

Jessica Tuovinen

NÄKYMÄITÖN NÄYTÖS



Henkinen
väkivalta
parisuhteessa

Jessica Tuovinen

Näkymätön näytös;
Henkinen väkivalta parisuhteessa

Tampere, 2024

Kuvitus, taitto ja julkaisu:
Jessica Tuovinen
Jekkumaista

ISBN 978-952-94-9021-9

*Paha sana ei saa
mua haparoimaan*

*Edessäni on tie,
joka valoon mua vie*

Mua kyllä kantaa vielä maa

*En tarvinnutkaan siihen
koskaan sua*

Tiktak - Paha sana

ALUKSI

“Tuuli paiskoo jäisiä kiteitä naamalleni. Olen verhoutunut paksuun villakangastakkiin ja kietonut valtavan huivin pääni suojaksi. Joka paikassa on jäätä, jopa hanget ovat peilijäässä. Kello on hieman yli kymmenen illalla, ja minä olen kävelemässä kolmen ja puolen kilometrin matkaa kotiin. Olen vasta puolimatassa, mutta aikaa on mennyt jo tunti. Liukkauden ja tuulen vuoksi pääsen kulkemaan hyvin vaivalloisesti.

Kotona minua odottavat lapseni, sekä hän. Hän, jolla on uusi, liisattu auto pihassa. Taskussa ajokortti, jonka minä olen maksanut. Hän ei taaskaan tullut hakemaan minua töistä – hän tekee niin harvoin, ja silloinkin vaivaan häntä kohtuuttomasti. Hänen omaa aikaansa menee siihen, että hän ajaa sen kolmen ja puolen kilometrin matkan minua hakemaan, ja samat kolme ja puoli kilometriä takaisin kotiin. Oli pouta tai sade, helle tai pakkanen, viima tai tyven, minä kävelen.

Sillan ylittäessäni minä pelkään. En koe olevani masentunut, enkä halua tehdä itselleni mitään, mutta pelkään ohikiitäviä ajatuksia; impulsseja. Niin mustaa minun elämäni on ollut, että olen oppinut pelkäämään tätä nimenomaista siltaa, ja sen alla olevaa tummaa vettä.

Silta jää taakse.

Minulla menee vielä reilu tunti päästä kotiin.”

Hyvä lukija,

edessäsi on kirja, joka ei ole vain kirja. Se on ääni, minun ääneni. Ääni, jota ei ole kuultu kahteenkymmeneen vuoteen, ja joka on yritetty toistuvasti hiljentää. Se on minun merkkini siitä, että nousin jaloilleni tilanteesta jossa en tiennyt itselläni jalkoja olevan ollenkaan.

Minun on joskus vaikea kuvailla itseäni. Olenko uhri, olenko taistelija vai selviytyjä? Ainakin olen kokija, olen kokenut jotain. Jotain sellaista, jonka osasin hahmottaa kamalaksi vasta, kun joku muu kertoi minulle että se oli kamalaa. Minulle se oli elämää. Arkea.

“Uhri” on ongelmallinen termi. Se kuvaa hyvin sitä, että joku on alistettu jonkun toisen toiminnalle, mutta samalla se kantaa tietynlaista stigmaa; kuin ihmisellä ei olisi enää mitään muuta identiteettiä ja tarkoitusta elämässä. Tämä ei tietenkään ole totta, ja tämän kirjan tarkoitus on tiedon lisäämisen lisäksi murtaa niitä kuvia, joita tekijät kohteistaan maalaavat myös heille itselleen. Tässä kirjassa heitä kutsutaan uhreiksi selkeyden, ja luettavuuden takia.

Kun aloin kirjoittamaan tätä kirjaa, mielessäni oli vain yksi tavoite. Halusin, että heidät nähdään. Heidät, jotka tänäkin päivänä ovat siellä, mistä minä olen päässyt pois. Näkymättömien näytösten näkymättömät näyttelijät. Roolissaan he hymyilevät, tanssivat maalaten kuvaa rauhallisesta, tasapainoisesta ja onnellisesta elämästä. He näyttelevät niin hyvin että uskovat itsekin näytelmän olevan totta. Tai ainakin haluavat uskoa, aina raskaan ja ahdistavan esiripun laskeutumiseen saakka.

Halusin kertoa tarinani, jotta tavalliset ihmiset oppisivat havainnoimaan. Moni ystäväni on jälkikäteen sanonut, että he ihmettelivät kyllä. He näkivät, mutta eivät tienneet mitä. Se henkisestä väkivallasta kertovassa teoriassa onkin ongelmallista. Kliininen faktatieto ei kerro tarpeeksi, tarvitaan käytännön kokemuksia, jotta voidaan nähdä hienovaraiset ja joskus jopa normaaleina pidetyt rajoittamisen ja kontrolloimisen merkit. Toivon, että kirjani sitaatit - kaikki omiani, omasta parisuhteestani - auttavat sinua näkemään paremmin.

MITÄ HENKINEN VÄKIVALTA ON?

Henkinen väkivalta on väkivallan muoto, jonka tarkoitus on murentaa uhrin itsetunto ja saada hänet alistumaan väkivallan tekijän kontrolloitavaksi. Se on valta-aseman väärinkäyttöä. Henkistä väkivaltaa kokee noin puolet suomalaisnaisista, ja miestenkin keskuudessa kokemukset ovat yleisiä.

Henkisen väkivallan ilmeneminen on monimuotoista ja osin hyvin hienovaraista sekä vaikeasti havainnoitavaa. Se ei jätä silmin havaittavia vammoja. Se kattaa laajan kirjon erilaisia manipuloinnin keinoja, kuten syyllistämistä, gaslightaamista, pelottelua ja vainoamista. Tehokkainta se on jatkuessaan vuosia, jolloin uhri pikkuhiljaa saadaan ehdollistettua toimimaan väkivallan tekijän haluamalla tavalla. Uhri voi jopa luulla itse haluavansa toimia tämän tahdon mukaan. Hän on vuosien varrella oppinut sen tuovan suhteeseen hyviä asioita, tai hän on niin tottunut kontrollointiin, että kokee sen turvalliseksi.

Henkisen väkivallan havainnointi on vaikeaa. Uhrin on vaikea itse tunnistaa sitä, ja siksi myös ulkopuolisen, kuten perheen, ystävien tai työtoverien on vaikea puuttua asiaan silloinkin, kun epäilevät väkivaltaa. Uhri puhuu usein väkivallan tekijän puolesta, hän oppii keksimään vakuuttavia perusteluita ja puolustelemaan tekijää. Usein suhde vaikuttaa ulospäin hyvin tavanomaiselta, toisinaan jopa erityisen hyvältä. Uhrilla harvoin on lupa puhua suhteen kuulumisista muille, saati jakaa ongelmia kenellekään. Häpeän tunne voi myös nousta avun hakemisen esteeksi, uhri voi syyllistää itseään tilanteestaan tai pelätä, että jos hän nyt lähtee niin hänelle ei jää ketään läheistä elämäänsä.

Henkinen väkivalta on väkivallan muodoista se, jota ilmenee paitsi yksinään, myös muiden väkivallan muotojen mukana. On tavallista, että fyysistä väkivaltaa sisältävissä suhteissa väkivalta on aluksi ilmennyt vain henkisenä, ja raaistunut ajan myötä fyysiseksi. Esimerkiksi pahoinpitelyn taustalta voi paljastua vuosiakin jatkunutta mustasukkaisuutta, jonka uhri on alkujaan tulkinnut välittämisen osoituksena. Henkinen väkivalta pitää usein sisällään taloudellista ja digitaalista väkivaltaa, mikä kertoo sen ulottuvuudesta jokaiselle elämän osa-alueelle.

Henkistä väkivaltaa voidaan havainnoida myös tilanteissa, joissa tekijän ja uhrin välillä ei ole ihmissuhdetta. Esimerkiksi ei-toivotut seksuaalissävytteiset kommentit uhrin sosiaalisessa mediassa ovat henkistä väkivaltaa. Niiden motiivi on pohjimmiltaan sama, kuin suhteissakin; tarve käyttää valtaa. Myös työpaikoilla, kouluissa ja harrastusyhteisöissä voi esiintyä henkistä väkivaltaa.

Tämä kirja keskittyy kuitenkin pitkäaikaiseen, suhteessa esiintyvään henkiseen väkivaltaan. Sen eri muodot erilaisissa kanssakäymisissä on kuitenkin hyvä pitää mielessä. Kun opimme, miten ja missä tilanteissa henkistä väkivaltaa käytetään, siihen on helpompi puuttua.

Väkivallan uhreja auttavat Suomessa monenlaiset tahot ja järjestöt, muunmuassa;

- **Terveysasemat, katso yhteystiedot oman hyvinvointialueesi verkkosivuilta.**
- **Poliisi, 112 tai poliisi.fi**
- **Rikosuhripäivystys, p. 116 006**
- **Nollalinja p. 080 005 005 ja chat nollalinja.fi**
- **Mieli Ry p. 09 2525 0111**
- **Naisten Linja p. 0800 02400 sekä chat tiistaisin ja torstaisin naistenlinja.fi**
- **Ensi- ja turvakodit, katso yhteystiedot ensijaturvakotienliitto.fi**

VAIKEASTI TUOMITTAVA RIKOS

Henkinenkin väkivalta voidaan tuomita rikoksena, sillä Suomen rikoslaki määrittelee pahoinpitelyn olevan rikos silloin kun se vahingoittaa toisen terveyttä riippumatta siitä, onko teko ollut fyysinen, vai psyykkinen. Henkisen väkivallan toteen näyttäminen on kuitenkin huomattavasti vaikeampaa, kuin fyysisen väkivallan.

Jotta saadaan luotettavaa tietoa henkisen väkivallan vaikutuksesta uhrin mielenterveyteen, tulisi uhrin kääntyä väkivallan aiheuttamien henkisten vammojen kanssa terveydenhuollon puoleen, ja saada apua mielenterveyden ongelmiin. Tällöin tulisi poissulkea mahdollisuus siihen, että uhrin henkiset vammat olisivat jostain muusta traumasta lähtöisin. Ja vaikka näyttöä henkisen väkivallan puolesta saataisiinkin, tulee vielä osoittaa teon tahallisuus; onko tekijällä ollut tarkoituksena vahingoittaa uhrin mielenterveyttä, ja aiheuttaa pysyvää vammaa? Yleensä tekijän motiivina on kontrollin tarve, mikä ei itsessään edellytä vamman aiheuttamista.

Käytännössä Suomessa tuomioita pelkästään henkisestä väkivallasta annetaan harvoin. Henkinen väkivalta on yleensä osa-alue fyysistä väkivaltaa tai esimerkiksi työsuhderiitoja käsitellessä, mutta yksinään sen tuomitseminen on vaikeaa ennalta mainituista syistä. Tämä on harmillista, sillä tiedetään, että henkisestä väkivallasta toipuminen voi viedä paljon pidempään ja olla hyvin paljon vaikeampaa, kuin yksittäisestä fyysisestä väkivallanteosta - josta Suomessa tuomitaan kohtalaisen usein.

On surullista, että baari-iltana humalaisen päähänpistosta aiheutettu nenämurtuma tuomitaan yksiselitteisesti tekijän korvattavaksi, mutta vuosia piinattu henkisen väkivallan uhri maksaa kalliin terapian itse -jos siis koskaan terapiaan pääsee.

Vainoaminen on henkisen väkivallan muodoista helpoin näyttää toteen, eteenkin jos vainoaja on käyttänyt vainoamisen välineenä sähköistä tapaa pitää yhteyttä. Vainoamistapauksissa uhri ja tekijä kuitenkin harvoin asuvat yhdessä, joten vainoamisesta annettavat tuomiot eivät yleensä auta parisuhteiden ja perheiden sisällä tapahtuvaan henkiseen väkivaltaan.

Muualta saadun näytön kerääminen lienee myös haastavaa, sillä näkyviä fyysisiä vammoja ei ole. Koska uhrin usein häpeävät tilannetta ja puolustelevalle tekijälle, on esimerkiksi neuvolan terveydenhoitajan tai työterveyslääkärin vaikea päästä tilanteesta selville. Hoidon saaminen vaatii uhrin omaa hakeutumista avun piiriin, ja usein tätä apua ymmärretään hakea vasta paljon tilanteen päättymisen, kuten avioeron jälkeen. Tuolloin traumat ja niiden seuraukset ovat havaittavissa, mutta niiden alkuperästä voi herätä erimielisyyttä.

Itä-Suomen yliopiston oikeustieteiden laitoksen teettämä selvitys ehdottaa rikoslakiin lisättäväksi uutta rikostunnusmerkistää; pakottava kontrolli, joka koskisi niin nykyisiä kuin menneitä lähisuhteita, eikä rajoittuisi pelkästään lähisuhteisiin.

Sen kautta pystyttäisiin nykyistä paremmin syyttämään henkisen väkivallan tekijää, sillä näkökulman painotus siirtyisi uhrille aiheutuneista seurauksista tekijän tekemiin tekoihin, joista kuvauksessa mainitaan mm. oikeudeton uhkaus ja vapaudenriisto. Tämäkään keino ei liene ongelmaton, sillä tekijän on helppo väittää henkistä väkivaltaa molemminpuoliseksi tavaksi suhteessa ja täten pyrkiä mitätöimään uhrin kokemus aiheutetusta pelosta ja ahdistuksesta. Selvää kuitenkin on, että pakottavan kontrollin lisääminen rikoksen tunnusmerkistöön toisi lisää työkaluja henkisen väkivallan esiintuomiseen, sekä tuomitsemiseen.

“Olen itse syyllistynyt liian monesti siihen kamalaan ajatukseen, että olisipa tekijäni pahoinpidellyt minut fyysisesti. Ajatus on hirvittävä, mutta se olisi todennäköisesti tuonut minulle apua ja oikeutta, ja olisin päässyt aloittamaan elämäni seesteisen ja onnellisen jakson paljon aikaisemmin.

Minun on täytynyt hyväksyä se, etten tule koskaan saamaan häntä vastuuseen menetetyistä ystävyysuhteista, vaikeuksistani luottaa itseeni ja osaamiseeni, saati sitten niistä haasteista, joita ilmenee lasteni kasvatuksessa hänen toiminnastaan johtuen.”



8 UDET HURMURIN VAATTEISSA

Ensivaikutelmalla on hurjan suuri merkitys siinä, miten me ihmisen näemme. Ensivaikutelmasta syntyneitä käsityksiä on usein hankala muuttaa, sillä eihän meistä kukaan halua uskoa tulleen harhaan johdetuksi. Se on hyvä pitää mielessä, kun kysytään miksi kukaan lähtisi suhteeseen jossa toista osapuolta alistetaan, kontrolloidaan ja rajoitetaan? Ei lähdekään, kukaan itseään arvostava ei lähde sellaiseen suhteeseen. Meillä ihmisillä on kuitenkin melko vahva itsesuojeluvaisto, joka saa meidät olemaan varuillamme vieraiden ihmisten kanssa.

Manipuloiva ihminen tietää tämän. Hän osaa varautua ennakkoluuloihin, hän tietää, että hänen tulee vakuuttaa paitsi uhrinsa, myös uhrin ympärillä olevat ihmiset vilpittömyydestään. Laskelmoivana ihmisenä hän tietää myös ihmisen olevan vastaanottavaisin alistamiselle silloin, kun tunneyhteys on vahva. Siksi hän ei varmasti ensimmäisten viikkojen, kuukausien, tai kärsivällisimmillään vuosien aikana anna juurikaan viitteitä todellisesta luonnostaan.

Muutokset alkavat pikkuhiljaa, uhrin huomaamatta tai antamatta niille suurtakaan painoarvoa. Ne menevät ensin huonon päivän tai väärinymmärryksen piikkiin, niille saatetaan jopa yhdessä nauraa. Tilanteen jälkeen saattaa tekijä osoittaa uhrilleen tavallista suurempaa huomiota, tai antaa lahjoja. Uhri ajattelee, että tekijä on aidosti pahoillaan, ja antaa käytöksen anteeksi.

Joskus tekijä voi perustella käytöstään esimerkiksi lapsuuden traumalla tai pelolla, ja saa näin synnytettyä uhrissa empatiaa itseään kohtaan. Tämän avulla voi saada jatkossa anteeksi; muistatkos kun kerroin sinulle siitä asiasta, joka minulle tapahtui lapsena?

Hyvät manipuloijat ovat hurmaavia. He käyttävät hurmaavuuttaan kaatamaan epäilyksen muureja paitsi uhriltaan, myös tämän läheisiltä. Ei ole yksi tai kaksi "unelmaliittoa" joka eroon päätyessään on paljastunut kulissien takaiseksi helvetiksi ja se upea ihminen onkin ollut jotain aivan muuta. Me haluamme uskoa satuun, siihen suureen rakkauteen, joka harvoilla onnistuu. On olemassa pariskuntia, jotka ovat olleet vuosikymmeniä yhdessä ja joiden lapset näkevät toisen vanhempansa käytöksen, ovat jopa katkaisseet vanhempaan välit. Silti toinen vanhemmista, eli uhri, seisoo tämän rinnalla. Ulospäin tällaiset liitot näyttävät todella onnellisilta ja ihailtavilta. Sellaiselta, jota kaikkien tulisi tavoitella, ja joille kilistellään maljoja hääpäivinä.

Mitä onnellisemmalta ihmissuhde näyttää ulospäin, sitä enemmän se tarjoaa tekijälle rauhaa. Jos läheiset ovat huolissaan, he soittelevat ja käyvät kylässä, tarkkailevat uhria. Tyytyväisinä he keskittyvät omaan elämäänsä, ja antavat tekijälle tilaa toimia. Tämä vaikuttaa myös uhriin, sillä on valtavan iso kynnys tulla onnellisen suhteen kulisseista kertomaan, että kaikki on huonosti ja haluan lähteä pois. Uhri saattaa jopa ajatella, että hän rikkoo jonkin mielikuvan lähipiirinsä mielessä ja kokee tästä syyllisyyttä. Mikä lupa minulla on pilata heidän näkemyksensä? Uhri voi pelätä, ettei häntä kuitenkaan kukaan uskoisi.

Hurmaavuudella pelataan myös tilannetta, jossa jostain syystä päädyttäisiin eroon. Kun tekijä on vakuuttanut lähipiirin siitä että hän on hyvä ihminen, hän voi myös käyttää tätä mielikuvaa uhria vastaan, ja käännyttää uhrin lähipiirin omalle puolelleen. Monesti lähipiiri on erouutisesta shokissa ja heidät on helppo ylipuhua, kun heillä on ennestään vahva hyvä mielikuva tekijästä. Kuten sanottu, meistä on inhottavaa olla väärässä.

“Kun tapasimme reumaa sairastavan ja pyörätuolia apuna käyttävän isoäitini ensimmäistä kertaa, tekijäni kumartui automaattisesti ja halasi isoäitiäni. Isoäidillä ei kädet enää nousseet eikä niillä virheasennon vuoksi myöskään enää oikein voinut kätellä. Hän teki käytöksellään selväksi, että hän kuuntelee ja ottaa muut ihmiset poikkeuksellisen hyvin huomioon.

Varsinkin vanhempien ihmisten kohdalla hän tuntui osoittavan suurta kunnioitusta heitä kohtaan; ei keskeyttänyt heitä, oli avuksi, valitsi puheenaiheita joiden tiesi kiinnostavan heitä. Hän maalasi ihmisille kuvan herkästä mutta kypsästä luonnonlapsesta joka oli aina apuna kun sitä tarvittiin.

Ensimmäiset noin kuusi kuukautta suhteestamme oli ilon ja onnen aikaa. Teimme pitkiä kävely- ja pyörälenkkejä, istuimme läheisen leikkipuiston keinuissa juttelemassa, sain lahjoja ja huomiota. Jos riitelimme, tulin nopeasti siihen tulokseen että minä olin ylireagoinut, ja perustelin sen itselleni vaikeilla nuoruusvuosillani.

Vian oli pakko olla minussa, sillä hän oli hurmaava ja tasapainoinen -minä sen sijaan kiusattu, nähnyt jo nuorena erilaisia väkivallan muotoja, sekä alkoholismia.

Muistan erään kerran isosiskoni ja hänen entisen puolisonsa mökillä - olimme silloin olleet jo jonkin tovin naimisissa. Meitä oli siellä muutama ihminen, ja illanvieton lomassa sisareni alkoi kertoa eräälle ystävälleen minun ja tekijäni historiaa. Kuinka kaikki oli niin uskomatonta ja nämä kaksi toisilleen luodut. Tunsin samaan aikaan sekä mieletöntä ylpeyttä ja mielihyvää siskoni sanoista, että jonkinlaista surua. Nyt ymmärrän tunteneeni surua, koska minua ja onnettomuuttani ei nähty. Ei se ole sisareni, tai kenenkään läheiseni vika - pidinhän kulissit pystyssä ihan itse - mutta olin hyvin yksinäinen murheineni.

Erouutisemme hämmensi joitakin ystäviäni. Heidän järkytyksensä tilanteen todellisesta luonteesta on alleviivannut minulle hyvin sitä, miten loistava tekijäni oli huijaamaan ja manipuloimaan ihmisiä. Usein hän käytti manipuloimiseen minua; hän manipuloi minut puolustamaan itseään, myös eron jälkeen. Monta kuukautta pelkäsin, että hän kääntää muunmuassa perheeni minua vastaan ja siksi opin ottamaan kuvakaappauksia kommunikoinnistamme, sekä esimerkiksi kuvaamaan kotini joka päivä jotta hän ei pääsisi väittämään minun laiminlyövän kodinhoitoa.”

SOSIAALINEN ERISTÄMINEN, OSA 1;

KORKEIMMALLE KOROKKEELLE NOUSEMINEN

Turvallisessa, tasa-arvoisessa suhteessa elävälle voi olla täysin käsittämätöntä miten joku “antaa” kumppanin rajoittaa sosiaalisia suhteita. Halutaan ajatella, että itse kyllä pistäisi kumppanin heti vaihtoon, jos hän alkaisi puuttumaan muihin ihmissuhteisiin. Ajatusharha on, että nämä tilanteet syntyvät hetkessä ja kumppani vain yksinkertaisesti käskee katkaisemaan välit ystäviin ja perheeseen.

Tosiasiassa kyseessä on taitavan, pitkäkestoisen manipuloinnin tulos. Lopulliseen päämäärään pääseminen voi viedä tekijältä vuosia vaikka rajoittaminen alkaisi heti suhteen kuherrusvaiheen jälkeen. Harva ihminen on heti alusta lähtien niin alistettu, että suostuisi yhdeltä istumalta katkaisemaan kaikki suhteen ulkopuoliset yhteydet. Lisäksi tekijälle voi olla myös etua siitä, että perhe ja ystävät jollain tapaa pysyvät kuvioissa mukana. Tämä etu voi olla esimerkiksi sitä, että herättää vähemmän epäilyksiä kaltoinkohtelusta, tai että mahdollisen eron sattuessa tekijä pystyy heittäytymään uhrin rooliin ja kääntämään todellisen uhrin lähipiirin tätä vastaan.

Rajoittaminen voi alkaa esimerkiksi huolesta. Tällöin tekijä esittää, että hän on huolissaan jonkin tietyn ihmisen tai ihmisjoukon tarkoituseristä. Hän voi väittää esimerkiksi, että hänen mielestään uhrin ystävä ei ole vilpitön, ja haluaa hyötyä uhrista. Sanojensa vakuudeksi hän voi tekaista todisteita, tai manipuloida jopa ystävän toimimaan haluamallaan tavalla.

Kun uhri näkee käytännössä, miten oletettu ystävä paljastuu vilpilliseksi, luottamus todelliseen tekijään kasvaa. Tulee olo, että tämä ihminen tässä ajattelee minun parastani ja suojelee minua, voin luottaa häneen. Tämä edesauttaa tekijän tulevia rajoitustoimenpiteitä, kun hänen tarvitsee jatkossa vähemmän ja vähemmän vakuutella vilpittömyyttään ja huoltaan uhrilleen.

Toisessa esimerkissä tekijän ei tarvitse edes ottaa kantaa uhrin ja läheisen väliseen suhteeseen, sillä hän tekee itsestään ja suhteestaan uhrin. Hän alkaa kertoa, miten joku uhrin läheisistä kohtelee häntä erityisen huonosti, ja tekee hänen olonsa vaikeaksi. Hän jättäytyy pois tilaisuuksista joissa tämä uhrin läheinen on, kuten vaikkapa suvun tai ystävien juhlista, eikä halua jälkikäteen kuulla miten hauskaa tilaisuudessa on ollut. Läheisen vieraillessa pariskunnan kotona hän saattaa vältellä tilannetta, ja jälkikäteen osoittaa mieltään tai lietsoa riidan.

Tällaisen käytöksen tarkoituksena on tehdä uhrille selväksi, että hän on valinnut läheisensä hyvinvoinnin kumppanin hyvinvoinnin sijasta, ja tehnyt tällä tavoin tekijää kohtaan väärin. Se taas tuottaa riitoja parisuhteeseen, jotka olisivat olleet vältettävissä jos uhri olisi toiminut tekijän parhaaksi. Kun tämä kaava toistuu tilaisuudesta ja vuodesta toiseen, empaattinen ja rakastava ihminen alkaa alitajuisesti suosia kumppaniaan. Hän alkaa jättäytyä pois tilaisuuksista, eikä enää kutsu ihmisiä kotiinsa välttääkseen konfliktitilanteen tekijän kanssa. Koska kaikki tapahtuu pikkuhiljaa, uhri ei edes huomaa, että tekijä käyttää taktiikkaa koko uhrin lähipiirin kanssa.

Kun uhriin on istutettu syyllisyyden siemen, on helppo jatkaa rajoittamisen laajentamista lähipiiristä esimerkiksi työ- tai opiskelupaikkaan. Tekijä alleviivaa jokaisessa kohdassa, miten hän kärsii uhrin ja läheisten yhteydenpidosta kuitenkin sanomatta, että hän toivoisi uhrin lopettavan tuon yhteydenpidon. Tämä varmistaa myös sen, ettei uhri voi myöhemmin syyttää tekijää; Eihän hän ole kieltänyt, uhri on itse valinnut pudottaa ihmiset elämästään. Uhri elää jatkuvan syyllisyyden kanssa, hän kantaa syyllisyyttä kumppaninsa vahingoittamisesta ihmissuhteillaan, sekä syyllisyyttä yhteydenpidon lopettamisesta ihmisiin jotka häntä rakastavat. Ovela tekijä on vahvistanut uhrin ja hänen välisen siteen niin vahvaksi, että uhri valitsee joka kerta hänet. Tässä tekijä voi käyttää vääntövipunaan esimerkiksi rahaa tai lapsia, tai vain yksinkertaisesti rakennettua luottamusta hänen ja uhrin välillä.

Uudet ystävät ovat tekijälle aina ensisijaisesti uhka. Jos hän on käyttänyt ensin mainittua, huoleen perustuvaa keinoa rajoittaa kumppaniaan, ottaa hän todennäköisesti nopeasti puheeksi sen, miten huono ihmistuntija uhri on ja uhrin pitäisi olla erityisen varovainen uuden tuttavuuden kanssa. Jos uhri joka tapauksessa jatkaa tämän uuden tuttavuuden kanssa ihmissuhteen rakentamista, voi tekijä siirtyä tekemään itsestään uhria. Vaikka hän ei koskaan tapaisi uutta ystävää – mikä on todennäköistä jos uhrilla on ennestään se kuva ettei kumppani tule toimeen hänen läheistensä kanssa – tekijä voi alkaa vetoamaan esimerkiksi siihen, että ystävä vie aikaa parisuhteelta ja perheeltä, tai vaikuttaa negatiivisesti uhriin.

Ajan saatossa uhri alkaa paitsi pitää muut ihmissuhteet erillään parisuhteesta, myös tuntemaan entistä enemmän syyllisyyttä parisuhteen ongelmista. Uhrille voi myös tulla kuva, että hän on kelpaamaton ystävä, tai ei osaa muodostaa pysyviä ystävyysuhteita, vaikka tosiasiallinen syy ystävyysuhteiden heikentymiselle on muualla. Uhri voi tämän myötä luovuttaa eikä enää hakeudu uusien ihmisten seuraan suojatakseen itseään mielipahalta.

“Ensimmäisellä kerralla tekijäni uskotteli minulle, että tulevan lapseksemme kummiksi pyydetty paras ystäväni halusi vahingoittaa häntä. En uskonut hetkeäkään tähän teoriaan ja yritin vimmatusti pitää ystävästäni kiinni, pyysin heitä juttelemaan keskenään ja sovittelin minkä kerkesin. Hämmennyin, kun kumpikin väitti ettei ole ongelmaa toisen kanssa, mutta kahden kesken tekijäni kertoi ystäväni sanoneen ettei hänellä ole mitään aikomusta tehdä yhteistyötä. Lopulta tekijäni alkoi uskottelemaan minulle nähneensä ystävästä painajaisunia ja tilanteen vaikuttavan hänen mielenterveyteensä. Odottamani lapsi painoi vaakakupissa, ja niin minä katkaisin välit ystäväni, joka oli minulle kuin perheenjäsen. Nuo välit eivät koskaan korjaantuneet, vaikka yritin toisinaan niitä lämmitellä. Tekijäni vetosi joka kerta siihen, että valitsen ystäväni ennen perhettäni ja aiheutan hänelle pahaa oloa.

Vuosien varrella kaikista ystävistäni ja perheenjäsenistäni alkoi löytyä vikoja. Kuka oli liian kovaääninen, kuka puuttui liikaa asioihimme, kenen seurassa muutuin ihan eri ihmiseksi, kuka yritti lähestyä häntä romanttisessa mielessä... syitä oli yhtä monta kuin ystäviä ja perheenjäseniä.

Perheeni kanssa hän ei edes yrittänyt tulla toimeen, ja vuosikausia matkustin lasten kanssa yksin kaikkiin mahdollisiin tilaisuuksiin aina isovanhempieni hautajaisista alkaen. Kun palasin matkoilta, tiedossa oli aina riita -samoin, jos joku ystävä tai perheenjäsen vieraili meillä. Hän ehdollisti minua riitelyllä välttelemään kontakteja läheisiini.

Hän ei pitänyt myöskään lastemme kavereista, saati heidän vanhemmistaan, ja keksi aina mitä ihmeellisimpiä syitä miksi kaverit olivat lapsilta kiellossa. Hän käytti niin minun läheisistäni kuin lasten kavereista todella karkeaa kieltä, kutsui heitä kusipäiksi ja paskiaisiksi jotka yrittävät vain hyötyä meistä tai vahingoittaa meitä. Ja joka kerta jos joku "paljastui epäluotettavaksi" hän muisti kertoa että hän varoitti ennalta ja yritti suojella meitä. Se vahvisti sitä kuvaa, että hän oli hankala ihminen, mutta ehdottomasti aina meidän puolella.

Tämän häpeän kantaminen on ollut hyvin raskasta. Se, että menin vuosikausia vipuun ja uskoin kaikkein rakkaimmista ja lojaaleimmista läheisistäni pahaa saa minut edelleen toisinaan musertavan häpeän valtaan. Niinä hetkinä koen, että ne ongelmat joita koen edelleen yhteydenpidossa läheisiini ovat minulle oikeutettu seuraus, vaikka eihän se niin oikeasti ole."



SOSIAALINEN ERISTÄMINEN, OSA 2;

DIGITAALINEN VÄKIVALTA

Nykypäivänä on helppo pitää yhteyttä läheisiin, vaikka heitä ei kasvokkain tapaisikaan. Internet, kännykät, ja some tekee yhteyden pitämisestä helppoa ja nopeaa, ja niiden ansiosta välimatkakaan ei ole enää mikään syy välien viilenemiselle. Tämä tuo rajoittamiseen haasteita, sillä puhelin on meille hyvin henkilökohtainen asia ja toisen puhelimen tutkiminen nähdään jo yleisesti ottaen hyvin paheksuttavaa. Rajoittajan onneksi puhelinta ja somea myös demonisoidaan, ne nähdään jo yhteiskunnan toimesta aikasyöppöinä ja puhutaan paljon siitä miten ne addiktoivat. Samalla rajoittaja saa tästä toimivia työkaluja uhrin syyllistämiseen.

“Sä oot aina puhelimella” on lause, joka pääsee helposti suusta parisuhteessa. Arvostamme aitoa kontaktia, yhteistä aikaa, eikä siinä itsessään ole mitään pahaa. Siksi meidän on jotenkin todella helppo ymmärtää ihmistä, joka valittaa kumppanin puhelimen käytöstä. Emmekä myöskään epäile ihmisiä, jotka kertovat etteivät “roiku puhelimella”. Joissakin tapauksissa on kuitenkin hyvä kyseenalaistaa tilanteen normaalius.

Kun puhutaan henkisestä väkivallasta jossa rajoitetaan tai vaihdetaan puhelimen tai netin käyttöä, voidaan käyttää myös termiä digitaalinen väkivalta. Sitä voi tapahtua ennen suhdetta, suhteen aikana, tai sen jälkeen. Nyt rajoittamistoimenpiteistä ja vahtimisesta kertoessani kerron suhteen aikana tapahtuvasta väkivallasta.

Kuten muutkaan rajoittamistoimenpiteet, ei puhelimen ja somen käytön rajoittaminenkaan ala siten, että käsketään näyttämään viestit tai vaaditaan puhelimen salasana jotta voi katsoa mitä toinen on kenenkin ystävän kanssa kirjoitellut -saati että sanottaisiin ettei puhelinta tai somea saa käyttää. Eihän kukaan terveellä itsekunnioituksella varustettu ihminen suostuisi sellaiseen ja tekijä saisi nopeasti kyttäjän maineen. Jotta rajoittaminen olisi pitkäkestoista, tehokasta ja johtaisi lopulta siihen että uhri itse valitsee olla käyttämättä digitaalisia viestintäkeinoja, on tekijän vedottava uhrin syyllisyydentuntoon.

Tekijä voi esimerkiksi kysyä, että mikä uhria puhelimesta naurattaa. Uhrin kertoessa ystävän vitsin tai näyttäessä vastaanotettua meemiä, tekijä saattaa nostaa itsensä huumorin yläpuolelle ja antaa ymmärtää, että vitsi ja sitä kautta myös ystävä on lapsellinen. Tekijä voi muutenkin käytöksellään alleviivata, että esimerkiksi some on hänestä turha ja vaarallinen ja että hänen kaltaisensa fiksut, aikuiset ihmiset eivät sitä säännöllisesti käytä eivätkä ainakaan viihteenä. Näin voidaan saada uhri tuntemaan häpeää somen käytöstään ja hän saattaa jo pelkästään sen perusteella alkaa välttelemään somen käyttöä tekijän seurassa.

Syyllistäminen on vahva keino myös somen ja puhelimen käytön rajoittamiseksi. Koska on yleisesti hyväksyttyä valittaa aiheesta, on sama keskustelu helppo tuoda myös parisuhteeseen. Tekijä voi alkaa huomautella puhelimen käytöstä, ensin pidempiaikaisesta selailusta ja jatkaa siitä, kunnes huomautus tulee jo saapuneen viestin lukemisesta.

Jos uhri itse huomauttaa tekijän puhelimen käytöstä, saattaa hän todeta että hänellä ei ole addiktiota joten hänen puhelimen käyttönsä on hyväksyttävää. Tekijä voi myös uhria sekoittaakseen yllättää häntä toisinaan puhelimen käyttöön, jotta uhri ei pääsisi myöhemmin väittämään hänen rajoittaneen yhteydenpitoa läheisiin puhelimen välityksellä. Jos uhri astuu tähän ansaan, tekijä alkaa taas kohta osoittaa miten koukussa uhri on puhelimen käyttöön ja vahvistaa oman teoriansa todeksi.

Jos muiden viestien ja sosiaalisten median kuulumisten lukeminen on kiellettyä, tekijä voi kuitenkin vaatia uhria reagoimaan ajasta ja paikasta riippumatta heti, jos tekijä yrittää hänelle soittaa, tai lähettää viestiä. Tätä hän voi perustella muun muassa huolena, tai syyttää uhria siitä että hän katsoo ystävien viestit mutta hänen viestinsä voivat jäädä odottamaan. Tekijälle ei ole mitään merkitystä sillä, onko uhri vaikkapa töissä ja puhelimen saavuttamattomissa, hänen yhteydenottoonsa pitää vastata välittömästi. Koska esimerkiksi työpaikan puhelinkäytäntöihin uhrilla harvoin on mahdollisuutta vaikuttaa, saa tekijä hänet kantamaan jatkuvaa syyllisyyttä, jolla on myös helppo myöhemmin perustella vaatimusta siitä, ettei puhelinta käytetä kotona.

Kun tähän junaan on päästy, on aika alkaa puuttua viestien, puheluiden, ja sosiaalisen median sisältöön. Monesti henkistä väkivaltaa rajoitusten kautta kokevat ovat jo muutenkin arkoja jakamaan kuulumisiaan riidan pelossa, ja hyvin nopeasti tämä siirtyy myös digitaalisten viestimien rajoittamiseen.

Puhelut muuttuvat hyvin pintapuolisiksi ja niissä keskustellaan lähinnä keskustelukumppanin asioista tai yleisesti maailman menosta, ei uhrin kuulumisista. Sosiaalisessa mediassa selfiet ja perhekuvat voivat vaihtua kuviin kahvikupeista ja kukkasista, sillä tekijän mukaan selfiet ja perhekuvat ovat vieraille keikistelyä ja huomionhakua.

Jos mikään muu keino ei tuota tulosta, tekijä tekee itsestä uhrin, joka jää parisuhteessa vaille huomiota uhrin somen käytön vuoksi. Hän saattaa asettaa parisuhteen jatkumisen ehdoksi sen, että uhri vähentää merkittävästi sosiaalisen median käyttöä ja yhteydenpitoa läheisiin ja keskittyy suhteeseen. Koska digitaalisten viestimien demonisointi on hyvin yleistä, uhri tuskin huomaa kyseenalaistaa asiaa vaan myötäilee, että kyllähän se some on oikeasti aika turha paikka.

Tarkennettakoon, että tässä kohtaa somen rajoittaminen ei rajoitu minkään aikaikkunan sisään, esimerkiksi, että päivässä tunti ruutuaikaa tai hetken nollaaminen työpäivän jälkeen somea selaamalla olisi hyväksyttävää. Tällöin puhutaan jo oikeasti mittakaavasta, jossa somen ja puhelimen käyttö on vähäisimmässäkään määrissä tuomittavaa. On siis kyse selvästä rajoittamisesta, ei vain ajankäytön hallinnasta. Etenkin tilanteessa, jossa uhrilla ei ole enää juurikaan livekontakteja, sukulaiset asuvat kaukana ja ystävien kanssa ei enää riidan pelossa tavata, sosiaalisen median käytön katkaiseminen on äärimmäinen sosiaalisten suhteiden rajoittamisen muoto.

“Hän inhosi sitä, että puhuin meidän kuulumisistamme perheelleni. Hän kertoi sen loukkaavan hänen yksityisyyttään, jos mainitsin vaikkapa että suunnittelemme muuttoa tai että hän on saanut uuden työpaikan. Omista tunteistani puhuminen ystäväilleni oli epäluottamuksen osoitus häntä kohtaan, sillä hänen kuului olla ainoa uskottuni. Jos sain ystäviltäni tai somesta jonkun neuvon tai idean jota ajattelin kokeilla, hän syytti minua siitä etten luottanut hänen osaamiseensa kun en antanut hänen yksin neuvoa minua.

Minulla oli pitkään Instagramissa oman profiilin kuvauksessa teksti; tavataan pääkaupunkiseudulla. Se oli kirjoitettu ilmentämään sijaintia, samaan tapaan kuin eläinlajeista kerrotaan, missä sitä nimenomaista lajia tavataan. Kun tekijäni otti asian ensimmäisen kerran puheeksi ja kertoi, että hänestä se on kutsu muille miehille, selitin asian. Hän kuitenkin painosti minua asiasta niin kauan, että päädyin vaihtamaan tekstin vaikka se tuntui minusta liioittelulta.

Some oli tekijälleni kaikin puolin punainen vaate, siitäkin huolimatta että hän käytti sitä itsekkin. Käytin sitä aina liikaa ja väärällä tavalla, hain huomiota ja olin selvästi koukussa. Jos vilkaisin saapuneen viestin kesken elokuvan, oli se osoitus siitä etten voi olla puhelimesta erossa. Hänen viesteihinsä ja puheluihinsa tuli kuitenkin vastata aina saman tien. Puhelimen käyttöäni analysoitiin jatkuvasti; pidinkö sitä oikein, vai väärinpäin, äänettömällä vai äänet päällä. Kaksi vuotta ennen suhteemme loppua hän vaati minua ilmoittamaan ystäväilleni, etten olisi enää somessa niin paljoa koska keskityin pelastamaan suhdettamme.

Se oli edellytys sille, että suhteemme voisi jatkua. Kaikki vakuuttelivat ymmärtävänsä, ja uskon että iso syy sille on se, että näemme yleisesti sosiaalisen median ja kännykät pahoina. Eromme jälkeen yksi monista edellytyksistä uudelle kumppanille oli, ettei hänellä saa olla minkäänlaista ongelmaa sosiaalisen median käytön kanssa. Se luo minulle turvallisuuden tuntua, että saan vapaasti pitää yhteyttä maailmaan.”

SOSIAALINEN ERISTÄMINEN, OSA 3; PELKO

Pelottelu on sosiaalisen eristämisen keinoista ehkä raain. Siinä käydään syvälle uhrin psyykeen ja aiheutetaan tila, jossa uhri todella pelkää itsensä, kumppaninsa, lastensa, tai suhteen puolesta. Ihan uudesta suhteesta tuskin on koskaan kysymys, sillä pelon herättäminen vaatii luottamusta toiseen ihmiseen eteenkin silloin, kun yritetään vakuuttaa uhan tulevan suhteen ulkopuolelta. Se voi tulla myös sisäpuolelta; tekijä voi uhata uhriaan esimerkiksi fyysisellä väkivallalla uhria tai lapsia kohtaan, ja saada siten uhrin alistumaan tahtoonsa. Tämä on hyvin äärimmäinen keino, joka tuhoaa vähitellen uhrin tunnesiteen tekijäänsä jonka täytyy jatkossa hallita uhriaan yksinomaan pelon kautta. Ikävä kyllä, tämä on myös se yleisin pelolla hallitsemisen muoto joka näkyy perheväkivalta- ja henkirikostilastoissa.

Kun tekijä vakuuttaa uhrinsa ulkoapäin tulevasta todellisesta vaarasta, hän päinvastoin voimistaa uhrin ja hänen välistä tunnesidettä. Tämä tapa vaatii pitkäillisiä valmisteluja ja paljon kärsivällisyyttä.

Uhrin täytyy uskoa, että tekijä tietää paremmin ja osaa hoitaa tilanteen sotkematta viranomaistahoja asiaan. Tekijä on saattanut myös jo kohdistaa epäilyksiä siihen ihmiseen, jonka myöhemmin uskottelee olevan todellinen uhka. Nykypäivänä on helppo murtautua esimerkiksi uhrin viestipalveluihin, kuten vaikkapa Whatsappiin, ja hankkia sitä kautta tarvittavaa tietoa väitteiden tueksi.

Pelotteluun turvautuu ihminen, jolla ei ole muita keinoja saada uhria alistumaan valtaansa. Voi olla, että uhri on alkanut epäilemään tekijän motiiveja käytökselleen, kieltäytynyt katkaisemasta välejä ystäviinsä tai muuten osoittamaan halua itsenäistyä ja päättää itse omista asioistaan. Tekijä on voinut jo vedota luottamukseen, suhteen hyvinvointiin tai omaan pahoinvointiinsa ilman vastakaikua, ja tarvitaan keino jolla säikäytetään uhri tottelevaiseksi. Tällöin riski uhrin erohalukkuuteen kannattaa ottaa, sillä tekijä ei missään tapauksessa halua luopua valta-asemastaan suhteessa.

Pelottelu tuottaa henkisen vamman, trauman. On tavallista, ettei uhri vielä pitkään eron jälkeen ymmärrä, miten kammottavan teon kohteeksi hän on joutunut. Hän saattaa häpeillä huijatuksi tulemistä, tai puhua siitä hyvin kevyesti kuin mistä tahansa sattumuksesta. Teon vakavuus voi upota uhriin vähitellen vuosien saatossa. Lähipiirin ja ammattiavun rooli on hyvin tärkeä osa toipumista, häpeän, vihan ja surun tunteiden käsittelyä. On musertavaa ymmärtää, että uhka ei koskaan tullut ulkoa käsin, vaan oli vierellä koko ajan. Sekin ajatus voi pelottaa vielä pitkään jälkikäteen: entä, jos en olisikaan eronnut? Mitä olisi voinut tapahtua?

On myös inhimillistä kyseenalaistaa, onko nykyhetkessä turvassa vai voiko tekijä vielä yrittää vahingoittaa minua henkisesti tai fyysisesti.

Jos sinua on peloteltu, älä jää yksin. Kirjan alussa on listattuna erilaisia tahoja, jotka auttavat kaikenlaisten väkivallan muotojen uhreja niin tapaamalla heitä kasvokkain, puhelimesta kuin netissäkin.

“Seisoin Itä-Helsingissä metroasemalla ja pelkäsin kuollakseni. Olin matkalla töihin ja saanut ykskaks tekijältäni viestin, jossa hän syytti minua siitä että olin juuri jättänyt hänet viestillä. Olin hyvin hämmentynyt ja hämmennyin lisää, kun ruudulla vilahti nauruemoji -minun lähettämänäni. Tekijäni loukkaantui “nauramisestani”. Käytin seuraavat puoli tuntia vakuuttaessani häntä puhelimitse, etten ollut lähettänyt hänelle yhtään mitään enkä halunnut erota. Asia oli tullut kuin kirkkaalta taivaalta. Lopulta tekijäni totesi, että meitä varmasti vainotaan, ja joku minun lähipiiristäni yrittää erottaa meidät. Säikähdin ytimiäni myöten ja annoin hänen kuljettaa minua työmatkoillani ja vähensin puhelimen käyttöäni sekä yhteyksiäni ulkomailmaan reilusti.

Tilannetta oli edeltänyt haasteet jotka liittyivät ystävääni, johon olin tutustunut ammattikoulussa. Tekijäni oli jo aikaisemmin “kuullut muualla asuvalta tutultaan” asioita, jotka olivat tekijän ja minun välisissä keskusteluissa käytyjä. Tiesin, että olin maininnut asiasta ohimennen vain tälle ystävälleni, mutta tiesin myös ettei heillä ollut yhteisiä tuttuja, tai hänellä ylipäänsä motiivia tulla meidän väliimme -hänen seksuaalinen suuntautumisensa kun ei mätsännyt omani kanssa.

Oli myös kummallista, miten tekijäni pystyi toistamaan ystäväni ja minun välisen viestin sanasta sanaan. Tekijäni vannotti, etten saisi kysellä asiasta ystävältäni, tai hänen mainitsemaltaan tutulta, enkä etsiä tätä tuttavaa somesta.

Eihän kukaan kanneltuaan arkaluontoisia asioita mitään kertoisikaan. Myöskään sivullisille, kuten perheelleni asiasta ei saisi puhua. Tämä koko kuvio epäilytti minua ja hän tiesi sen. Kieltäydyin uskomasta pahaa ystävästäni, tai katkaisemaan välejä häneen. Lupasin kuitenkin ottaa pientä etäisyyttä, kun hän vetosi siihen, etten luottanut häneen. Tämä automaattisesti tarkoitti, etten kunnioittanut ja rakastanut häntä.

Pelottelun yhteydessä hän ei kertaakaan maininnut ystävääni nimeltä, mutta muistutti minulla olevan yhteyksiä jotka "haluavat meille pahaa". En ikinä uskonut kyseessä olevan ystäväni, mutta tilanne oli säikäyttänyt minut perinpohjaisesti. Se sai minut toimimaan tekijäni haluamalla tavalla ja eristämään lopulta itseni ystävästäni ja monista muista sosiaalisista kontakteistani kokonaan. Kuin taikauskusta sattumukset loppuivat siihen, tekijäni vain muistutti tilanteesta aina kun juttelin ihmisten kanssa netissä, tai tutustuin esimerkiksi töiden puolesta uusiin ihmisiin. Minun ihmistuntemukseen ei voinut todistetusti luottaa, ja lähdin ihan kenen matkaan tahansa.

Epäilin aina jollain tasolla tilanteen todenperäisyyttä, mutta vasta eron jälkeen pystyin kunnolla hahmottamaan mitä todennäköisesti on tapahtunut. Olin epäillyt jo aiempien tapahtumien yhteydessä tekijäni murtautuneen tileilleni - hän oli hyvin taitava tietotekniikan kanssa.

Palaset naksahelivat pikkuhiljaa paikoilleen. Asian tajuaminen oli pelottavampaa, kuin kokemukset itähelsinkiläisellä metroasemalla. Se oli pelottavampaa, kuin mikään siihenastinen elämässäni. Ymmärsin että ihminen johon olin luottanut lähes sokeasti oli ollut valmis tekemään ihan mitä tahansa, laittamaan minut tuntemaan ihan miten musertavia tunteita tahansa saadakseen pitää kontrollin. En ole ennen tämän kirjan julkaisua puhunut tästä kenellekään, sillä koen tilanteesta voimakasta häpeää.

Eron jälkeen otin ystävääni yhteyttä ja pyysin anteeksi. Yritimme jonkin aikaa pitää vanhaa ystävyystämme yllä, sillä kummallakaan ei ollut mitään hampaankolossa ja olimme vain helpottuneita asioiden saamasta käänteestä. Aikaa oli kuitenkin kulunut, tuon tapahtuneen jälkeen olin vielä noin kaksi vuotta suhteessa tekijäni kanssa ja eristäytynyt ihmisistä lähes täysin. En enää osannut pitää yhteyttä tai kertoa asioistani, joten välimme hiipuivat lopullisesti. Hän oli yksi monista ihmisistä, joiden kanssa ystävyuteni loppui tekijäni vallanhimon vuoksi.”

ITSEVARMUUDEN UHKA

Itsevarmuus on huikea voimavara. Se auttaa meitä elämämme isoissa päätöksissä, muutoksissa ja vastoinkäymisissä. Se laittaa meidät omissa silmissämme samalle viivalle muiden ihmisten kanssa, ja saa meidät luottamaan siihen, että pärjäämme missä tahansa tilanteessa.

Kun meillä on positiivinen ja arvokas kuva itsestämme, se näkyy ulospäin kaikessa mitä teemme. Itsevarmuus saa meidät vaatimaan muilta kunnioitusta, nostaa omanarvontuntoa, ja antaa varmuutta epävarmoihin tilanteisiin.

Voiko olla itsevarmuutta suurempaa uhkaa ihmiselle, joka yrittää hyötyä meistä kaikin mahdollisin tavoin, ja saada meidät alistumaan omien tarkoitusperiensä toteuttajaksi? Itsevarmuus on kontrollin haluisen ihmisen silmissä pahin asia, jota uhri voi saavuttaa. Itsevarma ihminen tekee päätöksensä itse ja vaatii hyvää kohtelua. Hän tietää ansaitsevänsä sen ja pystyvänsä ohjaamaan elämänsä. Itsevarmuus onkin ensimmäinen asia, joka uhrilta pitää viedä - ja pitää huolta, ettei se pääse rakentumaan uudelleen. Tähän perustuu jokainen henkisen väkivallan muoto aina sosiaalisten suhteiden rajoittamisesta gaslightingiin.

Elämässä tulee kausia, jolloin huomaamme olevamme hyviä jossakin. Niitä tulee väistämättä, vaikka emme erityisesti yrittäisi kehittää itseämme. Vaikka tekijä on vienyt itsevarmuuden, se ei muuta tosiasioita; olemme osaavia, kykeneviä ja arvokkaita. Nämä positiiviset mielikuvat ryöpsähtävät pintaan aika-ajoin, ja silloin tekijän täytyy toimia varmistaakseen oman asemansa uhrin elämässä. Hän varoo antamasta uhrille positiivista huomiota, vähättelee uhria, ja tämän taitoja. Jos uhri on saanut positiivista palautetta lähipiiristään, tekijä voi kyseenalaistaa lähipiirin tarkoitusperät, tai jopa suoraan syyttää heitä uhrille valehtelusta; "He kehuivat sinua vain ollakseen kohteliaita".

Itsevarmuus on huikea voimavara. Se auttaa meitä elämämme isoissa päätöksissä, muutoksissa ja vastoinkäymisissä. Se laittaa meidät omissa silmissämme samalle viivalle muiden ihmisten kanssa, ja saa meidät luottamaan siihen, että pärjäämme missä tahansa tilanteessa.

Tekijä voi ottaa hyvinkin huolehtivaisen roolin ja kertoa, että hän yrittää vain suojella uhria pettymyksiltä ja nöyryykseltä. Jos tämä ei toimi, tekijä voi ohjata uhria jonkin toisen asian äärelle, jossa tietää uhrin olevan heikompi. Uhri ei saa niin paljon hyvää palautetta työskentelystään, tai tekijä voi haluta hyödyn ohjautuvan itselleen.

Meille on tärkeää tietää osaavamme ja kykenevämmme oppimaan uutta. Tietoisuus omista kyvyistä ohjaa meitä halki elämän, ja auttaa meitä menestymään. Jos työntekijä uskoo pystyvänsä hoitamaan vain perustason tehtäviä, hän ei koskaan hakeudu vaativimpien työnkuvien ääreen ja hänen kehityksensä pysähtyy. Tekijän tavoitteena on pitää uhrinsa matalimmalla kyvykkyyden tasolla niin, ettei hän itse tule edes ajatelleeksi pystyvänsä parempaan.

“Olen aina ollut luova, piirtänyt ja maalannut jo pienestä. Hän ei koskaan tukenut minua, purinpa luovuuttani sitten kuvataiteeseen, leipomiseen tai käsitöihin. Ne olivat aina kuluerä, ja hän yritti kovasti syyllistää minua siitä että harrastukset veivät aikaani. Kun esittelin hänelle muutokuvaa, hän ei koskaan kehunut sitä vaan antoi omien sanojensa mukaan rakentavaa palautetta.

Jos työtäni arvioitiin ammattilaisen toimesta, hänellä oli heti selitys valmiina; ammattilainen ei ollut tarpeeksi pätevä tai muut työt olivat varmaan heikompilaatuisia. Koskaan syy ei voinut olla siinä, että olen oikeasti lahjakas.

Vuosi ennen eroamme hurahdin näyttäviin, värikkäisiin meikkeihin. Olin lajissa todella hyvä ja jätin meikit aina työpäivän ajaksi kasvoilleni. Sain paljon positiivista palautetta asiakkailta ja työtovereilta, sekä Instagramissa läheisiltäni.

Pian tekijäni alkoi syyllistää minua, väittäen, että meikkaaminen vie liikaa aikaa. Aloin herätä yöllä kolmen aikaan, jotta voin harrastaa muiden vielä nukkuessa, eikä harrastukseni veisi aikaani muilta. Seuraavaksi se vei liikaa rahaa, jolloin aloin käyttää halvimpia mahdollisia saatavilla olevia meikkejä.

Kun kumpikaan näistä ei tehonnut, tekijäni alkoi vedota siihen että olin instagramissa tosi nolo, tyrkky, ja läheiseni häpeävät minua. Hän oli kuulemma saanut läheisiltämme viestiä asiasta, joita hän ei tietenkään koskaan minulle näyttänyt tai nimennyt ketään suoraan. Varsinkin poseeraamiseni oli hänelle ongelma, ja erään riidan yhteydessä hän tokaisi; En haluaisi olla halvan huoran kanssa. Kun loukkaannuin, hän käytti minuun gaslightingia väittäen, ettei ollut juuri kutsunut minua huoraksi. Hänen mukaansa olin muuttumassa sellaiseksi, jos jatkan samalla tavalla. Ihan niin kuin siinä olisi oikeaa eroa

Meikkiharrastukseni oli lähtölaukaus erollemme, sillä minä pidin pääni ja jatkoin harrastustani huorittelusta huolimatta. Olin jo oppinut kyseenalaistamaan häntä, ja kaikki ulkopuolelta saamani kehu vahvisti itsetuottamustani, mikä ajoi suhteemme täysimittaiseen kriisiin. Etenkin silloisen työpaikkani, Hämeensaaren Tokmannin, henkilöstölle ja asiakkaille olen lopun ikääni kiitollinen, että he avasivat suunsa ja antoivat hyvää palautetta. Se pelasti minut niin itseltäni, kuin häneltä.”

GASLIGHTING

Gaslighting on manipulointitekniikka, jossa tekijä harhauttaa uhrin niin, että hänen käsityksensä todellisuudesta hämärtyy. Tarkoituksena on uskotella uhrille, että hän kuvittelee, tai liioittelee asioita ja täten saada uhri kyseenalaistamaan omaa järkeään sekä arviointikykyään. Äärimmillään vietynä uhri voi alkaa pelkäämään mielenterveytensä puolesta.

Jatkuva itsensä kyseenalaistaminen murentaa itsetunnon. On vaikea olla epäilemättä itseään, jos joku lähellä oleva jatkuvasti huomauttaa huonomuistisuudesta, liiallisesta herkkyydestä, ylireagoinnista tai omituisesta käytöksestä. Kun tällaisille huomautuksille altistuu tarpeeksi pitkään, alkaa pitää itseään epäonnistuneena ja viallisena -ja turvautuu lähellä olevaan, itseään fiksumpana ja osaavampana pitämäänsä ihmiseen. Tämä antaa tekijälle valtaa uhrin elämässä.

Gaslighting ilmenee monin eri tavoin. Aluksi se voi olla hyvin pientä ja huomaamatonta, tekijä voi esimerkiksi ihmetellä jotakin uhrin arkista tapaa; ruoan valmistamista, iltapesurutiineja, postin lajittelua. Ajan mittaan gaslighting, kuten muutkin manipuloinnin ja henkisen väkivallan muodot, tuppaa raaistumaan. Tekijä voi esimerkiksi piilottaa jonkin uhrin arkisen esineen ja sitten suureen ääneen taivastella, että taasko uhri on sen hukannut ja onkohan hänen muistissaan vikaa. Tai tekijä voi sanoa jotakin ikävää uhrista, ja uhrin loukkaantuessa syyttää häntä huumorintajuttomaksi, kun tämä ei ymmärrä vitsiä. Ajan saatossa uhri oppii itse epäilemään itseään ja reaktioitaan.

Tekijä voi myös itse uskoa omiin valheisiinsa. Silloin hän gaslightaa ei vain uhriaan, myös ympäristöä ja ammattilaisia. Moni tekijä onkin erittäin taitava puhumaan ammattilaisten kanssa ja vakuuttamaan heidät helposti ongelmasta -tai sen puutteesta. Tämä horjuttaa entisestään uhrin uskoa omaan havainnointiin itsestään ja elämästään.

Erityisen kätevä manipuloinnin keino gaslighting on silloin, kun tekijän ja uhrin välillä syntyy ristiriitatilanne. Uhri esimerkiksi ottaa puheeksi, että tekijän edellisen illan käytöksessä oli jotakin uhria loukkaavaa. Tällöin tekijä voi sanoa, ettei muista tilannetta, sitä ei koskaan tapahtunut, tai uhri on liioitellut asiaa mielessään eikä asia oikeasti ollut niin iso. Tarvittaessa tekijä jaksaa käydä aiheesta pitkän, polveilevan, ja monimutkaisen keskustelun, jossa hän sekoittaa uhrin ajatukset alkuperäisestä keskustelun aiheesta, ja uuvuttaa uhrin puheeseen.

Hän saattaa vielä lopuksi syyllistää uhria siitä, että nosti tarpeettoman ison haloon, ja haastoi riitaa ottamalla asian esiin. Yleistä on myös, että tekijä valittelee asian toistuvan usein ja uhrin hakevan draamaa tahallaan.

Gaslighting aiheuttaa uhrille jatkuvaa epävarmuuden ja syyllisyyden tunnetta. Se nostaa kynnyistä kertoa ongelmista tai siitä, mitä suhteelta odottaa. Uhrin turvautuessa tekijäänsä hän antaa tekijälle enemmän päätösvaltaa, mikä voimistaa uhrin ja tekijän välistä riippuvuussuhdetta. Lopulta uhri voi uskoa, ettei hän kertakaikkiaan pärjäisi elämässä ilman tekijää, hän on niin avuton, kykenemätön, ja tietämätön. Tekijä saa pikkuhiljaa uhrin elämästä täyden kontrollin eikä joudu ottamaan vastuuta ongelmista.

“Aina tätä samaa”, hän tapasi parahtaa. Se oli reaktio kertoessani, että haluaisin jutella. Hän saattoi yrittää kieltäytyä keskustelemasta kanssani, koska ei lähtisi mukaan haluuni hakea draamaa. Tällä hän sai jo ohjattua keskustelun jonnekin muualle, kuin alkuperäiseen aiheeseen, sillä päädyimme väittelemään siitä oliko tarkoitukseni haastaa riitaa vai ei. Jos koin keskustelun kriittisen tärkeäksi ja painoin päälle, hän puhui minut uuvuksiin pisteeseen, jossa itkin ja koin valtavaa syyllisyyttä ihan jo siitä että olin ottanut asian esiin.

Koin vaikeaksi yrittää selvittää tapahtuneita asioita, sillä aina kun meillä oli käsillä oleva ongelma, hän haki menneisyydestä asian x, y, ja z jotka vaikuttivat asiaan, jotka minä olin tehnyt väärin ja siksi ymmärsin nyt käsillä olevan tilanteen väärin.

Kun toistin sanasta sanaan jonkin hänen vastikään sanomansa asian, olin joko kuullut väärin tai käsittänyt väärin. Jos mikään muu ei saanut minua sivuraiteille, hän kävi kiinni esimerkiksi painooni, nepsyoireiluuni, kasvatukseeni, tai ihmissuhteisiini. Hänen lempiasioitaan oli osoittaa minulle että olen harkitsematon ja lapsen tasolla, sillä olin pariin otteeseen lähtenyt laivalle sellaisten ystävien kanssa, joita hän piti huonoina ja vastuuttomina. Kun näistä aiheista oli tarpeeksi riideltä, en enää muistanut alkuperäistä riidan aihetta, ja vaikka olisin muistanut, niin en enää jaksanut ottaa asiaa uudelleen esiin.

Ajan myötä opin valitsemaan taisteluni, eli nostamaan asian keskusteluun vain, jos koin sen olevan aivan välttämätöntä. Monesti ymmärsin hänen toimineen jossain tilanteessa väärin, tai jopa täysin kusipäisesti, mutta punnittuani asiaa hetken mielessäni tiesin asian esiin tuomisen johtavan siihen, että minä olen ymmärtänyt jotakin väärin. Näin hän sai lisää tilaa ja valtaa, kun minä en enää luottanut omiin havainnoiteihini ja kartin riitaa. Toisinaan kärsin tästä tänä päivänäkin, että mietin voinko luottaa omiin tunteisiini ja siihen, mitä näen tai kuulen.”



MYKKÄKOULU

Mykkäkoulun pitäminen on huonosti tunnistettu henkisen väkivallan muoto. Se on ihmissuhteissamme niin tavallista, ettemme osaa kyseenalaistaa sen tarkoitusta, tai pitkäaikaisvaikutusta kohteelleen. Mykkäkoulu on henkisen väkivallan muodoista se, johon on helpoin sortua, vaikka ei muutoin harjottaisi minkäänlaista väkivaltaa suhteessa.

Ratkaisevaa mykkäkoulun käyttämisessä väkivallan muotona on se, miten se ilmenee. Terveemmässä mallissa on kyse ennemminkin hengähdystauosta mykkäkoulun sijaan. Silloin toiselle osapuolelle sanoitetaan tarve rauhoittua hetki, ja myös luvataan palata asiaan rauhoittumisen jälkeen. Väkivaltaisen mykkäkoulun perusperiaatteisiin kuuluu, ettei uhrille ilmoiteta sen enempää syytä, kestoja, kuin sitäkään, palataanko asiaan vielä myöhemmin. Hänet vain suljetaan täysin ulos, ja korkeintaan arkisiin kysymyksiin saa hyvin lyhyitä vastauksia ilman katsekontaktia. Mykkäkoulua ei välttämättä edellä riita, uhri on vain toiminut jollain tapaa niin, että tekijä kokee tarpeelliseksi rangaista tätä henkisesti.

On äärimmäisen painostava tunne, kun toisen ihmisen käytöksestä huomaa jonkin olevan vialla mutta jää täysin vaille selitystä. Uhri tulee tietoiseksi omasta olemisestaan; tavastaan puhua, tehdä kotitöitä, kävellä, kokata. Ajatuksista tulee kehä, jossa uhri kertoo uudelleen ja uudelleen päivän tapahtumia, ja yrittää löytää kohdan, joka on saanut tekijän suuttumaan.

Kun tämä toistuu tarpeeksi usein, alkaa uhri jännittämään ennakkoon mahdollisia tilanteita ja toimimaan varoen. Tunne munankuorien päällä kävelemisestä tulee tutuksi.

Tilanne voi jatkua päiviä, tai jopa viikkoja. Kun paine lopulta kasvaa niin että riita on väistämätön, saattaa tekijä todeta että ei hän mitään mykkäkoulua pitänyt, uhri ei vain tullut juttelemaan. Riita vie näin huomion pois tekijän käytöksestä ja hän saa hyvän tekosyn uhrin syyttämiseen. Näin tekijä pääsee hyödyntämään gaslightingia, jolla hän ovelasti harhauttaa uhria uskomaan liioittelu- ja riidanhaastamisteoriaan.

Tällainen käytös johtaa uhrin itsetunnon heikentymiseen. Hän alkaa kyseenalaistaa yhä uudelleen omia toimintatapojaan; mikä hänessä tai hänen toimintatavoissaan saa tekijän tolaltaan? Ilman selkeää syytä uhrilla ei ole tiettyä asiaa jota tarkastella ja tarvittaessa korjata, vaan ihan mikä tahansa piirre, toimintatapa tai tapahtuma voi aiheuttaa tekijän käytöksen. Näin uhri alkaa epäillä kaikkea tekemäänsä ja kokea, että hän tekee poikkeuksellisen paljon asioita väärin. Huonommuuden tunne, epävarmuus, ja arvottomuus alkaa syödä uhria sisältä käsin.

Tekijä taas hyötyy siitä, että uhri alkaa vaistomaisesti varoa, ja käyttäytyä korostetun huolellisesti. Hän saattaa alkaa tekemään tekijälle asioita valmiiksi, tai pitämään esimerkiksi kodista entistä parempaa huolta välttäänsä tekijän mielipahaa.

“Parhaimmillaan meni viikko. Viikko sitä, että hän ei puhunut minulle. Kun kysyin, ottaako hän kahvia, hän saattoi nyökätä. Keittiöön kävellessään hän saattoi puhua jääkaapille; “eikö täällä ole mitään syötävää?” Se oli minulle merkki siitä, että hän odotti minun laittavan ruoan. Muuten hän ei minulle puhunut, eikä toistuvista tiedusteluistani huolimatta kertonut mikä oli vialla. Kotona oli painostava ilmapiiri, kuin ilma olisi ollut tunkkaista ja vaikeata hengittää. Lapsetkin huomasivat sen, mutta koska he eivät osanneet varoa käytöstään samalla tavalla kuin minä, he saivat osakseen raivonpuuskia ja huutoa. Nukahdin iltaisin hiljaa itkien, kun päivän aikana kertynyt paine vyöryi ulos.

Viikon jälkeen sain tarpeekseni, ja tivasin tiukasti missä mättää. Hän väitti ettei hänellä ollut mikään vialla, ja että yritin taas haastaa riitaa - mutta muisti kuitenkin mainita johonkin väliin, että voisin pitää lapset hiljaisena, tai tehdä ruoan hänen aikataulunsa mukaan.

Monesti mykkäkoulu päättyi myös riitaan, huutoon, ja haukkuihin. Tällä tavoin hän sai minut tuntemaan epävarmuutta ja syyllisyyttä paitsi kissan nostamisesta pöydälle, myös asioista jotka tein hänen mielestään väärin.

Kerran kysyin häneltä, eikö olisi vain helpompaa keskustella asioista ja kertoa, mitä hän toivoo minun tekevän. Kun tarpeeksi kauan väittelimme aiheesta, hän paljasti kokevansa, että ihmisen saa tehokkaammin tekemään asioita kun hänelle osoittaa, että hän on tehnyt väärin. Jos ihmistä kohtelee lempeästi, ei hänellä ole syytä tehdä asioille mitään. Mutta, kun kerran raivostut kunnolla, niin ihminen muistaa sen pitkän aikaa.

Ymmärrän nyt, miten kammottava ajattelutapa hänellä on, mutta tuolloin en osannut mykkäkoulua tai siitä seurannutta riitaa yhdistää manipulointiin. Mykkäkoulu on niin normalisoitua. Monet lähipiirissänikin olevat henkilöt saattavat pitää mykkäkoulua puolisolleen, ja todeta, että kyllä heidän pitäisi tietää mikä on vialla. Jotenkin sen ajatellaan olevan osa normaalia parisuhdetta, vaikka varmasti jokainen tunnistaa omalla kohdallaan painostavan, ahdistavan ilmapiirin, joka siitä seuraa. Olen myös keskustellessani muiden ihmisten kanssa huomannut, miten kiivaasti mykkäkoulua puolustellaan, ja miten se koetaan oikeudenmukaiseksi seuraukseksi ajattelemattomuudesta, tai väärin toimimisesta. Minua puistattaa, joka kerta.”

TALOUDELLINEN VÄKIVALTA

Rahan kontrollointi on henkistä ja taloudellista väkivaltaa. Sitä voidaan harjoittaa riippumatta siitä, onko uhri tekijään nähden isompi- vai pienempituloisempi. Taloudellinen väkivalta voi ilmetä hyvin monenlaisissa lähisuhteissa monin eri tavoin, tässä yhteydessä keskitymme parisuhteessa ilmenevään taloudelliseen väkivaltaan ja erityisesti rahalla kontrollointiin. Aihetta käsitellään myös eron jälkeistä väkivaltaa käsittelevässä osuudessa.

Raha on hirvittävän iso osa elämää. Se takaa meille katon pään päälle, ja ruokaa pöytään. Sillä kustannetaan lääkkeitä ja sairauden hoito. Sen avulla harrastetaan, luodaan, ylläpidetään sosiaalista elämää. Sen avulla vaatetamme ja koristamme itsemme, tai kotimme. Se voi kustantaa meille karvaisen perheenjäsenen -tai vaikka oman jälkikasvumme.

Rahan kontrollointi voi siten lamauttaa koko elämän. Kun suhteen toinen osapuoli pääsee rahan vallankahvaan kiinni, ei ole olemassa osa-aluetta uhrin elämässä johon sillä ei olisi vaikutusta. Taloudellisen väkivallan ilmenemismuotoihin kuuluvat mm. rahankäytön rajoittaminen, velkakierteen aiheuttaminen toiselle osapuolelle, perheen taloudesta päättäminen yksin, rahankäytön vahtiminen, sekä siitä syyllistäminen samaan aikaan, kun itse käyttää rahaa vapaasti.

Jotta rahaa pääsee suhteessa kontrolloimaan, se täytyy perustella. Harva ihminen tuosta vain antaa taloudellisen vastuun ja päätökset toisen käsiin, vaan yleensä uhrin täytyy uskoa, että näin toimimalla saadaan yhteistä hyötyä. Tämän ajatuksen täytyy olla uhrin päässä niin vahvana, että myös ristiriitatilanteissa ja törkeissä ylilyönneissä tekijä pääsee kuin koira veräjästä, ja pysyy vallan kahvassa. Hän voi vakuuttaa uhrille, ettei tämä osaa käyttää rahaa, ja siksi on järkevää luovuttaa taloudellinen vastuu kokonaan tekijälle. Hän voi myös vedota omiin korkeampiin tuloihinsa ja todeta, että hänelle jää käyttörahaa tämän vuoksi. Uhrin rahat taas valuvat kokonaisuudessaan yhteisiin kuluihin. Tekijä voi myös uhriutua, etenkin tilanteessa, jossa uhrin tulot ovat huomattavasti korkeammat. Tekijä saattaa väittää, että jos uhri ei kustanna hänelle hänen haluamiaan asioita, vaikuttaa se negatiivisesti tekijän elämänlaatuun.

Lapset ovat ikävän helposti yksi väkivallan väline, kun puhutaan rahasta. Tekijä voi maksattaa kaikki lasten kulut vaatteista päivähoitomaksuihin uhrilla, vaikka kaikki muut perheen kulut maksettaisiin puoliksi.

Yhteiskunta ruokkii tätä ajatusta eteenkin silloin kun uhri on nainen, sillä naisen oletetaan olevan lasten hoivaaja ja huolehtivan heidän tarpeistaan. Kuka hoksaa naiselta edes kysyä, kuka perheessä hoitaa lapsista syntyvät kulut?

Rahankäytön kontrollointi on eristävä teko. Kun uhrilla ei ole rahaa käytettäväksi, tai hän tietää että palattuaan kotiin hänen ostoksiaan syynätään, hän jättäytyy herkästi ulos ystäväpiirin menoista, työpaikan illanistujaisista, tai suvun yhteisistä tilaisuuksista. Voi olla vaikea lähteä viettämään sukujoulua, jos puoliso estää joululahjojen ostamisen muille kuin omille lapsille. Rahankäytön kontrollilla voidaan myös estää sairauden hoito, kuten vaikkapa masennuslääkkeiden hankkiminen, hammaslääkärissä käynti, tai terapiaan hakeutuminen.

Kontrollointi vaikuttaa mittavasti myös itsetuntoon. Tekijä voi rajoittamisellaan vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten uhri pukeutuu tai millaiset hiukset hänellä on. Voiko hän hankkia juhliin tai töihin sopivaa vaatetta? Voiko hän käydä kampaajalla? Onko hänellä omassa vaatekaapissaan riittävästi vaihtoehtoja eri sääolosuhteisiin, vai joutuuko hän kylmällä ilmalla jäämään kotiin ystävien lähtiessä pakkaskävelyille? Voiko hän lähteä uimahalliin, tai teatteriin?

Työnteon kontrollointi vaikuttaa paitsi uhrin taloudelliseen tilanteeseen, myös suoraan uhrin urakehitykseen. Jos uhrilla ei ole vapautta joustaa työpaikalla esimerkiksi tekemällä ylimääräisiä vuoroja, tai ylitöitä, onko hän ensimmäisten joukossa kun mietitään tulevia ylennyksiä tai irtisanomisia?

“Olin aina ollut epävarma rahan kanssa. Kun suhteemme ensivuosina, nuorina vanhempina ajauduimme velkakierteeseen, hän teki nopeasti selväksi että syy oli minun huonoissa kulutustavoissani. En osannut kyseenalaistaa sitä, sillä koin että hän oli oikeassa; saatoin ostaa kaupasta listan päälle suklaalevyn tai vauvalle uuden potkupuuvun. Hän oli vastikään ostanut vanhan, viittä vaille romutuskunnossa olevan auton, mutta koin sen järkiperusteiseksi hankinnaksi. Kyllähän perheessä tuli auto olla, siitäkin huolimatta että asuimme kaupungissa, jossa pääsi rattaiden kanssa julkisilla ilmaiseksi.

Aina kun ostin jotain, joka ei hänen mielestään ollut välttämätöntä, sain pitkiä katseita, huokauksia, ja moitteita. Meillä oli hyvin erilaiset näkemykset mm. terveellisestä ruokavaliosta. Hän olisi elänyt makaroonilla ja jauhelihalla loputtomiin. Minä taas pyrin sisällyttämään ruokaan tuoreita kasviksia, ja muutenkin pitämään silmällä monipuolisuutta. Vaatteeni alkoivat huveta, niin, että parhaimmillaan minulla oli yhdet rintaliivit, ja muutamat alushousut. Kuljin samoilla housuilla kesät talvet, enkä käyttänyt kovillakaan pakkasilla hanskoja. Kerran kaverimme näki minut marraskuun loskasäillä ulkona crocs -jäljitelmissä, joihin olin tunkenut villasukat, ja toisella kerralla kenkäkaupan myyjä huvittui, kun vihdoinkin ensilumen tultua kävin hakemassa retkisandaalieni tilalle kesälenkkarit poistoalesta.

En voi sanoa, että kulutukseni oli aina järkevää ja impulssitonta, mutta toisaalta minä olin kymmenen vuoden ajan se, joka aktiivisesti teki töitä parantaakseen tilannetta - opiskelin ja nostin opintolainaa, kävin pätkätöissä milloin missäkin.

Koko tämän ajan tekijäni oli työttömänä vailla koulutusta, koska opiskeleminen olisi ollut kuulemma turhaa. Siitä huolimatta hän hankki uusia puhelimia, tietokoneen ja pelikonsoleita, pelituolin ja liian kalliita kodinkoneita osamaksulla.

Kun vihdoinkin yli kymmenen vuoden jälkeen kustansin hänelle uuden ajokortin (edellinen oli vanhentunut kakkosvaiheen jäätyä suorittamatta), hän pääsi töihin. Hän nousi välittömästi jalustalle, hankki uuden auton ja alkoi käyttäytyä kuin olisi koko meidän suhteemme ajan elättänyt meitä. Hän alkoi entistä enemmän syyllistää minua omasta rahankäytöstäni, ja osteli samalla itse kalliita asioita edelleen osamaksulla, jotta voisi sitten myöhemmin syyttää minua rahojen valumisesta laskuihin. Riitelimme rahasta jatkuvasti, ja koin asiasta valtavasti huonommuutta. Minulla oli tunne, että osaan vain sotkea asioita, ja että olin täysin toivoton tapaus. Niinpä aloin siirtämään palkkani hänen tililleen, ja näin hän sai täydellisen kontrollin kaikkiin perheemme rahoihin. Kävin täyttä viikkoa töissä, ja palkkapäivän tultua siirsin 95% palkastani hänelle, jättäen itselleni vain pienen käyttörahan tiedossa oleviin menoihin - ja sain niistäkin aimo annoksen moitteita niskaani. Syyllisyyden takia lopetin vuosien aikana mm. lääkitykseni ja monet harrastuksistani, enkä osallistunut ystäväni juhliin, tai työpaikan tilaisuuksiin.”



ONNISTUMISEN JA OSAAMISEN MITÄTÖINTI

Jotta kontrollointi ja manipulointi onnistuisi mahdollisimman monella elämän osa-alueella, on uhrin itsetunto murennettava. Meillä kaikilla tulee elämässä kuitenkin väistämättä hetkiä, jolloin onnistumme tai olemme muutoin positiivisen huomion kohteena; syntymäpäivät, valmistujaiset, ylennys. Tällöin meitä onnitellaan, kehutaan, ja kiitetään. Nämä ovat hetkiä, jotka ovat kriittisiä itsetuntomme ja -varmuutemme lujittamisen kannalta. Tunnustus työstä, lähimmäisten rakkaus ja tuki tuntuvat hyvältä ja saavat meidät ajattelemaan, että olemme arvokkaita, osaavia, ja hyviä ihmisiä.

Tekijälle nämä positiiviset kuvat ovat uhka. Uhri ei saa pitää itsestään, saati ajatella olevansa kykenevä tekemään ja toimimaan, päättämään itse. Itsetunnon nujertamisen tarkoitus on se, että uhri vapaaehtoisesti luovuttaa kaiken vallan tekijälle, koska tekijä on uhrin silmissä pätevämpi, ja parempi ihminen. Siksi tekijä saa läpi myös tekoja ja päätöksiä, jotka eivät tunnu uhrista hyvältä.

Tekijä voi käyttää keinoinaan esimerkiksi haukkumista; näytät aivan porsaalta, olet uskomattoman tyhmä, miksi sinun pitää olla tuollainen vauva? Jos uhri tästä pahoittaa mielensä, tekijä saattaa vedota siihen että on parempi olla rehellinen - kaikki uhrin läheiset valehtelevat uhrille, ja saattavat hänet naurunalaiseksi. Tämä voi laukaista uhrissa epäluottamusta läheisiin, ja heidän kehuessaan uhri ajattelee heidän olevan vain kohteliaita, eivätkä oikeasti tarkoita, mitä sanovat.

Tekijä pystyy tällä tavoin paitsi heikentämään uhrin itsevarmuutta, myös hänen siteitään perheeseen ja ystäviin.

Lannistaminen voi ilmetä myös reagoimattomuutena. Tekijä ei reagoi uhrin hyviin uutisiin esimerkiksi ylennyksestä tai reagoi niihin hyvin vaisusti. Hän haluaa osoittaa eleettömyydellään, ettei uhrin onnistuminen ole tärkeä asia. Hän saattaa vaikkapa alleviivata sitä, että uhrin asema on edelleen matala, joten mitään todellista ylenemistä ei tapahtunut. Tekijä saattaa myös kehottaa uhria olemaan innostumatta liikaa, ettei myöhemmin tule pettymystä – aivan kuin se olisi väistämätöntä. Uhri oppii vähättelemään saavutuksiaan, ja tekijä saa ruokittua uhrin riittämättömyyden tunnetta. Tämä taas johtaa itsetunnon heikentymiseen, ja tuo tekijälle lisää valtaa.

Tekijä saattaa kyseenalaistaa uhrin kyvyn huolehtia itsestään. Tällöin hän ottaa suhteessa aikuisen roolin, ja laskee uhrin mielessään lapsen tasolle. Keinoon kuuluu keskeisinä piirteinä tekijän uhriutuminen, ja uhrin syyllistäminen. Tekijä voi esimerkiksi valitella että joutuu huolehtimaan kaikesta koska uhri ei osaa, vaikka todellisuudessa tekijä ei ole antanut uhrille todellista mahdollisuutta tehdä kyseistä asiaa itse. Hän saattaa kyseenalaistaa uhrin pukeutumista tai arkisia tapoja ja pohtia, eikö uhri ole kasvanut aikuiseksi. Jos uhri lähtee ystävien kanssa ulos, tekijä voi olla tarpeettoman huolissaan, koska hänen näkemyksensä mukaan uhri ei osaa pitää turvallisuudestaan huolta. Uhri kantaa jatkuvaa huonommuuden tunnetta ja syyllisyyttä siitä, että toinen aikuinen joutuu huolehtimaan hänestä.

Uhri saattaa ajatella olevansa toiselle taakka. Jos hän kyseenalaistaa tekijän halun olla kanssaan koska hänestä on niin paljon vaivaa, voi tekijä gaslightata uhrin väittämällä, että asia on vain uhrin päässä, ja että uhri dramatisoi tilannetta.

“Minua haastateltiin mediaan yrittäjyydestäni. Kyseessä oli seurantaajuttu vuotta aikaisempaan artikkeliin, tarkoituksena katsoa miten minulla meni, kun aikaa oli kulunut. Olimme vähän aikaisemmin perustaneet osakeyhtiön, joka pohjautui aikaisempaan toiminimeeni. Ennen haastattelua tekijäni sanoi vetäytyvänsä lastemme kanssa toiseen huoneeseen ja vannotti, että hänestä ei saisi haastattelun aikana suuremmin puhua. Se oli hänelle normaalia, en saanut puhua hänestä juuri mitään edes perheelle ja ystäville. Lupasin pitää huomion itsessäni, mikä ei sinänsä ollut vaikeaa, sillä kaikki yrityksen kontaktit ja tehdyt työt siihen mennessä olivat minun hankkimiani, ja tekemiäni. Mainitsin kuitenkin yhtiömuodon vaihtumisesta, tekijäni mukaantulosta, ja sen myötä tulevista uusista kuvioista lyhyesti. Kehuin häntä myös vuolaasti.

Kun haastattelu julkaistiin, tekijäni syyllisti minua parrasvalon viemisestä ja huomionhakuisuudesta. Hän myös sanoi etten missään nimessä saisi käydä lukemassa jutun nettiversion kommentteja, sillä siellä haukutaan minua kovin sanoin. Uteliaana ihmisenä kävin salaa lukemassa kommentit, enkä löytänyt edes negatiivissävytteisiä kommentteja, saati sitten haukkuja. Tekijäni tarkoitus oli mitätöidä saamani huomio, ja opettaa minulle, että huomio on negatiivinen asia jota tulee karttaa. Saati, että minä nyt voisin saada positiivista huomiota.

Koko suhteemme aikana hän ei kertaakaan kehunut minua saavutuksistani, jotka eivät suoraan hyödyttäneet häntä. Hän ei koskaan kertonut olevansa minusta ylpeä. Juhlin kaikki elämäni suuret hetket ilman hänen tukeaan, olipa kyse sitten kolmekymppisistäni, tai uuden kuosivalikoiman julkaisusta. Kun kävin itsevarmuusongelmieni ja tarkkaavaisuushäiriöni vuoksi terapiassa, hän yritti jatkuvasti mitätöidä sen hyvää vaikutusta ja väitti, että samat asiat olisin voinut oppia googlaamalla. Hänelle oli valtava uhka, että oppisin ymmärtämään itseäni ja vahvistaisin itsevarmuuttani. Tavallaan hän oli oikeassa, sillä terapiasta alkoi vuosia kestänyt tapahtumasarja, joka vahvisti itsevarmuuttani ja johti lopulta suhteemme päättymiseen.”

ITSEMURHALLA UHKAAMINEN

Itsemurhalla uhkaaminen on julma, äärimmilleen viety tapa säikäyttää uhri tottelevaiseksi. Se vaikuttaa paitsi uhriin, myös muihin läheisiin eteenkin silloin jos uhkaukseen liittyy jonkinlainen itsensä vahingoittaminen.

Usein itsemurhalla uhkaaminen liittyy tilanteeseen, jossa uhri harkitsee tai uhkaa erolla, tai on jo poistunut tekijän vaikutusvallan piiristä. Se on viimeinen keino, paniikkinappi tekijän työkalupakissa jolla hän pyrkii alistamaan uhrin tahtoonsa. Ikävä kyllä, se on myös hyvin tehokas; kukapa meistä haluaisi tuntea syyllisyyttä toisen ihmisen kuolemasta?

Heti alkuun on syytä korostaa, että itsemurhalla uhkaaminen pitää **aina** ottaa vakavasti. Siihen pitää aina suhtautua kuin todelliseen tilanteeseen, silloinkin kun jo vanhastaan tietäisi että todennäköisesti vaaraa ei ole. Tekijä voi varsinkin itseään vahingoittaessaan tehdä virhearvion, ja saada aikaiseksi vakavammat vammat kuin oli tarkoitus. Soita siis aina **hätänumeroon 112**, jos epäilet läheisesi vahingoittavan itseään, tai jos hän uhkailee itsemurhalla. Älä epäröi, älä viivyttelä, turhaa soittoa ei näissä tapauksissa ole.

Henkistä väkivaltaa harjoittava tekijä kuitenkin harvoin haluaa todella vahingoittaa itseään. Hänen tarkoituksensa on pelästyttää uhri ja saada lisää aikaa manipuloinnilleen. Hän luottaa siihen, ettei uhri hälytä apua, vaan yrittää itse selvittää tilanteen. Tästäkin syystä avun hälyttäminen on tärkeää paitsi tekijän terveyden, myös uhrin turvallisuuden kannalta. Usein uhkaus jää uhkauksen asteelle, uhri reagoi nopeasti ja yrittää puhua tekijän pois ajatuksistaan -ja altistaa itsensä uudelleen manipuloinnille. Tekijän yrittäessä vahingoittaa itseään hän valitsee ajoituksen ja tavan, josta tietää selviävänsä; esimerkiksi ottaa lääkkeitä juuri kun tietää uhrin olevan tulossa paikalle. Itsetuhoisuuden varjolla tekijä saa uhrista otteen, jossa pelko ja syyllisyys sekoittuvat ja uhrille tulee olo että hän ei voi jättää tekijää. Hän kokee olevansa huono ihminen jos jättää tämän, tai että hän on vastuussa tekijän mahdollisesta kuolemasta. Tämä trauma voi elää uhrissa vuosia, ja aina kriisitilanteen tullessa hän muistaa pelon, sekä syyllisyyden, eikä ota askeleita kohti itsenäistymistä.

“Ensimmäisestä kerrasta minulla on hyvin vähän muistikuvia. Muistan, että hän kertoi ottaneensa minulle raskauden aikana määrättyjä nukahtamislääkkeitä. Muistan valkoisen pilleripurkin, ja sen sisintä riipivän pelon. Hänelle ei tehty vatsahuuhtelua, mikä saa minut tänä päivänä epäilemään, oliko hän oikeasti tehnyt mitään hengenvaarallista. En muista mikä hänen motiivinsa oli, mutta muistan että olimme riidelleet. Epäilen, että olin alkanut puhua että lähtisin kotiin äitini luokse, tai pyytäisin häneltä apua.

Muistan miten hämmentäviä seuraavat kuukaudet olivat. Hänen perheensä syytti minua. Meillä oli yhteinen lapsi, mutta en ollut koskaan mukana mielenterveyspolin tapaamisissa joihin perheenjäsenet olivat tervetulleita. Meillä kävi tuolloin sosiaalityöntekijät, jotka varmaan jollain tapaa osasivat epäillä ettei kaikki ole hyvin, sillä minut lähetettiin lapsemme kanssa perhetukikeskukseen. Valitettavasti pistin niin hanakasti vastaan, että lopulta saimme palata kotiimme. Kuvaavaa on, että tekijäni saadessa hoitojakson päätteeksi melko vakavan diagnoosin, hän kiisti sen välittömästi, ja antoi ymmärtää että lääkärit valehtelevat -ja minä uskoin. Kaiken. Olimme olleet yhdessä vain kaksi vuotta, ja nostin hänet jo mielessäni korkeammalle kuin kouluttautuneen ja kokeneen lääkärin.

Toisen kerran muistan selvästi. Hän oli tunnustanut minulle pettäneensä minua. Soitin äidilleni, että tulisimme pojan kanssa hänen luoksensa. Hetkeä myöhemmin löysin tekijäni makuuhuoneestamme, missä hän oli kietonut saunatakin vyön kaulaansa ja veti sitä niin, että se kiristyi.

Tänä päivänä pyöräytän asialle silmiäni, sillä hän ei olisi pystynyt sillä tavoin viemään henkeään, mutta tuolloin se säikäytti. Teko alleviivasi minulle, että jos yritän lähteä, hän kuolisi. Olisin siitä vastuussa. Syyllinen.

Kymmenen vuotta heräsin joka aamu niin, että ensin makasin hiljaa paikoillani, ja tarkkailin hänen hengitystään. Hengittäisikö hän vielä tänäkin aamuna? Tuon kymmenen vuoden aikana ja pitkään sen jälkeen en kertaakaan ottanut eroa puheeksi, vaikka syytä olisi ollut useammin kuin jaksan laskea. Vaikka niin monta kertaa ajattelin, etten jaksa enää. Oli pakko jaksaa.”

SEKSI JA SEKSUAALISUUS VALLANKÄYTÖN VÄLINEENÄ

Seksi perustuu parhaimmillaan kahden tai useamman ihmisen keskinäiselle tasa-arvolle ja kunnioitukselle. Hyvän seksin aikana kaikilla sen osapuolilla on hyvä ja turvallinen olla, kaikkia osapuolia huomioidaan ja pidetään hyvänä. Ennen kaikkea hyvä ja tasavertainen seksi perustuu täydelliseen vapaaehtoisuuteen, siihen ei kuulu minkäänlainen maanittelu, painostus tai uhkailu.

Alistava, henkistä väkivaltaa käyttävä kumppani käyttää seksiä ensisijaisesti omien itsekkäiden tarpeittensa täyttämiseen. (On olemassa myös seksiä johon kuuluu vapaaehtoisuuteen perustuva alistaminen, mikä on eri asia kuin manipuloivassa suhteessa ilmenevä henkinen väkivalta, johon kuuluu alistaminen vallankäytön keinona.)

Väkivalta voi ilmentyä monin eri tavoin, ja aivan kuten monilla muillakin suhteen osa-alueilla tekijä voi manipuloida uhrin uskomaan että hän haluaa vain auttaa, tai on huolissaan toisen hyvinvoinnista.

Seksi on henkilökohtainen asia, josta on helppo muodostaa väkivallan väline esimerkiksi vertaamalla uhrin suoritusta entisten kumppanien suorituksiin. Tekijä saattaa vertailla uhria ulkoisesti entisiin kumppaneihinsa, esimerkiksi, että entisellä kumppanilla oli terhakammat rinnat, tai kauniimmat huulet, ja saada tällä tavalla uhrin kilpailemaan entisen kumppanin kanssa. Epävarmuuksien lietsominen pitää huolen siitä, että uhri pyrkii aina parhaimpaan mahdolliseen suoritukseen, ja tekijän nautinnon maksimointiin.

Tekijä voi korostaa omaa kokemustaan, ja harmitella uhrin kokemattomuutta, tai päinvastoin häpäistä uhria hänen useista kumppaneistaan. Uhrista voidaan käyttää halventavaa ja alatyylistä kieltä vasten hänen tahtoaan, pakottaa tai painostaa häntä tekemään asioita joita ei oikeasti haluaisi tehdä. Tekijä voi rohkaista uhria tekemään aloitteita, ja kun uhri rohkaistuu niitä tekemään, tekijä torjuu hänet. Näin tekijä murentaa uhrin itsevarmuutta, ja antaa myös itselleen hyvän syyn vedota siihen, että uhri ei koskaan tee aloitteita, ja siksi seksielämä tai parisuhde kärsii.

Painostaakseen uhria seksiin tekijä voi uhkailla, kiristää, tai ehdollistaa suostumuksen esimerkiksi kiukuttelemalla, huutamalla uhrille tai lapsille tai pitämällä mykkäkoulua ilman seksiä jäädessään.

Uhri oppii vähitellen, millaisia seurauksia kieltäytymisellä on, ja alkaa suostua seksiin silloinkin kun hänellä ei sitä tee mieli. Painostamista voi esiintyä myös muun muassa lelujen ja rooliasujen käyttöön, kolmen kimppaan tai julkisilla paikoilla seksin harrastamiseen.

Tekijä voi myös ehdottaa suhteen avaamista. Normaalisti avoin suhde toimii molempiin suuntiin; molemmilla suhteen osapuolilla voi olla myös suhteen ulkopuolisia suhteita. Kun avointa suhdetta käytetään väkivallan muotona, on hyvin todennäköistä että tekijä ehdottaa suhteen avaamista yksipuolisesti. Tällöin vain hänellä on oikeus suhteen ulkopuolisiin suhteisiin. Asiaansa hän voi perustella esimerkiksi sillä, että uhri ei pysty tarjoamaan hänelle jotakin sellaista, mitä hän tarvitsee. Uhri ei kuitenkaan saa missään tapauksessa hankkia ulkopuolisia suhteita; Se vaarantaisi tekijän rakentamat kulissit, jakaisi valtaa, ja saattaisi nostaa uhrin itsevarmuutta.

“Meillä oli mielestäni hyvä seksielämä. Olen jälkikäteen sanonut sen olleen ainoa asia, joka suhteessamme toimi. Torjuin tosiasiat, kuten sen että hän painosti minua seksiin kertomalla kuinka hänellä menee ruokahalu, ja nukkuminen muuttuu vaikeaksi, jos ei saa muutamaan päivään seksiä. Silloin kun näin kävi, hän saattoi kiukutella, ja korostaa huonoa oloaan. Seksin aikana hän vaati minua saamaan orgasmin, ja koska en siihen hänen kanssaan yhdynnässä pystynyt, hän syytti minua takakireydestä, ja siitä että vastustan häntä. Toki, seksielämämme oli monipuolista ja monin paikoin tyydyttävää, mutta se oli myös vallankäytön väline, jolla hän mursi itsetuntoani, ja sai minut kantamaan valtavaa syyllisyyttä.

Liittomme viime metreillä hän kertoi minulle olevansa polyamorinen ja mietti, voisiko suhteen avata. Olen miettinyt, uskoiko hän minun olevan niin ahdasmielinen, että polyamorisuus olisi minulle ongelma, ja hän olisi päässyt minusta eroon tehden minusta syypään. Kun kerroin hyväksyväni asian ja että voisin deittailla muita itsekin, hän suuttui. Hän syytti minua siitä, että haluan pettää häntä, koska ilman seksuaalista taipumusta minulla ei olisi mitään oikeaa syytä haluta tavata muita. Avoimuus olisi siis hänestä ollut perusteltua vain hänelle. Vaikka hän tuossa vaiheessa jo tapaili nykyistä kumppaniaan, hän ei myöskään halunnut jakaa minua kenenkään kanssa.”

NÖYRYYTTÄMINEN

Nöyryyttäminen on vahva ja äärimmäinen kontrollin ja itsetunnon murentamisen keino. Sitä voidaan käyttää suhteen aikana, ja sen käyttö on yleistä myös eron yhteydessä, kun yritetään horjuttaa uhrin uskottavuutta, ja pelotella uhri hiljaiseksi.

Suhteen aikana tapahtuva nöyryyttäminen harvoin on niitä ensimmäisiä ilmeneviä väkivallan muotoja. Nöyryyttäminen luo uhrille häpeää ja voi nostattaa katkeruutta tekijää kohtaan, joten tunnesiteen tekijän ja uhrin välillä on hyvä olla vahvoilla kantimilla. Myös lapsien tai yhteisen omaisuuden olemassaolo luo sellaista turvallista pohjaa tekijälle, jonka myötä hän rohkaistuu murentamaan uhrin itsetuntoa nöyryyttämisen kautta. Joskin myös lapset voivat joutua osalliseksi nöyryytykseen, tai sen uhreiksi sopivassa tilanteessa.

Parisuhde on ihmissuhteistamme se suhde, jossa uskallamme olla eniten auki. Puolisolle tulee helposti jaettua elämän kipukohdat, nolot tilanteet, ja omat pelot. Vuosia yhdessä asuneet parit myös jakavat monia arkipäivän sattumuksia, isompia virheitä, tai jopa kriisejä, joiden aikana voi sattua ja tapahtua vaikka mitä. Pariskunnalla voi olla myös esimerkiksi seksielämään liittyviä yhteisiä harrastuksia, tai mieltymyksiä, joista ei ulkopuolisille puhuta.

Kun tekijä uhkaa nöyryyttämällä, hän puuttuu uhrin turvalliseen tilaan aiheuttaen pelkoa ja häpeää. Se on kammottavan tehokas keino saada toinen taipumaan tahtoonsa: "Jos et toimi tällä tavalla, kerron äidillesi ettet irtisanoutunut viimeisimmästä työpaikastasi, vaan sait potkut". "Jos et anna minulle tätä asiaa, jaan tämän valokuvan sinusta sosiaaliseen mediaan."

Nöyryyttämistä on myös se, jos tekijä menee kertomaan arkaluontoista tietoa uhrista jollekin tämän läheiselle uhrin tietämättä. Motiivina tällaiselle käytökselle voi olla joko uhrin itsetunnon musertaminen, tai vaikkapa uhrin ja läheisen toivottu välirikko. Tätä tapaa voidaan käyttää myös eron jälkeen tarkoituksena saada läheisiä omalle puolelle.

Eron jälkeinen nöyryyttäminen on valitettavan yleistä. On kuitenkin tärkeää erottaa toisistaan vahingoittamismielessä harjoitettu nöyryyttäminen, ja omien kokemusten jakaminen. Tekijä voi eron jälkeen vedota siihen että myös uhri puhuu suhteen sisäisistä asioista -niistä joita tekijä on manipuloinnin ja vallankäytön keinoin pitänyt visusti salassa ulkopuolisilta.

On aivan eri asia jakaa vaikkapa sosiaalisessa mediassa tarina siitä, kuinka uhri äkillisesti iskeneessä mahataudissa sotki housunsa yrittäessään kiiruhtaa kotiin, kuin kertoa että entisen kumppanin mustasukkaisen käytöksen takia välit perheeseen ovat heikenneet. Uhreille pitää aina jättää tila ja vapaus kertoa kokemuksistaan. Se antaa heille vapautta ja oikeutta, ettei heidän tarvitse enää salailla elämäänsä ja kokemaansa.

Nöyryytys on äärimmäinen reaktio. Sen tiedetään olevan paljon iloa, jopa vihaa, voimakkaampi tunne, ja aktivoivan aivoista kipualueita. Nöyryytys aiheuttaa siis samanlaista kipureaktiota kehossa, kuin vaikka kasvoille lyöminen. Se nakertaa perusluottamusta kanssaihmissiin, ja saa olon tuntumaan arvottomalta. Uhri voi kärsiä unettomuudesta, toivottomuuden tunteista, ja masennuksesta. Ennen kaikkea nöyryytetyksi tuleminen on valtava järkytys, ja voi aiheuttaa eristäytyneisyyttä lisänöyrytyksen pelossa. Olisikin hyvin tärkeää, että nöyryytetyn läheiset huomaisivat tilanteen, ja olisivat läsnä viestittämässä uhrin olevan heille arvokas, sekä tasavertainen nöyryytyksestä huolimatta. Tuki on äärimmäisen tärkeä osa selviämistä, ja omanarvontunnon uudelleen löytymistä.

“Istuin parhaan ystäväni sohvalla ja kuuntelin, kuinka hän kertoi minusta, elämästäni, ja seksielämästäni arkaluontoisia asioita, joita en ollut itse hänelle kertonut. Tekijäni istui vieressä, ja toisteli tehneensä tämän omaksi parhaakseni. Olin täysin shokissa, koin oloni väijytetyksi ja petetyksi. Kotiin päästyämme minussa nousi niin sanoinkuvaamaton viha, että vetäydyin täysin kuoreeni, en antanut koskettaa itseäni, ja minua vain etoi.

Seuraavina päivinä viha ryöpsähteli milloin missäkin - silloisen kotikaupunkini lyhtypylväs vilkutti hetken aikaa omituisesti sen jälkeen, kun olin kävellyt siitä ohi. Minuun on koskettu fyysisesti ilman lupaa, mutta tämä tuntui pahemmalta. Tämä tuntui siltä kuin joku olisi ottanut sieluni, repinyt sen riekaleiksi, ja ripustanut kaiken kansan nähtäville roikkumaan. Sitä ryyditti vielä voimakas epäily itseäni kohtaan, sillä minulle oli vakuutettu, että luottamuksen pettäminen johtui huolesta ja pelkäsin että olen menettämässä hallinnan itseäni. Piilotin vihani, ja aloin käyttäytyä kuin asia ei häittäisi, kun tekijäni kertoi minun suhtautuvan häneen niin kuin hän olisi käynyt pettämässä minua. Tunsin syyllisyyttä minua nöyryyttäneen ihmisen puolesta.

En silloin ystäväni sohvalla tiennyt, että edessäni istui rakastunut pariskunta, joka tulisi ulos kulisseistaan vain kuukautta myöhemmin. Tapahtumien oli tarkoitus murtaa minut. Niiden oli tarkoitus saada minut epäilemään itseäni, ja omaa käsitystäni tapahtumista, sekä elämästäni. Oletan tekijäni tiedostaneen tuossa vaiheessa, että kaikki vuosien varrella hänen minulle ja lapsillemme tekemänsä paha tulisi ilmi. Hän yritti katkaista käärmeeltä pään saamalla minut uskomaan, etten voinut luottaa itseäni. Hän oli käyttänyt tämän tyylistä manipulointia minuun aiemmin, muun muassa pelottelun keinoin eristääkseen minut ystäväistäni. Samalla hän antoi myös uudelle kumppanilleen valtaa minua kohtaan; nyt hän tiesi kaiken ja voisi halutessaan kertoa eteenpäin mitä tahansa.

Nöyryytyksen tunne oli pahinta. Se repi sisintäni, ja sattuu edelleen tänä päivänä kaikista teoista eniten. Se kulkee ikuisena jälkenä mielessäni, ikuisena luottamusongelmana ihmisiin, sekä omaan tapaani tulkita ihmisiä. Tavallaan se on myös syy sille, miksi uskalsin myöhemmin nousta häntä vastaan -pahin oli jo tapahtunut. Ei tuntunut enää missään, kun hän listasi ositukseen kaikki seksileluni asianajajani nähtäville nöyryyttääkseen minua vielä kerran, nauroin vain.”

MUTTA KYLLÄHÄN SINÄKIN

Kukaan meistä ei ole täydellinen, ja ylilyöntejä sattuu aivan jokaiselle. Yksikään ihminen maailmassa ei voi väittää eläneensä virheettömästi, ettei ole koskaan käyttäytynyt huonosti tai kohdellut toista ihmistä väärin. Me suutemme, me tunnemme surua, katkeruutta, pettymystä ja vihaa. Me olemme väsyneitä, meillä on stressiä. Me puramme näitä tunteita yleensä myös toisiin ihmisiin, enemmän ja vähemmän rakentavasti, kukin omien tunnetaitojensa mukaan.

Se mikä erottaa meidät manipuloivasta, kontrolloivasta oman edun tavoittelijasta, on syyllisyys. Ihminen, joka kohtelee toista huonosti oman tunnepuuskansa aiheuttamassa impulssissa, katuu tekoaan aidosti, ja osaa pyytää käytöstään anteeksi.

Tekijät osaavat käyttää tätä hyödykseen. Tullessaan kyseenalaistetuksi omasta toiminnastaan he kaivavat jokaisen uhrin heikon hetken esille, ja käyttävät sitä inhimillistääkseen oman toimintansa.

“Sinäkin huudat ja raivoat, käyttäydyt lapsellisesti, miksi se on sinulle sallittua mutta minulle ei?”

On aivan eri asia reagoida jatkuvaan provosointiin ja syyttelyyn tunteella, kuin käyttää henkistä väkivaltaa saadakseen kontrollin toisen elämään. Se, että tilanteeseen väsyneenä saa raivonpuuskan ja näennäisesti toimii väärin, ei tarkoita sitä että uhrista muuttuisi tuossa hetkessä väkivallan tekijä. On täysin inhimillistä puolustautua jatkuvaa polkemista vastaan, ja mitä kovempi paine, sitä voimallisemmin se todennäköisesti purkautuu.

Syyttämällä uhria tekijä tekee kaksi asiaa. Ensinnäkin, hän kääntää huomion pois omasta toiminnastaan osoittelemalla toisen tekemiä virheitä. Toisekseen, hän varmistaa oman selustansa. Mitä enemmän uhri kokee syyllisyyttä omasta toiminnastaan, sitä todennäköisemmin hän jättäytyy avun ulkopuolelle. Miten hän voisi sanoa, että toinen tekee häntä kohtaan väärin, kun hän ei itse ole viaton?

Yhteiskuntana myös tuemme herkästi tätä ajatusta. Kuinka monesti olemme esimerkiksi henkilöartikkelin yhteydessä alkaneet pohtimaan, onko henkilö itse tehnyt jotakin väärin ja siten aiheuttanut oman tilanteensa itse? Uhrin syyllistäminen elää meissä liian vahvana. Pitäisi muistaa, että väkivalta missään muodossa ei ole koskaan oikeutettua, eikä ansaittua. Ei ole uhrin vastuulla varmistaa tarvittavan avun saantia tai ylipäänsä sitä, ettei hän koskaan olisi joutunut kokemaansa tilanteeseen. Pelaamme kaikki tällä ajattelulla tekijöiden pussiin.

Ei ole epätavallista, että tekijät syyttävät uhrejaan esimerkiksi harhaisiksi tai narsisteiksi. Syyllisyyteen taipuvaisina uhrit myös usein uskovat tämän. He alkavat etsiä itsestään näitä teorioita tukevia merkkejä, eivätkä uskalla puhua tilanteestaan.

“Kyllä minäkin huusin. Varsinkin suhteemme loppupuolella, kun aloin olemaan täysin loppu ainaiseen syyllisyyteen ja osasin jo kyseenalaistaa häntä, saatoin huutaa kurkku suorana. Huusin myös lapsillemme, mitä kadun suuresti. Kerran riidellessämme viestitse siitä, että halusin olla naapurin pariskunnan ystävä, heitin puhelimeni seinään niin että se meni rikki. Olin huoneessa yksin, se sanottakoon. Tunsin myös vetoa muihin miehiin, vaikka en koskaan häntä fyysisesti pettänytkään. Unelmoin senkin edestä.

Tiesin, että myös minun toiminnassani oli korjattavaa, ja se ruokki syyllisyyttäni. Hän käytti tätä häikäilemättömästi hyväkseen, ja yritti syöttää minulle jatkuvasti ajatusta siitä, että olin parantumattomasti huono. Joko minun mielenterveydessäni oli ongelmia, tai sitten äitini oli kasvattanut minut väärin.

En voinut ilman omaa syyllisyyttäni sanoa, että hän teki minua ja lapsia kohtaan väärin. Olinhan tehnyt väärin itsekkin. Suurimman kriisin oman ajatteluni kanssa koin eron jälkeen, siinä välivaiheessa jossa manipuloinnin ote ja oma järkeni alkoi tehdä eroa toisistaan. Silloin minusta tuntui, että on parempi vain jatkaa eteenpäin hymyissä suin ja olla kuin mitään ei olisi koskaan tapahtunutkaan. Pelkäsin, että jos alan puhua kokemuksistani, niin omat ylilyöntini nousevat pintaan ja mitätöivät kokemani.

Vaikka nämä henkisen väkivallan kokemukset tiivistyvät tekijäni toimintaan, haluan tässä yhteydessä puhua myös suhteemme kolmannesta osapuolesta. Ajatukseni hänestä ovat malliesimerkki uhrin kokemasta estävästä syyllisyydestä.

Tekijäni "tullessa kaapista" polyamorisena, ajattelin ensin että kiinnostuksen kohteet olisivat tuntemattomia. Itse polyamorisuudessa ei, kuten aikaisemmin todettu, ollut minulle ongelmaa. Nopeasti kävi kuitenkin ilmi, että suhteen kolmas osapuoli tulisi olemaan paras ystäväni. Nainen, jota pidin kaikkein lähimpänäni ja joka myös näki ehkä enemmän kulissien taakse, kuin kukaan muu ystäväistäni.

Minä rohkaisin suhdetta. En voinut ajatella olevani sellainen ihminen, joka seisoo kahden ihmisen välissä, eteenkin kun he molemmat olivat minun läheisimpiä ihmisiäni. Toki nyt tiedän, että suhde oli olemassa jo paljon aikaisemmin, sutinaa oli ollut jo nyt jo lähes aikuisen tyttäreni ollessa vaippaikäinen. Mutta silloin minä halusin vain rakentaa onnellista, rauhallista, kaikkia osapuolia vahvistavaa elämää. Ajattelin, että ainakin me tunnemme toisemme läpikotaisin, ja siksi yhteinen elämä olisi meille helpompaa. Joten sen sijaan että olisin pistänyt kaiken palasiksi, minä autoin tekijääni valitsemaan tyttöystävälleen kukat ja vakuutin, ettei asia todellakaan haittaisi minua millään tavalla. Sanottakoon, että jos kaikki ei olisi ollut suurta kulissia joka laski minun ahdasmielisyyteni varaan ja minä en olisi ollut vuosia jatkuneen manipuloinnin, rajoittamisen ja kontrolloimisen uhri, polyamorinen suhde sinänsä olisi varmasti toiminut.

Tämä yksityiskohta, että olen yrittänyt saada suhteen toimimaan näissä olosuhteissa, ja rohkaissut kahta silloin itselleni rakasta ihmistä olemaan yhdessä, saa minut tuntemaan että oli oikein, että he iskivät puukon selkääni. Ajatus siitä, että hyväuskoisuuttani ansaitsin sellaisen eron ja kohtelun on olemassa, tänäkin päivänä. Itseasiassa, odotan koko ajan että joku tilannetta epäillyistä läheisistäni vääntää puukkoa hiukan toteamalla saman. Voiko syyttää tulleen ystävänsä pettämäksi, jos oli itse näennäisen tietoisena mukana? Voinko oikeasti vaatia entistä ystävääni tilille, kun olin itse tilanteen todellisesta luonteesta tietämättömänä vetämässä häntä siihen mukaan?

Tiedän, että tällä yksityiskohdalla he ovat voineet perustella eromme läheisilleen sillä, että minä olen pahantekijä; katkera ja kostonhaluinen exä. Tuskin moni huomaa edes kysyä, miksi alun perinkään piti lähteä manipuloinnin ja valehtelun tielle? Minä tiedän vastauksen; he eivät halunneet jäädä ihmisten mieliin sellaisina ihmisinä, jotka tekevät toisille näin.”

ERON UHAN VAIKUTUS TEKIJÄN KÄYTTÄYTYMISEEN

Henkistä väkivaltaa käyttävä elää alati eron uhka päällään. Hän pyrkii minimoimaan tätä riskiä vakuuttamalla uhrilleen tämän olevan riippuvainen tekijästä henkisesti, ja taloudellisesti, tai pelottelemalla uhria esimerkiksi väittäen, ettei tämä koskaan tulisi saamaan lasten huoltajuutta itselleen.

Hän voi myös väittää kaikkien uhrin ystävien ja perheenjäsenten tietävän kuinka hirveä ihminen hän on, ja lähtevän eron myötä tekijän mukaan.

Silti eron uhka on olemassa ja monesti keskustelu erosta on jossain vaiheessa väistämätön; alistettukin ihminen voi helposti ymmärtää ettei suhteella ole edellytyksiä toimia, jos arki on jatkuvaa riitelyä, ja onnettomuuden tunnetta.

Tekijälle valta on kaikki kaikessa. Valta ei voi jäädä tyhjiöön, ja siksi onkin epätodennäköistä että tekijä vain tyytyisi eropäätökseen, vaan hän pyrkii ennemmin pyörtämään uhrin päätöksen. Tällöin tekijän käytös voi muuttua aivan päinvastaiseksi, kuin mitä se on suhteen aikana ollut, ja uhri voi saada paljon huomiota, lahjoja, ja kaipaamiaan asioita. Uhri erehtyy ajattelemaan, että tekijä on vihdoinkin ymmärtänyt tehdä töitä suhteen eteen, ja kaikki palautuu hyväksi; sellaiseksi kuin asiat olivat suhteen alussa.

Tekijä kuitenkin tarvitsee valtaa. Hän on riippuvainen kontrollista ja tuntee olonsa turvalliseksi ollessaan vallassa. Tekijä pystyy harvoin - jos koskaan - sellaiseen itsereflektioon että kykenisi oikeasti muuttumaan, ja ennen pitkää suhde alkaa palata vanhoihin uomiinsa. Tämä voi johtaa noidankehään, jossa aina aikansa huonoa kohtelua sietänyt uhri alkaa puhua erosta, jonka myötä tekijä parantaa tapansa hetkeksi. Uhri muistaa jokaisen huonon vaiheen alettua hyvät hetket, joka saa hänet sietämään huonoa käytöstä hiukan pidemmälle. Tekijän käytös voi jopa raaistua entisestään, ja uhrin kynnys lähteä suhteesta kasvaa jokaisen anteeksiannon myötä.

Parhaimmillaan tekijä saa tapojensa väliaikaisesta parannuksesta uuden syyllistämiskortin pakkaansa. Hän voi väittää tehneensä suhteen eteen paljon töitä yksin, sekä ettei uhri ole laittanut tikkua ristiin yhteisen hyvinvoinnin eteen. Toistuessaan tämä aiheuttaa uhrissa epävarmuuden tunteita, ja hän alkaa kyseenalaistamaan omaa näkemystään suhteen tilasta, eikä enää yhtä itsepintaisesti vaadi parempaa kohtelua suhteen jatkumisen edellytyksenä.

“Noin pari vuotta ennen lopullista eroa päädyimme riidassa vaiheeseen, jossa vihdoinkin sain sanottua haluavani erota. Ensin hän vaikutti ottavan sen järkevästi, mutta hyvin nopeasti hänen tunnetilansa muuttui raivostuneeksi. Hän vakuutteli, ettei yksikään tuomari sallisi minulle yhteishuoltajuutta, ja jäisin erossa puille paljaille. Kun hän huomasi minun kirjoittavan äidilleni sähköpostia saadakseni mm. taloudellista apua tilanteeseen, hänen käytöksensä muuttui taas, ja hän alkoi maanitella minua yrittämään vielä. Olin säikähtänyt uhkailuja, ja hänen kylmyyttään minua kohtaan, joten päätin vielä yrittää -kunhan käytös muuttuisi.

Ja se muuttui. Sain ensimmäiset kukat koskaan suhteemme aikana. Hän lähti kanssani äitini luokse vierailulle; sitä ei ollut tapahtunut kymmeneen vuoteen edes isojen juhlien yhteydessä. Hän hemmotteli minua ja lapsia, teimme paljon kaikenlaista yhdessä.

En edes huomannut, miten silmukka alkoi kiristyä uudelleen. Hän käytti niin taitavasti huomiota ja hemmottelua hyväkseen, että en aina edes ymmärtänyt pahoittaa mieltäni kun hän loukkasi minua.

Näihin aikoihin sosiaalisten suhteiden rajoittaminen raaistui “jotta voisimme keskittyä suhteeseemme”, ja myös pelottelu alkoi tulla kuvioihin. Noiden kahden viimeisen vuoden aikana koin suhteemme näennäisesti parhaimmat hetket, mutta samalla vallankäyttö muuttui kokonaisvaltaisemmaksi, ja julmemmaksi.”

LAPSET HENKISEN VÄKIVALLAN UHRINA JA VÄLINEENÄ

Väkivalta, olipa se missä muodossa tahansa, vaikuttaa aina lapsiin. Vaikka he eivät itse kokisi väkivaltaa suoraan, he ovat kuitenkin läsnä näkemässä, kuulemassa, ja pahimmillaan heitä käytetään vallankäytön välineenä vanhempaa vastaan. Kontrollloivan ihmisen kontrollin tarve on kuitenkin prioriteetti, ja usein lapset ovat suoria uhreja siinä missä vanhempikin.

Kontrollloiva ihminen on vanhempana hyvin lyhytpinnainen, eikä hän siedä lapsen kesken olevaa kehitystä, rajojen hakemista, ja uhmaa. Koska lasta on vaikeampi kontrolloida kuin alistettua aikuista, voi tekijän turhautuminen purkautua esimerkiksi huutona, kohtuuttomina rangaistuksina tai jopa fyysisenä väkivaltana lasta kohtaan.

Tekijä murtaa myös lapsen itsetunnon saadakseen lapset tottelemaan, ja pitämään yllä samoja kulisseyä, joita parisuhteessakin pidetään. Hän saattaa esimerkiksi loukata lasta, ja lapsen pahoittaessa mielensä hän voi vedota siihen, ettei lapsi tunnista hauskanpitoa.

Hän voi myös haukkua lasta, korostaa lapsen vajavaisia taitoja esimerkiksi läksyjä tehdessä tai urheillessa, tai vaikkapa jättää lapsen vaille kehuja. Näiden lisäksi ei ole tavatonta että lapsi kasvaa aikuiseksi kuulematta tekijältä kertaakaan tämän rakastavan lastaan, tai ettei lapselta koskaan pyydetä anteeksi.

Lapselle rakentuu tällaiseen vanhempaan hyvin ristiriitainen suhde. Lapsi rakastaa, ja suojelee vanhempansa viimeiseen saakka, mutta kärsii myös jatkuvasta pahasta olostä, ja riittämättömyyden tunteista, joille hän ei tunnu tietävän syytä koska kotona oleva tilanne on aina ollut hänelle normaali. Hän todennäköisesti uskoo, että kaikilla kavereillakin on kotona samanalaiset säännöt, ja kuri. Kontrollloiva vanhempi voi määrätä lapsen asioista aina pukeutumisesta ja ruokavaliosta kaverisuhteisiin, ja usein toinen vanhempi on jo niin alistettu, että hän uskoo tekijän olevan vanhempana parempi, vastuullisempi, ja tiedostavampi.

Jos toinen vanhempi onnistuu puuttumaan lapsen ja tekijän väliseen tilanteeseen, saattaa tekijä hämmentää hänet hiljaiseksi vetämällä keskusteluun mukaan vuosia vanhoja asioita, hänen "tietämiään" asioita lapsen kasvatuksesta ja ennen kaikkea esimerkkejä siitä kaikesta, millä tavalla uhri on vaikuttanut lapsen kasvuun ja kehitykseen negatiivisesti. Ja jos lapsella on toiseen vanhempaan läheisempi suhde, on tyypillistä, että tekijä syyttää toista vanhempaa lapsen lellimisestä, sekä kurin puutteesta.

Lasten kannalta ikävää on, että henkinen väkivalta tunnustetaan yleisesti huonosti. Sen lisäksi lapsen kokema henkinen väkivalta koetaan usein kuriksi, ja siihen jopa kannustetaan yhteiskunnan osalta. Kun lapsi on vaikkapa ruokakaupassa hankala, on ympärillä usein aikuisia jotka tuomitsevat vanhemman kun tämä ei suomi lasta julkisesti ja raahaa häntä väkipakolla ulos kaupasta samalla lasta läksyttäen - mikä on lapselle hyvin nöyryyttävä kokemus. Usein ihmetellään miten opettajat eivät enää saa nuorisoa kuriin, kun esimerkiksi huutamista ja luokan ulkopuolelle jättämistä ei enää saa tehdä.

Yhteiskunta hyväksyisi käytettävän montaa sellaista keinoa, jolla on pitkäaikaisia vaikutuksia lapsen psyykeen ja käyttäytymiseen - ja mitä aikuinen ei esimerkiksi omalla työpaikallaan esihenkilöltään hyväksyisi. Vakavat vallan väärinkäytön tapaukset jäävät piiloon, ja tulevat vähätellyiksi, koska ei haluta myöntää että normaalina pidetty "kuri" on vähintäänkin kyseenalaista.

Pahimmillaan lapset kasvavat aikuisiksi tekijän vallan alaisuudessa. He saattavat herätä kohtelunsa tuomittavuuteen kun juttelevat omasta kasvatuksestaan esimerkiksi kumppaneiden kanssa, tai sitten heistä voi kasvaa aikuisia jotka ovat edelleen toisen vanhempansa manipuloitavissa. Tai mitä tahansa siltä väliltä. Usein heillä kuitenkin on haasteita minäkuvansa ja itsevarmuutensa kanssa, ja jopa psyykkisiä ongelmia traumaperäisestä stressihäiriöstä masennukseen. Ihmisen, jonka itsetunto on murennettu taaperoikäisestä alkaen, on hyvin vaikea uskoa pärjäävänsä opinnoissa, työ- tai perhe-elämässä. Sosiaaliset ja taloudelliset ongelmat eivät ole harvinaisuus.

“Puolen vuoden kotiaresti. Kaverikielto. Kuukausirahojen menetys kolmeksi kuukaudeksi. Nämä olivat rangaistuksia uhmaamisesta, kuten viiden minuutin myöhästymisestä kotiintuloajasta, huonosta tuntimerkinnästä tai teini-ikäiselle tyypillisestä kommunikoinnista. Lasten kavereita hän ei sietänyt silmissään, he eivät esimerkiksi koskaan saaneet käydä yökylässä kavereidensa kanssa puolin tai toisin. En koskaan kuullut hänen pahoittelevan omaa käytöstään lapsilleen, tai jos pahoitteli niin hän ulkoisti vastuun lapselle sanomalla, että lapsen tulee sanoa jos jokin ei tunnu hänestä kivalta. Hän huusi alle vuoden ikäiselle keskellä yötä, että nyt se turpa kiinni.

Minä hemmottelin lapsia liikaa. Kun otin yöllä painajaisia nähneen lapsen viereeni, itkevän lapsen syliini tai tein heidän kanssaan riidan jälkeen jotain kivaa kohottaakseni heidän mielialaansa, pilasin kuulemma kaikki mahdollisuudet saada heidät tottelemaan. Hän halusi aina korostaa sitä, miten minä olen osaamaton vanhempi, eikä antanut minun osallistua ristiriitatilanteiden ratkaisemiseen, tai keskusteluun.

Jos jotakin vanhempana todella kadun, niin sitä etten lähtenyt. Että uskoin ne kaikki puheet siitä, että olen huono vanhempi enkä pärjäisi yksin. Että se kaikki pelottelu ja uhkailu meni minulle läpi enkä suojellut lapsiani niin vähäpätöisen asian takia. Vanhimmat lapseni ehtivät kasvaa aikuisuuden kynnykselle ennenkuin meille tuli koti, johon kaikkien on hyvä tulla, ja jossa ei tarvitse astella munankuorilla. Ensimmäinen asia jonka olen lapsilleni opettanut, on se että rakastan heitä silloinkin kun olemme vihaisia, ja kiukkuisenakin saa tulla syliin.

Lapsillani on edelleen suhde toiseen vanhempaansa ja olen pyrkinyt tätä suhdetta tukemaan omista tunteistani välittämättä, enkä esimerkiksi koskaan kiellä heitä käymästä toisen vanhemman luona. Isommat heistä kantavat kipeitä arpia vuosien henkisestä kaltoinkohtelusta, ja kyseenalaistavat toisinaan suhdetta rajustikin. Heidän kanssaan käymme väillä hyvin rehellisiä keskusteluja, joissa he esittävät hyviä ja aiheellisia kysymyksiä.

Olen pyytänyt heiltä myös anteeksi sitä, etten uskaltanut vetää rajaa, ja suojella meitä. Tiedostan, että tällä toiminnalla olen edesauttanut heidän nykyisten haasteidensa muodostumista. Suren sitä, että aikaisemmin toimimalla he olisivat saattaneet saada nykyistä normaalimman suhteen toiseen vanhempaansa. Samaan aikaan pelkään, että he tulevat aikuisiällä uudelleen manipuloiduksi ja joutuvat käymään samat tunteet uudelleen läpi.”

ERON JÄLKEEN

Eron jälkeen tekijä on tilanteessa, jossa hän ei ole enää jatkuvassa kontaktissa uhriinsa. Uhrille alkaa muodostua uusi näkökulma suhteesta, itsestään ja omasta paikastaan maailmassa. Riippumatta siitä, kumpi osapuolista on suhteen päättänyt - tekijäkin voi sen päättää esimerkiksi löytämällä uuden suhteen, jossa hyöty ylittää vanhasta suhteesta saadun edun - tekijä voi haluta kupata uhristaan viimeisenkin hyödyn omaan elämäänsä. Tekijän täytyy myös varmistaa, että uhrin puhuessa kokemuksistaan häntä ei uskota.

Eron myötä alkaakin usein sitkeä käännäyttämisen lähipiiriä kohtaan, jossa tekijä pesee käsiään erosta, ja maalaa itsestään viattoman kuvan, jopa uhriutuu.

Kun on kyseessä viimeisen hyödyn irti saaminen, ei rajoja ole. Tekijä iskee manipuloinnin lonkeronsa niin lähipiiriin, lapsiin, kuin viranomaisiinkin. Koska tekijän ja uhrin välinen suhde on ollut tiivis, on täysin mahdollista, että uhri aluksi myötäilee tekijää. Hän voi esimerkiksi antaa oman edun vastaisesti tekijälle periksi, koska hänen itsetuntonsa on edelleen vaurioitunut, ja hän uskoo olevansa vaikkapa huonompi vanhempi yhteisille lapsille. Tekijä voi painostaa uhrin maksamaan erosta aiheutuneita kuluja, tai alkaa perimään perusteettomia summia yhteisestä irtainomaisuudesta.

Kun uhri saa etäisyyttä, ja pääsee puhumaan kokemuksistaan perheen ja ystävien kanssa, alkaa tekijän valta uhriin kadota. Tämän myötä kuvioon voi tulla uhkailu, pelottelu, ja vainoaminen. Tekijä ei missään nimessä halua, että häntä pidetään erosta, tai suhteen aikaisista tapahtumista vastuullisena. Tässä kohtaa onkin täysin normaalia alkaa syyttämään uhria katkeraksi, kostonhimoiseksi, ja mustasukkaiseksi vetääkseen huomion pois omasta käytöksestä. Ennen kaikkea on tärkeä luoda uhrille kuvaa siitä, että häntä pidetään katkerana exänä, jos hän puhuu kokemuksistaan. Tällöin uhrin kynnys vaatia oikeutta itselleen kasvaa, ja voi olla, että uhrin läheiset nielevät tekijän tarinan muiden mukana. Tämä on yleinen pelko uhrien keskuudessa, että puhuessaan he menettävät oman lähipiirinsä.

Kun itse ero on saatu pakettiin, voi tekijä vielä tyydyttää haluaan vaikuttaa uhrin elämään tekemällä hänelle kiusaa. Ei-toivotut puhelut, viestit, sosiaalisen median kautta tapahtuva häirintä, lapsen mukana lähetetty likapyykki, myöhässä maksetut elatusmaksut ja lakiasioiden viivyttäminen ovat yleisiä keinoja hankaloittaa uhrin arkea. Tarkoitus on pysyä uhrin elämässä ja kontrolloida sitä vielä eron jälkeen mahdollisimman paljon. Jos jossakin asiassa voi asettua poikkiteloin, tekijä varmasti sen löytää ja hyödyntää. Uhrille tämä tuo samankaltaista stressiä kuin mykkäkoulun pitäminen parisuhteessa; hän oppii varmistelemaan, kävelemään munankuorilla, ja varomaan tekemisiään.

Usein ainoa keino saada tekijän valtasuhde uhriin poikki, on katkaista kaikki välit, ja pitää huoli että myös lähipiiri toimii samoin. Tämä lähettää tekijälle selvän viestin; uhri on vetänyt rajan ja pitäytyy siinä. Etenkin lapsiperheissä tämä on ongelmallista, ja onkin surullista että monen uhrin täytyy vielä pitkään eron jälkeen kestää kiusantekoa, ja vallan väärinkäyttöä elämässään sillä varjolla, että lapsilla on oikeus vanhempniinsa. Tämä pitää uhrin aina jollain tapaa kontaktissa tekijäänsä ja lasten kautta tekijän on edelleen mahdollisuus vaikuttaa uhrin elämään.

“Puhtaaksi pesu alkoi heti eron jälkeen. Olin vielä täysin manipuloitavissa ja hän onnistuikin saamaan minut puolustelemaan häntä omalle perheelleni, hänen perheelleen ja ystävillemme.

Hän onnistui puhumaan minulta paitsi rahaa, myös lastemme huoltajuuden uskotellen minulle, että heidän olisi parempi hänen kanssaan -enhän osannut huolehtia edes itsestäni. Ositusta hän kielsi tiukasti hakemasta. Hän oli saanut allekirjoitukseni velkakirjaan joka tekisi minut vastuulliseksi hänen osamaksuistaan, ja tiesi että osituksessa puntit tulisivat tasoittumaan. Minä tottelin, en uskonut ymmärtäväni lakiasioita, enkä tajunnut omia oikeuksiani. Näin hänet edelleen kaiken osaavana, minua viisaampana hahmona.

Kun muutin toiselle paikkakunnalle ja sain vihdoin kunnolla etäisyyttä, aloin puhumaan kokemuksistani. Katsoessani muiden ihmisten reaktioita ymmärsin vähitellen, että olin henkisen sekä taloudellisen väkivallan, manipuloinnin ja kontrolloinnin uhri. Aloin puhua asiasta julkisesti, jolloin hän uhkaili minua rikosilmoituksella, ja alkoi vieraannuttamaan lapsiamme minusta väittämällä heille, etten koskaan halunnut heitä. Onneksi isommat lapsemme tiesivät mitä kotona oli tapahtunut, ja pitivät puoliani pienimmälle. Hän teki myös paljon kiusaa; lapsen tullessa kesälomalle useammaksi viikoksi saattoi repussa olla pakattuna kymmenen pehmolelua, sukat, ja kaksi paitaa, tai junalippujen maksaminen saattoi kaatua vastuulleni milloin milläkin syyllä, vaikka olimme sopineet kulujen menevän puoliksi.



Lopulta lähdin hakemaan niin lasteni huoltajuutta, kuin ositusta. Velkakirja mitätöitiin, ja sain lastemme yksinhuoltajuuden. Kuvaavaa on, että saatuani lastemme huoltajuuden hän pudotti vanhemman tyttäreemme tyhjän päälle muuttamalla paikkakunnalta pois saman viikon aikana, ilman ennakkovaroitusta. Tytär jäi opintojen takia paikkakunnalle ilman asuntoa, ilman tukiverkkoa, ja asui lopulta muutaman viikon kaverinsa luona minun järjestäessä hänelle tuettua asuntoa. Se oli tekijäni tapa kiusata minua ja lapsia, jotka eivät alistuneet hänen tahtoonsa.

Olen katkaissut kaikki yhteydet häneen, lapset saavat pitää yhteyttä, ja tavata häntä omien toiveidensa mukaisesti. En kuitenkaan esimerkiksi osallistu sellaisiin juhliin, joissa hän on paikalla ilman turvahenkilöä seuranani. Turvahenkilö on ihminen, joka kontaktin sattuessa pitää huolen siitä ettei minua loukata, häpäistä tai manipuloida, ja jolle voin aina sanoa jos tilanne ahdistaa minua. Olen äärettömän kiitollinen jokaiselle ystävälleni, joka on valmis näin tekemään. Olen vihdoinkin tilanteessa, jossa en ole yksin.”

AMMATTILAINEN, OSAATKO TUNNISTAA HENKISEN VÄKIVALLAN?

Istuin pari vuotta eron jälkeen työterveyspsykologilla ja katsoin, kuinka hänen ilmeensä muuttui hiljalleen vastaanottavaisesta ja hymyilevästä kauhistuneeksi. Se ei ollut ensimmäinen kerta, kun näin jonkun reagoivan samalla tavalla mutta edelleen se sai minut pysähtymään.

Nämä hetket ovat olleet minulle tärkeitä, sillä niiden kautta olen voinut hahmottaa todellisuuden; Minut on henkisesti pahoinpidelty toistuvasti, lähes päivittäin, kahdeksantoista vuoden ajan.

Yksi motiivini tämän kirjan kirjoittamiselle oli saada yhteys ammattihenkilöstöön, joka kohtaa henkisen väkivallan uhreja töissään; neuvolassa, koulussa, sosiaalitoimessa, tai vaikkapa eron jälkeen lastenvalvojalla. Haluan auttaa heitä tunnistamaan merkkejä henkisestä väkivallasta, ja esittämään oikeita kysymyksiä.

Kun mietin omaa tarinaani jälkikäteen, löydän useita hetkiä joissa olisi ollut vähintäänkin kohtuullista kyseenalaistaa valtasuhteet kodissamme. Olemme olleet elämämme aikana niin lastensuojelun, lasten psykiatrian kuin tietenkin neuvolan, päiväkodin ja koulun kanssa tekemisissä. En koskaan ymmärrä, miksi lastensuojelun palveluntarve katsottiin päättyneeksi sen jälkeen kun olin itku kurkussa, selvästi peloissani selittänyt sosiaalityöntekijälle tekijäni olevan heidän mukana olostaan hyvin harmissaan ja alkanut puhua erosta. Kai he katsoivat, että lapsille olisi kiristyneestä tilanteesta enemmän haittaa kuin hyötyä, kun muuta akuuttia palveluntarvetta ei ollut. Silti koen, että minut jätettiin yksin tilanteessa, jossa olisi ehdottomasti pitänyt hälytyskellojen soida.

Oma lukunsa on se tapa, jolla asiaa on käsitelty eron jälkeen, ja vielä senkin jälkeen kun olen alkanut puhua tilanteesta sellaisena kuin se on. Välittömästi eron jälkeen saimme hämmästyneitä ja iloisia reaktioita siitä, että olimme “sopineet asioista yhdessä.”

Meillä ei eron jälkeisinä kuukausina ollut varsinaista riitaa mistään, mikä on erikoista sillä liittomme päättyi tekijäni löytäessä uuden kumppanin minun parhaasta ystävästäni.

Olin edelleen täysin manipuloitavissa, riitely alkoi vasta kun asetin rajat. Kukaan ei kyseenalaistanut, miksi en ole katkera ja vihainen; minua vain kiiteltiin hyvästä asenteesta. Kun lastenvalvojalla luovuin huoltajuudesta kuin kyse olisi ollut vapaapäivän vaihtamisesta työvuoroon, meitä kiiteltiin asioiden sujuvuudesta. Nyt minua tilanne jopa hiukan naurattaa; vuosikausia olin käynyt yksin lastenneuvoloissa, koulun palaverieissa, ja lääkäreillä ja se oli täysin luonnollista, koska olin nainen, ja naisilta odotetaan hoivaviettiä. Huoltajuudesta luopuminen oli kuitenkin hyvää asennetta, jota ei kyseenalaistettu mitenkään.

Ikävimmiksi koen ne hetket, joissa minua on syyllistetty haluttomuudestani olla tekemisissä tekijäni kanssa. Tätä perustellaan sillä, että vanhempien hyvät välit palvelevat lapsen etua, ja siksi olisi hyvä tulla toimeen. Minulla on nykyisin tapana kysyä, pyydettäisiinkö jatkuvan fyysisen pahoinpitelyn tai raiskauksen uhria istumaan esimerkiksi samassa koululuokassa tekijänsä kanssa? Koen epäreiluutta siitä, että koska minun vamma ei näy silmälle, joudun jatkuvasti perustelemaan haluttomuuteni olla tekemisissä tekijäni kanssa, ja kantamaan yhteistyökyvyttömän vanhemman leimaa otsassani. Yhteistyökyvyttömyyteni on rajojen asettamista; sitä että saan puhua ammattilaisen kanssa ilman että tulen manipuloiduksi, ja saan oman ääneni kuuluviin.

Ahdistukseni ja pelkoni ei ole yhteiskunnan silmissä yhtä oikeutettua, kuin jos olisin saanut fyysisesti turpaani kahdeksantoista vuoden ajan. Onnekseni minulla on nykyisin lasteni yksinhuoltajuus, joten tilanteet joissa joudun olemaan Se Hankala Vanhempi rajoittuvat lähinnä juhlatilaisuuksiin. Moni kuitenkin joutuu kamppailemaan läpi vanhempainiltoja, neuvoloita, lastensuojelun tapaamisia, ja monia muita yhteishuoltajuuden mukanaan tuomia velvotteita ja katsomaan omaa pahoinpitelijäänsä silmästä silmään samalla, kun tämä todennäköisesti manipuloi tilannetta kenenkään huomaamatta.

Kehottaisin muutoinkin ammattilaisia suhtautumaan varauksella ajatukseen eroriidasta. Ymmärrän, että useimpien erojen prosessiin kuuluu pettymys, loukkaantuminen, ja hetkellinen pahantahtoisuus. Tilanteille tulee sokeaksi, virhearvioita sattuu. Puhutaan kuitenkin kokemuksesta, joka on tilastojen mukaan hyvin yleinen, ja joka johtaa monesti myös fyysiseen väkivaltaan tai eron jälkeiseen vainoon. Kun teet olettamuksen eroriidasta, vähättelet uhrien kokemaa, ja annat väkivallan tekijälle tilaa manipuloida niin uhria, kuin sinua. Lisäksi annat uhrille viestin, ettei hänen kannata avautua kokemuksistaan. Älä vahvista “katkeran exän” myyttiä vaan mieti useammin, miten tilanne on kehittynyt tällaiseksi.

Ymmärrän senkin, että henkistä väkivaltaa on vaikea tunnistaa varsinkin, jos tapaa pariskuntaa tunnin kerrallaan. Lisäksi henkinen väkivalta, sen uhrin ja tekijät ovat niin monenlaisia, että yleispäteviä ohjeita ei ole.

Esimerkiksi itse tapasin ammattilaisia pääasiassa yksin, joten meidän suhteemme dynamiikkaa oli vaikea nähdä suoraan. Merkkejä kuitenkin oli: Puhuin itsestäni aina hyvin vähättelevästi, ja korostin tekijäni erinomaisuutta. En uskaltanut ottaa kantaa esimerkiksi lasten ruokailua koskeviin asioihin vaan vetosin aina siihen että opiskelen, enkä tiedä mistään mitään.

Minä olin kuitenkin se, joka siellä neuvolassa, terveydenhoitajalla, tai lääkärissä lapsen kanssa olin. Joku voisi kysyä, eikö sen enemmän tietävän vanhemman kannattaisi vähintäänkin olla mukana? Ja miksi yleensäkin hän pitää itseään piilossa kaikilta ammattilaisilta, etenkin, kun hänen harvoin mukana ollessaan hän tuntuu olevan hyvin asiantunteva, ja puhuvan ammattilaisten kanssa samaa kieltä? Ja miten äiti voi olla niin pihalla kaikesta, vaikka on kolme lasta, joiden kanssa on ollut paljon kotona? En oikeasti ollut pihalla, en vain uskaltanut sanoa mitään, mikä mahdollisesti voisi herättää huolta, ja saada minut kotona ongelmiin.

Toivon, että voit tästä kirjasta poimia uusia oivalluksia omaan työhösi, ja saat varmuutta puuttua mahdolliseen väkivaltaan entistä matalammalla kynnyksellä. Uhrin eivät välttämättä ole aina valmiita hahmottamaan kokonaisuutta, mutta oikeiden kysymysten esittäminen, ja ajattelun haastaminen voi istuttaa elintärkeän siemenen kohti itsenäistymistä. Meille jo ulos päässeille uhreille, selviytyjille, on tärkeää tulla kohdatuksi asiaan kuuluvalla vakavuudella, sekä kuulla ammattilaisen suusta, että meitä on kohdeltu väärin, ja tunteemme ovat täysin oikeutettuja.

Suomessa on vielä pitkä matka siihen, että henkinen väkivalta tuomitaan sen ansaitsemalla painokkuudella, mutta sinä voit omassa työssäsi olla juuri se ihminen, jota uhri ajattelee jälkikäteen merkittävänä käännteentekijänä.

PERHEELLE JA YSTÄVILLE

Mieleeni on jäänyt erään ystäväni sanat lähimenneisyydestä. Hän kertoi, että oli ihmetellyt kun kerroin tekijäni hoitavan meillä kaikki raha-asiat, mutta ei osannut ottaa asiaa puheeksi. Eihän se hänelle olisi kuulunutkaan, hän totesi.

Henkistä väkivaltaa on, kuten useammin tämän kirjan aikana sanottu, hyvin vaikea tunnistaa. Sen tunnistaa parhaiten, kun sen on itse kokenut. Silloin osaa hakea niitä pieniä ja hienovaraisia merkkejä toisen käytöksessä, ja perheen dynamiikassa. Tämä juuri on kirjani tarkoitus; antaa sinulle esimerkkejä siitä, miten henkinen väkivalta käytännössä voi ihmisessä näkyä.

Haluan mainita, että kaikki tekijät eivät harjoita henkistä väkivaltaa tietoisesti. Tarve hankkia valtaa, ja vahvistaa omaa valta-asemaa kumpuaa usein esimerkiksi sisäisestä epävarmuudesta, menettämisen pelosta, ja kontrollin menettämisestä johtuvasta ahdistuksesta. Tällaiset tekijät eivät osaa käsitellä näitä tunteita, tai edes tunnistaa niitä. On vain tarve, vietti, joka ohjaa tekemisiä.

En ole korostanut tätä aikaisemmin siksi, että tekijän ahdinko omasta olemisestaan on toissijaista.

Vaikka ihmisen olisi miten huono olla, ei paha olo oikeuta väkivaltaan millään tavalla. Yhteiskuntana me mahdollistamme ja silittelemme tekijöiden päätätajuamattammekin jo aivan liikaa, eivätkä uhrin tarvitsemaansa apua. On kuitenkin hyvä pitää tämä seikka mielessä, ihan jo siksi että se saa sinut ja uhrin epäilemään väkivaltaa, ja nousee esteeksi avulle. Kun ajattelet, että eihän tämä ihminen ole suunnitelmallisen paha eikä varmasti sellaiseen kykenisi, tulet vähätelleeksi omia havaintojasi. Väkivalta on väkivaltaa riippumatta siitä, tehdäänkö se suunnitellusti vai ”virran mukana.”

Kuinka sitten puuttua henkiseen väkivaltaan?

Ongelma on usein, ettei uhri itse tiedosta väkivaltaa. Hän saattaa olla hyvinkin voimakkaasti tekijän puolella ja loukkaantua, jos vihjailet hänen kokevan suhteessaan vääryyttä. Uhrin ja tekijän luottamussuhde on vahva, jotta manipulointi voi onnistua.

Sen sijaan että nostaisit kissan kylmiltään pöydälle, kysy ja kyseenalaista yleistä ajatusmaailmaa. Voit kysyä esimerkiksi ”Ai, ettekö käy neuvolassa yhdessä, miksi ette?” tai kertoa ohimennen ajatuksiasi parisuhteesta jonkin yleisen esimerkin avulla. Tämä voi tuntua vähäpätöiseltä, mutta esimerkiksi itselleni hyvä parisuhde tarkoitti sitä, että puoliso ei ryyppää eikä lyö. Olisi ollut todella terveellistä ymmärtää, että tyydyin vähimpään mahdolliseen ”hyvään kohteluun” ja siedin sillä verukkeella kaikkea muuta vahingollista. Enhän minä olisi sitä kenellekkään myöntänyt, mutta tärkeintä onkin saada uhrille oman ajatustyön prosessi käyntiin.

Jos voit, puhu havaitsemasi uhrin kanssa toksisesta parisuhdekäytöksestä, ja erilaisista väkivallan muodoista, puhumatta kuitenkaan hänen omasta suhteestaan. Voit vaikkapa tuoda esiin lukeneesi hyvän kirjan aiheesta, ja että se todella avasi silmäsi sille, millä eri tavoin väkivaltaa ilmenee. Tuo ilmi, että toivoisit itse, että sinulta uskalletaan hakea apua, jos joku läheisesi kokee väkivaltaa. Voit puhua aiheesta myös esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, ja tuoda näin aihetta paitsi havaitsemasi uhrin, myös yleisesti lähipiirisi tietoisuuteen. Ennen kaikkea, pidä yhteyttä silloinkin, kun uhri ei sitä pysty, tai jaksaa tehdä. Minulla on jäljellä ne ystävät, jotka niin sanotusti roikkuivat mukana. Vaikka emme lopussa juuri soitelleet tai viestitelleet, he olivat esimerkiksi somen kautta mukana elämässäni tekemässä selväksi, etten jäisi yksin.

Jos uhri joskus tulee luoksesi ja kertoo kokeneensa väkivaltaa, tarjoa turvallinen tila ja vapaus puhua. Tämä ei ole se paikka jossa kyseenalaistat kertomusta tai alat kyselemään tarinan toista puolta. Mainitse, että olet hänen tukenaan, ja että hänen tunteensa ovat oikeutettuja. Hänen pitää saada kokemus siitä, että häntä kuullaan, ja hänen puolellaan ollaan. Tarvittaessa ohjaa häntä hakeutumaan ammattiavun ja vertaistuen piiriin, listan auttavista tahoista löydät kirjan alusta.

Tekijä voi yrittää vaikuttaa sinuun. Näe manipulointi, ja tee selväksi ettei hän voi sanoa mitään, mikä oikeuttaisi hänen tekonsa läheistäsi kohtaan. Ole tarvittaessa läheisesi turvahenkilö, ja tarjoudu olemaan mukana tilanteissa jossa hän joutuu kohtaamaan tekijänsä.

Mikä tärkeintä, älä koskaan saa uhria tuntemaan että hänen pitää häpeillä käytöstään, tunteitaan tai sinisilmäisyyttään. Se on asia, jota me jo ulos päässeet pelkäämme eniten, että joku meidän läheisemme alkaa syyllistää meitä tapahtuneesta. Vaikka olisit varoittanut ennalta, älä koskaan sano "mitäs minä sanoin." Ymmärrä manipuloinnin vaikuttavuus uhriin, ja se että vastaavassa tilanteessa elettyäsi olisit todennäköisesti hänen paikallaan.

SINULLE, JOKA EPÄILET HENKISTÄ VÄKIVALTA OMASSA SUHTEESSASI

Faktatieto on manipuloinnin kryptonitit. Me ihmiset luotamme aivan liikaa muistiimme, ja tekijämme luottavat tähän. Hyvät manipuloijat tietävät, että he saavat sinut epäilemään muistiasi. Jos siis epäilet tulevasi manipuloiduksi, ala dokumentoida elämääsi. Pidä päiväkirjaa, ota kuvia ja kuvakaappauksia. Tekijääsi et saa dokumentoinnilla muuttumaan, mutta dokumentit auttavat sinua puolustamaan itseäsi ja hahmottamaan todellisuuden.

Hän on saanut sinut uskomaan, ettei kukaan muu voisi sinua rakastaa. Että sinussa on kerta kaikkiaan niin paljon vikaa, että hän tekee sinulle palveluksen ollessaan kanssasi. Että olet epäkelpo kumppani, ja vanhempi.

Tämä on vale. Vale, jolla hän saa sinusta tiukemman otteen. Hän hyväksikäyttää pelkoasi ja yrittää vakuutella sinulle, ettet pärjäisi yksin. Voi myös olla, että itse ajattelet, ettet kykenisi rakastamaan ketään toista. Sekään ei ole totta, se on vain sinun pelkosi, joka puhuu tekijäsi puolesta.

Lupaan, että kun uskallat lähteä, tulet yllättymään. Tulet hyvin pian huomaamaan, että osaat monta sellaista asiaa, jota et uskonut osaavasi. Tulet myös oppimaan paljon sellaista, josta nyt uskot, ettet pystyisi oppimaan. Lupaan, että tulet huomaamaan, että sinun jalkasi kantavat ja kuljettavat sinua minne ikinä haluatkin kulkea. Lupaan, että tulet olemaan hyvin ylpeä itsestäsi.

Mutta kun lähdet, muista suojata itsesi. Älä sovi mitään asiaa suullisesti, äläkä pistä nimeäsi mihinkään mitä et ole viranomaisella tai asianajajalla tarkistuttanut. Jos olet naimisissa, muista hakea virallinen ero ja ositus. Jos teillä on lapsia, käy kaikki asiat läpi yhdessä lastenvalvojan tai sosiaalityöntekijän kanssa -pidä myös huolta, että pääset puhumaan asioista yksin, ilman tekijäsi jatkuvaa manipulointia niin sinua kuin asiantuntijoita kohtaan.

Jos mikään asian ei vaadi suoraa yhteydenpitoa, katkaise kaikki yhteys tekijään. Lasten vaihdon kodista toiseen voi tehdä myös esimerkiksi päiväkodin kautta; Vaihtopäivänä yksi tuo, toinen hakee. Kouluikäiset osaavat jo kulkea itsenäisesti kahden kodin väliä. On myös hyvä estää tekijä sosiaalisessa mediassa ja puhelimessa -itse estin hänen lisäksi myös hänen uuden puolisonsa, ja perheenjäsenet, vaikka viimeksi mainittujen kanssa voimme tavatessamme vaihtaa sanan, jos toisenkin. Rajojen vetäminen on hyvin tärkeää oman toipumisesi ja tilanteen hahmottamisen kannalta. Muista myös hakea itsesi lisäksi myös lapsillesi apua, sillä henkinen väkivalta jättää aina jälkensä lapseen.

Ja muista, että sinun ajatuksesi ja tunteesi ovat kaikki sallittuja ja oikeutettuja.

Tunteesi voivat heitellä, ja kaikesta kamaluudesta huolimatta ero on käsiteltävä -myös kaipaus, joka siihen väistämättä kuuluu. Tekijäsi ja sinun välinen suhde on sinulle tuttu ja turvallinen, uusi elämä tuntematon, ja pelottava. On täysin normaalia tuntea surua, ikävää ja jopa halua palata vanhaan, mutta ne ovat vain tunteita, ja menevät ohi. Ja jonain päivänä ne vaihtuvat huumaavaan vapauden tunteeseen.

Tiedätkö, mitä minä tein ensimmäisenä päivänä eroni jälkeen?

Menin kauppaan, ja ostin talouspaperia. Ja olin kaiken suruni keskellä käsittämättömän onnellinen siitä, että sain ostaa talouspaperia. Tiesin, että ensimmäistä kertaa menisin kotiin talouspaperin kanssa, eikä kukaan moittisi minua siitä. Ostin talouspaperia, menin kotiin, laitoin paperia telineeseen. Sen pituinen se. Siitä ei seurannut mitään pahaa. Se oli mahtavaa.



LOPUKSI

On mahdotonta määritellä tarkkaan, millainen ihminen on alttiimpi henkisellet väkivallalle. Tiedostan kuitenkin, että omassa historiassani ja yhteiskunnan yleisissä asenteissa on tekijöitä, jotka ainakin juuri minun kohdallani tekivät tekijälleni työn helpommaksi.

Sain lapsuudessani kotoa ja ystäväieni perheistä melko kurjia kuvia parisuhteesta, ja minua kiusattiin läpi kouluvuosien. Se vaikutti jo ennakkoon itsetuntoani alentavasti. Isovanhempani, niin rakkaita kuin he minulle olivatkin, tekivät jo pienenä minulle selväksi, että olen sisaruksiini nähden erilainen - enkä hyvällä tavalla. ADHD -diagnoosi antoi minulle aikuisena paljon ymmärrystä itseäni, mutta sitä ennen olin oppinut jo lapsena että olen tyhmä, laiska ja saamaton. Se antoi tekijälleni hyvän pohjan, ja hän varmasti nuoresta iästään huolimatta huomasi minun vastaanottavaisuuteni kritiikille jo silloin, kun tutustuimme.

Yhteiskuntana meidän olisi hyvä tunnistaa, että normalisoimme monia vahingollisia käytösmalleja. Esimerkiksi mustasukkaisuuden varjolla kumppanille kiukuttelu tuntuu olevan täysin normaalia, jotkut jopa väittävät sitä rakkauden osoitukseksi. Kun me yhteiskuntana annamme viestin että tämän kaltainen käytös on hyväksyttävää, madallamme tekijöiden kynnystä siirtyä yhä raaempaan käytökseen uhrejaan kohtaan. Päästämme samalla itsemme tilanteeseen puuttumisen pätkähästä.

Jo lapsilla ja nuorilla ilmenee mustasukkaista käytöstä, manipulointia, ja kontrollointia kaveri- ja sisarussuhteissaan, mutta jostain syystä heidän ikäluokiltaan puuttuu valistava opetus näistä asioista. Kai sen ajatellaan tulevan kotoa, mutta suomalaisissa kodeissa ikävä kyllä toistetaan todella usein näitä samoja käytösmalleja ajattelematta.

Minä säästyin fyysiseltä väkivallalta, mutta moni uhri päätyy lopulta siihen tilanteeseen jossa henkinen pahoinpitely raaistuu fyysiseksi. Liian moni menettää henkensä lähisuhdeväkivallan seurauksena, joka alkaa aina henkisellä väkivallalla. Meidän on alettava puuttumaan väkivaltaan jo siinä vaiheessa, kun se ei näy mustelmina ja murtumina. Valistaminen on aloitettava kaikissa ikäluokissa, ikätasoisesti.

Meidän on otettava ennaltaehkäisevä, kasvattava asenne, sillä käynnissä olevaa henkistä pahoinpitelyä on vaikea nähdä. On opetettava lapsille, nuorille ja aikuisille mikä on ihmistä kunnioittavaa kohtelua, ja mikä ei ole. On uskallettava sanoa itsestäänselvät asiat ääneen, sillä joukossa on aina joku, joka ei ole ymmärtänyt kyseenalaistaa läheisensä käytöstä. On myös opetettava rohkeutta lähteä vahingollisesta ihmissuhteesta, jotta tekijöiden pelottelu ei toimisi niin tehokkaasti ja saisi uhreja sietämään joka päivä hiukan enemmän. Meidän on yhteiskuntana ja yksilöinä tuomittava henkinen väkivalta yksiselitteisesti, kohdistettiinpa sitä sitten lapseen, aikuiseen tai vanhukseen.

KIITOKSET

Jotta tämä kirja on voinut syntyä, minun on täytynyt toipua. On täytynyt saada kokemuksiin sen verran etäisyyttä, perspektiiviä, että ne on voinut purkaa tiedon muotoon ja pystynyt altistamaan itsensä kaikille niille tunteille joita asioista puhuminen tuo mukanaan. Vaikka juoksinkin tämän kolmen vuoden mittaisen maratonin itse, oli polun varrella huikea tukijoukko kannustamassa, kuuntelemassa ja rohkaisemassa. Heitä haluan nyt kiittää.

Kiitos,

Perheelleni, joka paitsi seiso rinnallani, antoi minulle myös tilaa käsitellä tapahtunutta.

Äidilleni, joka jaksaa edelleen soittaa minulle vaikka minä soitan hyvin harvoin takaisin. Kiitos, ettet ole tarrautunut siihen.

Ystävilleni, eritoten Annelle, Mintalle, Marialle ja Marikalle, jotka ovat olleet valtava tuki, apu, keittiöterapia, ja turva. Kiitos myös Ellalle, joka jaksaa kuunnella kymmenen minuutin ääniviestit jossa puran sieluani ja ränttään maailman menoa.

Puolisolleni, kumppanilleni, elämäni rakkaudelle, jonka tuki on minulle korvaamatonta ja jonka kanssa olen saanut kokea terveen parisuhteen. Tanssin kanssasi kohti ääretöntä, ja sen yli - aina kaukaisimpiin galakseihin saakka.

Lapsilleni, elämäni valoille pimeässä. Te ette tiedäkään kuinka monesta harmaasta kivistä on menty läpi vain siksi, että te olette olemassa. Bonuslapselleni erityiskiitos, että olet hyväksynyt minut perheesi jäseneksi ja tullut sydän avoinna omaani.

Suuri kiitos myös kirjani koelukijoille. Te autoitte tekemään kirjastani niin paljon paremman. Teidän ansiostanne osasin vastata kysymyksiin, joita en aiheen läheisyyden vuoksi osannut itse kysyä. Kuvaavaa on, että ensimmäiset palautteet saatuani pomppasin seuraavana aamuna puoli kuudelta ylös sängystä kun en inspiraatioltani malttanut edes nukkua. Kirjaan tuli useampi uusi kappale teidän palautteenne kautta. Olette huikeita, kiitos, kiitos ajastanne.



SÄHDELUETTELO

Pietiläinen, Keski-Petäjä, Lipasti, Attila; Parisuhdeväkivallan kokemukset yleisiä suomessa. Tilastokeskus 2022

Lindroos, Lähdeviita: Henkinen väkivalta parisuhteessa - miten huomioida se esitutkinnassa ja mikä on sen rikosoikeudellinen merkitys, opinnäytetyö 05/2020

Tolvanen, Silvennoinen; Selvitys henkisen väkivallan rangaistavuudesta ja vainoamisen oikeuskäytännöstä Suomessa, Oikeusministeriö Helsinki 2023

Taloudellinen väkivalta tutuksi -hankkeen kotisivut, www.taloudellinenvakivalta.fi : Taloudellisen väkivallan muodot

Nollalinjan kotisivut, www.nollalinja.fi : Väkivallan muodot / henkinen väkivalta

Naisten Linjan kotisivut, www.naistenlinja.fi : Digitaalinen väkivalta

KIRJOITTAJA

Jessica Tuovinen on feministi, yrittäjä, kuvataiteilija, yksinhuoltajaäiti, ja väkivallan vastaisen työn tekijä. Näkymätön näytös on hänen esikoisteoksensa.

