikään. Myös alusvaatteet ovat olleet tarkkaan määriteltäviä ja väkivaltaa käyttävän mielen mukaisia.

Vaatetus kertoo minuudestamme. Vaatetus kuvaa ja rakentaa sitä, keitä olemme, miten haluamme tulla nähdyksi ja millaisessa vaatetuksessa koemme olomme kotoiseksi ja mukavaksi. Mikäli vaatetus on toisen valitsemaa ja säätelemää tai joutuu miettimään miten pukeutua, ettei joutuisi kohtaamaan väkivaltaa, joutuu antamaan palan itsestään, omasta minuudestaan pois. Aluksi se ei useinkaan ole haittatekijä, mutta pidemmän päälle väkivaltaisessa suhteessa väkivaltaa kohtaava valitsee vaatteensa toisen silmien kautta, sivuuttaen omat mieltymyksensä ja käsityksensä siitä, mikä on kaunista. Tämä ohjailu etenee usein muihinkin mieltymyksiin. Kiinnostuksen kohteet muuttuvat vastaamaan väkivaltaa käyttävän toiveita tai kiinnostuksen kohteita. Harrastukset voivat muuttua samasta syystä tai loppua kokonaan. Myös kaveripiiriin saattaa joutua vaihtamaan tai heistä on luovuttava. Jäljelle jäävien kavereiden kanssa tehtävät asiat ja puhuttavat jutut saattavat olla tarkkaan rajattuja. Myös se, miten kodista pidetään huolta, kuinka pyykki pestään, missä järjestyksessä tavarat saavat olla, saattaa olla väkivaltaa käyttävän määrittämää. Jopa se, mitä esimerkiksi lasten kanssa saa puuhastaa päiväsaikaan, saattaa olla rajattua ja ohjelmoitua puolison toimesta.

*P*arisuhteessa alkoi mennä huonosti jo kauan, kauan sitten. Yhteenmuuttoa edeltävänä päivänä sain turpaani. Olisin halunnut perua yhteenmuuton, mutta mihin olisin mennyt? Olisin jäänyt asunnottomaksi ja aivan tyhjän päälle kaiken kanssa. Olin onneton, ollut jo pidempään, mutta silti halusin yrittää korjata kaiken. Toivoin, että yhteinen koti saisi asiat taas raiteilleen.

Väkivaltaa käyttävän valta ulkomuotoon voi olla suuri. Pukeutumistyyli, meikkaustapa tai meikittömyys, hiusten pituus, muotoilu ja kampaukset myötäilevät väkivaltaa käyttävän toiveita. Ulkonäön muokkausoikeutta väkivaltaa käyttävät perustelevat sillä, että heidän puolisonsa ulko-kuori on heidän silmiensä nähtävillä, ei ihmisen itsensä. Onkin tärkeää että se, mitä väkivaltaa käyttävä näkee, on

hänenstä kaunistaa ja miellyttää hänen silmäänsä. Siksi on loogista, että he päättävät miltä toinen näyttää. Selityksenä voi toimia sekin, ettei väkivaltaa kohtaava osapuoli osaa tai kykene kaunistautumaan/komistautumaan oikealla ja sopivalla tavalla vaan tarvitsee tyyli- ja ohjausta, jotta hänen pukeutumis- ja laittautumismakunsa ja -taitonsa kehittyisivät.

Samalla kun väkivaltaa kokeva luopuu omasta päättävällään ulkomuotoonsa ja ennen pitkää kaikkiin asioihin liittyen, luovuttaen vastuun ja päätöksenteon väkivaltaa käyttävälle, kapenee oma aito minuus hyvin ohueksi. Tällöin jäljellä on enää hyvin vähän omia mielipiteitä ja näkemyksiä, jotka voisivat tulla näkyviksi.

Olen luopunut omasta kehittämisestä, omasta hyvinvoinnista...

Väkivaltakierteessä olevalle henkilölle elämä kaventuu usein kotiseinien sisäpuolella toteutuvaksi. Ulkomaailmassa käyminen voi muuttua tavalla tai toisella vaikeaksi, jopa mahdottomaksi. Parisuhteessaan väkivaltaa kohtaavaa voidaan pitää vankina kodissaan tai eristää yhteisöstä kertomalla tälle valheita laeista ja arkisista käytänteistä yhteiskunnasta, jota väkivaltaa kohdannut ei kenties tunneta. Väkivaltaa kohdannut saatetaan eristää estämällä tätä oppimasta paikallista kieltä ja samalla estää oman äidinkielen käyttäminen sekä yhteydenpito sukulaisiin.

Mikäli kodista on mahdollisuus mennä tapaamaan ystäviä, saattaa ystävien kanssa oleminen olla vaikeaa esimerkiksi puolison käytöksen vuoksi. Ystävien tapaamisten jälkeiset kuulustelut voivat olla väkivaltaa käyttävän osalta raskaita ja johtaa riitaan ja lopulta väkivaltaan. Tällöin väkivaltaa kohtaava saattaa kokea, että on helpompaa lopettaa ystävien tapaaminen kuin joutua väkivallan kohteeksi ystävien tapaamisen jälkeen. Myös sovitut tapaamiset ystävien kanssa saattavat peruuntua kerta toisensa jälkeen, koska pariskunta ajautuu riitaan väkivaltaa kohtaavan ollessa lähdössä jonnekin. Riita johtaa väkivaltaan tai sen

uhkaan myös tapaamisen jälkeisellä ajalla. Melko usein myös ystävien kyläilyreissut väkivaltaa kohtaavan kotiin peruuntuvat viime hetkillä väkivallan uhan tai kokemusten vuoksi. Selittelyt ja jatkuvat tapaamisten peruuntumiset saavat aikaan eristäytymistä ystävistä. On noloa selitellä, peitellä ja piilotella kaiken aikaa itselle tapahtuvia asioita. Ystävät alkavat esittää kysymyksiä ja arvauksia, jotka saavat olon hankalaksi. On tavallaan helpompaa olla yksin. Eivätkä ystävätkään jaksa pitää yhteyttä loputtomiin henkilöön, joka koskaan ei pääsekään paikalle tai jonka varaan ei voi laskea.

Epäilykset väkivallasta saattavat saada ystävät kaikkoomaan. Ystävä saattaa ajatella, että jos ei tiedä toisen kohtaamista väkivaltakokemuksista kyseisessä parisuhteessa, ei tilanteeseen tarvitse puuttua. Voi olla ikään kuin helpompaa sulkea silmänsä ja antaa asioiden olla. Voi myös olla, etteivät ystävät halua viettää väkivaltaa kohtaavan kanssa aikaa, koska väkivaltaa käyttävä saattaa esimerkiksi seksuaalisesti ahdistella puolisonsa ystäviä tai käyttäytyä heitä kohtaan töykeästi ja inhottavasti. Ystävät saattavat jättää pariskunnan yhteisten rientojen ulkopuolelle, jos väkivaltaa käyttävä kohtelee tapaamisissa puolisoaan tavalla, joka ei sovi ystäville. Jos väkivaltaa kohtaava ei saa liikkua kodin ulkopuolella ilman puolisoaan, ystävyys-suhteiden tai sukulaisuus-suhteiden ylläpito muuttuu hyvin hankalaksi.

Tahdon muuntaa hänen vihansa joksikin hyväksi ja kauniiksi. Tapahtuisipa jotakin, joka muuttaisi kaiken hyväksi tai oikeastaan hänen olonsa. Minulla ja meillä kaikilla olisi silloin helpompaa. Kunpa joku voisi estää pahojen asioiden tapahtumisen ja osaisi kertoa, miten voisin auttaa rakastani, ettei hänen tarvitsisi tuhota itseään tai muita ympärillään. Auttaminen on velvollisuuteni. Hän on auttanut minua ja tehnyt paljon hyvää, vaikka minä olen vain tällainen.

Kun parisuhteessa on aikuisten välillä väkivaltaa, saattavat perheessä olevat lapset välttää tuomasta kotiinsa ystäviään, koska he pelkäävät väkivaltaa käyttävän vanhempansa huonotuulisuutta tai sitä, millainen tilanne

kotona saattaa olla. On mahdollista, ettei kotiin saa kutsua ystäviä, eikä lapsi välttämättä saa edes mennä kavereilleen kyläilemään tai harrastaa mitään kodin ulkopuolella. Olen kohdannut nuoria, joilla on ollut vaatteitakin niin vähän, ettei heillä ole ollut mahdollisuutta vaihtaa likaisia vaatteita arkipäivisin – kouluun ei ole voinut lähteä ilmankaan. Viikonloppuisin on voinut odotella vaatteiden peseytymistä peiton alla piilossa. Kyseessä ei ole ollut perheen vähävaraisuus vaan se, ettei lapselle ole suostuttu ostamaan vaihtovaatteita.

Lapset saattavat ratkaista tilanteen olemalla paljon poissa kotoa. He viettävät aikaa ulkona vaellellen kielloista huolimatta, kunnes on aika mennä nukkumaan. Tällä tavoin he ovat ikään kuin väkivallan ulottumattomissa eivätkä joudu kohtaamaan tilanteita, joissa toinen vanhempi satuttaa toista. Väkivaltaa kohtaava saattaa jopa pyytää lapsia olemaan tulematta kotiin suojellakseen heitä väkivallalta. Yöaikaan tapahtuvan väkivallan aikana väkivaltaa kohtaava yrittää olla hiljaa, olla huutamatta, kaatua hiljaisesti, jotta toisissa huoneissa olevat lapset saisivat nukkua. Siitä, että lapset näkevät väkivaltaisia episodeja, väkivaltaa kohdannut on harmissaan ja syylistyy tilanteesta. Varsin usein nämä tuntemukset eivät saa vielä perheidylliä rikkoutumaan, vaan väkivalta saa raaistua vielä ennen kuin väkivaltaa kohtaava pystyy repäisemään itsensä tilanteesta irti. Väkivaltaa kohtaava tai sitä käyttävä harvoin ymmärtää, miten haitallista väkivaltaisessa ilmapiirissä oleminen lapsille on. Mikäli väkivalta kohdistuu suoraan lapseen, väkivaltaa kohtaava aikuinen varsin usein päättää lähteä turvaan. Hän haluaa suojella ja varjella lapsiaan sekä tarjota heille mahdollisimman hyvän kasvun.

***E**n jaksaisi jaksaa. En jaksaisi yrittää selviytyä koko ajan ja yrittää esittää, että kaikki on hyvin. Kaikkihan on oikeasti ihan päin persettä. Mun elämäni on yhtä helvettiä. Mutta mä vaan hymyilen tekohymyä, koska shown pitää jatkua. Tuntuu teennäiseltä tehdä enää yhtään mitään ja silti sitä teen, päivästä toiseen.*

Olen luopunut läheisyydestä...

Väkivaltaa kohdanneet ovat joutuneet luopumaan monesti läheisyydestä, jota he olisivat kaivanneet elämäänsä. Moni kertoo joutuneensa luopumaan halauksista, suudelmista ja kaikenlaisista hellyyden ja läheisyyden osoituksista. Tämä koetaan raskaana, koska läheisyys osoittaisi huomiointia, välittämistä ja arvostamista. Samalla voisi kokea, että väkivaltaa käyttävä rakastaisi ja haluaisi myös hyvää väkivaltaa kohdanneelle eikä näkisi häntä vain vikojen ja virheellisten tekojen kautta.

*Keskellä yötä, kun muut nukkuvat, voin olla itseni.
Silloin maailma tietää, miltä minusta tuntuu. Kuu ja tähdet
tietävät salaisuuteni. Aamulla kasvoillani on jälleen hymy.
Kaikki on lukittuna sisälleni. Olen itseni vanki.*

Melko usein läheisyyden osoitukset muodostuvat rituaaleiksi tai määrittyvät väkivaltaa käyttävän ehdoilla. Rituaalinomaista läheisyys on, kun väkivaltaa kohdannut osoittaa tietynlaista hellyyttä väkivaltaa tehneelle silitellen, suukotellen tai muuten sanattomasti sovituin tavoin esimerkiksi väkivallan jälkeen. Tietynlainen kuvio sovittelusta saatetaan toteuttaa kerta toisensa jälkeen. Joku joutuu kohtaamaan hellyydellä kiristämistä. Väkivaltaa käyttävä osapuoli saattaa tyrmätä toisen pyynnöt halauksista, suukoista tai sylistä sillä perusteella, että niitä on pyydetty. Tämän jälkeen hän kertoo, milloin hellyyttä on otettava vastaan, milloin hetki on oikea. Tätä ennen saattaa kulua viikkoja, väliin mahtua monenlaisia väkivaltaisia tekoja, näkymättömäksi tulemista.

Lähisuhdeväkivaltaa kohdannut on saattanut päätyä tulokseen, ettei halua enää suudelmia, läheisyyttä, ihailua tai yhdessäoloa. Monella on ollut toive siitä, ettei kumppani näitä asioita haluaisi, jotta saisi olla rauhassa. Oma kumppani saattaa ällöttää ja inhottaa. Läheisyys saattaa olla pelottavaa ja tuhoavaa, kipua tuottavaa ja olla tarjolla vain, kun suostuu seksiin. Läheisyyden osoitukset ovat voineet suhteessa muuttua väkivaltakokemuksiksi.

Väkivaltaa kohtaavan maailmassa päivän hyviä hetkiä ovat usein ne hetket, kun hän tietää, ettei väkivaltaa käyttävä ole kotona, eikä tämä palaakaan vielä pitkään aikaan. Väkivaltaa käyttävän kotiin palaamisen lähestyminen tai omasta työstä tai muusta sellaisesta kotiin lähtemisen lähestyminen, saa olon varautuneeksi ja raskaaksi. Mahdollisuus olla ja hengittää vapaasti on päättymässä. Sen jälkeen väkivaltaa kohdanneen on keskityttävä miettimään, mitä väkivaltaa käyttävän mielessä liikkuu ja miten pitää tämä hyväntuulisena väkivallalta välttyäkseen. Väkivalta voisi sotkea loppupäivän järjestyksen, estää työhön pääsyn seuraavana päivänä tai tuottaa vaikeuksia lastenhoitoon, sovittuihin kyläilyreissuihin muuttaen kaiken suunnitellun, joiden uudelleen järjestelyistä ja selittelyistä väkivaltaa kohdannut olisi vastuussa.

***M**uistatko kun puhuttiin, että jos rakentaa suojamuureja, niin on suojassa kaikelta, myös onnelta. Se on täysin totta mun mielessä. Ja siten elämä on todella yksinäistä. En edes muista, koska olisin oikeasti voinut sanoa olevani onnellinen. Toki on ollut moniakin onnen hetkiä, mutta ei niin, että olisin voinut vilpittömästi sanoa tuntevani olevani kokonaisvaltaisesti onnellinen. Kauheaa sanoa näin, koska onhan mulla maailman ihanin lapsi, josta olen todella onnellinen.*

Väkivaltaa kohtaavan henkilön maailma muodostuu väkivaltaa käyttävän määrittelemäksi. Maailma on täynnä petettyjä lupauksia. Näitä lupauksia on antanut väkivaltaa käyttävä henkilö, kenties viranomaistahot, jotka ovat jo koettaneet auttaa paria tai perhettä väkivaltakysymyksen kanssa. Petettyjä lupauksia on myös väkivaltaa kohdannut antanut itselleen ja läheisilleen. Ainakin väkivaltaa kohdannut on antanut lupauksia väkivaltaa käyttävälle – lupauksia siitä, ettei mokaisi enää asioissa, joiden vuoksi on joutunut kohtaamaan väkivaltaa, että käyttäytyisi paremmin ja olisi jatkossa oikeammin. Nämä lupaukset rikkoutuvat ja väkivaltaa tapahtuu edelleen. Väkivaltaa tapahtuu, vaikka jokainen väkivaltaa kohtaavan lupauksista pitäisi. Väkivallalle löytyy aina selitys. Aina on jokin sääntö, sopimus, tapaus tai lupaus, jonka väkivaltaa kohtaava rikkoo tai mokaa.

Väkivaltaa kohdanneen maailma on yksinäinen, eikä siellä ole mahdollista saada apua tai tukea kovinkaan helposti. Eristäytyneenä kaikesta muusta maailmasta, totuudesta ja omasta itsestään on vaikea tietää, mistä aloittaa ja kehen olla yhteydessä. Muistan erään henkilön, jota kumppani oli pitänyt yhteisessä asunnossa lukkojen takana aina, kun hän itse oli poissa. Tämä oli väkivaltaa kohdanneen turvaksi ja parhaaksi, niin väkivaltainen kumppani selitti. Nuori ihminen oli kertomansa mukaan huoneessa joskus vuorokaudenkin ilman ruokaa, juomaa ja WC:tä. Ystävät olivat etäännyneet tästä väkivaltaa kohtaavasta nuoresta, koska ystävien kertoman mukaan nuoren kumppani ahdisteli heitä seksuaalisesti. Kun ei ole paikkaa minne mennä, kun ei ole ketään, kenen puoleen kääntyä, on jäljellä vain toteamus, että tämä on elämään nyt. Ihminen alistuu omaan osaansa ja suostuu siihen, koska muita vaihtoehtoja ei näytä olevan olemassa.

Väkivaltaa kohdannut ei ole ainoastaan eristyksissä maailmastaan, vaan usein myös omista tunteistaan, toiveistaan ja ajatuksistaan. On kuin olisi vankina omassa kehossaan. On kuljettava vauhdilla eteenpäin, jotta ei muistaisi. On keskityttävä unohtamaan ja sulkemaan kokemuksia mielensä piiloihin, jotta voisi jatkaa eteenpäin ja toivoa, että suhde ja elämä kääntyisivät vielä hyväksi, että toinen muuttuisi ja väkivalta loppuisi.

Sisälläni on tuskaa. Olen piilottanut koko elämäni kyyneleitäni maailmalta. Nyt taistelen pysyäkseni tyynenä ja pitääkseni tunteeni hallinnassani. Ruumis kaipaa unta, mutta mieli ei pysähdy. Ajatukset laukkaavat kaiken aikaa. Olen kuin sumussa. En pysty pysäyttämään ajatuksiani. Ne tekevät kipeää. On kuin mielessäni olisi käynnissä sota, jolle minä en mahda mitään. Yritän keskittyä siihen, että tuskasta ja kaaoksesta huolimatta kukaan ei tiedä, mitä sisälläni tapahtuu, että olen kuilun äärellä.

Olen luopunut seksuaalisesta läheisyydestä...

Väkivaltaa kohdanneet joutuvat usein väkivallan kokemusten myötä luopumaan myös seksuaalisesta itsemääräämisoikeudestaan. Se saattaa tarkoittaa seksittömyyttä ja sitä, ettei väkivaltaa kohdanneella ole enää oikeutta ilmaista seksuaalista haluaan tai olla aloitteellinen seksuaalisessa kanssakäymisessä. Seksistä voi tulla väkivaltaa ja alistavia tekoja, joihin väkivaltaa kohtaavan on suosituttava halusi tai ei. Seksi saattaa olla väkivaltaisessa parisuhteessa hyväksikäyttävää ja väkivaltaa kohtaavan minuutta tuhoavaa.

She is asleep in her bed like a thousand times before. She used to feel safe there. She feels his touch, no longer warm and loving but cold and demanding. She feels his breath on her skin. He is forcing her body closer to his. Why fight it? Use me as you will. He will have his way with her anyway. She cannot escape. No where to run. She is all alone. She falls into darkness knowing she will never be the same. Her perfect smile hides the broken soul.

Kun väkivaltaa kohtaavalle seksi ei tuota nautintoa vaan on jopa inhottavaa, saattaa hän tarjota kehonsa kumppanin käyttöön. Sillä tavoin kumppani ei lähde ja vie esimerkiksi lapsia mukanaan. Väkivaltaa kohdannut on saattanut oppia, että parisuhteessa seksi on tietynlainen normi, velvoite, johon pitää toisen hyväksi suostua – teki kokemus itselle mitä hyvänsä. Seksi on heille toimintaa, jossa parisuhteen toinen osapuoli tyydyttää tarpeensa haluamallaan tavalla, ja parisuhteen vuoksi heidän on oltava käytettävissä. Samalla nämä kokemukset saattavat vahvistaa traumatisoitumista, itseinhoa sekä itsensä syyllistämistä. Väkivaltaa kohdannut saattaa kokea seksin tai väkivaltaisen seksuaalikokemuksen vuoksi takaumia, joista ei kenties ole kertonut koskaan kenellekään. Ehkä haluaisi kieltäytyä seksistä ja kertoa, mitä mielessä tapahtuu, mutta tilanteen hajottavuuden vuoksi sanoja ei löydy.

Seksi tapahtui aina toisen ehdoilla. Minun piti kuitenkin välillä tehdä aloite, koska muuten toinen suuttui. Jos en tehnyt aloitetta, suuttui toinen siitä, etten halunnut. Ensimmäisen vuoden jälkeen en enää halunnut seksiä lainkaan. Seksiä piti olla jatkuvasti. Aina, kun seksi oli ohi, olin helppotunut. Tämän päivän velvollisuus oli tältä osin hoidettu.

Työskennellessäni lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden ja/tai seksuaalista väkivaltaa kohdanneiden parissa ovat asiakkaat kertoneet, kuinka terapeutti tai psykiatrinen hoitotaho ovat korostaneet seksin olevan normaali parisuhteeseen kuuluva asia ja kannustaneet asiakkaitaan ryhtymään seksiin, vaikka se tuntuisi tyhjänpäiväiseltä tai jopa inhottavalta. Asiakkaani ovat kertoneet, että muutoin parisuhde voisi kariutua.

Kaikki satuttavimmat ja vaikeimmat muistot liittyvät seksiin tai siihen liittyviin asioihin. Alan vihdoin ymmärtää, mitä on tapahtunut. Olen kokenut asioita, joita en olisi halunnut. Olen ollut mukana vapaaehtoisesti tai pakotetusti. Se ei ole ok, mutta silti en näe, että ansaitsisin muunkaltaista kohtelua.

Olen kuullut monen väkivaltaa kohdanneen puhuvan seksistä elämässään velvollisuutena. Raiskaus voi tulla määrittelyksi seksiksi, koska tekijänä on oma kumppani tai oma puoliso, jonka kanssa seksi on voinut olla mukavaa ja nautinnollista aiemmin, ehkä ennen väkivallan alkua tai väkivaltakierteen alkaessa. On vaikeaa luottaa hellyyteen, kun koskijana on käsi, joka välillä nousee lyöntiin. Moni väkivaltaa parisuhteessaan kohdannut kertoo kokevansa kosketuksen, läheisyyden ja seksin olevan suunnatun väkivallan käyttäjän nautintoa varten ja tilanteesta puuttuvan sen, jota väkivaltaa kohdanneet kaipaisivat: yhteyttä ja yhdessä olemisen hetkeä yhteisin ehdoin. Väkivaltaa kohdannut on tyydytyksen väline väkivaltaa käyttävälle. Kyseessä on väkivaltaa käyttävän tarpeet, halut ja tyydytys, johon hän saattaa tarvita kumppaniaan esittämään nautintoa ja intohimoa. Kumppanin on osattava esittää osansa uskottavasti. Huonosta esityksestä saattaa seura-

ta väkivaltaa tai parisuhteessa todetaan väkivaltaa kohdannut osapuoli vialliseksi, haluttomuudesta kärsiväksi, jonka vuoksi on kenties hakeuduttava terapiaan.

Väkivaltaa kohtaava on terapiassa kuin trapetsikävelijä korkealla ilmassa. Jokainen horjahdus tai lipsahdus voisi olla kohtalokas. Väkivaltaa kohtaavan todellisilla tunteilla tai kokemuksilla ei välttämättä ole lainkaan merkitystä, eikä näitä tuntemuksia kenties halutakaan kuulla, sillä väkivaltaa käyttävä saattaa olla hyvin miellyttävä ja taitava terapiatyötäkin tekevän henkilön manipuloija. Väkivaltaa käyttävä saattaa saada jopa terapeutin uskomaan itseään, tarinoitaan parisuhteesta ja saamaan terapian avulla itselleen entistä enemmän kontrollia ja vaikutusvaltaa väkivaltaa kohtaavan elämään.

Seksistä voi tulla parisuhteessaan väkivaltaa kohtaavalle myös väline tai keino siirtää fyysistä väkivaltaa tai psyykkistä nöyryytystä kauemmaksi tulevaan. Ohjaamalla uhkaavan tilanteen seksiin, saattaa väkivallan uhka laueta. Vaikka väkivaltaa kohtaava ei itse haluaisi seksiä tietyllä hetkellä kumppaninsa kanssa, hän saattaa ohjata tilanteen seksiin oman turvallisuutensa vuoksi tai suojellakseen jotakuta toista, joka muutoin olisi väkivallan uhan alla.

Kumppanin kanssa toteutetut seksuaaliset kokeilut tai kokemukset ylipäättään, saattavat olla väkivaltaa kohtaavasta nöyryyttäviä ja inhottavia. Väkivaltaa käyttävä saattaa ehdotella seksiä, kouria ja esimerkiksi riisua vaatteita kumppaninsa päältä ystävien, sukulaisten ja lasten nähden. Tilanteet ovat vaikeita, sillä seksuaaliset teot muiden nähden saavat väkivaltaa kohtaavan tuntemaan häpeää, tilanteet saattavat pelottaa tai ainakin hämmentää väkivaltaa kohtaavan lisäksi läsnäolijoita. Väkivaltaa kohtaava pyrkii usein ratkaisemaan tilanteen siten, että muilla läsnäolijoilla olisi hyvä olo, eikä väkivaltaa käyttävä suuttuisi. Tämä vaatii taitavaa tasapainoilua ja tilanteen tarkkaavaista lukemista. Väkivaltaa kohdannut näkee tämän velvoitteekseen, koska kokee aiheuttaneensa niin paljon tuskaa ja harmia muille. Kyseessä on hänen kumppaninsa, hänen elämänsä, joka sotkeutuu toisten arkeen näillä pienillä hetkillä.

Yritän pestä ihoani pois. Hinkkaan ja kuritan kuumalla vedellä. Vihaan itseäni. He tuhosivat, yksi kerrallaan, uskoni maailmaan. Olen tuuliajolla; yksin ja sekaisin. Minut on käytetty loppuun, rutistettu kuiviin. Nämä kaikki teot ja kaikki ihmiset – miten koskaan voisin enää tuntea intohimoa ja halua? Minulle jäi vain likainen ja inhottava kehoni, josta yritän päästä eroon. Olisivat vieneet senkin.

Seksuaalinen väkivalta saattaa näyttäytyä myös pakottamisena prostituutioon tai seksin tarjoamiseen väkivaltaa käyttävän ystäville tai muille vastaaville. Voi olla, että väkivaltaa käyttävä jakaa väkivaltaa kohdanneesta nöyryyttäviä seksivideoita tai -kuvia. Väkivaltaa käyttävä voi vihjailla heidän yhteisistä seksikokemuksistaan tai väkivaltaa kohtaavan mieltymyksistä erilaisilla internetsivustoilla tavoilla, jotka saavat väkivaltaa kohtaavan häpeämään. Seksi saattaa olla väkivaltaista, kurittavaa. Väkivaltaa kohdannut voi joutua suostumaan kaikkiin väkivaltaa käyttävän seksiin liittyviin ehdotuksiin ja niihin suostuessaan joutua kohtaamaan väkivaltaa, koska suostui asioihin, joihin ei kumppanin mielestä olisikaan pitänyt suostua.

Väkivaltaa kohtaavan ulkomuoto, seksikkyys ja haluttavuus voivat tulla mitätöidyksi ja loukatuksi monin eri tavoin seksin aikana ja muutoinkin. Voi olla, että kumppanin saapuessa yöllä kotiin, on nukkuvan näyteltävä osansa puolisonsa seksileikeissä, vaikka haluaisi nukkua eikä suostua asioihin, joita toinen haluaa.

Osakseni olen saanut parisuhdeneuvoja...

Terapiassa käyvistä pareista, osan parisuhde on väkivaltainen. Terapiaan saatetaan hakeutua, jotta suhteen ongelmia ratkottaisiin. Ongelmat voivat näyttäytyä esimerkiksi kommunikaatiovaikeutena, luottamuspulana tai seksuaalisena haluttomuutena. Kun pariskunta hakeutuu avun piiriin suhdetta tukeakseen, saattaa terapeutilta unohtua, että väkivalta on mahdollinen asia pariskun-

nan välillä. Terapian alussa on tärkeää selvittää huolella taustoja kummaltakin erikseen. Vaikkei kumpikaan parisunnan välisestä väkivallasta kertoisikaan, ei se tarkoita, etteikö väkivaltaa voisi suhteessa olla eikä sen merkitystä parisuhteelle ja kumppanusten hyvinvoinnille voida ohittaa. Väkivalta parisuhteessa on epätasa-arvoa, alistamista ja toisen mahdollisuutta kontrolloida ja hallita suhdetta ja toista ihmistä kaikin tavoin. Terapiatyön tai parisuhdeneuvojan vastuulle jääkin, etteivät tapaamiset toimi väkivaltakoneistona pariskunnan keskinäisissä suhteissa tai altista suhteen kumpaakaan osapuolta väkivallalle tai sen uhalle.

Väkivaltaista suhdetta on vaikeaa tunnistaa tai päätellä pariskunnan puheista. Omiin tulkintoihin ei terapia- tai neuvontatyötä tekevänä kannattaisi luottaa. Väkivaltaa kohdannutta ihmistä on melko mahdotonta tunnistaa omien asiakkaiden joukosta, mikäli hän ei kokemuksistaan kerro. Jokaista ammattilaista ohjaavat työssään aiemmat kokemukset väkivallan ja väkivaltakokemusten kanssa työskentelystä, mutta myös yksityiselämän kokemukset asioista vaikuttavat työotteeseen. Työotteeseen vaikuttavat suuresti taustateoriat sekä mielikuvat väkivallasta, väkivallan tekijästä, kokijasta ja väkivaltaan johtavista syistä. Nämä vaikuttavat työntekijän ajatuksiin, tuntemuksiin, arvioihin ja tulkintaan, valintoihin terapiatyöskentelyn suhteen, puuttumiseen tai väkivallan näkemättä jäämiseen.

Väkivallan mahdollisuuden mielessä pitäminen auttaa työntekijää pohtimaan tapaamisessa sanottuja asioita moninaisemmista näkökulmista. Pitämällä mielensä avoinna väkivallan olemassa olemisen mahdollisuudelle, tarjoaa mahdollisuuden väkivallan teemalle tulla näkyväksi ja avoimesti käsittelyyn väkivaltaa kohdannutta kuitenkin turvaten.

Olen kuullut useita tarinoita siitä, miten väkivaltaa kohdanneet ovat joutuneet suostumaan pariterapiaan, jotta parisuhde tulisi kuntoon, väkivalta loppuisi eikä eroa tarvitsisi tehdä. Terapia on heidän kokemuksensa mukaan keskittynyt usein väkivaltaa käyttävän puolison tarinan kuunteluun ja sen pohjalta annettuihin kotitehtäviin tai keskusteluihin terapiassa. Asiakkaat ovat kertoneet eri alojen ammattilaisten todenneen väkivaltaa käyttävän henkilön

olevan hurmaava ja mukava, jolloin väkivaltaisen käyttäytymisen on vaikeaa uskoa olevan totta. Mieli alkaa herkästi kuljettamaan tulkintaa, että väkivaltaa kohdanneessa täytyy olla jotakin, mikä väkivallan saa aikaan. Väkivaltaa kohtaava osapuoli saattaa ainakin oman kokemuksensa mukaan näyttäytyä tilanteissa parisuhteen ongelmana oman käyttäytymisensä tai toimintansa vuoksi. Tilanteessa saattaa käydä niinkin, ettei väkivaltaa kohtaavalla ole mahdollisuutta kuin suostua erilaisiin harjoituksiin parisuhteen huoltamisen vuoksi. Tämä saattaa johtaa siihen, ettei väkivallan vakavuutta huomioda tai ymmärretä tilannetta väkivaltaa kohtaavan näkökulmasta.

Joidenkin asiakkaideni kertoman mukaan väkivaltaa kohdannut on pariterapiassa tai -neuvonnassa lupautunut raportoimaan vielä aiempaa tarkemmin liikkumisestaan kumppanilleen sekä pyytämään lupaa puolisoltaan erilaisiin asioihin, jotta luottamuspuola kumppanusten välillä voisi korjaantua. Tämä on ollut väkivaltaa kohdanneelle valtava oikeuksien kavennus. Jo ennen ammattilaisten tapaamista liikkuminen ja ystävien kanssa keskusteleminen on ollut hankalaa, lähes mahdotonta. Tällä lupauksella tilanne ja oman tilan vapaus kaventuvat edelleen. Saattaa olla, että väkivaltaa kohdannut suostuu tähän pelkojensa vuoksi tai esimerkiksi siksi, että pelkää lasten otettavan häneltä pois, mikäli hän ei suostuisikaan näihin. Hänen näkökulmastaan terapeutti tai neuvoja on väkivaltaisesti käyttäytyvän kanssa samaa mieltä ja se jättää väkivaltaa kohtaavan entistä enemmän yksin omien tunteidensa ja ajatuksensa kanssa siitä, ettei kontrollointi ole oikein tai terveeseen parisuhteeseen kuuluva asia.

Olen eksyksissä omissa virheissäni, itsessäni. Minä on surullinen ja pelottava paikka, josta ei tunnu olevan ulospääsyä. Voisinpa luottaa ja uskoa siihen, että selviydyn. Voisinpa vihata häntä. Se tekisi lähtemisestä helpompaa. Säälin puolisoani. Toivoisin, että voisimme elää yhdessä. En jaksa juosta enää karkuun menneisyyden haamuja, mutta en voi antaa niiden ottaa minua kiinnikään. Puolisoni lupasi auttaa minua, nyt olen yksin ja hukassa. Voimaton ja hajalla, eksyksissä itsessäni ja elämässäni, joka on painajaista.

Pariskunnan yhteinen terapia saattaa kuormittaa entisestään väkivaltaa kohtaavaa. He kokevat herkästi, että kaikki uskovat aina väkivallan tekijää ja hänen tarinaansa. He voivat myös kokea, että ovat yksin koko maailmaa vastaan ja kaikki näkevät heissä äärettömän paljon puutteita ja vikoja. Avuttomuus terapiatilanteessa saattaa olla valtavaa. Väkivaltaa kohtaava joutuu puntaroimaan tilanteita kaiken aikaa – onko terapiatilanteessa turvallista tai kannattavaa puhua, ja jos on, niin mitä. On mietittävä ennalta mahdollisia seuraamuksia, joita tilanteesta voi olla pidemmälläkin tähtäimellä. Omalle mielelle, omille tunteille saattaa olla varsin vähän tilaa, vaikka väkivallan käyttäjä haluaisikin rehellisyyttä ja suorapuheisuutta suhteeseen liittyen. Rehellisyys saattaisi kostautua väkivaltana, vaikka toiveena olisikin väkivallaton hetki ja tilanne.

Voi olla, että väkivaltaa joutuu kohtaamaan terapiaistunnon aikanakin. Mimiikka, jota väkivallan käyttäjä harjoittaa, voi paljastaa väkivaltaa kohtaavalle asioita, joita esimerkiksi terapeutti ei huomaa. Pariskunnalla on intimejä, jaettuja salaisuuksia ja elämänkokemuksia, joiden esille nostaminen voisi olla vihje tulevasta tai muistutus tilanteesta, joka on ollut pelottava ja ahdistava. Muistutuksin voidaan asioita ohjata kulkemaan väkivaltaa käyttävän haluamaan ja toivomaan suuntaan väkivallan olemassa olevan mahdollisuuden lisäksi.

Kun terapian tarkoituksena olisi saada suhde paremmaksi ja läheisyyden määrää lisättyä, voi terapia myös osaltaan työntää pariskunta kauemmas toisistaan, saada aikaan jopa väkivallan raaistumista ja väkivaltaa kohtaavan henkilön jäämistä entistä suurempaan yksinäisyyteen. Väkivaltaisissa parisuhteissa tulisi miettiä tarkkaan, kuinka ja miten terapiatyötä voidaan ja kannattaa tehdä, sekä mitä terapialla tavoitellaan. On myös puntaroitava tarkasti sitä, hyötyykö pariskunta terapiasta yhteisesti sekä yksilöinä. Vaikka väkivalta terapian alkaessa olisi päättynyt, on tärkeää varmistua, ettei väkivalta ala uudelleen tai jatku vain syklisen vaiheen tullessa päätökseen.

Osa väkivaltaa käyttävistä hakeutuu yksilöterapiaan säilyttääkseen parisuhteensa, ja kertoo väkivaltaa kohtaavalle istuntojen jälkeen oivalluksiaan väkivaltaa kohdanneesta, hänen vaikeuksistaan ja hoidon tarpeestaan. Osa

asiakkaista ovat kertoneet väkivaltaa käyttävien henkilöiden olleen tutustumassa useisiin erilaisiin terapiamuotoihin ymmärtääkseen paremmin väkivaltaa kohdanneen vaikeuksia, mielenterveydellisiä ongelmia. He saattavat kertoa kumppanilleen siitäkin, kuinka terapeutti esimerkiksi kuvailee väkivaltaa kohtaavan ongelmia tai mahdollisia diagnooseja. Kertomusten perusteella voisi ajatella, ettei terapiassa olla terapiassa, vaan tutkimassa enemmänkin sitä, mitä kaikkea vikaa väkivaltaa kohtaavassa vielä aiempien vikojen lisäksi on.

Osakseni olen saanut asioita, jotka on hyväksyttävä, vaikka niitä en halunnut kokea...

Väkivaltaa kohdanneen irtautuminen väkivallasta, kokeuksista selviytyminen ja toipuminen kulkevat sykleissä. Jokaisen ihmisen tarina kulkee eri tavoin. Eri vaiheet koe-taan erilailla ja ne vaikuttavat ihmisen elämään ja arkeen moninaisesti. Yhtä tiettyä tapaa reagoida erilaisiin asioihin ei ole.

Osa ihmisistä irtaantuu väkivaltaisesta suhteesta helposti. He järjestävät asiansa siten, että arkisen elämän aloittaminen ilman väkivaltaa on mahdollista. He toimivat päättäväisesti ja määrätietoisesti. Osa kokee, ettei halua tai koe tarvetta käsitellä kokemaansa ainakaan toistaiseksi. He haluavat tarrautua arkeen ja nauttia vapaudesta, jota väkivallattomuus tarjoaa. Osa järjestee arkeaan ja totuttelee uudenlaiseen elämäntahtiin. Tämän jälkeen he haluavat palata kokemuksiinsa, ja niiden vaikutuksiin sekä puntaroida asioita, jotka ovat ajankohtaisia tukityöskentelyn ollessa käynnissä.

Joku tarvitsee pitkään tukea ollakseen valmis lähtemään tai päätyäkseen yrittämään vielä yhteistä elämää ilman väkivaltaa. Osa tarvitsee pitkään tukea ja apua uudenlaisen arjen järjestämiseksi. Voi olla, ettei turvallisuuskaan ole taattua ja tämän varmistaminen voi viedä hyvinkin pitkään. Väkivaltaa kohdanneen elämään tulee paljon muutoksia. Myös nämä muutokset, pintaan ajan

kanssa nousevat tunteet sekä muistot vaikuttavat siihen, millä tavoin väkivaltaa kohdannut arkeaan näkee, ja miten hän elämänsä kokee.

Väkivallattomuus ei tuo eteen onnellista ja helppoa arkea, vaikka monesti irtaantumisvaiheessa niin toivotaan. Pelot, hallitsemattomat ja ennakoimattomat muistot, mahdollinen vainoaminen ja lopulta stressitason lasku vuosien stressin jälkeen saattaa väsyttää. Kun on tilaa tuntea ja kokea, saattaa myllytys omassa mielessä olla valtaisa. Voi olla, että oma jaksaminen romahtaa ja selviytymisestä tulee vaikeaa. Pieniä onnenhetkiä kokiessaan saattaa toivoa voivansa pitää niistä kiinni loputtomasti. Onnenhetkiä sotkee ikävä vanhoihin hyviin hetkiin, kaipaus kumppanin syliin, toivo uudesta mahdollisuudesta suhteessa, pelko, viha itseä ja väkivaltaa käyttävää ja kaikkia läheisiä kohtaan. Ehkä ensi kertaa tulee tajunneeksi, että lähellä olevat ovat kyllä tienneet väkivallasta, mutta eivät ole puuttuneet. Alkaa ehkä hahmottaa, että asioista on vihjailtu, jopa vitsailtu. Muistot ja uudenlaiset tulkinnat menneistä hetkistä herättävät monenlaisia tunteita, kuten avuttomuutta, arvottomuutta, vihaa, häpeää, yksinäisyyttä, epätoivoa ja hämmennystä.

***P**elkään, etten ole onnellisen elämän arvoinen. Pelkään, että ajaudun jälleen huonoon suhteeseen. En uskalla luottaa ja rakastaa ketään. Elätkö koko elämäni yksin?*

Saattaa olla, että ystävien tapaaminen ja heille kertominen helpottaa oloa. Vihdoin saa purkaa salaisuuden verhoa oman itsensä ympäriltä pois. Silti jokainen kertomisen hetki sisältää riskin siitä, että väkivaltaa kohdannut joutuu kohtaamaan läheisten torjuntaa, syyttelyä, epäuskoa tai vaikeita kysymyksiä, joihin väkivaltaa kohtaavalla ei ole vastauksia.

Tilanteen hyväksyminen vaatii paljon. Ei ole helppoa myöntää itselleen, että koettu väkivalta on satuttanut ja ollut vakavaa eikä lainkaan omassa hallinnassa. On vaikeaa hyväksyä väkivallasta irtaannuttuaan sitä, ettei ole lähtenyt aiemmin. Jälkeenpäin on helppoa olla viisas tai nähdä asiat toisella tapaa. Olen keskustellut asiakkaideni kanssa paljon siitä, miten menneessä on tehnyt valintoja sen het-

kisen ymmärryksen ja mahdollisuuksien mukaan. Kun aika kuluu eteenpäin ja tilanteet muuttuvat, voi tehdä erilaisia ratkaisuja, nähdä asioita erilaisista näkökulmista. Siksi meitä väkivaltatyöntekijöitä osin tarvitaan. On tärkeää, että ihmiset voivat pohtia tilannettaan ja saada siihen monia erilaisia näkökulmia sekä kuvauksia mahdollisista tulevista seuraamuksista toisten väkivaltaa kohdanneiden tarinoihin ja kokemuksiin peilaten.

Väkivaltaisten kokemusten hyväksyminen osaksi omaa elämäntarinaa kulkee sykleissä. Välillä kokemansa väkivallan ymmärtää ja hyväksyy. Osaa suhtautua itseensä lempeästi ja luottavaisesti. Hyväksyy senkin, että väkivallan vaikutukset jatkuvat pitkään väkivallan päättymisen jälkeen ja on valmis työskentelemään asioiden parissa kunnes selviää. Hyväksyminen on myös sitä, että selviytyy toisen mahdottomuuden kanssa.

Eryityisesti lasten tapaamisiin liittyvissä asioissa voi olla paljonkin asioita, jotka pitää hyväksyä tai ainakin oppia sietämään. Samoin tietynlaisiin tekstiviesteihin tai elämäntapaan ja tiettyjen paikkojen välttämiseen voi joutua totuttelemaan. Voi joutua tekemään paljonkin työtä sen kanssa, ettei suostu enää tarttumaan toisen houkutteleviin lupauksiin hyvästä yhteisestä elämästä, vaikka houkutus olisi suuri. Välillä väkivaltaa kohdannut onnistuu näissä hyvin, ja välillä se vaatii tahdonlujuutta tai uuden kierroksen väkivaltaa käyttävän pyörytyksessä todetakseen, etteivät asiat ole muuttuneet.

On opittava hyväksymään se, että on itse vastuussa omasta elämästään ja siihen liittyvistä päätöksistä. On uskallettava ottaa vastuu valinnoistaan ja seistävä niiden takana. Kukaan muu ei päätöksiä ja valintoja enää väkivaltaa kohdanneen puolesta tee. On ehkä hyväksyttävä se, että arjessa on varsin paljon opeteltavaa. Edessä saattaa olla tutkimusmatka siihen, millaisista vaatteista pitää, mitä ruokaa haluaa syödä, tai millaisia ruokatarvikkeita kaupossa myydään. Ehkä pitää opetella liikkumaan julkisilla paikoilla, varaamaan lääkäriaikoja tai oppia hakemaan erilaisia tukia. Osan on opeteltava käyttämään rahaa siten, että selviää toimeentulollaan. On myös opeteltava maksamaan laskuja ja keskustelemaan ihmisten kanssa.

*P*äätösten tekeminen on haastavaa ja ahdistavaa. Pelkään sanoa, mitä haluan jos toinen, oli se kuka hyvänsä, suuttuisikin toiveestani.

Edessä saattaa lapsiperheissä olla lasten psyykkisen tilan romahdus, kun arki helpottuu. Vanhempana on jaksettava taas, vaikka ei jaksaisikaan. On hyväksyttävä oma yksinäisyys, kun toista aikuista ei enää ole samassa asunnossa arkea jakamassa ja se, että omaan asuntoon palaaminen tai sieltä lähteminen voivat olla pitkään hyvinkin pelottavia kokemuksia.

Ei ehkä ole helppoa hyväksyä, että arki sujuu ja saattaa tuntua huumaavan vapaalta. Maailmassa alkaa olla sävyjä ja onnea. Onnen salliminen itselleen voi olla haastavaa, vaikka se kutkutteleekin. Moni miettii, milloin voi olla onnellinen, voiko itselleen sallia hyvää, ja vaikkapa uutta rakkautta. Rakkauteen ja hyviin asioihin voi olla vaikeaa tarttua monesta syystä. Yksi syy voi olla pelko siitä, että väkivaltaa käyttänyt tuhoaa kaiken hyvän.

Väkivaltaa parisuhteessaan kohdanneen kanssa työskentelevälle työntekijälle asiakkaan voimaantumisen merkkejä työntekijälle ovat hetket, jolloin omanlaiset vaatteet, oma mielitekeminen ja omat mielenkiinnon kohteet alkavat tulla esille. Sekin, ettei joku tiedä, mitä pitäisi olla ja mitä haluaisi, on alku kohti omaa elämää, omaa tilaa. Kuullessani parisuhteessaan väkivaltaa kohdanneen kieltäytyvän jostakin tai olevan kiukkuinen tiedän väkivaltaa kohdanneen oman tahdon heränneen. Se kertoo, että matka takaisin kohti omaa minuutta on alkanut.

Voi olla, että oma tahto ja usko omiin oikeuksiin häviävät monia kertoja matkalla väkivallasta irtaantumiseen, mutta se, mitä on löytynyt, ei häviä. Pieniä merkkejä omasta tahdosta ja omista rajoista jää muistuttamaan väkivaltaa kohtaavaa. Jollekin voimantantaja ja muistuttaja on koru, toiselle auttavan tahon puhelinnumero tallennettuna puhelimeen, varakassi jossakin salaisessa paikassa, turvasuunnitelma tai selkeä päätös erosta, jos väkivalta jatkuisi enää kertaakaan.

Kai mua helpottaisi eniten saada viimeiset tapahtumat ja pari muuta vanhempaa juttua, jotka tulee usein mieleen myös, johonkin järjestykseen.

Tunnemaailman vuoristorata kuuluu prosessiin. Väki-valtaa kohdanneen on helpompi hyväksyä oireet, mikäli hän tietää, että ne kuuluvat väkivaltaa kohdanneiden oireenkuvaan, eivätkä kerro hänen hulluudestaan tai siitä, että ote olisi irtoamassa omasta elämästä. Voi olla vaikeaa sietää, ettei omasta elämästään voi enää sanoa, mitä tulevassa on luvassa. Arki ei ole enää suunniteltua ja järjestyksessä. On opeteltava hyväksymään, että elämä tulee tykö ja tulevaisuus kehkeytyy itsekseen. On tärkeää tehdä itselle perusteltuja valintoja, jotka tähtäävät kaikkien hyvään pidemmällä aikavälillä eikä vain lyhyen aikavälin helppoon ratkaisuun, joka siirtää ja vaikeuttaa lopullisia valintoja pitkälle tuottaen mukanaan monia riskejä tai ongelmia.

Lähisuhdeväkivaltaa kohdanneen on opittava sietämään, ettei kukaan tee aina oikeita valintoja ja kestettävä, että toisen neuvoa seuraamalla olisi kenties päätenyt helpommalle reitille kuin oma valinta vei. Näissä tilanteissa on hyväksyttävä tosiasiat ja jatkettava eteenpäin toivoen, että seuraavassa valinnanpaikassa valitsee toisin. Uusi hetki ja uusi valinta ovat mahdollisuuksia.

Olen kohdannut työssäni ihmisiä, jotka päättävät väkivallan olevan omalta kohdaltaan loppu, vaikka suhde sitten jatkuukin ja yleensä väkivaltakin ennen pitkää. Ei ole helppoa todeta, että useita kertoja lankeaa samaan ansaan, omaan sinisilmäisyyteensä. Työntekijän näkökulmasta kyseessä ovat moninaiset syyt, jotka vielä pitävät suhteessa kiinni. Monista syistä toivo paremmasta elää ja illuusiot omassa mielessä kantavat pitkälle.

Joskus voi olla, että luovuttuaan suhteestaan rakastamaansa ihmiseen, voi joutua luopumaan ystävistään ja sukulaisistaan. Elettyään hetken tasaista ja väkivallatonta arkea, saattaa täysin yllättävä väkivallan teko sekoittaa kaiken. Koko elämä tuntuu kaatuvan. Kehen voisi luottaa, jos ystävät ja sukulaisetkin ovat mahdollistamassa väkivaltaa. Mitä väkivaltaa kohtaavalle tällöin jää? Missä

hän voisi elää turvassa, miten hän voisi elämänsä elää? Jääkö jäljelle paikkaa, jossa voisi olla turvassa ja luottaa siihen, ettei mitään pahaa enää tapahdu?

Kenen vastuulle seuraamukset näistä kokemuksista sysätään?

***E**n voi muuttaa menneisyyttäni. Olen kohdannut väkivaltaa. En tiedä miksi. Tuskin saan vastausta kysymykseen koskaan. Vaikeinta ei ollut lähteä suhteesta, vaan irtipäättäminen vanhasta. Uusi elämä pitää sisällään niin paljon kaikkea outoa ja uutta. Pelkään sitä kaikkea. Minä tunnen vain vanhan elämäni. Tiedän miten elää sitä elämää. Nyt en tiedä mitään, en osaa mitään. Silti minun on otettava askelia kohti uutta. Pelkään kipua ja tuskaa. En kestäisi sitäkään enää.*

Akuutisti väkivallan kokemusten jälkeen järkytys saat-
taa saada aikaan väkivaltaa kohdanneessa halun erota
kumppanistaan välittömästi. Hetken päästä, muutaman
päivän kuluttua, osa heistä haluaa antaa kumppanilleen
vielä yhden mahdollisuuden hakeutuen avun piiriin yhdes-
sä. Yleensä edessä on isoja muutoksia ja vastuunottoa
tapahtumista, mikäli väkivaltakierre suhteessa todellisesti
halutaan katkaista. Ajatellessani näitä ihmisiä muistan,
että hyväksyminen, tilanteen ääneen myöntäminen,
todeksi tekeminen ja asioiden käsittely puolin ja toisin on
tärkeää yksilötuessa, vaikka sitä on käsiteltävä pariskun-
nan keskenkin.

Kohtaamani ihmiset, jotka ovat onnistuneet luomaan
väkivallattoman suhteen väkivaltaisen tilalle, ovat teh-
neet pitkäjänteisesti työtä. Erityisesti väkivaltaa käyttänyt
henkilö on suostunut kohtaamaan terapeuttisessa tuessa
asioita, joita hänen elämässään on ollut. Tämän lisäksi
hän on suostunut käsittelemään väkivaltaista käytöstään,
hoidattamaan mahdollisia mielenterveys- ja/tai päihdeon-
gelmiaan sekä myöntämään väkivaltaiset tekonsa.

Väkivaltaa kohdanneiden ja suhteisiin jääneiden henki-
löiden tarina on moninaisempi. He ovat monet aluksi käsi-
telleet kokemaansa akuuttia tilannetta, kenties sivunneet
oman elämänsä koukeroita menneestä. Tämän jälkeen he

ovat ehkä todenneet, ettei tarvetta tukityöskentelylle ole vaan he haluavat keskittyä arkeen ja elämiseen.

Osa lähisuhdeväkivaltaa kohdanneista palaa tukityöskentelyn pariin parisuhteen jatkuessa, osa erotessaan uudestaan ja osa vuosia kokemustensa jälkeen. Jokainen väkivaltaa kohdannut käsittelee asioita omassa tahdissaan ja omaan elämäänsä sovittaen. Jollekulle ajankohtaisuus kokemusten käsittelyyn voi tulla, kun kokee takauman, näkee painajaisia tai haluaisi aloittaa uuden parisuhteen, mutta huomaa sen olevan pelottavaa ja hankalaa. Joskus ratkaisu käsittelystä syntyy, kun oma elämä alkaa olla niin tasaista ja hyvää, että kokee kestävänsä tunteet ja muistot joita työskentely nostattaa. Ehkä elämässä on ensimmäistä kertaa tilaa sanoittaa asioita ääneen, avata salaiset arkut, joista kukaan ulkopuolinen ei vielä ole kuullutkaan. Ehkä silloin avautuu vihdoinkin ihmisen elämästä luku, jollaiseksi aiempien tietojen ja kertomusten pohjalta sitä ei olisi voinut kuvitellakaan. On voitava luottaa siihen, että työntekijä osaa suhtautua ja ymmärtää kertomusta oikein.

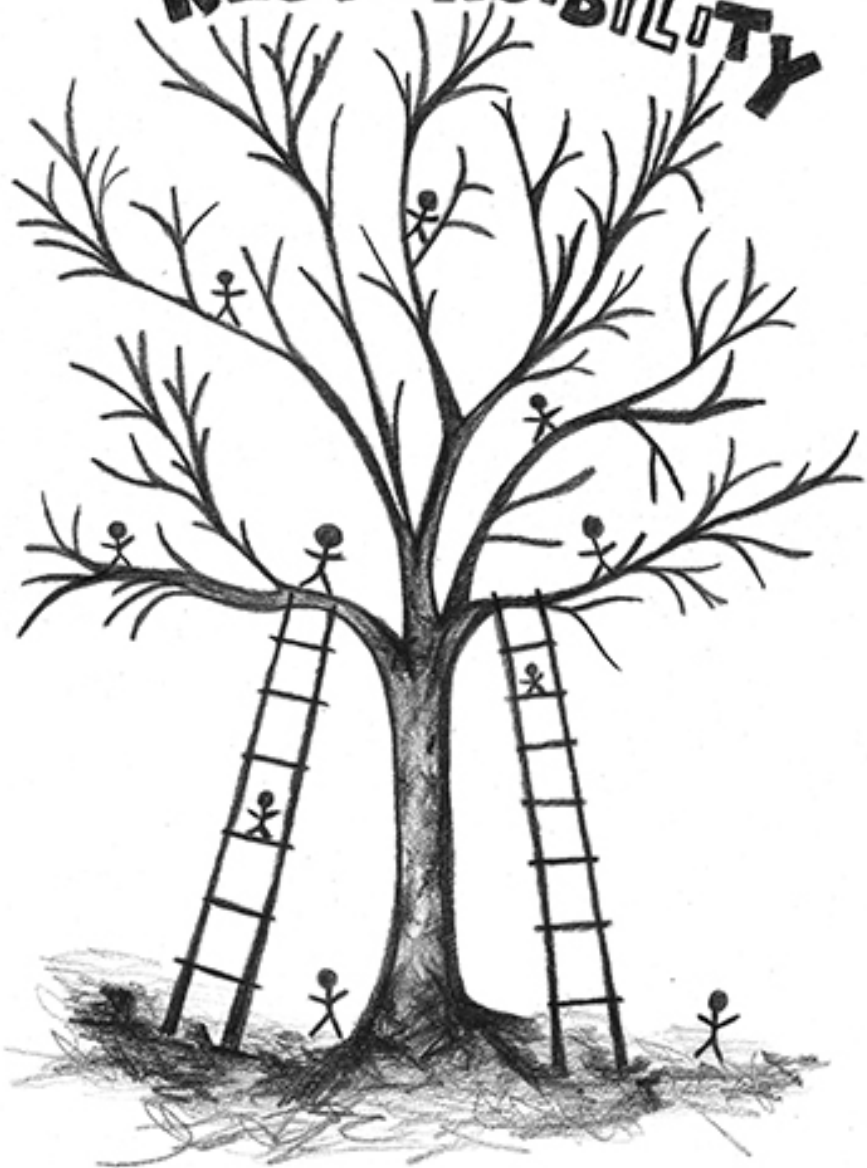
Lapsiperheissä väkivaltaa kohdanneet kertovat kokemastaan vasta jälkeenpäin väkivallan loputtua, koska he pelkäävät seuraamuksia, mikäli he olisivat rehellisiä akuuteissa tilanteissa. Jälkeenpäin asioista kertomiseen suhtaudutaan toisin. Niiden ei oleteta johtavan esimerkiksi lasten sijoittamiseen pois väkivaltaa kohdanneen luota. Lasten menettäminen on kaikkein suurin pelko useimmille lapsiperheiden vanhemmille, jotka ovat kohdanneet väkivaltaa.

On ehkä nolottavaa ajatella ja tunnustaa, että toive yhteisestä suhteesta elää edelleen tai että suhde on alkanut uudelleen tietäen tai arvaten, miten läheiset tulevat suhtautumaan. Tämä voi tavallaan tuoda ristiriitaa olemiseen. On orastava onni ja näky suhteen hyvästä tulevaisuudesta, ja sitten ehkä läheiset, jotka vihastuvat ja jopa hylkäävät väkivaltaa kohdanneen järjettömältä tuntuvalta valinnalta vuoksi. Tai ehkä moninaisin keinoin väkivaltaisesti käyttäytynyt henkilö ui mukaan väkivaltaa kohdanneen arkeen. Tulee ehkä päivä, jolloin hän ei enää poistukaan väkivaltaa kohdanneen asunnosta vaan jää sinne. Pikkuhiljaa tai syöksyvauhtia hyvä arki muuttuu taas väkivaltaiseksi.

Ehkä vielä joskus pystyn sanomaan oppineeni väkivaltakokemuksista jotakin. Ehkä se valmisti minua johonkin tulevaan. Ehkä jonakin päivänä voin antaa itselleni anteeksi ja antaa anteeksi hänellekin. Pelkään, etten pysty menemään eteenpäin, jos en anna anteeksi. Tiedän, ettei minun pitäisi yrittää korjata mennyttä, vaan keskittyä rakentamaan tulevaa. Toivon, että vielä jonakin päivänä voin kokea jotakin kaunista ja näen maailman kauniina. Toivon, että vielä joskus uskallan luottaa, rakastaa ja olla onnellinen. Toivoi sin voivani olla jälleen viaton.



RESPONSIBILITY



RESPONSIBILITY

Ketä varten olen?

Itseäni vai sinua?

*Onko eroa oletko sinä tuttu vai
tuntematon?*

Läheinen vai etäinen?

*Etkö tuntematon ole minua varten,
auttaaksesi?*

Mikset usko, että osaan tehdä valintoja?

Mikset usko, että olen vastuullinen?

Oletko unohtanut, että sinäkin olet?

Olen luopunut luottamuksesta, turvallisuudesta...

Väkivallan kokemuksista toipuessaan väkivaltaa kohdannut joutuu harjoittelemaan luottamusta ja turvallisuuden tunteeseen luottamista. Samalla on opittava myös tunnistamaan vaaran paikkoja ja asettamaan rajoja. On opeltava tietämään, mistä pitää ja mistä ei, mitä haluaa ja mitä ei. Nämä asiat ovat väkivaltaisessa suhteessa olleet pitkään taka-alalla ja moni väkivaltaa kohdannut kokeekin, että oma minuus on kateissa. Osaltaan turvallisuus ja luottamus nostavat väkivaltaa kohdanneelle kysymyksen siitä, keihin hän voi luottaa ja keihin ei. Joskus väkivaltaa kohdannut saattaa joutua luopumaan lähiverkostostaan – sukulaisistaan, perheestään ja ystävistään voidakseen elää väkivallatonta elämää. Uusia ihmissuhteita solmittessa ei ole kyse vain toisen osapuolen turvallisuudesta ja luotettavuudesta tai siitä uskaltaako väkivaltaa kohdannut näihin asioihin luottaa vai ei. Ennen kaikkea väkivaltaa kohdanneen on uskaltauduttava luottamaan itseensä ja omaan kykyynsä parantaa itsensä, jos tulisi loukatuksi uudestaan läheisessä ihmissuhteessaan. Väkivaltaa kohdanneen on voitava luottaa siihen, että kaikki eivät ole väkivaltaisia eikä oma olemassaolo aiheuta tai tuota väkivaltaa. On voitava luottaa siihen, että osaa tunnistaa riskejä suhteessaan ja omaa uskallusta irrottautua suhteesta riittävän varhain. On voitava luottaa omaan hyvytyteen ja siihen, ettei väkivalta ole koskaan väkivallan kokijan syy eikä johdu hänestä. On myös voitava luottaa itsessään siihenkin, ettei itse ole suhteessa väkivaltainen.

Ihmissuhteeseen antautumisessa on kyse kummankin kyösiön kyvistä ja mahdollisuuksista hetkessä luottaa toiseen ja itseensä. Näin suhde sen luottamuksellisuus tai turvallisuus eivät ole koskaan vain yhden ihmisen harteilla. Suhde haastaa aina kummankin osapuolen ja heidän kyönsä asettaa itsensä keskiöön, uskalluksen vaatia oikeutta koskemattomuuteen sekä luottamuksen omaan selviytymiseen ja omiin voimiin luottamisen. Itsensä pitäminen keskiössä antaa mahdollisuuden päättää, rajata ja ottaa vastuuta siitä, mikä on itselle hyvää ja mikä ei. Itsensä

keskiössä pitäminen ei tarkoita itsekkyyttä tai oman edun tavoittelua. Se mahdollistaa hetkissä tilanteiden omakoh-
taisen puntaroinnin: millä motiiveilla toimin, kenen hyvää
tavoittelen, toiminko oikein ja huomioinko rakkaudellisesti
heikoimmassa asemassa olevan.

***M**inulla on usein olo, etten kuulu mihinkään ja lähes
aina olo, ettei kukaan välitä minusta. Minä vastaan koko
maailma.*

Väkivaltaisen suhteen jälkeen, oli suhde millainen lähi-
suhde tahansa, voi viedä vuosia, jopa ihmiselämän, ennen
kuin väkivaltaa kohdannut uskaltautuu intiimiin ihmissuhteeseen. Uskallus luottaa ihmissuhteen turvallisuuteen voi olla vaikeaa, vaikka halu suhteeseen olisi suuri. Mitään varmoja keinoja estää väkivaltaa tapahtumasta uusissa suhteissa ei ole. Joku väkivaltaa kohdanneista ratkaisee asian eristäytymällä elämään omassa maailmassaan, suojamuurien taakse yksinään. Joku ei halua enää uusia suhteita elämäänsä vaan ainakin toistaiseksi on päättänyt olla antautumatta suhteisiin välttyäkseen kokemasta enää väkivaltaa. Joku kokee, etteivät tietynlaiset suhteet ole häntä varten, ja joskus joku toteaa, että on uskallettava ottaa riski, sillä se on rakkauden hinta.

***E**ntä jos kertoisit, että hän on edelleen kaunis, arvokas ja edelleen tärkeä. Entä jos kertoisit, että hänen kehonsa on ruhjeilla ja täynnä arpia, mutta hänen sielunsa on koskematon? Mitä, jos kertoisit, että kaikki minuudesta on tallessa ja turvassa. Ne vain ovat piiloutuneet ja nyt on aika etsiä osat takaisin. Entä jos sanoisit, että etsitään yhdessä, kun hän on valmis? Kertoisit, että siihen voi mennä kuu-
kausi tai vuosi, mutta kuljet rinnalla? Entä jos kertoisit, että kaikki järjestyy ja hän voi kokea onnea?
Uskaltaisitko?*

Sisäinen turvallisuus vaatii paljon uskallusta. Se edellyttää kokemusten kohtaamista ja työstämistä. Se vaatii, että myöntää mikä todellisuus on, suostuu luopumaan valheellisista turvamuureista ja suostuu muistamaan koke-
muksiaan. Tämä on pelottavaa ja hajottavaa. Monen väki-

valtaa kohdanneen maailma mullistuu täysin lähisuhdeväkivallan tullessa ilmi. Kaikesta arkisesta muodostuu outoa, ja tapahtumat saattavat vaikuttaa hallitsemattomilta.

Väkivaltaa kohdanneen on tärkeää pystyä hallitsemaan omaa elämäänsä kokien turvallisuutta auttajien rinnalla. Väkivaltaa kohdannut tarvitsee tukea, apua ja rinnallakulkijaa. Hän ei tarvitse puolesta päättäjää. Hänen täytyy oppia päättämään asioistaan itse. Hänen täytyy saada siihen mahdollisuus. Väkivaltaa kohdanneen tulee voida rakentaa turvallisuuden kokemustaan rauhassa, vaikka se tapahtuisikin ulkopuolisista tuskastuttavan hitaasti. On uskallettava antaa väkivaltaa kohdanneelle tila voimaantua ja löytää oma äänensä. Se tapahtuu harvoin silmänräpäyksessä. On jaksettava olla kärsivällinen. Näitä ihmisen sisäisiä prosesseja ei voi hoputtaa. Voi vain suostua olemaan tukena ja tuoda esille näkökulmia, vaihtoehtoja sekä omasta kokemuksesta ja tiedosta kumpuavia tarinoita, ehdotuksia ja toivoa parasta.

Ensimmäistä kertaa elämässäni minun ei tarvitsisi kulkea yksin kohti väkivallatonta elämää. En silti voi luottaa siihen, että minua autettaisiin. Pelkään, että luottamukseni rikotaan jälleen. Menneessä olen kokenut, että luottamus toiseen ihmiseen on ollut vaarallista. Siksi olen nyt tässä. Pelkään luottaa. Pelkään, mitä tapahtuisi, jos lähden tekemään asioita, joita en ennen ole tehnyt. Pelkään, että jään yksin kesken matkaa ja uppoan entistä syvemmälle suohon. Voisinpa luottaa, mutta olen kauhuissani.

Olen luopunut vilpittömyydestä...

Koska väkivaltaisiin suhteisiin kuuluu usein salailu, peittely ja valehtelu, voi väkivaltaa kohdanneen olla vaikeaa nähdä olevansa hyvä. He tietävät valehtelevansa, peittelevänsä ja salaavansa. He kertovat satuja läheisilleen, mahdollisille viranomaistahoille ja ammattilaisille. Näiden tarinoiden vuoksi rakentuu valheellinen tai epätosi kuva itsestä ja suhteesta, joka on väkivaltainen. Väkivaltaa kohdanneelle totuuden kertominen tilanteesta tarkoittaa joutumista

kohtaamaan väkivallan kauhun ja ennakoimattoman tilanteen väkivaltaa käyttävän toimesta. Onhan lähisuhteessa sanattomasti tai sanallisesti sovittu, ettei yksityisasioista puhuta muille. Asiasta kertominen olisi luottamuksen pettämistä ja toisen pettämistä kaikin mahdollisin tavoin. Vilpittömyydelle ei tuossa kohtaamisessa ole sijaa. Olisi keksittävä selitys, joka ei siltä kuulosta, on peiteltävä, oiottava, salattava ja kenties tehtävä vastentahtoisia tekoja välttyäkseen väkivallalta. Joku kokee ansaitsevan sa rangaistuksen omasta pahuudestaan, kun on rikkonut sääntöjä vastaan. Väkivallalle löytyy oikeutus.

Väkivaltaa kohdanneiden maailmassa ystävät ja läheiset saattavat osaltaan horjuttaa uskoa hyvyyteen. Koska oma syyllisyys ja häpeä kokemuksista ja elämäntilanteesta on suuri, voi läheisille asiasta kertominen tuntua vaikealta monistakin syistä. Pelko siitä, ettei kertomusta uskota, on todellinen. Pelätään sitä, että läheiset syyllistäisivät lisää tai osoittaisivat jollakin tavoin, että kertoja olisi ansainnut kokemuksensa. Väkivaltaa kohdannut ei halua syyllisyyden kokemuksen enää kasvavan. Moni väkivaltaa kohdanneista kokee väkivallasta kertomisen haastavaksi, koska eivät voi tietää, miten läheiset reagoivat ja millaisiin toimiin he tarinan kuultuaan ryhtyvät. Osa on joutunut kohtaamaan valtavaa painostusta lähteä suhteesta heti. Jopa erilaisia uhkauksia on esitetty. Osa väkivaltaa kohdanneista on joutunut lohduttajan asemaan, kun läheinen ei ole kestänyt kuulemaansa.

Yritin kertoa yhdelle ystävästämmme meillä tapahtuvista asioista. Hän ei voinut uskoa, että kumppanini voisi tehdä jotakin sellaista, mitä kerroin. Silloin päätin, etten kertoisi asiasta enää kenellekään koskaan. Kukaan ei kuitenkaan uskoisi. Muistan kuinka varma olin siitä, että en voisi muuttaa tilannetta. Tämä oli elämäni nyt. Itsehän hänen kanssaan yhteen lyöttäydyin. Nyt tässä istuessani ymmärrän vasta, kuinka vakavista asioista oli kyse. Samalla ymmärrän, kuinka vaikeaa avun saaminen tai oikeastaan avun vastaanottaminen oli. Pelkäsin, ettei kukaan ympärilläni olevista ihmisistä uskoisi minua. En halunnut joutua kohtaamaan enää koskaan väkivaltaa, mutta en myöskään sitä, ettei minua uskottaisi.

Läheiset eivät aina kestä kuulemaansa, vaan panikoivat ja ahdistuvat niin, että väkivaltaa kohdanneen kokemukset jäävät taka-alalle, ja keskiöön nousevat läheisen tunnemaailman myllerrykset, ehkä syyllisyyskin, mikäli väkivallan tekijä on oma ystävä tai sukulainen. Osa kertoo läheistensä marssineen väkivaltaa kohdanneen tykö, ja ripittäneen häntä kovin sanoin tai väkivaltaa käyttäen. Osa väkivaltaa kohdanneista on joutunut kokemaan sen, että läheiset sulkevat silmänsä väkivallalta. Vaikka he näkisivät ja kuulisivat väkivallan ääniä, he eivät puutu tilanteeseen, vaan antavat tilanteen jatkua. Silloin väkivaltaa kohdannut haluaa uskoa, ettei kukaan ehkä huomannutkaan mitään. Selitykseen tarttuminen on helpompaa kuin myöntää itselleen, etteivät ystävät tai läheiset auta. Tämän todellisuuden myöntäminen tarkoittaisi valtavaa yksinjäämisen ja oman viallisuuden kokemusta sekä sitä, että väkivaltaa kohdannut jollain tapaa ansaitsee kokemuksensa. Näin uskoen maailmassa ei ole hyvää jäljellä. Jos tarrautuu uskomukseen, ettei kukaan tiedä väkivallasta, voi ajatella, että maailmassa on hyvyttä. Edes haaveissa.

Parisuhteissaan väkivaltaa kohdanneet toivovat usein rinnalleen läheistä, joka kuuntelisi heidän tarinansa. He toivovat, ettei heitä pakotettaisi toimimaan tai syyllistetäisi lisää. He haluavat jakaa taakkaansa, kertoa salaisuudestaan, joka syö sisintä. Keskustelut ja asioista kertominen auttavat väkivaltaa kohdannutta jäsentämään ajatteluaan, ja miettimään millaisia ratkaisukeinoja tilanteessa voisi olla.

***K**unpa joku kuuntelisi minua. Toivoisin, että joku istuisi vierelläni, kun itken. Toivoisin, että joku pitäisi minusta huolta, kun voimani ovat vähissä. Toivoisin, että joku rakastaisi kanssani. Toivoisin, että joku auttaisi selvittämään solmut, jotka saavat maailman näyttäytymään omituiselta. Kunpa joku maalaisi kanssani kokonaan uuden maailman. Toivoisin, että joku tietäisi kaiken, mitä sisälläni kannan. En joutuisi kantamaan sitä enää yksin, vaan yhdessä jonkun kanssa. Toivoisin, että minua uskottaisiin. Kuinka mikään tästä voisi toteutua, kun en saa kertoa, kertoa vaiettua totuutta elämästäni.*

Se, että läheiset tai ammattilaiset toimivat ilman väkivaltaa kohdanneen suostumusta tai tämän tahtoa vastaan, tuottaa harvoin hyvää. Enemminkin se on uusi väkivaltainen kokemus – jälleen joku kävelee ylitse eikä kuuntele väkivaltaa kohdanneen tahtoa tai huomioi väkivaltaan liittyvää monimutkaista kokonaiskuvaa. Osa läheisten tai ammattilaisten toimista saattaa jopa altistaa uudelle väkivallalle ja tuottaa valtavaa turvattomuutta väkivaltaa kohdanneelle.

Väkivaltaa kohdanneen hallitun ja kaavamaisen maailman rikkoutuminen johtaa kaaokseen. Väkivaltaa parisuhteessaan kohdannut kykenee usein toimimaan ”robottimaisesti”, aina tietyllä tavalla. Kun tämä rakennelma romahtaa, näyttäytyy arki usein kaoottisena, turvattomana ja viidakkona, josta on mahdoton selviytyä. Se vaikeuttaa väkivaltaa kohdanneen jaksamista väkivaltaa välttämällä ja väkivallan uhan kanssa selviytyen. Lapsiperheissä esimerkiksi väkivaltaa kohdannut vanhempi yleensä pitää huolta perheen lapsista ja hoitaa perheen arjen. Tämän muuttuessa saattaa arjen pyörittäminen vaikeutua. Hallinnan tunteen menettäminen tuottaa vaikeuksia pysyä väkivaltaa käyttävän kartalla. Näin moninaiset asiat, jotka kietoutuvat väkivaltaa kohtaavan ympärille kuin verkko, saattavat johtaa jopa raaistuvaan väkivaltaan. Tieto siitä, että toimenpiteitä on tehty ja lisää on luvassa, pakottaa väkivaltaa kohdanneen pohtimaan, kuinka toimia asioiden kanssa. Kertoako asiasta puolisolalle ja miettiä, kuinka kumota kertomansa tarina riittävän sujuvasti ja samalla ottaa vastaan mahdollinen opetus kotiasioista kertomisesta vai pyrkiäkö pitämään tilanteen salaisuutena niin pitkään kuin mahdollista toivoen, etteivät omat ilmeet ja ristiriitaiset ajatukset aiheuttaisi väkivaltaa tai tuottaisi epäilystä asioiden muuttumisesta väkivaltaa käyttävälle.

Seniורי-ikäisten pariskuntien välillä väkivalta voi alkaa ikääntymisen myötä, mutta kokemukseni mukaan väkivaltaa on usein ollut jo varhemminkin. Vaikka toisen sairaus voi osaltaan tuottaa väkivaltaista käytöstä, ei se saisi selittää väkivaltaa sallituksi tai kestettäväksi. Väkivaltaa kohdanneet asiakkaat ovat kokeneet, että heitä painostetaan väkivaltaisesti käyttäytyvän puolisonsa omaishoitajaksi,

tai että heidän edellytetään hoitavan puolisoaan väkivaltaisesta käytöksestä huolimatta. Väkivaltaa voi kohdata vammautunut henkilö tai henkilö joka on sairastunut siten, että avun pyytäminen on sairauden vuoksi vaikeaa. On mahdollista, että väkivaltaa kohdannut tarvitsee jokapäiväisessä elämässään, esimerkiksi kommunikaatiossa, auttavaa henkilöä tai läheistä, mutta tämä kohdistaa häneen väkivaltaa. Näille ihmisille avun pyytäminen on vaikeaa, jopa mahdotonta, sillä kommunikaation tai liikkumisen mahdollistaja saattaa olla väkivallan käyttäjä ja avunpyynnön este.

Tunnen pelkoa, inhoa, häpeää, tyhmyyttä, avuttomuutta. Enää ei todellakaan ole se teinijän ihan vitun sama-fiilis. Oliskin, sen avulla jatkoin sentään eteenpäin.

Väkivaltaa kohdanneella on harvoin psyykkisiä tai fyysisiä voimavaroja sukkulointiin, tunteiden kestämiseen, turvattoman ja epävarman olemassaolon sietämiseen, kun edellytyksenä on vielä valtavan isojen muutosten tekeminen ja jopa kokonaan uuden elämän rakentaminen. Luottamus läheisten, viranomaisten ja auttavien tahojen hyvyteen, tai hyviin valintoihin, on usein ohutta. Myös läheisten, ammattilaisten ja viranomaisten tulisi muistaa hyvyys väkivaltaa kohdanneen tarinaa kuullessaan. Se ei tarkoita toisen puolesta tai toiveesta huolimatta toimimista. Hyvyys on sitä, että haluaa auttaa toista siten kuin tämä apua vastaan voi ottaa ja suostuu kulkemaan rinnalla antaen tilaa ja mahdollisuuksia oman tahdon, oman minuuden sekä omien toiveiden esille tulemiselle.

Kyseessä on väkivaltaa kohdanneen elämä. Sitä ei voi kukaan toinen elää paremmin tai oikeammin. Jokaisen auttajan tulisi huomioida, ettei kyseessä ole vain väkivalta irrallisena osana ihmisen elämässä, vaan kyseessä on väkivalta, joka kietoutuu ihmisen monisäikeiseen elämään ja monimutkaiseen arkeen. Kuuntelemalla väkivaltaa kohdannutta saa rakennettua tilanteesta kokonaiskäsitystä ja tuoda sen pohjalta näkyville näkökulmia, joita väkivaltaa kohdannut ei itse pysty miettimään. Hyvyyttä on sekin, että auttaa väkivaltaa kohdannutta näkemään vaihtoehtoja, joita hän ei kenties itse ole tullut ajatelleeksi tai pitä-

neeksi mahdollisena. Kenenkään puolesta ei voi asioista päättää omien toiveidensa, normiensä ja oman, oikeaksi määrittelemänsä käsityksensä mukaan. Jos viranomaisen, läheisen tai auttajan ehdottama ratkaisu on todella tilanteessa se paras ja ainoa oikea ratkaisu, on oltava varma, että toimijataho sitoutuu auttamaan väkivaltaa kohdanneutta läpi seuraamusten ja varmistaa, että tämä ja hänen muut läheisensä ovat turvassa.

***M**inulta on nyt kysynyt lastensuojelu, poliisi, terapeutti ja psykiatrikin, että miksi en lähtenyt jo aiemmin pois, ja miksi olen suostunut puhumaan ja tapaamaan ex-puolisoa eromme jälkeen, vaikka hän on tehnyt minulle kaikkea kamalaa? Joka kerta vastaan, että en tiedä. Hävettää kovasti nyt, kun mietin asioita, joita olen tehnyt ja antanut tapahtua. Häpeän itseäni, tyhmyyttäni. Kerro sinä, miksi? Osaatko?*

Olen monesti miettinyt, kuinka moni ei-väkivaltaa kohdanneista selviäisi siitä kaikesta muutoksesta, jota väkivaltaa kohdanneelta odotetaan. Vaikka muutos saattaa olla tärkeä, ja läheisten tai ammattilaisten edellyttämät muutokset oikeansuuntaisia, voi hoputtaminen tai pakottaminen tuottaa kokemusta hallitsemattomuudesta, turvattomuudesta ja minuuden hajoamisesta, epätoivosta. Olen kuullut monen ihmisen pohtivan itsemurhaa tai viimeisen kerran hakattavaksi menoa, jotta epätoivoinen tilanne ratkaistaisiin lopullisesti. Monet väkivaltaa kohdanneet ovat jopa ottaneet henkivakuutuksen, jotta läheisille, erityisesti lapsille, jäisi taloudellista turvaa, mikäli lähivanhempi kuolisi väkivaltaisesti. Tämä nousee esille, kun omaan elämäään alkaa tulla liian paljon väkivaltaa kohdanneen mielestä muuttuvia elementtejä yhdellä kertaa, ja elämä alkaa tuntua kaoottiselta. Kaaos heikentää huomattavasti psyykkisiä voimavaroja saaden aikaan jopa traumatisoitumisen syventymistä ja väkivallan uhan kasvua.

***T**yhjiä lupauksia, vaatimuksia, kysymyksiä. Olisin tarvinnut ehdotuksia, ajatuksia, näkökulmia, oikeaa tietoa asioista ja faktoja. Kaikki toimivat paniikissa ja vasta jälkeenpäin tajusin, mitä tapahtui. En läheskään aina tiennyt*

oikeuksiani tai velvollisuuksiani. Tuli välillä tunne, että auttava taho tai viranomainen halusi luoda itsestään ulospäin hyvän kuvan muille viranomaisille. Sanoilla luvattiin kauniita asioita, jotka eivät koskaan oikeasti toteutuneet.

Auttaminen voi alkaa ja lopputulokseen päästä monin tavoin. Vaihtoehtoja tulisi pysähtyä miettimään ennen toimenpiteitä. Pohdittavaksi jää myös se, kuinka valmiita oikeasti olemme auttamaan. Usein apua tarvitaan intensiivisesti ja pitkäkestoisesti. Väkivaltaa kohdanneen maailmaa ei yleensä laiteta kuntoon päivässä tai viikossa. Väki-valta voi loppua hetkessä, mutta väkivallan seuraamukset voivat jatkua pitkään, jopa vuosia. Väkivallan loppuminen ei tarkoita, että asiat olisivat kunnossa, tai että väkivaltaa kohdannut voisi jatkaa elämäänsä eteenpäin kuin mitään ei olisi tapahtunutkaan. Muutos on aina muutos tuntemattomaan. Eikä kukaan voi tietää, mihin äkillinen muutos voi johtaa. Voidaan vain arvailla ja toivoa parasta. Joskus seuraamukset ovat katastrofaalisia tai voivat johtaa väkivaltaa kohdanneen entistä syvempään ahdinkoon itsessään, väkivaltaisessa suhteessaan ja yksinäisyydessään. Aina väkivalta ei lopu, vaikka se hetkellisesti saataisiinkin katki.

Itku vain tuli enkä pystynyt lopettamaan. Itkin ja itkin. Jossain kohtaa päätin, että peli on jo menetetty. Ihan sama. Sillä hetkellä tuntui, etten selviä tai kestä enää yhtään mitään, en yhtään ajatusta tai muistikuvaa päässä.

Olen luopunut omasta tahdosta, ajattelusta...

Kun aikaa kuluu, oma tahto häviää tai oikeastaan se piiloutuu. Kun omat mieltymykset ja toiveet ovat kiellettyjä, ei tilaa jää itsensä toteuttamiselle eikä unelmoinnille. Kun toinen ihminen muovaa itsestä toiveidensa kaltaisen, häviää ihmisyyys. Minusta tulee objekti, esine, jonka tulee miellyttää väkivaltaa käyttävän aisteja tai tarkoitusperiä. Jokainen liike, sana, ilme ja ulkomuoto kokonaisuudessaan tähtäävät väkivaltaa käyttävän toiveiden ja tarkoitusperien täyttämiseen.

Omat mieltymykset, toiveet, ajattelu ja oikeus päättää omista asioistaan, oikeus keskustella ja olla eri mieltä, ovat keskeinen osa oman minuutensa kartalla pysymistä ja hyvinvoinnin kokemusta. Kun kaikki toiminta ja arkiset toimet tähtäävät toisen ihmisen tyytyväisenä pitämiseen, ei aikaa omalle ajattelulle tai tahdolle enää ole. Kun arki rullaa toisen ehdoilla, säännöillä ja määräyksillä, alkaa epäröidä omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan. Koska rinnalla kulkee usein uhka väkivallasta, väkivalta, minuuden mitätöinti haukkumalla ja näkymättömäksi tekemisellä sekä syllisyyden osoittaminen kaikesta mitä on tehnyt väärin, alkaa epäillä omaa järkeään ja omia ajatuksiaan. Nämä johtavat ennen pitkää kokemaan, ettei ole minkään arvoinen, ja on kaikesta huolimatta vain vaivaksi kaikille. Silloin omalle olemassaololle ei ole edes oikeutusta ilman, että noudattaisi väkivaltaa käyttävän ohjeita pyrkien täyttämään jo ennalta tietäen tämän mielen liikkeiden vaatimat toimenpiteet. Omasta minästä on luovuttava voidakseen toimia toisen ”varjona”. Tällöin ihmisestä tulee objekti.

En saa itkeä enkä nauraa. En saa puhua enkä olla hiljaa. Kaikki on syytäni. Kaikki. En osaa tehdä mitään oikein. En osaa näyttää sopivalta, enkä ymmärrä mistään mitään. Siksi sinä koulutat minua tai osoitat virheeni. Minä yritän olla parempi ja lopulta tiedän olevani väärin ja huono. Siksi noudatan jokaista käskyäsi. Koetan tietää jo ennalta, mitä tarvitset, haluat tai keksit, jotta et satuttaisi minua. Lopulta silläkään ei ole enää väliä. Minun on oltava sinun mielesäsi koko ajan, jotta voisin edes onnistua tekemään jotakin oikein. Lupasit, että pitäisit minusta huolta, saisit loistamaan. Teit minusta haamun. Haamun, jonka elämä perustuu valheille, eivätkä edes valheet ole minun.

Osakseni olen saanut selityksiä...

Päihdeongelmilla, mielenterveysongelmilla ja taloudellisilla vaikeuksilla selitetään usein väkivaltaa tai sitä, miksi joku käyttäytyy väkivaltaisesti. On yksinkertaistavaa ajatella, että psykiatrisen sairauden hoito esimerkiksi lääkityksen keinoin tai päihdeongelman hoitaminen poistaisi väkival-

taisuuden. Väkivaltaisuus johtuu harvoin siitäkään, että väkivaltaa käyttävä ei ota vastaan tarvitsemaansa lääketieteellistä hoitoa.

Oman väkivaltaisen käytöksen myöntäminen ja vastuunottaminen omista teoistaan on tärkeä askel kohti väkivallatonta elämää. Kun väkivaltaa käyttävä käy läpi omaa prosessiaan kohti väkivallatonta elämää, on tärkeää ymmärtää, ettei se tapahdu hetkessä. Väkivallaton elämä vaatii päivittäin päätöksen asiasta. Hoito-ohjelmat, joita Suomessa käytetään, ovat pitkiä, noin vuoden mittaisia. Kun väkivaltaa käyttänyt henkilö haluaa työstää elämäänsä kohti väkivallattomuutta, on tärkeää hyväksyä ja kestää se, että väkivaltaa kohdanneen prosessi on erimittainen ja erilainen. Nämä prosessit harvoin kulkevat rintarinnan, vaan tuottavat suhteeseen erilaisia hankauksia ja nostavat pintaan käsiteltäviä asioita. On aika vaikeaa esimerkiksi luottaa ihmiseen ja tämän väkivallattomuuteen, jos sama lupaus on rikottu useita kertoja aiemminkin. On vaikeaa opetella luottamaan, että ihoa koskettava käsi hyväilee eikä satuta. Voi olla, ettei väkivaltaa kohdannut kykene koskaan nauttimaan kosketuksesta.

Osalle kotoaan väkivaltaa pakoon lähteneelle palaa-
minen kotiin ei enää ole mahdollista. Koti pitää sisällään
muistoja ja tiloja, joissa väkivaltaa on tapahtunut eikä
näiden muistojen ja mielikuvien kanssa ole mahdollista
tai siedettävää olla. Oma koti alkaa symboloida väkival-
taa, tuottaen mieleen hallitsemattomastikin muistikuvia,
takaumia ja pelkoa. Osa pystyy selättämään pelot vahvalla
tuella mutta osalle kotiinpaluu ei enää ole vaihtoehto.

*Olen yksinäisempi kuin koskaan. Ihmisjoukossakin
olen yksin. Kukaan ei tiedä, kuka oikeasti olen, luulevat
vain. On kuin jotakin olennaista puuttuisi. Kaikki tuntuu ha-
joavan käsiin, murenevan palasiksi. Jääkö minulle mitään,
kun tämä kaikki on ohi. Olenko silloinkin vain yksin...*

Väkivaltaa kohdannut joutuu kasvatusten yksinäisyy-
tensä kanssa jatkuvasti. Väkivaltaa kohdannut saattaa
yhdessä väkivaltaa käyttävän kanssa liikkeudessaan joutua
kontrolloimaan askeliaan, ilmeitään ja sitä mihin suuntaan
katsoo. Voi olla raskasta kuunnella, miten esimerkiksi

puolison mielestä väkivaltaa kohdannut haluaa flirttailla jokaiselle vastaantulijalle halutakseen seksiä tämän kanssa, tai miten jokainen vastaantuli flirttailee väkivaltaa käyttävälle, koska tämä on niin hyvännäköinen, vastustamaton ja upea. Nämä keskustelun avaukset johtavat usein kuulemissani tarinoissa väkivaltaa kohdanneen vikoihin, ulkonäköpuutteisiin, kyltymättömään seksihaluun tai tarpeeseen saattaa toinen osapuoli häpeään omalla huonolla käytöksellään. Käväiseminen julkisella paikalla yhdessä saattaa tuottaa viikkojen, jopa vuosien piinaavan asioiden käsittelyn, jossa väkivaltaa käyttävä haluaisi läpikäydä tilanteet uudestaan ja uudestaan, sekunti sekunnilta, ilme ilmeeltä. Tarina voi muuntua ja kasvaa päivien edetessä. Tarina saattaa alkaa muotoutua väkivaltaa käyttävän mielessä, joka synnyttää tarpeen käsitellä asiaa uudestaan. Käsittely saattaa saada aikaan raivoa ja fyysisiä väkivallan purkauksia tai vahvaa kontrollointia moninaisin eri tavoin. Näiden tilanteiden ohjaksissa väkivaltaa kohdannut koettaa pysyä, jotta tilanne pysyisi siedettävänä tai fyysisen väkivallan uhka minimoituisi.

Osakseni olen saanut kaavamaisen elämän...

Oman elämän hallinnointi on mahdotonta, kun vapautta ei ole, ei ehkä lainkaan. Arkea hallinnoivat tarkat aikataulut, säännöt, täsmällinen siisteys tai valtaisa epäjärjestys, joka ahdistaa väkivaltaa kohdannutta. Pienikin poikkeama arjen rutiineissa tai esimerkiksi kodin siisteydessä saattaa saada arjen suistumaan raiteiltaan. Väkivaltaa kohdanneen elämä muodostuu hetkistä ja niistä selviytymisestä. Oman elämän suunnittelu tai tulevaisuuden kaavailu voi olla mahdotonta, koska väkivaltaa kohdanneen ajatus omasta elämästään voi olla, ettei seuraavasta päivästä tiedä, onko silloin edes enää hengissä. Väkivaltaa kohdannut saattaa nähdä elämänsä tietynlaisena, eikä koe voivansa siihen enää vaikuttaa. Tulevaisuuttakaan ei tavallaan ole, ja osa itsestä toivoo, ettei seuraavaa päivää enää olisikaan.

En ole enää mitään. Olen voimaton. En ole kukaan. Olen turta ja turhautunut. Olen tyhjä. En tunne mitään ja samalla tunnen kaikenlaista. Sisälläni pyörii myrsky. Se ahdistaa ja puristaa. Yritän saada otteen olostä, hulluudesta sisälläni. Pelkään että tulen hulluksi. Miksi minun pitää olla edes olemassa, enkö voisi vain kadota ilmaan. Katoaisivatko muistoni, kokemuksen samalla? Mietin elämääni, enkä muista kuin surua, kipua ja epätoivoa. Miksi minulla ei ole oikeutta onneen? Annoinko sen jollekin vai veikö sen joku? Enkö ole onnen ja rakkauden arvoinen? Paljonko tuskaa minun pitää vielä jaksaa? Kuuleeko minua kukaan?

Kaavamaisuutta tarvitaan, jotta väkivaltaa kohdannut pystyy kokemaan jonkinlaista hallintaa elämästään ja selviytymään siitä päivästä toiseen. Rutiineja moni kertoo tarvittavan lasten vuoksi, mutta sen lisäksi ne ovat olennainen ja tärkeä osa väkivaltaa kohdanneen selviytymisstrategiaa. Rutiinit tuottavat turvaa. Ilman niitä väkivaltaa kohdanneella ei ole rakenteita elämässään, eikä arjen joustavuus, hetkessä reagoiminen kuin väkivaltaa käyttävän mielenliikkeisiin, ole ollut hänelle mahdollista. Kun arki rullaa tietynlaisena eteenpäin, eikä tyhjiä hetkiä ole, ei ole aikaa ajatella, muistella tai haaveilla. Nämä tekevät väkivaltaa kohtaavan elämästä vaikeaa ja estävät selviytymistä, kun he vielä elävät väkivaltaisessa suhteessa.

Ehkä viimeisen vuoden odotin, milloin tulisi se viimeinen pisara ja romahtaisin kokonaan, ja asiat hajoaisivat ihan käsiin. Jospa olisin osannut aavistaa, mitä tuleman pitää. Olisi pitänyt hakea apua jo kauan aikaa sitten, mutta en hakenut. Taas yksi asia, jonka mokasin.

Uudenlaisen arjen opettelu, mieleen nousevien muistojen ja kokemusten kestäminen, menetettyjen asioiden hyväksyminen ja uudenlaisen elämän opettelu on raskasta. Luottamuksellisuuden ja turvallisuuden kokemukset suhteessa läheisiin, mahdollisiin viranomaisiin ja auttajatahoihin edistävät omaan väkivallattomaan elämään kiinni pääsemistä.

Osakseni olen saanut paljon erilaisia oireita...

Väkivaltaa kohdannut saattaa nähdä valtavia painajaisia. Hän voi toivoa kuolevansa, koska ajattelee sen tuottavan lopun kaikkeen kurjuuteen. Silti väkivaltaa kohdannut elää eteenpäin, hetki kerrallaan. Olen nähnyt väkivaltaa kohdanneiden kärsivän erilaisista traumaoireista, masennuksesta, syömishäiriöistä, paniikkikohtauksista, dissosiaatiosta. He joutuvat elämään elämänsä epävarmuudessa ja pelossa. Emotionaalinen kuormitus tuottaa heille sietämättömyyden oloa ja nostaa oireilun entistä vahvemmin pintaan. Muistot takaukina, jotka saattavat saada alkunsa koska tahansa, satuttavat uudestaan ja uudestaan. Muistot ja tunteet voivat nousta pintaan pienimmistäkin asioista. Väkivaltaa kohdanneesta saattaa tuntua kuin olisi tullut seinä vastaan, eikä sen yli voi kiivetä. Tunteet ja muistot saattavat hyökätä yli yllättäen kuin myrskyaalto, joka runnoo mielipuolisella voimalla. Se aikaansaa ajatuksen hukkumisesta. Entä, jos ei selviäkään. Entä, jos kuolen.

***H**e can't stop the memories. His mind on constant replay. He wishes he could forever erase those images from his head. He wants the pain to stop.*

Monella väkivaltaa kohdanneella on univajetta, valtavaa väsymystä. Nukahtaminen voi olla pelottavaa muistikuvien, painajaisten ja väkivaltaa käyttävän mahdollisten tekojen vuoksi. Väkivaltaisesta suhteesta irtaantuneet saattavat pelätä sitäkin, että väkivaltaa käyttävä voisi päästä paikkaan, missä väkivaltaa kohdannut on, vaikka järellä ajatellen se ei ole mahdollista.

Väkivalta vaikuttaa kokemukseni mukaan ihmisen olemassaoloon hyvin kokonaisvaltaisesti. Väkivalta saa ihmisen kokemaan itsensä huonona ja kykenemättömänä moniin asioihin. Väkivallan vuoksi oma elintila pienenee. Vastuullisuus ja valinnat syntyvät toisen ihmisen ajatusmaailmasta käsin. Mielen vapaa kulku siirtää väkivaltaa kohdanneen ahdistukseen, pelkoihin, takaukokemuksiin. Väkivaltaa kohdanneen on vaikeaa luottaa tai antaa-

tua intiimiin ihmissuhteeseen, tulevaisuuteenkin voi olla vaikeaa nähdä. Elämä on kuin päivästä päivään suoriutumista vailla onnen kokemuksia, pettymyksiä, surua ja iloa. On vain tasainen arki, joka kulkee eteenpäin vailla poikkeamia minnekään. Joku kokee, että tulee kulkeneeksi ja toimineeksi itsensä vierellä, itseään katsellen.

On melko tavallista, että väkivaltaa kohdanneella on muistikatkoksia ja ylivirittyneisyyttä. He eivät välttämättä muista tapahtumia ja kronologisen aikajärjestyksen hahmottomuus ahdistaa. Pikkuhiljaa työskennellessään selviytyäkseen kokemastaan moni alkaa muistaa ja hahmottaa tapahtumia siten, että muodostuu ehyempi kokonaisuus. Tämä vahvistaa heidän kokemustaan hallinnan tunteesta ja siitä, että he tietävät mitä heidän elämässään on tapahtunut. Ylivirittyneisyys näkyy säpsähtelynä, pälyilynä, varuillaan olona ja suurina reaktioina pieniin yllättäviin tapahtumiin. Matka väkivallan kokemuksista selviytyäkseen on usein pitkä ja kuoppainen.

***M**ikään ei tunnu miltään. Hakeudun väkivaltatilanteisiin, jotta näkisin, tunnenko jotakin. Ei haittaisi, vaikka kuolisin samalla.*

On tavallista, että väkivallan kokemusten jälkeen voi tuntea kipua, mutta yhtä hyvin voi olla täysin tunnoton. Tuntemuksille ei voi antaa tilaa, sillä väkivaltaa kohdannut ei voi romahtaa vaan hänen täytyy pystyä vastaamaan väkivaltaa käyttävän tarpeisiin heti väkivallankin jälkeen, kenties pyytää anteeksi. Itku saattaa olla lisäriidan aihe tai se, että esimerkiksi väkivallan seuraamuksena veri on sotkenut jotakin. Väkivaltaa kohdanneen tulee pystyä pitämään kenties huoli lapsista ja heihin liittyvistä asioista heti väkivallan jälkeen. Yöaikaan on oltava hiljaa, ettei kukaan heräisi, vaikka kuinka tekisi mieli itkeä, valittaa ja huutaa tuskasta. Ääntelystä voisi seurata lisää ongelmia.

Tunteiden näyttäminen on riski. On oltava turta ja tunnetyhjä. On opittava tasapainoilemaan ilmeiden ja eleiden kanssa, jotta olisi turvassa väkivallalta eikä suututtaisi toista. Turtuus tai tyhjyys auttavat väkivaltaa kohdannutta unohtamaan. Jos ei tarvitse tuntea, ei tarvitse muistaa, vaan voi jatkaa omien suunnitelmien ja aikataulujen nou-

dattamista ja eteenpäin kulkemista pysähtymättä toivoen, etteivät säilötyt kokemukset ryöpsähtäisi esille hallitsematta.

Omista ajatuksista, tuntemuksista ja mielikuvista selviytyminen ja niiden kestäminen saattaa olla vaikeaa ja altistaa väkivallalle, koska mieli on varattuna menneille kokemuksille eikä väkivaltaa käyttävälle. Ennen pitkää useimmat kohtaamistani väkivaltaa kokeneista joutuvat kohtaamaan kokemuksiaan ja käsittelemään oireita, joita kokemukset ovat aikaansaaneet.

***M**uistot saavat aikaan sellaista voimakasta ja kouristavaa kipua, joka estää hengittämästä. Kipu syntyy muistoista, jotka riivaavat mieltäni. Inhoan itseäni, inhoan tapahtumia, jotka jylläävät mielessäni halusin tai en. En ole edes varma olenko hereillä vai näenkö painajaista. Miksi en voi vain unohtaa, kuten ennenkin?*

Väkivaltaa kohdanneet ihmiset, joita olen tavannut, ovat usein erityisesti väkivaltaisesta suhteesta irtaantumisen hetkillä hyvin säikkyjä. He saattavat säpsähdellä pienimpiäkin ääniä, säikähtää ihmisiä selkensä takana, pelätä kosketusta, tiettyjä hajuja, ääniä tai ihmisiä, jotka näyttävät tietynlaisilta. Voi olla, että ihmisjoukko tuntuu ahdistavalta ja pelottavalta. Olen kuullut useiden väkivaltaa kohdanneiden kuvaavan tunnetta *kuin ihmiset tulisivat päin*. Osalla on myös olo, että jokainen vastaantulija tietää väkivallasta, kuin otsassa lukisi koko tarina ja se hävettää väkivaltaa kohdannutta, koska he pitävät sitä omana syynään, omalla vikanaan. Näin jokainen vastaantulija tavallaan näkee väkivaltaa kohdanneen huonouden ja kyvyttömyyden.

Väkivaltaa kohdanneen aistit voivat olla ylivalppaus-tilassa koko ajan. He saattavat olla kaiken aikaa valmiina pakenemaan. Yllättävässä tilanteessa he saattavat säikähtää, juosta karkuun tai lamaantua, jumiutua paikoilleen, vaikka mieli haluaisikin juosta karkuun. Ristiriitainen tilanne saattaa harmittaa ja vahvistaa kokemusta omasta kyvyttömyydestä. Se saattaa nostaa pintaan myös muistikuvia vanhoista väkivaltakokemuksista, joskus hyvinkin kaukaa menneestä.

Kun paniikki kasvaa, se muuttuu pakokauhuksi. Olen ajatellut, että jos silloin lähtisin juoksemaan, niin kukaan ei saisi mua kiinni, eikä voisi satuttaa. Juoksemalla pysyisin järjissäni enkä kuolisi. Juoksuun lähtö on vaikeaa, koska on kuin pyörisin ympyrää hyvää suuntaa etsien. Juoksemisen sijasta seison paikallani, koska päässä pyörii. Tulee kauhu ja lamaantunut olo. Tuntuu, etteivät jalat kannu, vaikka tietää että olisi pakko liikkua päästäkseen pois tilanteesta.

Väkivaltaa kohdanneen muisti voi pätkiä. Akuutissa sokkivaiheessa mikään ei kenties tunnu miltään, ainoastaan väsyttää, ja on pakko levätä. Tämän jälkeen asiat tuntuvat epätodellisilta, unilta. Väkivaltaa kohdannut saattaa elätellä toivetta, että kokemus olikin unta, ei lainkaan totta. Kun tarpeeksi asiaa vakuuttelee itselleen, voi tapahtuman myös siirtää piiloon mieleltään. Väkivaltaa kohdanneen toiveena voi olla unohtaa ja olla kuin mitään ei olisi koskaan tapahtunutkaan. Muisti voi olla myös kaikesta tapahtuneesta, turvaamistoimista, järkytyksestä, tunnemaailman tulvinnasta ja kaikesta arkisesta yhtäkkiä niin täynnä, että väkivaltaa kohdannut saattaa unohtaa puhuttuja asioita tai asioita, joita hän on tehnyt. Väkivaltaa kohdanneen mielestä saattaa hävitä viimeaikaiset asiat, mutta myös kuukausien ajanjaksot saattavat hetkellisesti unohtua, kun mieli kuormittuu liiaksi.

Asiat palaavat mieleen, kun niistä muistuttaa tai tapahtumia kerrataan. Tiedän monen väkivaltaa kohdanneen kirjoittaneen itselleen muistilappuja päivän tapahtumista. Näin alkuvaiheen sekasorrossa päivä tuntuu pysyvän järjestyksessä eivätkä mielikuvat menneestä sotkeudu nykyhetkeen.

Tajusin seisovani tuolla eteisessä ja silti katsoin sieltä, että istuin edelleen siinä turvapaikassa lattialla. Oli jotenkin todella utuinen ja rauhallinen olo. Vähän niin kuin vaan leijuisi jossain tyhjiössä. Tämän jälkeen ei oikein ole muis-tikuvia asioista, muuta kun että tajusin jossain vaiheessa istuvani edelleen lattialla ja musat soi. Koko kroppa on puutunut ja pistelee.

Lähteä vai palata...

Väkivaltaa kohdanneelle esimerkiksi tekstiviestien saaminen väkivaltaa käyttävältä saattaa olla ajatuksia sotkeva tapahtumasarja. Akuutisti väkivaltilanteen jälkeen tekstiviestien sävy voi saada aikaan olon, että esimerkiksi turvaan lähtenyt haluaa palata kotiin. Tekstiviestit voivat olla täynnä katumusta, selittelyä ja vetoamista väkivaltaa kohdanneen rakkauteen, vielä kerran yrittämiseen. Tai viestien tyyli saattaa pelottaa väkivaltaa kohdannutta. Saattaa olla, että viesti saa pelkäämään vielä hurjempaa väkivaltaa, joka voi kohdentua itseen tai läheiseen.

Tämän kohdan yli auttaminen on väkivaltatyössä tärkeää. On tärkeää selittää, että väkivaltainen käytös harvoin loppuu vain tahtomalla tai päättämällä tietyllä hetkellä. Turvassa olevaa henkilöä väkivaltaa käyttänyt ei voi satuttaa tai vahingoittaa. Pysymällä turvassa väkivaltaa kohdanneiden mahdollisesti uhattuja läheisiäkin voidaan auttaa.

Viestit sotkevat herkästi väkivaltaa kohdanneen oman ajatuksen. Jos ei tiedä, mitä ajatella tilanteesta, tarjoaa viesti tavallaan helpon ratkaisun. Valinta on selkeä ja vastaa toiveeseen siitä, että kaikki olisi hyvin, eikä tarvitsisi elää epätietoisuudessa, jännityksessä siitä, mitä tuleman pitää. Odottamalla hetken, malttamalla mielensä, väkivaltaa kohdannut kokee tavallisesti viestien sävyn muutoksen. Lempeyden tilalle alkaa tulla vaativuutta, komentelua, käskyttämistä ja määräilyä siitä, miten asioiden tulisi jatkua, mitä pitäisi tapahtua. Näiden viestien jälkeen, jos vielä malttaa mielensä, saattaa viestintä muuttua raivostuneeksi, uhkaavaksi. Joskus lempeät ja raivokkaat viestit vuorottelevat. Ne hämmentävät ja sotkevat väkivaltaa kohdanneen mieltä. Tarkastelemalla viestejä alkaa paljastua, ettei *ei enää ikinä* -lupaus ehkä pidäkään paikkaansa, vaikka taustalla olisikin vilpiton halu toimia ja olla toisin. Raivoavien yhteydenottojen rinnalla tai niiden sijaan saattaa väkivaltaa kohdannut saada uhkauksia siitä, että väkivaltaa käyttävä vahingoittaisi itseään.

Väkivaltaa kohdannut on väkivaltaa käyttävän mielen-tuntija. Väkivaltaa kohdannut tuntee väkivaltaa käyttävän

hyvin, osaten ennakoida tilanteita, todennäköisiä seuraamuksia. Yhdessä ammattilaisen kanssa väkivaltaa kohdannut voi löytää ymmärrystä siitä, mitä tulevien päivien aikana on edessä, miten erilaisissa hetkissä kannattaisi toimia ja miksi. Ammattilaista tarvitaan tiiviiksi tueksi ja arjen rutinoittamiseksi. Ammattilaista tarvitaan rinnalle, kun tapahtuu jotakin, mikä saa mielen myllertämään tai tueksi, kun mieli alkaa myllertää itsekseen ja saa väkivaltaa kohdanneen pohtimaan esimerkiksi kotiinlähtöä.

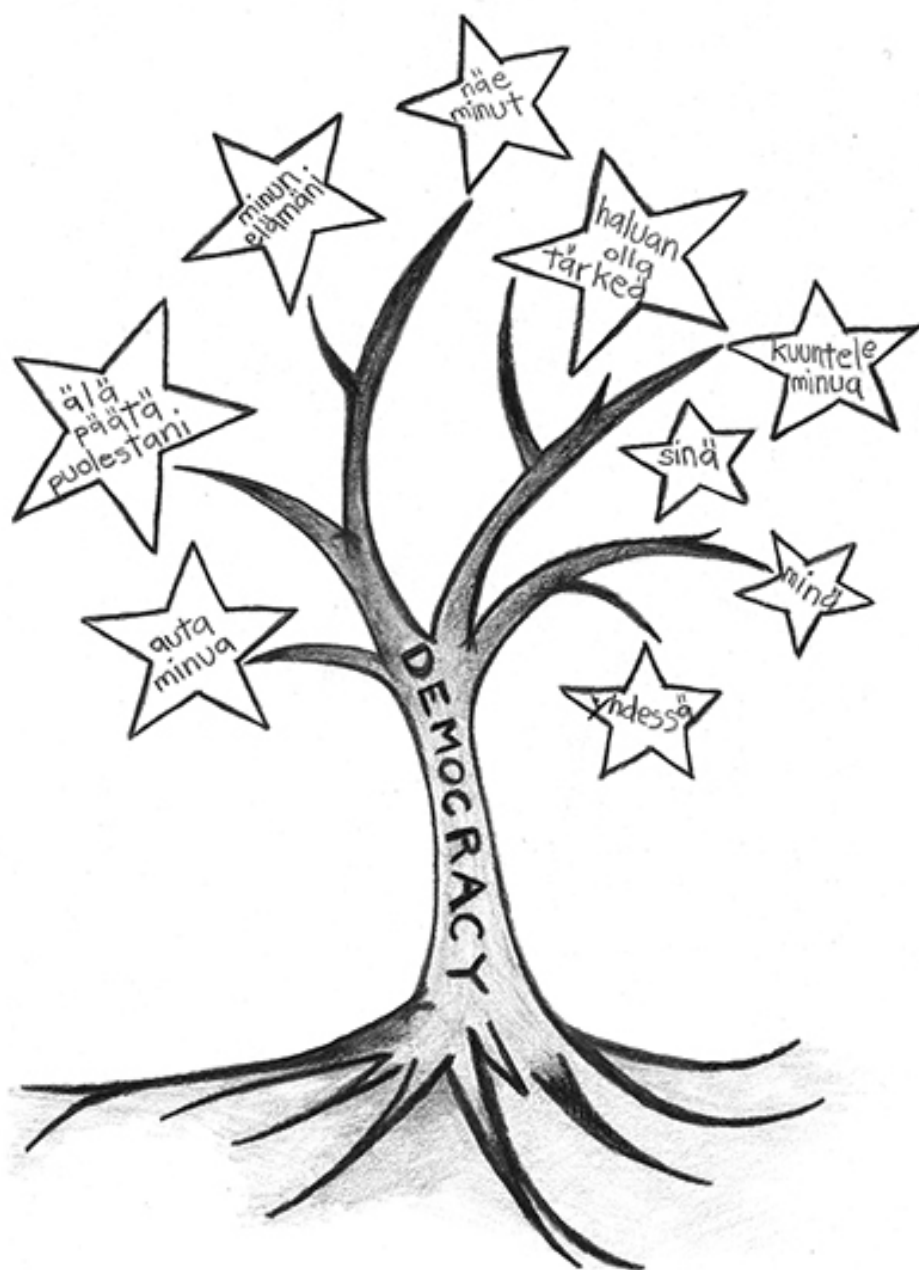
Tärkeintä oli tunne, että saatoin soittaa ja kysyä neuvoa tai vain purkaa ja jäsentää ajatuksiani.

Väkivaltaa kohdanneella on oikeus kotiin palaamiseen. Siitä ei tule arvostella tai syyllistää. Voi olla, ettei väkivaltaa kohdannut esimerkiksi ole vielä valmis lähtemään suhteesta tai kotoaan eikä pysty näkemään itseään selviämässä yksin arjesta.

Tärkeää olisi, että väkivaltaa kohdannut saisi rauhassa miettiä kotiinpaluutaan monista näkökulmista, perustellen päätöstä itselleen. Ammattilaisen tulee antaa tälle pohdinnalle tilaa selittäen riskit ja erilaiset näkökulmat, joihin väkivaltaa kohdanneen mieli ei tuolla hetkellä yllä. Samoin tilanteesta pitäisi syntyä kokemus, että väkivaltaisesta suhteesta irtautumista tarjoavaan palveluun voi palata koska vain. Epäonnistumisia tai noloutta ei pitäisi joutua tuntemaan siitä, että on tehnyt omia ja itsenäisiä, hyvään pyrkiviä päätöksiä itsekseen. Joskus voi olla, ettei väkivaltaa kohdanneen mieli ole valmis irtaantumaan suhteesta.

Now that the trembling has stopped I feel nothing. I don't cry. I feel empty. I feel completely numb. I feel out of this world. I can see and hear the people around me and I know they can see me. But I am not really here. I'm locked up somewhere inside myself, somewhere inside my head. There are moments when I'm not really sure any of this ever even happened? Until again the wave of hidden memories hits me and I feel everything.





DEMOCRACY

Kuka kuuntelee minua?

Saanko tulla nähdyksi?

*Muotoutuvatko palvelut minua
tukevaksi vai muutunko minä
palveluihin sopivaksi?*

*Olenko osa kokonaisuutta ja tärkeä
ainutkertaisena yksilönä vai olenko
merkityksetön pala isossa
kokonaisuudessa?*

*Kuka kertoo mitä tarvitsen?
Minä vai asiantuntija?*

Saanko osallistua?

*Kuunteletko kokemustani ja siitä
syntyvää tietoa vai tiedätkö paremmin?*

Saanko olla eri mieltä?

*Tarvitaanko moninaisia palveluita vai
tarvitsevatko kaikki yhtä ja samaa?*

Rakkaus

Rakkaus elää meissä valtavana voimana. Myötätuntona. Ymmärrämme toistemme tuskaa ja vaikeutta. Osaamme asettua haavoittuneen rinnalle kulkemaan ja valamme uskoa selviytymiseen. Haluamme auttaa. Se on inhimillinen ominaisuus, joka jaksaa ihastuttaa ja hämmästyttää minua uudelleen ja uudelleen. Meistä useimmilla lienee kokemusta suruista, vaikeuksista ja niistä selviytymisestä, toisten merkityksestä surun, onnen ja rakkauden jakajina. Olemme yhtä myötä- ja vastamäessä.

Ihmisten uskomaton kyky oppia uusia asioita, uskallus olla utelias ja kestävyys kivisen polun kulkijana, tarjoavat oppia syvällisestä rakkaudesta. Olen nähnyt miten kärsivällisiä ihmiset ovat, ja miten haastavissakin elämäntilanteissa olevat ihmiset luottavat rakkauden läsnäoloon, mikä tarjoaa rentoutumista ja luottamusta lähellä olevan ihmisen hyväntahtoisuuteen. Rakkauden suuntaaminen läheisiin ja maailmaan on tärkeää. Positiivinen asenne ja myönteinen suhtautuminen maailmaan ilahduttavat läheisiä ja itseä.

Väkivaltaa kohdanneet ihmiset kertovat jakavansa unelmansa, pelkonsa ja murheensa sekä aloittavansa uuden luvun elämässään väkivaltatyöntekijöiden avustuksella, kun työntekijät uskaltavat ja haluavat rakastaa asiakkaitaan pedagogisella otteella ja lähimmäistä kunnioittavalla tavalla kauneuteen ja toivoon nojaten. Tätä moni väkivaltaa kohdannut on toivonut saavansa kumppaniltaan, johon ovat rakastuneet, ja joita rakastavat kenties yhä.

Olen hiljentynyt monesti työpäivän päättyessä häpeän ja itsekkyyden äärelle, joka saa ihmiset tekemään hirveitä tekoja ja huonoja valintoja tai uskomaan, että on ansainnut kaiken sen tuskan, kärsimyksen ja kivun, jota toinen ihminen hänelle tuottaa. Olen surrut mielettömyyttä, jota väkivaltaa käyttävän oman edun tavoittelu saa aikaan. Olen ollut hämmentynyt selityksistä, joita väkivaltaa kohdanneet kertovat väkivaltaa oikeuttaakseen tai miten väkivaltaa tehneet oikeuttavat tekojaan.

Syrjäytymisen ehkäisy

Kun on elämässään joutunut kohtaamaan väkivaltaa, joka tuhoaa minuuden ja saa oman itsen tuntumaan kaikin tavoin inhottavalta, on tapahduttava paljon, jotta voisi jatkaa elämäänsä eteenpäin, ja nähdä jälleen itsensä ihmisenä, hyväksynnän arvoisena. Syyllisyys omista kokemuksista asuu väkivaltaa kohdanneissa syvällä. Tämä johtuu osin väkivallan käyttäjän vallasta ja kyvystä saada väkivaltaa kohtaava uskomaan, että tämä ansaitsee vajavaisuudellaan huonoa kohtelua. Voi olla, että väkivaltaa kohtaavalla on historiassaan vaikeita kokemuksia jo taustalla, joiden vuoksi hänen itsetuntonsa on alun alkaenkin hauras.

Ne kaikki ihmiset. He ovat riisuneet ja tuhonneet seksuaalisuuteni, identiteettini ja minäkuvani. Tai ehkä tuhosin sen jo nuorena, jo silloin kun olin vielä viaton. Seksuaalisuudesta sanotaan aina, että se on kaunista. Minulle se on verentahrима painajainen, joka kulkee likaisena hajuvanana mukani kaiken aikaa. Hauras kehoni ja minäni on ollut tuhoavan kivun kohde. Minut revittiin riekaleiksi ja jätettiin tyhjänä ja alastomana makaamaan. Kehon sisälle jäi tyhjyys, kun kylmä tuuli puhalsi lävitseni. Haluaisin päästä eroon ihostani. En halua kenenkään koskettavan minua. En usko enää maailmaan, en usko mihinkään. Inhoan itseäni. Inhoan elämäni. Vihaan itseäni. Vihaan elämäni. On kuin makaisin maassa yksin edelleen. Pääni on sekaisin. Minä olen sekaisin. Tuskin löydän koskaan enää kotiin.

Väkivaltaisesta suhteesta lähteminen Ei ole yksinkertaista!

Läheiset, auttajat, viranomaiset ja yleinen asenneilmapiiri yhteiskunnassamme vaatii uskomattoman paljon ihmiseltä, joka on usein sekä psyykkisesti että fyysisesti lopussa. Väkivaltaa kohdanneen elämä on hengissä pysymistästelu joka hetki, joka ikinen päivä. Silti väkivaltaa kohdanneita vaaditaan tekemään ratkaisuja, muuttamaan elämänsä,

toiveensa ja unelmansa sekä luopumaan arjestaan hy-pätäkseen tuntemattomaan – aivan kuin näiden asioiden tekeminen olisi helppoa ja simpeliä.

Päätöstä lähteä väkivaltaisesta parisuhteesta on vai-keaa kiirehtää. Vaikka tietäisi riskit suhteeseen palaami-sesta, tietävät väkivaltaa kohdanneet myös eroamisen pi-tävän sisällään riskejä. Väkivalta ei välttämättä lopu eroon, vaan eron jälkeen väkivaltaa voi tapahtua yleisellä paikalla täysin yllättäen, mahdollisten lasten tapaamistilanteissa, tai vaikkapa ystävien tai sukulaisten rakentamien juonien avulla. Väkivallan kohteeksi joutuva ei useimmiten osaa edes arvata, mitä kyläkutsu tai vastaava saattaisi tarkoittaa.

Kuka kuuntelee haavoittunutta?

Raskaan elämänvaiheen jälkeen olisi helpottavaa ajatella, että edessä ovat hyvät ajat. Tätä ei kuitenkaan kenelle-kään voi luvata. Elämä menee miten menee, eivätkä koke-mukset koskaan mene tasan. Jokaisen elämä on ainutker-tainen omine tarkoituksineen. Epätoivoa ei pidä ruokkia epätoivolla, mutta työntekijänä tai väkivaltaa kohdanneen läheisenä ei myöskään pidä luoda epärealistisia onnenku-via hyvästä tulevaisuudesta. Se, mitä lähisuhdeväkivaltaa kohdanneelle voi luvata, on rinnalla kulkemista ja läsnä-oloa väkivaltaa kohdannutta auttaen ja tukien sekä etsien häntä auttavia keinoja.

Työntekijänä voi kertoa työssään kokemistaan ja näke-mistään asioista sekä kokemuksen ja teorian tiedon muo-dostamasta ymmärryksestä lähisuhdeväkivaltaan liittyen. Työntekijänä voi selittää, miksi jonkin asian näkee kuten näkee ja mitä erilaisista vaihtoehdoista voisi seurata. Silti selviytyminen, väkivallasta irtaantuminen ja toipuminen kokemuksista ovat jokaisen ihmisen elämässä omakohtai-sia ja ainutkertaisia prosesseja.

Viranomaistieto siitä, että lapsi kokee perheessä väki-valtaa, ei välttämättä auta lopettamaan väkivaltaa. Tilanne voi jopa kriisiytyä lisää. Aina lapsen turvallisuutta ei voida taata, kun tämän tilannetta ryhdytään selvittämään.

Selvittelyssä kuluu aikaa, joskus kuukausia. Tänä aikana väkivalta voi raaistua tai lapsi voi joutua painostuksen kohteeksi. Joskus auttamistapamme ovat jollain tapaa absurdeja. Kuinka väkivaltaa kohtaava vanhempi voisi turvallisin mielin kertoa kokemastaan väkivallasta yhteisessä tapaamisessa esimerkiksi lastensuojelutarpeen selvitystä tehtäessä? Miten turvallista on palata kotiin asiasta kertomisen jälkeen? Kuka silloin pitää huolta lapsista ja väkivaltaa kohtaavasta vanhemmasta? Milloin on riittävän pian? Millaisiin toimenpiteisiin tilanteissa ryhdytään?

Olen miettinyt usein sitäkin, kuinka usein esimerkiksi lähes täysi-ikäisten nuorten seurusteluväkivaltakokemuksia kuullaan siten, että he saisivat nopeasti apua tilanteestaan. Minulle se on arvoitus. Lähes täysi-ikäisten asiakkaideni kokemuksen mukaan he saavat apua harvoin. Heidän kokemuksensa mukaan heille ei ole tarjolla helposti tavoitettavissa olevia matalankynnyksen palveluja.

Seniори-ikäisillä ei ehkä ole lähellään ketään, jolta pyytää apua. Voi olla, että väkivaltaa kohtaava vanhus tarvitsee väkivaltaa käyttävää puolisoa avukseen haluten varjella tätä mahdollisilta seuraamuksilta ja näistä syistä he koettavat sinnitellä tilanteessa häpeän ja syyllisyyden tunteiden ohella.

On myös mielenkiintoista seurata, kuka tai ketkä määrittelevät millaista apua ja tukea väkivaltaa kohdannut tarvitsee. Väkivallan tunnistamisessa keskitämme energiamme väkivaltaa kohtaavien löytämiseen. Seulomme erilaisin kyselyin heitä monista paikoista. Emme seulo ruutiinisti väkivaltaa käyttäviä. Entä jos haluaisi apua ja tukea väkivaltaisuuteensa? Mistä apua voisi lähteä hakemaan, jos ei löydä sanoja, eikä kukaan kysy? Mahdollistavatko toimenpiteemme siis väkivaltaisuuden jatkumisen? Miten suhtaudumme, kun joku kertoo väkivallasta parisuhteessaan? Voiko kertoja luottaa siihen, että hänen kanssaan ryhdytään asioita ratkomaan, vai omistavatko sen jälkeen prosessin, eli asiakkaan elämän, viranomaiset. Kannustaa-ko sellainen kertomaan kokemuksistaan tai teoistaan?

Nurinkurista kasvatustyötä

Yksi keskeinen syy väkivaltaa kohdanneen syyllistymiseen kokemuksistaan on yhteiskuntamme. Me olemme lähisuhdeväkivaltamyönteisiä ja vastuutamme kasvatuksellisesta näkökulmasta usein väkivaltaa kohtaavan kokemastaan väkivallasta. Opastamme lapsia ja nuoria tunnistamaan jo varhain väkivallasta kertovia varoitusmerkkejä ja annamme ohjeita siitä, miten ei saa toimia ja minne ei saa mennä, jotta väkivallalta olisi turvassa.

Opastamme nuoria, erityisesti tyttöjä, asettamaan rajoja kumppaneilleen ja kieltäytymään esimerkiksi seksistä, jota he eivät halua kokea. Väkivallassa ei ole kyse siitä, etteikö väkivaltaa käyttävälle olisi tehty tiettäväksi, ettei väkivaltaa kohtaava halua kokea asioita, joita hänelle tehdään. Väkivallan tarkoituksena ei ole tuottaa kokijalleen hyvää mieltä. Väkivalta ei lopu, kun toinen sanoo ei. Väkivalta ei ole sitä kohtaavan syy. Vastuussa on aina väkivaltaa käyttävä.

Väkivallan ennaltaehkäisemiseksi parisuhteissa meidän tulisi entistä enemmän keskittyä vahvistamaan mentaali-osaatiokykyä, empatiataitoja, toisen ihmisen huomiointia ja tunteiden käsittelytaitoja jo aivan lapsuudesta asti. Meidän pitäisi tarjota nuorille tietoa hyvästä parisuhteesta ja pohdita, millaisia asioita itse kukin suhteissaan haluaa kokea ja miksi toisen toiveita pitäisi kuulla ja tarpeita huomioida omia rajojaan unohtamatta.

Läheiset, auttajat, viranomaiset ja yleinen asenneilma-
piiri yhteiskunnassamme vaativat uskomattoman paljon ihmiseltä, joka on usein sekä psyykkisesti että fyysisesti lopussa. Väkivaltaa käyttävän vastuuttamiseen teoistaan käytetään hämmästyttävän vähän resursseja. Heidän kannettavakseen eivät esimerkiksi tule lasten kiireelliset sijoitusuhkaukset, vaan nämä osoitetaan väkivaltaa kohtaavalle. Väkivaltaa kohtaava saatetaan painostaan psyykkisen tuen piiriin. Samaa ei kuitenkaan tehdä väkivaltaa käyttävälle. Väkivaltaa kohtaava saattaa joutua lähtemään kotoaan turvaan väkivallalta, kun väkivaltaa käyttävä saa jäädä kotiinsa ja hankaloittaa puolisonsa ja lastensa arkea suuresti.

Asiakasta varten, ainutkertaisin tavoin häntä kuullen

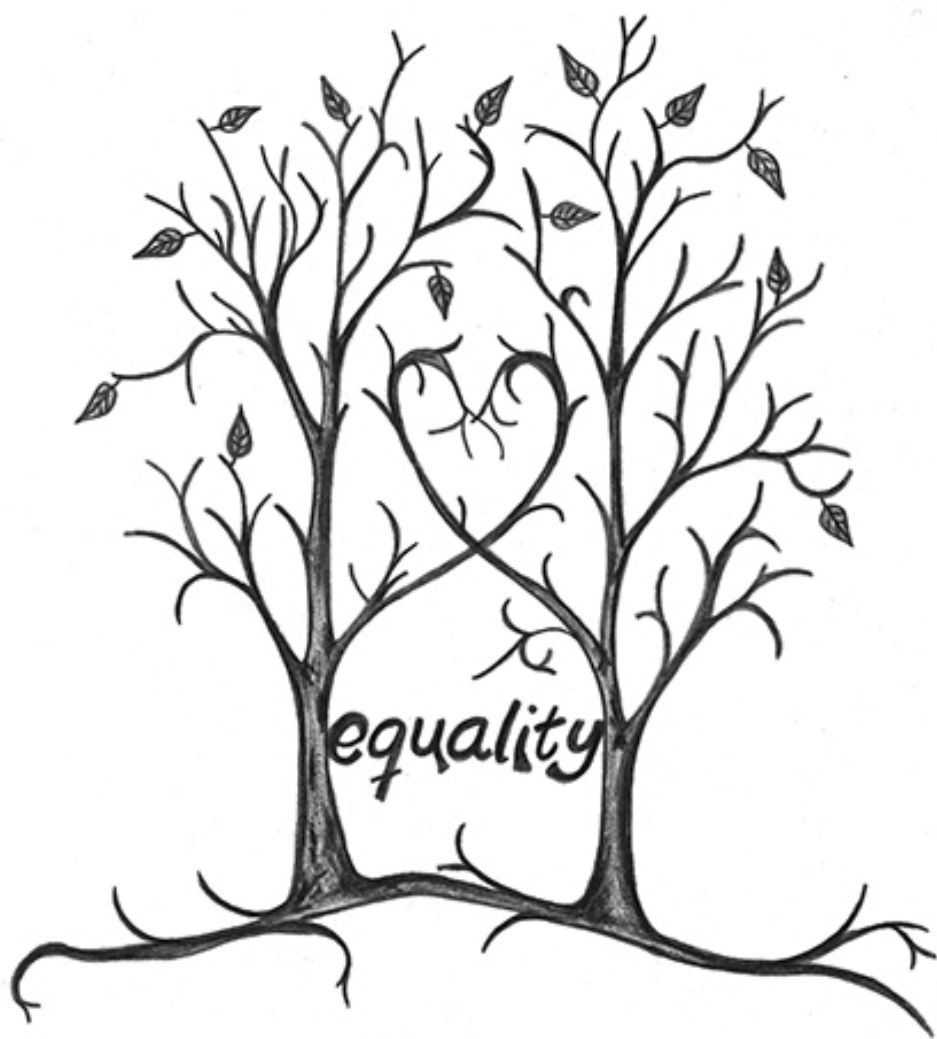
Saksalaisen Andreas Bächtigerin mukaan terapia-käsite löytyy jo Platonin teksteistä. Platonille terapeutti tarkoitti neuvonantajaa, rinnallakulkijaa. Terapeutti oli tuolloin sielun saattaja ei parantaja. Myös kreikkalaisista mytologioista voi saada ymmärrystä sanan alkuperään tai ainakin näkökulmaan, jota kannattaa kehitellä ja miettiä hetki. Terapia-sanan alkusana saattaa Bächtigerin mukaan olla therapon. Therapon oli palvelija ja ajuri. Sotavaunun ohjaajana theraponilla oli korkea asema. Korkea asema ei kuitenkaan tehnyt theraponista samanarvoista soturin kanssa. Therapon oli palvelija. Hän toi isännälle ruokaa ja juomaa ja toimi vaunujen ohjaajana taustalla kannustaen isäntää hyvään. Kyseessä oli erityinen luottamussuhde, sillä tarvittaessa ajuri saattoi ottaa isäntänsä aseman ja edustaa häntä. Taistelutilanteessa vaunuja ohjastavan ajurin oli tiedettävä, mihin ohjata vaunuja. Samalla hän täytti isäntänsä tarpeet mahdollistaen isännälle taistelun niin turvallisesti kuin mahdollista. Tämä kaikki edellytti, että ajurin tuli ymmärtää isäntänsä tunteet, ajatukset, suunnitelmat ja tarpeet.

Jos taistelun tuoksinassa soturi joutui vaikeaan tilanteeseen, tuli ajurin tietää miten päästä tilanteesta pois. Theraponin oli osattava suunnitella eteenpäin ja mietittävä mitä eri vaihtoehtoista voisi seurata muistaen, että viimeinen päätös oli aina soturilla. Hänen päätöksensä yli ei voinut astua tai häntä vastoin toimia.

Näitä ajureita väkivaltatyöntekijöiden tulisi olla tilanteessa, jossa monet tunteet, toiveet ja kokemukset jylläävät. Therapon muistuttaa väkivaltatyöntekijän asemasta; olemme palvelijoita tärkeässä tehtävässä isäntämme rinnalla. Tämän tehtävän tulisi olla kunnia. Työn tulisi osoittaa kunnioitusta asiakkaan olemassaololle, ja halua auttaa häntä selviytymään kokemuksistaan ja lopulta näkemään tulevan mahdollisuutena, johon suhtautua luottavaisin mielin.

Huudan unessani. Pyydän, että en antaisi itselleni tapahtua mitään pahaa. En haluaisi kärsiä enää yhtään. Unessa olen loputtoman väsynyt, yksin ja hukkumassa. Tukehtumaisillani. Herään huutooni. Totean ääneen itkien, että pitää jaksaa. Hetki vielä. Itken, koska haluaisin mahdollisuuden elää ilman tätä tuskaa. Haluaisin olla vapaa. Joku kirjoitti joskus, että haava tulee nopeasti, toipuminen voi viedä pitkään. Ainakin se vie paljon pidempään kuin haavan tekeminen. Kauanko olen kysynyt. Vastaat aina, ettet osaa sanoa, että jokainen on erilainen. Entä jos en jaksa loppuun asti, jos kaikki ponnisteluni on turhaa. Olen väsynyt!!! Haluaisin nähdä itsessäni jotakin kaunista, enkä aina vain ruhjeita, kauhistuneita tai tuskaiseen irvistykseen vääntyneitä kasvoja. Voinko koskaan kertoa, että selvisin. Nytkin, vuosien jälkeen, näen painajaisia ja tunnen sormieni kosketuksen alla arvet, jotka eivät häviä. Kauanko vielä pitää jaksaa?





EQUALITY

Auttaaksemme ja muuttaaksemme maailmaa meidän tulee keskustella avoimesti ja moniäänisesti väkivallasta, jota parisuhteissa tapahtuu.

Meidän tulee tarkastella työotteitamme ja sitä, tulevatko väkivaltaa kohtaavat kuulluksi. Tiedämmekö mitä he tarvitsevat? Jos tiedämme yleistäen, mitä tarpeet ovat, ohittaaako se yksilöllisyyden?

Kohtaavatko tiedot ja taidot toisensa, keskusteleeko kokemus ja tiede keskenään? Olemmeko tasa-arvoisia ihmisyydessämme?

Toteutuuko tämä väkivaltaa kohdanneen elämässä? Ovatko arvomme ja asenteemme tasa-arvoisia muuallakin kuin juhlapuheissa?

Jokainen meistä

Työntekijän tehtävänä on luoda kokemuksia, joissa väkivaltaa kohdannut voi tuntea ja ymmärtää oman voimansa, rohkeutensa, herkkyytensä, arvokkuutensa ja merkityksellisyytensä. On autettava näkemään syitä jaksaa elää ja olla olemassa. Välillä tapaamisissa pinnalla on vihaisuus, välillä pelko ja väsymys. Toisinaan tapaamisia värittävät ikävä ja rakkaus kaikkine pettymyksineen. Melko usein tapauksissa väkivaltaa kohdanneiden kanssa mukana kulkee häpeä, mutta myös huumori. Olen nauranut katketakseni tilanteiden tragikoomisia piirteitä väkivaltaa kohdanneiden kanssa. Olen nauranut työkavereideni höyrypäisille teoille, joista väkivaltaa kohdanneet kertovat naurussa suin.

Välillä olen istunut hiljaa lohduttoman itkun äärellä tai hoivannut väkivallasta tulleita ruhjeita hiljaisuuden vallitessa. Olen auttanut väkivaltaa kohdanneita selviytymään paniikkikohtauksista tai pohtimaan, miten reagoida erilaisiin tilanteisiin. Joskus olen kuunnellut turhautumista tai jämäkästi ohjannut maksimoimaan turvallisuutta.

***K**un sinä olet kanssani tässä huoneessa, en pelkää. Kun sinä pidät kättäni käsiesi välissä tai silität hellästi päätäni, minun on hyvä olla. Kuuletko, kun kuiskaan kuinka tärkeä ja rakas olet minulle? Lähelläsi olen saanut levätä.*

Olen ollut tiukka inhorealisti kuvatessani mahdollisia seuraamuksia perustellakseni massiivisia turvaamistoinenpiteitä tai sitä, miksi lähisuhdeväkivaltaa kohdanneen toiveet eivät ole perusteltuja. Aikuisen ei ole helppoa hyväksyä omaa epävarmuuttaan, keskeneräisyyttään ja sitä, ettei pysty hahmottamaan omaa tilannettaan tarpeeksi objektiivisesti. Joskus on hyväksyttävä, että toinen tietää paremmin ja luotettava siihen, että yhdessä työntekijän kanssa saadaan aikaan hyvä ja turvallinen ratkaisu.

Tunnistan epätoivon, eksyksissä olon myös itsestäni työntekijänä. Haluni auttaa ja ymmärrys toisen hädästä ja tuskasta saa koko olemukseni välillä tuntemaan epävarmuutta, huolta siitä löydäkö toimivaa tapaa auttaa väkivaltaa kohdannutta nousemaan epätoivosta, löytä-

mään reitin takaisin omalle polulle. Aina se ei ole helppoa. Joskus luottamuksen saaminen ja toimivan tavan löytäminen vie aikaa. Olen saanut käyttää mielikuvitustani ja luopunut monesta teoriastani tukityöskentelyn raameista, ja siitä, mikä on oikein tai sopivaa. Olen tasapainoillut sen kanssa, mitä voi ja mitä ei voi ehdottaa kokeiltavan päätyen siihen, että epätoivoon ei voi antaa kenenkään vaipua. Työntekijän tulisi auttaa asiakasta löytämään jotakin, mikä saisi jaksamaan edes hetken eteenpäin. Matka epätoivosta takaisin pinnalle voi olla vaikea. Siksi tavat ja menetelmätkin ovat olleet monesti erikoisia. Ei ole kovin helppoa löytää sanoja tilanteeseen, jossa väkivaltaa kohdannut esimerkiksi kertoo tulleen pahoitpidellyksi taas, olevansa hengissä ja siitä pettynyt. Tämän lauseen olen kuullut monesti. Olen kuullut siitäkin, kuinka ihmiset ovat vuosia yrittäneet saada apua tilanteeseensa, mutta akuuteissaakaan hetkissä, joissa turvan tarve olisi suuri, ei turvakotia tai vastaavaa ole ollut tarjolla. Ne ovat olleet täynnä.

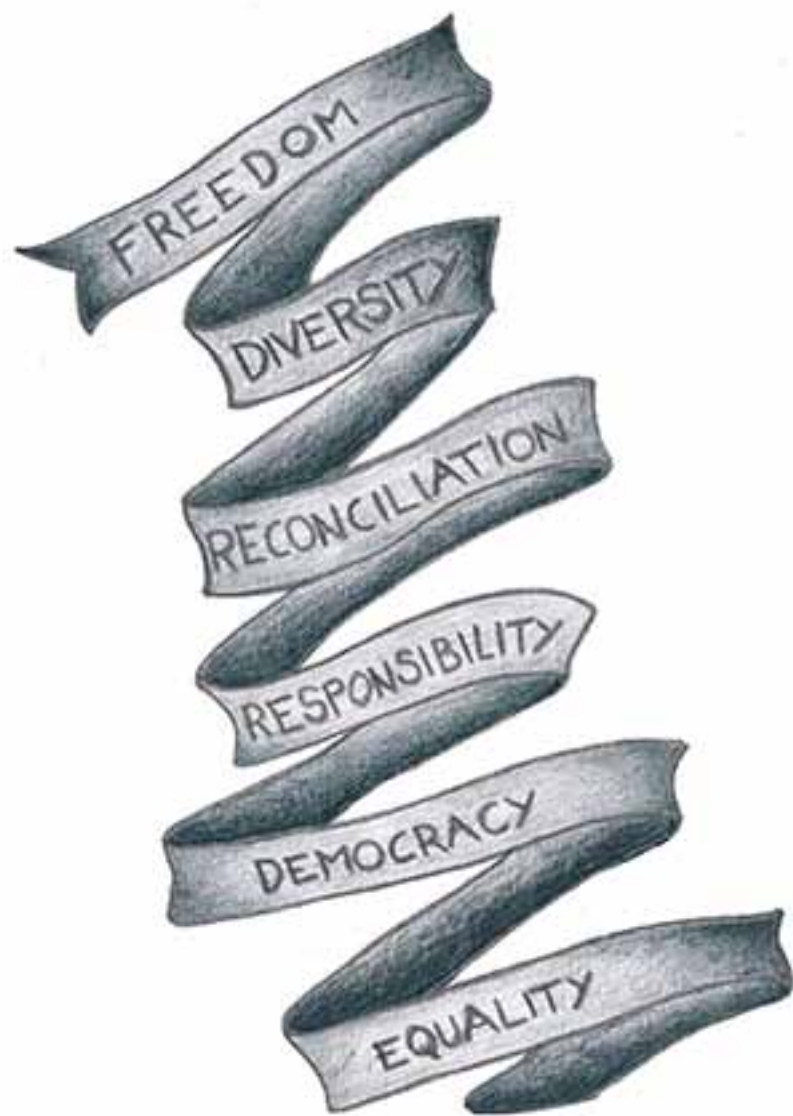
Jospa elämä voi alkaa vasta särkymisestä. On niin myrskyistä ja levotonta, että sirpaleita tulee helposti. Ehkä ihan huomaamatta. Ollaan hiljaa yhdessä. Kuunnellaan hiljaisuutta vieretysten. Hiljaisuus puhuu enemmän kuin kukaan. Osaatko sinä kuunnella? Tunnetko sinä sen?

Kohtaamisen hetkissä uskon merkityksellistä olevan, että työntekijänä tehtävänäni on saattaa ainakin kohtamani henkilö kasvatustensa hänen merkityksellisyytensä ja tarkoitustensa äärelle. Joskus tämä on pitkäaikainen prosessi. Voidakseen nähdä itsensä merkityksellisenä, ainutkertaisena ja arvokkaana on aluksi ymmärrettävä ja hyväksyttävä oma ihmisyytensä. Vasta sen jälkeen voi alkaa pohtia sitä: kuka on, kuka oli, kuka haluaisi olla, millainen elämä olisi itselle tarkoituksellista ja millaisia arvoja elämässään haluaa todeksi elää.

Olen ollut eksyksissä omissa tunteissani peläten, että kuolema korjaisi asiakkaani ennen kuin löytäisin tavan, jolla saada hänet uskomaan, että elämässä on järki ja mieli, vaikka juuri epätoivon hetkellä siltä ei ole tuntunutkaan. Olen säntäillyt pimeässä etsien pientä valonpilkahdusta,

joka kantaisi asiakkaani seuraavaan hetkeen, ja saisi hänet jaksamaan vielä hetken. Olen koettanut rakentaa raameja ja hallintaa tilanteisiin, jotka eri syistä ovat olleet kuormittavia. Hetkessä on voinut vain luottaa ja uskoa siihen, että asiat järjestyvät, tuntien kuitenkin olevansa heikoilla jäillä, kuin uhkapelurina valtavilla panoksilla. Voi tietää olevansa oikealla tiellä, mutta vain ehkä. Yhtä hyvin saattaisi olla eksyksissäkin, mutta vaihtoehtoja ei ole. On uskallettava yrittää. Tärkeintä on, että pysyy rinnalla, kuuntelee ja tukee parhaansa mukaan.

***H**e hopes to be strong again. He hopes someday he will be loved and treated kind. He hopes to have that feeling where everything is all right. But most of all he hopes one day he will be able to close that heavy door of shame.*





THE TRUTH

*Minulle se on elämä, kaikkine
vastapuolineen.*

Toivon sinun löytävän omasi.

Sellaisen, joka ei satuta sinua tai toisia.

Olen kertonut pelkääväni pahaa.

*En taistele sitä vastaan vaan
juoksen karkuun etsien hyvää ja
kaunista.*

Löysimme toisemme.

Totta.

Luotettava totuus

Luota minuun. Luottamusta ei voi nähdä, sitä ei voi koskettaa. Luottamuksen voi vain tuntea. Luottamus on rakkautta, rehellisyyttä, kunnioitusta, toisesta ehdoitta välittämistä ja hellää huolenpitoa. Se on iloa, surua, naurua, kyyneleitä. Luottamusta on antaa toisen nähdä syvimmat ja rumimmat haavansa tietäen, että toinen pysyy rinnalla kaikesta huolimatta. Luottamus on sitä, että uskaltaa antautua toisen kannettavaksi. Luottamus tekee haavoittuvaksi, mutta samalla se, että voi olla haavoittunut toisen edessä on luottamusta. Luottamus on viattomuutta. Luottamus on herkästi särkyvää.

Tyttö luotti miehen hymyyn, katseeseen, kosketukseen. Hän luotti miehen käsiin sydämensä, kehonsa, jopa sielunsa. Tyttö antoi itsestään kaiken, lakkasi suojelemasta itseään. Hän seurasi miestänsä sokeasti. Rakastin ja luotin sinuun ehdoitta, tyttö huokaa.

Kerta toisensa jälkeen mies särki tytön sydämen ja runteli tämän kehon. Tyttö tuntee itsensä heikoksi ja avuttomaksi. Kukaan ei oikeasti tiedä, mitä suljettujen ovien takana tapahtuu. Vain tyttö ja mies tietävät totuuden.

Viimein tyttö sai apua, mutta kuuli silti jatkuvasti, kuinka vaikea häntä on auttaa: asiat eivät etene, kun tyttö ei kerro juuri mitään. Tyttö yritti useasti sanoa, ettei pysty siihen vielä. Hän ei löydä sanoja kertoakseen vuosien saatossa kokemastaan väkivallasta ja hyväksikäytöstä. Hän ei uskalla kertoa, koska kertomisesta on aiemmin aina seurannut vain enemmän harmia ja liuta satuttavia kysymyksiä ja kommentteja. Tyttö pelkää tulevansa jälleen petetyksi. Tyttö ei ole vielä löytänyt syytä uskaltautua luottamaan avunantajiin. Niinpä tyttö tuntee olevansa riittämätön, tyhmä, yhteistyökyvytön ja aiheuttavansa ihmisille vain harmia ja päänvaivaa. Teen aina kaiken väärin, tyttö ajattelee. Olen pahoillani, etten osaa ottaa apua paremmin vastaan.

Tyttö miettii, miten kulkisi eteenpäin ilman luottamusta. Onko mahdollista elää luottamatta mihinkään tai kehenkään? Pieni osa tytössä uskoo vielä, että niin kuin avain avaa oven, voi luottamus avata tien ihmisen sydämeen. Hän uskoo, että universaali rakkaus ja todellinen luottamus

kulkevat jollain tapaa käsikädessä. Ilman luottamusta ei voi aidosti rakastaa. Ilman luottamusta kuljemme yksin vailla suojaa. Se on pelottavaa ja tuskallista: kuin kulkisi paljain jaloin lasinsirpaleiden päällä. Ilman luottamusta ei voi kertoa tai kuulla totuutta.

Eräänä yönä tyttö tapaa valoihmisen. Valoihminen auttaa tyttöä löytämään vastauksia kysymyksiin ja tarjoaa uusia ratkaisuja tilanteeseen. Valoihminen lupaa kulkea tytön rinnalla tytön valitsemaa polkua pitkin: tytön elämä, tytön tahto, tytön päätös, hän sanoo. Valoihminen auttaa tyttöä ymmärtämään, että hänen tunteensa ja reaktionsa ovat oikeutettuja, ettei tyttö olekaan sekaisin, tyhmä tai hankala. Tyttö on riittävä ja hyvä juuri tuollaisena.

Valoihmiselle tyttö päättää viimein kertoa totuuden. Monille asioille ei vielä ole sanoja, mutta ne tulevat ajan kanssa; kun tyttö on siihen valmis, valoihminen tietää kertoa. Edetäänhän hitaasti ja rauhassa?, tyttö pyytää.

Tytön ja valoihmisen välille syntyy maailma, jota muut eivät voi nähdä tai tavoittaa. Tyttö tietää sen maailman perustuvan luottamukseen. Tyttö toivoo, että tuo maailma toisi kauneutta, rakkautta, lepoa, turvaa ja voimaa valoihmisellekin. Tyttö luottaa siihen, ettei valoihminen koskaan päästä hänen kädestään irti. Luotathan sinäkin siihen, että olen aina vierelläsi?

Uskaltaisitko sinä istua tytön viereen ja katsoa syvälle hänen silmiinsä? Jaksaisitko katsoa niin kauan, että todella näkisit tytön kivun ja tuskan? Uskoisitko tyttöä, jos hän kertoisi? Olisitko luottamuksen ja totuuden arvoinen? Kuulisitko tytön toiveet? Vai tietäisitkö jälleen kerran paremmin...

Tyttö ja lumi

*T*änään satoi lunta. Hiutaleet ehtivät hädin tuskin koskettaa maata, kun ne jo katosivat. Syksyn lehtien väriloistoon sekoittui lumihhiutaleiden kimallus. Ei ole enää syksy, muttei ole vielä talvikaan. Vastakohdat samassa hetkessä. Tyttö on aina rakastanut talvea ja lunta. Viileyttä ja kylmyyttä. Jäätyneiden vesilammikoiden ritinä jalkojen alla ja lumen

painosta kaartuvat puun oksat. Puhdasta ja valkoista. Jospa lumi puhdistaisi ja peittäisi hänetkin. Tyttö miettii lumienkeleitä. Hän haluaisi kävellä alasti lumihangessa ja tuntea lumen rajattoman kylmyyden ihollaan. Hetken mielijohteesta hän riisuu sukat ja kengät jaloistaan. Lumi sulaa hetkessä paljaiden varpaiden alla jättäen jälkeensä tummat jalanjäljet. Kylmyys särkee varpaita, mutta tyttö ei välitä. Tuolloin hän tietää olevansa elossa. Jääkylmät varpaat, lumi ja pimeys.

Pimeydessä tyttö tuntee olonsa turvalliseksi, lohdulliseksi. Pimeys kietoo hänet sisäänsä kuin suojaavaan verhoon. Ei tarvitse teeskennellä hymyilevänsä, koska kukaan ei näe. Voi antaa kyynelten valua. Pimeässä saa luvan olla väsynyt ja voimaton. Hän kuuntelee aaltojen kohinaa, tuntee viileän merituulen kasvoillaan. Rannassa hän näkee pilvettömällä yötaivaalla loistavat miljoonat tähdet. Meri on sysimusta, mutta niin kaunis ja kutsuva. Näyttää kuin se sulautuisi yhteen taivaan kanssa. Ei ole alkua tai loppua. Ajattomuus, eheys, jossa on kaikki maailman hyvyys ja kauneus. Niin kuin meri yhtyy taivaanrantaan, toivoisi tyttö voivansa kokea yhteyden jonkun toisen ihmisen ja elämän kanssa. Todellisen, merkityksellisen yhteyden, joka saisi sielun luopumaan suojamuureistaan. Hän tahtoisi edes kerran elämässään olla osa jotain rikkomatonta ja kaunista.

Tytttö miettii, missä hänen kauneutensa ja viattomuutensa on? Onko sitä koskaan ollutkaan? Ehkä joskus pikakulapsena. Mikä sai hänet luopumaan siitä? Kuka vaihtoi kauneuden rumuuteen? Hyvyyden pahuuteen? Hänen sielunsa haavoittuu ja heikkenee joka askeleelta, koska hän ei luota itseensä, muihin ihmisiin tai elämään. Hän tahtoisi olla olemassa itselleen, mutta tietää, ettei osaa eikä ansaitse sitä. Onko hänen tarinansa aika päättyny? Mistä tietää, kun on aika päästää irti ja luovuttaa?

Tytttö on väsynyt. Hän pelkää ihmisiä. Hän pelkää elämää. Hän ei tunne itseään. Ja miksi hän haluaisikaan tuntea jotain niin likaista ja saastunutta, jotain niin inhottavaa. Mies on jo vuosia määrittänyt, ja määrittää edelleen, tytön olemassaolon. Tyttö on olemassa, koska mies antaa hänelle siihen luvan. Mies on antanut hänelle oikeuden elää. Ilman miestä, ei tytöllä ole mitään arvoa. Mielessään

tyttö on siis elämänsä velkaa miehelle. Mies piilotti tytön, jotta tyttö olisi vain yksin hänen. Myöhemmin tyttö oppi piilottamaan itsensä säästyäkseen syytöksiltä. Lyötynä, rikottuna, häpeissään ja peloissaan tyttö on oman kehonsa vanki. Hänen kehonsa ei enää edes kuulu hänelle itselleen. Tyttö tietää miehen omistavan sen, omistavan hänet kokonaan. Silti hän kuiskaa hiljaa: auttakaa minua. Tyttö tahtoo pakoön. Hän itkee pelosta täristen, kunnes kyyneleitä ei enää ole. Tuntuu tyhjältä. Yksinäiseltä. Miehen kädet ovat pysyvästi tahranneet tytön kehon. Hän ei saa jälkiä pestyä pois. Kuin ikuiset tatuoinnit iholla. Hän on merkitty. Jonkun toisen omaisuutta. Mies murskasi tytön. Tahraasi jopa hänen sielunsa.

Tytön mieli sanelee hänen kehonsa liikkeet ja tuntemukset. Hellä kosketus käsivarrella laukaisee uuden tai vanhan muiston. Jokainen lihas hänen kehossaan jännittyy valmistautuen ottamaan vastaan kosketusta seuraavan iskun. Kosketus tuo mieleen pelon ja häpeän. Se satuttaa. Tyttö inhoaa itseään niin, ettei edes halua kenenkään koskevan häneen. Hän ei uskalla koskea edes niitä joita kaipaa ja rakastaa, sillä pelkää likaavansa ja rikkovansa kaiken mihin koskee.

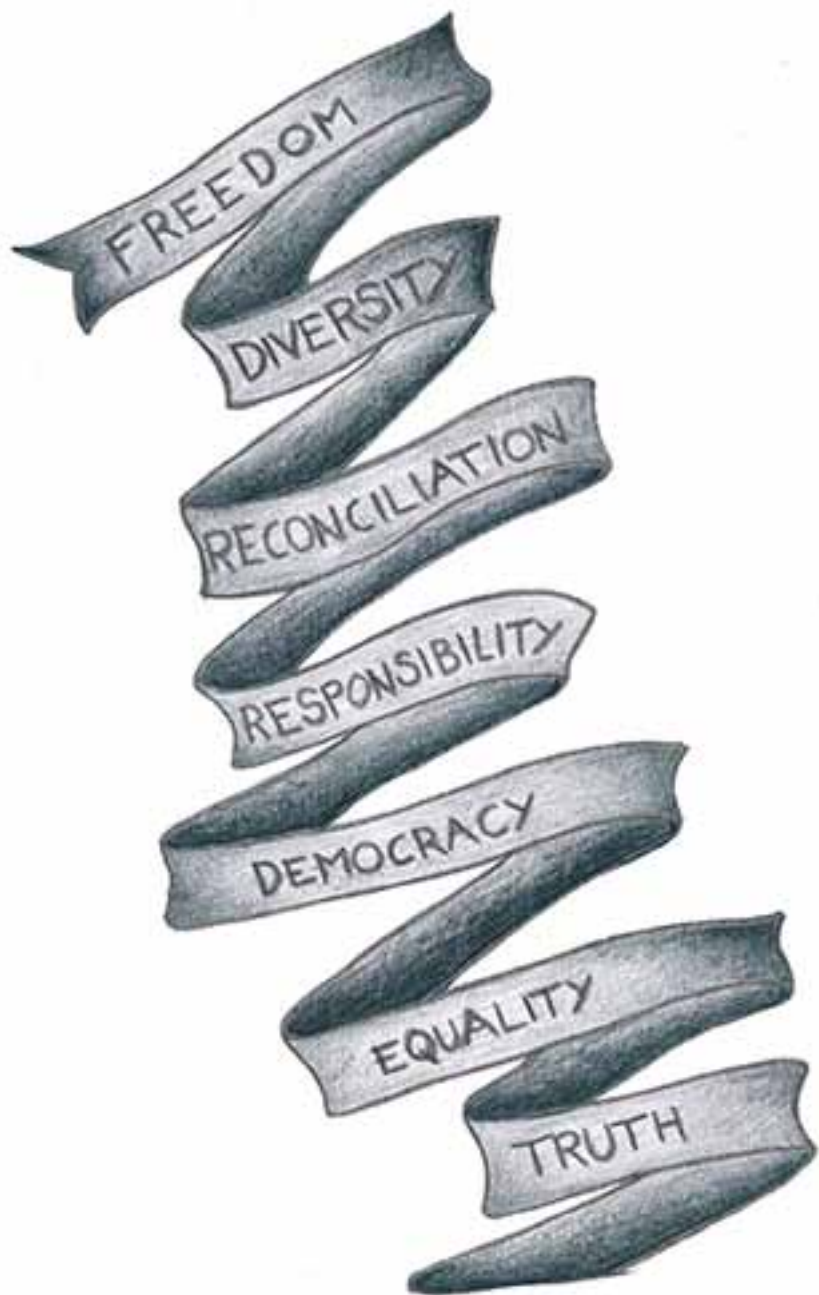
Hitaasti hän yrittää kasata muistoistaan palapeliä, jotta hahmottaisi elämänsä, itsensä ja oman kehonsa rajat. Samalla hän pelkää, ettei pidä näkemästään. Miksi etsiä rakkautta, jos se vain kerta toisensa jälkeen satuttaa? Tyttö tahtoi tietää, mitä hän on tehnyt väärin ansaitakseen kaiken tämän. Hän tahtoi pyytää maailmalta anteeksi kaikkea aiheuttamaansa pahaa ja surua. Hän ei koskaan halunnut satuttaa läheisiään tai tuottaa heille tuskaa. Tyttö yritti vain selviytyä, mutta teki silti aina toinen toistaan huonompia valintoja. Ehkä mies oli oikeassa: tyttö tarvitsee miehen, joka sanelee miten asiat tulee hoitaa, koska tyttö ei itse siihen kunnolla pysty. Kaikki on hyvin, kunhan tyttö tekee niin kuin käsketään.

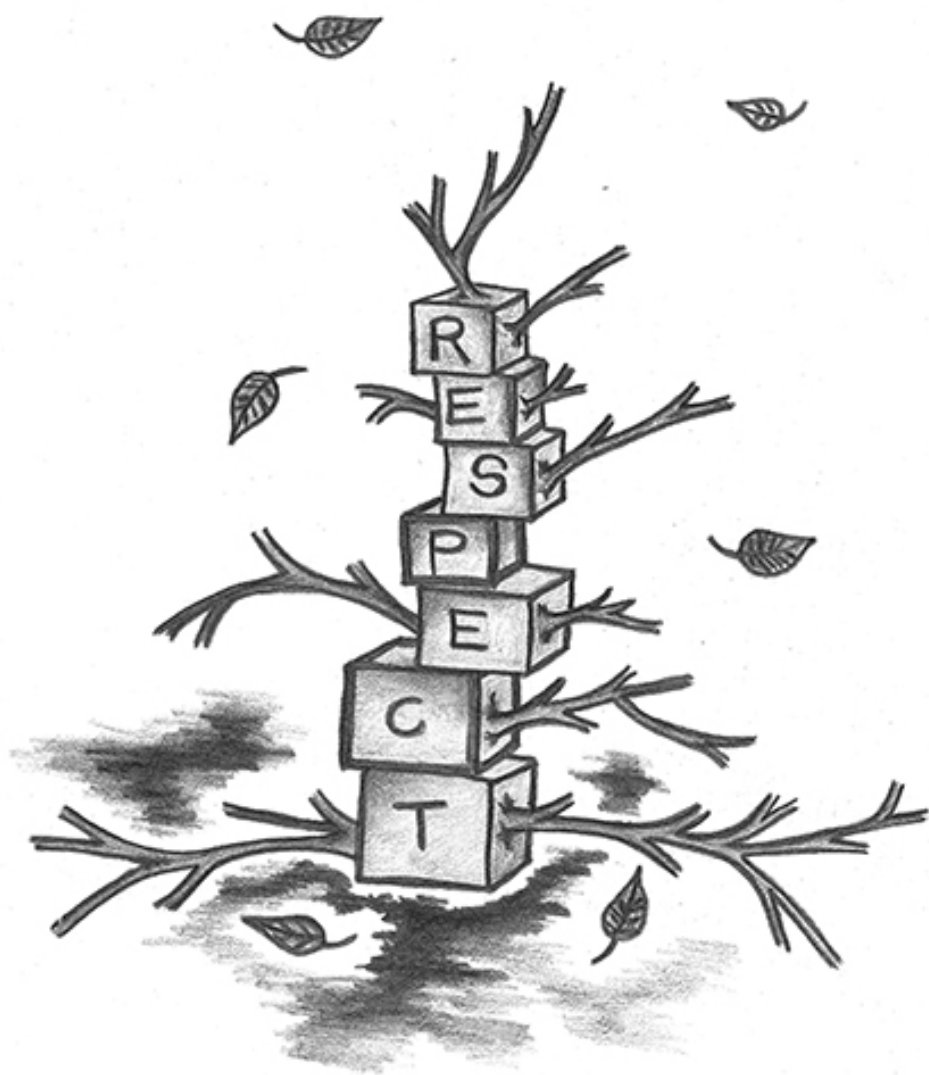
Tyhjiys vaihtuu pelkoon. Selittämätön kauhu hiipii jälleen sisäään varoittamatta täysin odottamatta. Kutsumaton vieras, joka sanelee kaiken. Tyttö jäähmettyy paikoilleen. Meren kohina ympärillä tuntuu tavallista voimakkaammalta, tähdet näyttäivät kirkkaammilta. Hän pystyy keskittymään

vain yhteen pieneen asiaan tai ääneen kerrallaan. Hän unohtaa hengittää. Tyttö on tietoinen jokaisesta liikkeestään. Hän tuntee sydämensä kiihtyneen sykkeen selvästi. Kaikki ympärillä muuttuu epätarkaksi ja sumuiseksi. Ympäröivä maailma, joka vielä hetki sitten oli kaunis ja turvallinen, on nyt vieras ja epätodellinen, henkeä uhkaava. Tyttö pelkää kuolevansa tai tulevansa hulluksi seuraavassa hetkessä. Oman kehon rajat tuntuvat vaikeilta hahmottaa. Hän yrittää epätoivoisesti löytää jotain tuttua ja turvallista, johon kiinnittää itsensä. Meri, ranta, tähtitaivas, lumi. On kylmä.

Enää hän ei voi paeta pelkojaan edes nukkuessaan. Hän pelkää nukahtaa, koska kauheudet seuraavat tyttöä uniin. Unissa hän muistaa asioita, jotka oli jo toivonut unohtaneensa, tai joiden ei edes muistanut olevan olemassa. Hän huomaa seisovansa itsensä ulkopuolella katsellen itkevää rikottua, tahrattua kehoaan. Hän ei tiedä mitä tehdä. Samat kuvat pyörivät silmien edessä. Nuo pienet hetket, jotka hän elää jatkuvasti uudestaan, ovat kuin elokuva. Edes silmien sulkeminen tiukasti ei saa kuvia katoamaan. Hän tuntee kivun jokaisessa osassa kehoaan. Syyllisyys ja inho ovat musertavia, tuska sanoin kuvaamaton. Tyttö antaisi mitä tahansa päästäkseen pois kehostaan: ottakaa se pois, en kestä enää!

Jokin saa tytön kuitenkin vielä pitämään kiinni elämästä. Hän ei vain tiedä kuinka kauan. On kuin roikkuisi köydessä pitäen kaikin voimin kiinni, mutta luisuen samalla koko ajan alaspäin. Yksi askel eteenpäin ja samalla kymmenen askelta taaksepäin. Sinä sidoit tytön puolesta solmun köyden päähän, jotta hänen olisi helpompi pitää kiinni. Jotta tyttö jaksaisi vielä seuraavaan hetkeen. Tuo solmu tarjoaa tytölle hetken levon. Ilman solmua tytön ote köydestä olisi irronnut jo kauan aikaa sitten. Voisiko yksi solmu pelastaa yhden kokonaisen elämän? Tai useammankin? Jos köydestä pitäisi kiinni yhdessä, olisiko helpompi kiivetä ylöspäin? Kerrot tytölle, ettei ylös asti ole pakko jaksaa kiivetä. Riittää, että pitää kiinni. Riittää, ettei pidä kiinni yksin. Silloin lumeen jää kahdet jalanjäljet. Kaksi rinnakkaista polkua. Kaksi lumienkeliä, joiden siivet koskettavat hennosti toisiaan.





RESPECT!

Halusin kirjoittaa kirjan osittain jäsentääkseni omaa ajatteluani ja ymmärtääkseni kaikkea sitä, mitä olen saanut kokea, oppia ja oivaltaa reilun kahden vuoden aikana Espoon kaupungin Omatilassa. Kirja nostaa esille moninaisia ajatuksia ja huomioita, joita teemaan liittyy tarkeituksenaan syventää ymmärrystä väkivallasta, siitä irtautumisesta, toipumisesta ja toisaalta väkivaltaisessa suhteessa kiinnipitävistä voimista.

Tämä kirja on kirjoitettu tuomaan lohtua ja ymmärrystä siitä, että epätoivon tai epätietoisuuden hetkillä, on mahdollista luoda hetki kerrallaan tulevaa, eikä tuota hetkeä tarvitse käydä läpi yksin lähisuhdeväkivaltaa kohdanneena tai työntekijänä. Kirja haluaa kannustaa työntekijöitä tukeutumaan siihen ihmisryhmään, joiden ääntä koetan tuoda esiin. Lähisuhdeväkivaltaa kohdanneet ihmiset tietävät omista tarinoistaan ja kokemuksistaan. Heillä on valtavasti tietoa ja ymmärrystä lähisuhdeväkivallasta ja avusta, jota sitä kohdanneet tarvitsevat. Ymmärtääksemme ilmiötä entistä syvemmin, ennaltaehkäistäksemme väkivaltaa ja voidaksemme kehittää lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden palveluja, on meidän kuunneltava sitä kohdanneiden ajatuksia, toiveita, tarpeita ja kertomuksia heidän ihmisyytään kunnioittaen.

Teen työtäni, koska tahdon auttaa ja luoda yhdessä toisten kanssa väkivallatonta maailmaa. Työskentely lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden parissa on ollut valtavan suuri kokemus ja lahja. Olen saanut tutustua ihmisiin, jotka selviytyvät mielettömyyden keskellä auttaen samalla toinen toistaan. He tekevät samalla hyviä tekoja, joihin muut eivät ehkä olisi osanneet tarttua.

Olen saanut nauraa ja avautua ihmisenä lisää. Olen saanut kokea, mitä tarkoittaa lähimmäisyys parhaimmillaan ja nähdä rujan maailman keskellä kauneutta. Olen avautunut hetkille ja uskallukselle tehdä asioita, joita monikaan ei työntekijän roolista käsin tee. Olen joutunut pohtimaan omaa ammatillisuuttani ja menetelmieni oikeu-

tusta. Olen joutunut syömään teoriataustastani ison osan, ja luopunut tieteellisistä totuuksista, jotka minua ovat aiemmin ohjanneet.

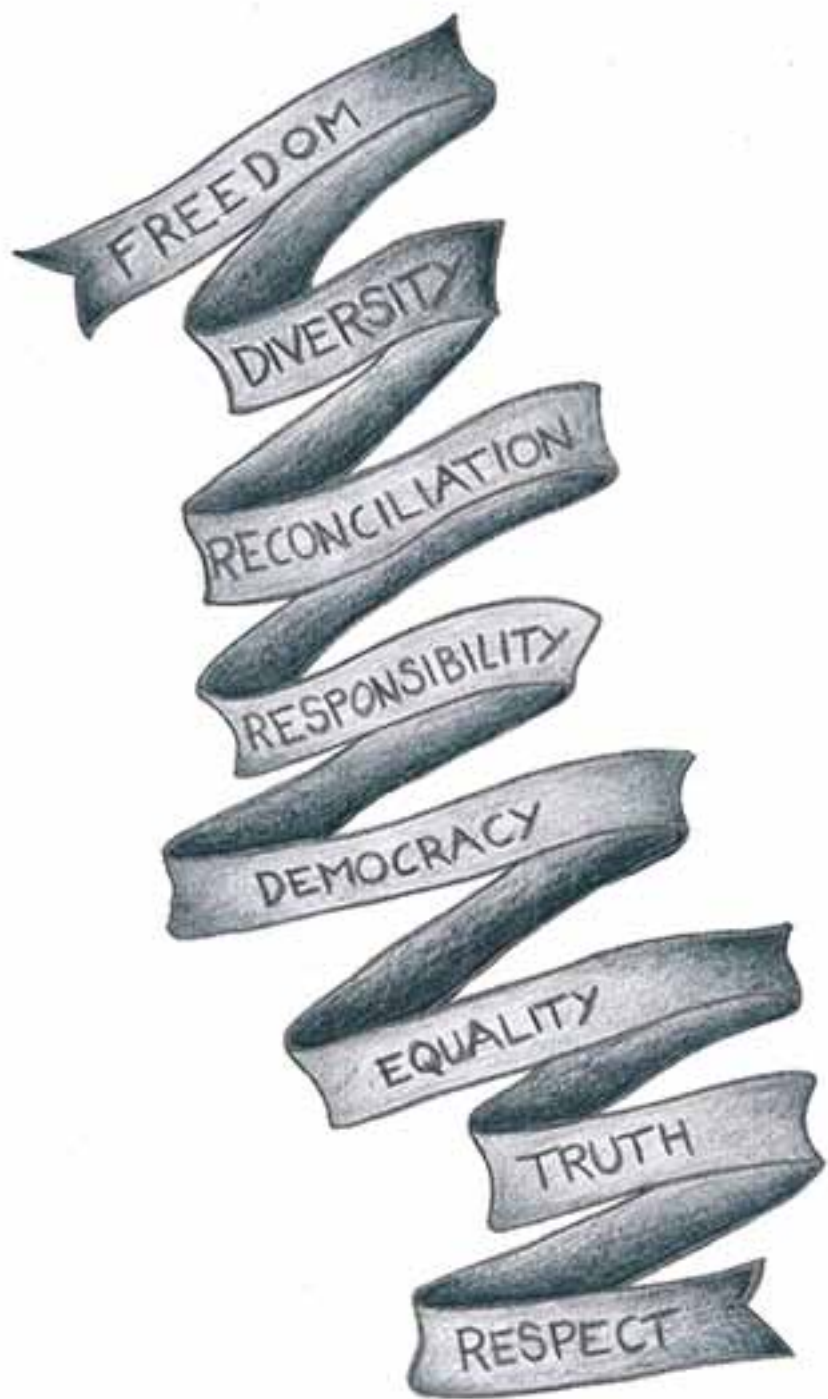
Olen tuntenut voimattomuutta, kyvyttömyyttä ja osamattomuutta. Olen ollut turhautunut, peloissani toisten puolesta ja huolissani. Olen itkenyt onnesta ja surusta. Olen saanut läpikäydä omaa elämääni sekä henkilökohtaisella että ammatillisella tasolla.

Tämän kirjan myötä tahdon nostaa esille lähisuhdeväkivaltaa kohdanneiden ääntä. Tuottaa heidän avullaan tietoa kirjaa lukeville. Kirjassa on melko vähän totuuksia. Pikemminkin halusin kutsua lukijaa pohtimaan lähisuhdeväkivaltailmiön monimutkaisuutta ja haastavuutta. Halusin nostaa esille näkökulmia, joista keskustella haastaen väkivaltatyön paradigmaa. Demokratian toteutumiseksi tarvitaan keskustelua, mielipiteitä ja moniäänisyyttä. Meidän tulee uskaltaa tarkastella todellisuuttamme kriittisesti ja uskaltaa nähdä epäkohtia sekä innovoida uutta.

Väkivallan kokemusten lisäksi ihmisen on usein yritettävä elää arkeaan ja kenties pystyttävä pitämään huolta lapsista tai muista läheisistään, jotka apua tarvitsevat. Väkivallasta irrottautumisen hetki, pois väkivaltaa käyttävän henkilön läheltä lähteminen, on vasta alku.

Joku asiakkaamme kirjoitti joskus, että olemme työntekijöinä luvanneet kulkea rinnalla, välillä takana lempeästi eteenpäin tuupaten, kun asiakas sitä tarvitsee, ja toisinaan taas edessä kulkien asiakkaan tarvitessa suunnannäyttäjää. Rinnalla kulkiessamme yhtenä tehtävänä on suojella asiakastamme vaaroilta. Vaara voi tulla ulkoa, mutta ennen kaikkea se tulee ihmisen sisältä, hänen mielestään.

Kävellessämme yhdessä syntyy isompi polku ja matkalla näemme moninaisia asioita. Sinne mahtuu avautumista kauneudelle, unohdetuille taidoille ja mielenkiinnon kohteille. Polkua kulkiessa voi löytyä minä tai ainakin langanpää kateissa olleeseen minuuteen. Matkalla väkivallattomuuteen muuttuu asiakas ja työntekijä. Yhteisen matkan jälkeen kumpikaan ei ole sama kuin ennen. Sekin voi olla pelottava, mutta samalla antoisa kokemus. Tuolaisten hetkien jälkeen, kumpikin saa pohtia sitä, kuka oli ennen kohtaamista ja *miksi kysymykseen* alkaa suotuisissa olosuhteissa löytyä valoa: poppelihöytyviä ja taikapölyä.



Omatila

Omatila on matalan kynnyksen palvelu, joka on tarkoitettu lähisuhdeväkivalttaa kohdanneille tai sitä pelkääville, väkivaltaa lähisuhteissaan käyttäville naisille ja alle 18 -vuotiaille lapsille sekä seksuaalista väkivaltaa kohdanneille.

Lähisuhdeväkivallasta tai seksuaalisen väkivallan kokemuksista aiheutuvan tuen tarve voi olla hyvin moninaista, ja siksi palveluja tarjotaan asiakkaan toivomukset, tarpeet ja tilanne huomioiden.

Omatila tarjoaa lähisuhdeväkivalttaa kohdanneille tai sitä pelkääville tukea väkivallan tunnistamisesta kriisiasumiseen sekä väkivallasta irrottautumiseen ja selviämiseen. Tärkeitä työmuotoja ovat matalankynnyksen yksilö- ja ryhmämuotoinen tuki.

Lähisuhdeväkivalttaa käyttäville tarjolla on yksilötukea ja parityöskentelyä.

Seksuaalista väkivaltaa kohdanneille tukea tarjotaan yksilö- ja ryhmämuotoisen tuen keinoin matalankynnyksen periaatteella.

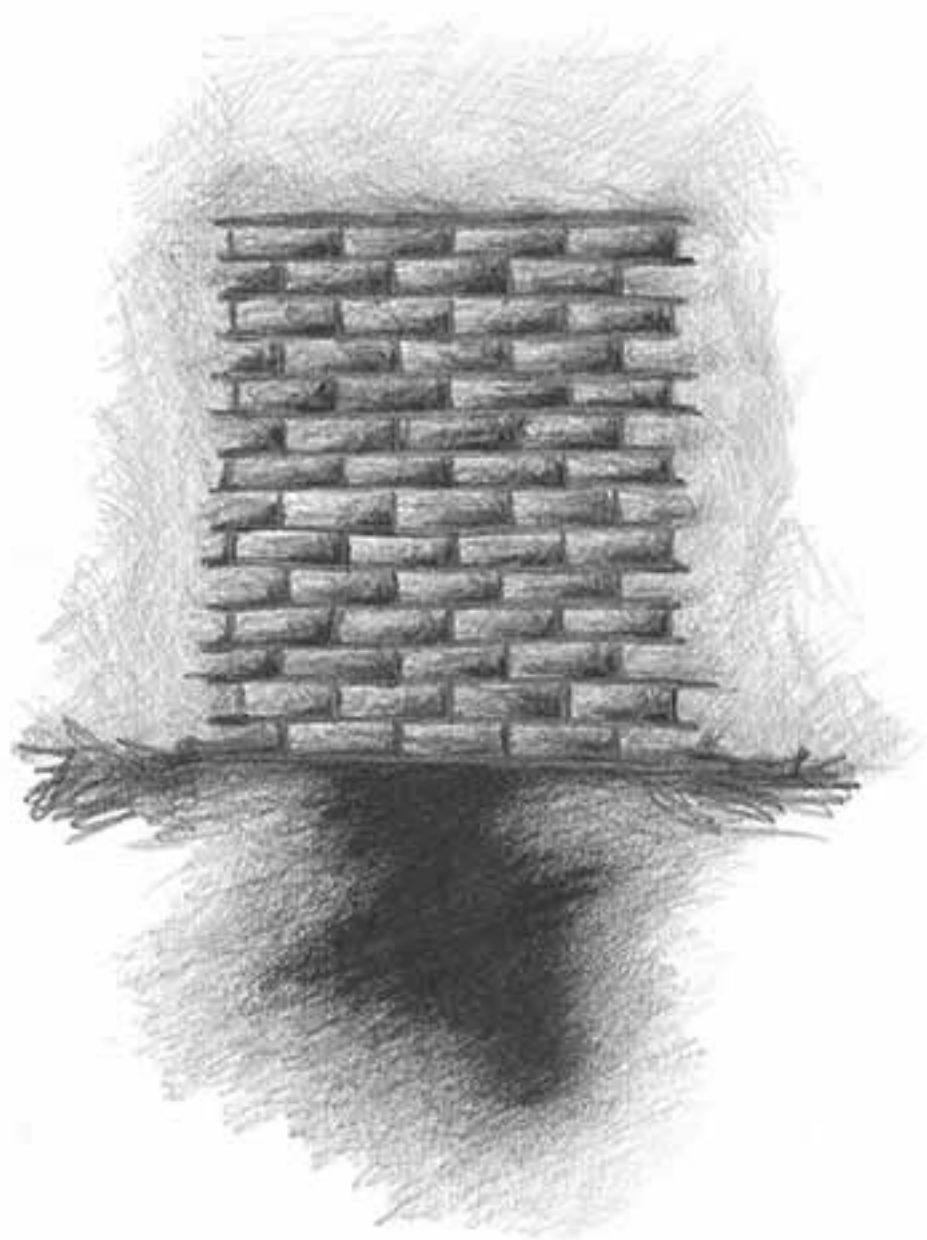
Omatilan palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia espoolaisille suunnattuja palveluita.



Omatila palvelee 24h/vrk numerossa: 043 825 0535.

omatila@espoo.fi

www.espoo.fi/omatila



*Jospa elämämme roikkuukin yhden
pienen siiveniskun varassa.*

