

Vastusta kiusaajaa

Jorma Heikkinen

Henkisen väkivallan pelit

Ole kova jätkä

– puolusta heikomppaa!



Jorma Heikkinen:

Henkisen väkivallan leikit ja pelit

Pienryhmä harjoittelua varten laadittu opintokerho moniste

Miksi tämä on kirjoitettu?

Tämä pieni vihkonen henkisen väkivallan peleistä ja leikeistä on syntynyt omakohtaisen kokemukseni kautta. Jouduin itse monimuotoisen ja joukolla tehdyn henkisen väkivallan uhriksi usean vuoden ajaksi. Näinä vuosina sain osakseni lähes kaikkien tässä vihossa olevien pelien repertuaarin. Jouduin kohtaamaan varsinkin syytösten pelejä. Joukolla tehdyn henkisen väkivallan kohteena oleminen herätti minussa ensin voimakkaita kielteisiä tunteita, masennukseni paheni osittain jo jopa itsetuhoisuuteen saakka. Kokemani henkinen väkivalta ja minuun kohdistunut mustamaalaus, nosti esiin myös aggressiivisia tunteita joita en kyennyt hillitsemään. Jouduin turvautumaan myös sairaalahoitoon ja käyttämään terapeutini tukea enemmän kuin muuten olisi ollut tarpeen. Nyt 2002 lokakuun lopulla olen saamassa valmiiksi ensimmäisen version tästä vihosta. Uskon että se tulee vielä täydentymään ja täsmentymään. Se on vielä pahasti keskeneräinen. Toivon, että voin myöhemmin tarjota sitä täydellisempänä. Henkinen väkivalta on kuitenkin niin laaja ja monisärmäinen aihepiiri, että sen kattava kuvaus ei minun lahjoillani ole mahdollista. Toivon että tämän vihon myötä saan yhteyden sinuun, joka olet myös kokenut henkisen väkivallan pelejä ja leikkejä sinuun kohdistuen. Toivon että tällä viholla olisi merkitystä niin, että sinäkin voisit vapautua ja ymmärtää näiden pelien järjettömyyden ja suoranaisten naurettavuuden. Toivon että vapautuisit tuskallisista muistoistasi ja eheytyisit näin. Toivon myös että rohkaistuisit puhumaan vapautuneesti kokemastasi henkisestä väkivallasta muiden kanssa.

Jorma Heikkinen

HENKSIEN VÄKIVALLAN LEIKIT JA PELIT

Sisällysluettelo:

sivu:

Henkisen väkivallan leikit ja pelit opintokerhon tarkoitus

1. Isä-äitileikki; Holhous ja kohtelu lapsena
2. "Minä ajattelen sinun puolestasi"- leikki
3. "Poistun huoneesta kun sinä saavut ja näytän sinulle selkäni" -leikki
4. "Olet minulle ilmaa" - leikki
5. Ohipuhumisleikki – "Puhun sinun puolestasi" - leikki
6. "Olet apina – et ole ihminen" – leikki
7. Tietäjä- ajatustenlukija- leikki – "Minä tiedän ajatuksesi"-leikki
8. Hoitaja – potilas- leikki
9. Minä käsken- leikki - hierarkiset valtasuhteet- leikki
- " Koska minä olen viisaampi kuin sinä" -leikki
- " Koska minä olen pomosi"-leikki
10. Psykiatri- lääkäri- leikki
11. Poliisileikki – kuulusteluleikki
12. Yleisen syyttäjän leikki:
13. Pappisleikki – "Minä puhun jumalan sanoja"-leikki
14. Opettaja-oppilas- leikki
15. Kaksisuuntaisen viestin -leikki
16. En tunne sinua lainkaan -leikki
17. Häivy pöydästäni -leikki
18. Selkään puukotus -leikki
19. Olet henkisen väkivallan harjoittaja -leikki
20. Uhkaamisleikit
21. Riidan kylvämisen leikit
22. Kielteisten odotusten leikki
23. Tuppisuu-leikki

Henkisen väkivallan leikit ja pelit opintokerhon tarkoitus

Henkisen väkivallan pelien ja leikkien harjoittelun tarkoituksena on saada aikaan näiden pelien tunnistamisen helpottuminen ja harjaannus, kun elävässä elämässä joutuu näiden leikkien tiimellykseen työpaikallaan, kotona ja muualla elämässään. Opintoherho on vaativa mutta samalla leikkimielinen eikä siihen tule suhtautua liiallisella vakavuudella. Opintokerhon osallistujilta vaaditaan huumorintajua ja suvaitsevaista mieltä.

Opintokerhon – pienryhmän muodostaminen ja toiminta

Kun ryhmän kokoonkutsuja on löytänyt sopivan määrän opintokerhosta kiinnostunutta (noin 6-8 henkilöä), hänen on monistettava jokaiselle opintokerhomateriaali (tämä vihkonen). Hän pyytää jokaista tutustumaan siihen etukäteen ennen ensimmäistä kokousta. Kokoukset on syytä järjestää jossakin rauhallisessa tilassa, jossa ryhmäläisten vapautuminen sosiaalisista peloista on mahdollista. On hyvä ja lähes välttämätöntä, että jokainen ryhmäläinen tuntee toisensa suhteellisen hyvin. Jokaisen kokouksen aluksi on välttämätöntä, että ryhmän kokoonkutsuja painottaa kokouksen leikkimielistä ja osaksi demonstratiivista luonnetta. Kokousten aikana käydään lävitse henkisen väkivallan leikit ja pelit niin, että jokainen vuorollaan saa harjoitella sekä leikin subjektina (henkisen väkivallan harjoittajana) että leikin objektina (henkisen väkivallan kohteena) olemista. Jokaiselle tulee varata näihin rooleihin yhtäpaljon aikaa.

Henkisen väkivallan pelit ja leikit

Motto: *Henkistä väkivaltaa harjoitetaan ryhmämuotoisesti yksilöä kohtaan joukolla, sillä henkisen väkivallan harjoittaja on usein poliitikko tyyppinen ‘hurmaava’, sosiaalisesti lahjakas henkilö, jolla on vaikutusvaltaa muihin ja hän saa muut mukaansa harjoittamaansa henkiseen väkivaltaan.*

1. Isä-äitileikki; Holhous ja kohtelu lapsena

Ihmisen täysivaltaisuus voidaan purkaa kohtelemalla häntä holhoavasti kuin lasta. Tämä henkisen väkivallan muoto tunnetaan mm. niin sanottuna ‘isä-äiti-leikkinä. Yhteisön joku jäsen ryhtyy kohdistamaan ‘isä-äiti-leikin mukaisia lauseita ja eleitä johonkin yhteisön jäseneseen saadakseen tämän täysivaltaisuuden purettua. Holhoaminen ja lapsena kohtelu kohdistettuna aikuiseen ihmiseen purkaa tämän ihmisarvon tasavertaisena ihmisenä muiden kanssa. Isää tai äitiä leikkivä antaa ohjeita kohteelleen, neuvoja, ja komentelee aikuista ihmistä kuin lasta. Tämän kaltainen isä-äiti-peli, jota jotkut saadakseen vallan toisiin harjoittavat on hyvin yleistä ja tyypillistä mm. mielenterveyskuntoutujia kohtaan.

Tätä isä-äiti-leikin mukaista henkistä väkivaltaa harjoitetaan usein niin, että se hyväksytään ja isää tai äitiä leikkivä pitää käytöstään suotavana elleipä suorastaan kiitettävänä ja hyvänä roolipelinä. Isä-äitileikkiä harjoittava puhuu aikuiselle ihmiselle kuin tämä olisi lapsi. Mm. äänensävy ja painotus muuttuu “leperteleväksi” ja “paapovaksi”. Lauseisiin tulee ohjeita ja äitimäisiä yksinkertaistettuja toistoja jne.

Isä-äiti-leikkiä pelaava henkilö kokee itsensä kohteensa yläpuolella olevana ylivoimaisena aikuisena, jolla on lähes suvereeni valta lapsen asemaan joutunutta aikuista kohtaan. Lapsen asemaan joutuneen aikuisen ajatukset ovat lapsellisia isää tai äitiä leikkivälle. Lapsen asemaan joutuneen tahtoa ja ajatuksia ei tarvitse ottaa huomioon sillä ne ovat ”lapsellisia”, eikä isää tai äitiä leikkivän tarvitse pitää niitä tasavertaisen ihmisen ajatuksina. Ne nonsenleerataan, tehdään merkityksettömiksi. Toisen ajatusten nonsenleeraus, merkityksettömäksi tekeminen, niiden tyhjäksi tekeminen on voimakas henkisen väkivallan muoto. Tätä tyhjäksi tekemisen tekniikkaa isä-äiti-peliä pelaava harjoittaa käyttäkseen valta-asemaansa ja alistaakseen lapsen asemaan joutuneen.

Isä-äiti –leikkiä leikitään seuraavasti:

Ryhmän kukin jäsen vuorollaan toimii äitinä tai isänä ja suuntaa puheensa ja ilmeensä ryhmän muihin jäseniin ikään kuin nämä olisivat hänen pieniä lapsiaan. Leikissä on tärkeää mm. puhetyylin muuttaminen leperteleväksi ja äitimäiseksi niin, että äänenkäytön sävystä ja painotuksesta tulee hyvin esiin puhujan äidin tai isän rooli. Leikin subjekti eli äitiä tai isää leikkivän hyvä esimerkiksi toistaa lauseita; ”Poika..poika ... älähän nyt viitsi tyttö .. tyttö...tyttö” jne.

Miten selvitä äiti-isäleikissä?

Äiti-isäleikissä uhrin asemaan joutuneen on tärkeä muistaa oma aikuinen, täysivaltainen itsemäärämisoikeutensa. Hänen on tärkeää muistuttaa äitiä tai isää leikkivälle, että hän on aikuinen ja hän haluaa tulla kohdelluksi täysivaltaisena omasta elämästään itse päättävänä. On tärkeää muistuttaa: ”Minulle ei puhuta kuin lapselle, - olen aikuinen!”

Tätä harjoitellaan opintokerhon ensimmäisessä kokouksessa.

2. 'Minä ajattelen sinun puolestasi' -leikki

Henkistä väkivaltaa harjoittava henkilö turvautuu usein leikkiin, jossa hän ajattelee ja tuntee toisen puolesta. Hän kertoo mitkä ajatukset ja tunteet toisella on ilman, että tämä on itse niistä kertonut. Usein henkisen väkivallan harjoittaja kertoo kohteensa ajatuksiksi ja tunteiksi sellaista, jota kohde ei kykene tunnistamaan omikseen. Henkisen väkivallan harjoittaja ikään kuin pyrkii pakottamaan tai manipuloimaan toisen ajatuksia ikään kuin hän kykenisi ajattelemaan toisen aivoilla. Päätöksenteko toisten puolesta perustuu usein tähän henkisen väkivallan muotoon, tähän ”minä ajattelen puolestasi”-leikkiin. Vallanhimoinen ihminen haluaa ajatella vallanharjoittamisen kohteidensa puolesta. Hän kokee olevansa jollakin tavoin älykkäämpi ja pätevämpi ajattelemaan toisten puolesta ja tekemään päätöksiä heidän puolestaan. Tämä perustuu kuitenkin väärinkäsitykseen, sillä kukaan toinen ei voi ajatella toisen puolesta. Jokaisen on ajateltava omin aivoin. Kukaan toinen, ei edes pätevin psykiatri kykene ajattelemaan toisen henkilön aivoilla, eikä näin ollen toisen puolestakaan.

'Minä ajattelen puolestasi' –leikkiä leikitään seuraavasti:

Ryhmän jäsenet kukin vuorollaan harjoittelee 'ajattelemaan toisten puolesta'. Tätä leikkiä harjoittava lausuu toiset ryhmäläisten ajatuksia: Esimerkiksi hän voi sanoa: ”Sinä tunnet minua kohtaan kateutta, koska minulla olen niin älykäs ja sinulla on siksi vihamielisiä ajatuksia minusta. Haluat kuitenkin leikkiä ystävääni koska minulla on niin paljon hienoja ja merkittäviä ystäviä.”

Positiivinen harjoitus:

Puolesta-ajattelijalle on syytä sanoa: ”Turha kuvitellakkaan, että sinulla on kykyä ajatella puolestani. Ajattelen omilla aivoillani, sinulla ei ole kykyä ajatella puolestani!” Tämän sanomista harjoitellaan opintokerhon tässä osiossa.

3. ”Poistun huoneesta kun sinä saavut ja näytän sinulle selkääni” - leikki , oven paukutus leikki

Huoneesta poistumisleikkiä harjoitetaan seuraavasti:

Huoneeseen saapuu leikin kohde. Muut huoneessa olijat katsovat toisiaan merkiksi ja ottavat hieman virnistelevän hymyn kasvoilleen. Muut huoneessa olijat paitsi huoneeseen saapunut leikin kohde poistuvat huoneesta taakseen katsomatta. Leikkiä toistetaan tarpeeksi useasti, jotta poistumisen viesti tulee ilmeiseksi.

Huoneesta poistumisleikin tarkoitus on osoittaa leikin kohteelle, että hän on ei-toivottu, että hänen persoonansa on jollakin tavoin sietämätön. Tällä leikillä kyetään viestittämään leikin kohteelle, että hänen olisi syytä olla tulematta kyseiseen yhteisöön tai ihmisten seuraan. Tällä leikillä myös epäinhimillistetään leikin kohdetta. Tämä leikki on yleistä mm. mielenterveyskuntoutujia kohtaan. Tämän leikin harjoittajat ovat ylpeitä leikistään ja pitävät tätä leikkiä suotavana ja hienostuneena tapana. Tosiasiassa se on eräs niistä henkisen väkivallan menetelmistä jolla kyetään sitä toistamalla järkyttämään toisen ihmisen mielenterveyttä merkittävällä tavalla. **Oven paukutus leikkiä** leikitään paukuttamalla ovea ja sanomalla: ”En jaksa kuunnella sinua, olet rasittava”... poistutaan huoneesta ja paukautetaan ovi kiinni.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä mietitään mitä tällaisessa tilanteessa voisi tehdä. Olisiko tarpeen miettiä seuran vaihtamista kokonaan. Olisiko tärkeää pystyä puhumaan tapahtuneesta muiden kanssa?

4. ”Olet minulle ilmaa” - leikki

”Olet minulle ilmaa”-leikki on ’huoneesta poistumis’-leikin sukulaispeli ja sitä pelataan seuraavasti: Ryhmän joku jäsen alkaa suhtautua ryhmän johonkin jäseneseen ikään kuin tätä ei olisi lainkaan. Häntä ei saa huomata, hänen puheeseensa ei saa kiinnittää mitään huomiota. Korkeintaan saa hymähtää ja sanoa ”pyh”, jos leikin kohde haluaa huomion kiinnittämistä itseensä. Leikin johtaja ’ilmastaja’ saa ryhmän muutkin jäsenet vähitellen suhtautumaan leikin kohteeseen ikään kuin hän olisi ilmaa. Tämä henkisen väkivallan leikki tekee kohteestaan epäihmisen ja riistää tältä inhimillisen olemuksen. Hänestä tulee ’ilmaa’. Hänestä on tullut läpinäkyvä olematon.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan sanoman: ”Nyt on minun vuoroni puhua”. ”Kuuntele mitä sanon!”



5. Ohipuhumisleikki – “Puhun sinun puolestasi” - leikki

Ohipuhumisleikki perustuu ns. aivottomuusleikkiin. Siinä henkisen väkivallan harjoittaja suhtautuu kohteeseensa ikään kuin tältä puuttuisi aivot, ajattelun kyky. Ohipuhuja puhuu kohteensa puolesta kolmannelle henkilölle kohteen kuunnellessa. Hän kertoo tämän elämästä kuka hän on, millaisia tunteita tällä on ja millainen persoona kohde on. Henkisen väkivallan harjoittaja värittää kertomustaan äänenpainoin ja –sävyin josta muodostuu kuva, jonka mukaan kohde ei kykene itse kertomaan itsestään, että hän tarvitsee puolestaan puhujan.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan sanomaan: ”Älä puhu puolestani. Haluan itse sanoa kuka olen ja mitä ajattelen.”



6. ”Olet apina – et ole ihminen”– leikki

Henkisen väkivallan harjoittaja suhtautuu kohteeseensa lähes poikkeuksetta ylenkatseellisesti kokien olevansa kohteensa yläpuolella. Tämän kokemuksen henkisen väkivallan harjoittaja saavuttaa usein epäinhimillistämällä kohteensa. Tämä voidaan toteuttaa esimerkiksi niin että kohdetta nimitetään joksikin eläimeksi esimerkiksi siaksi, apinaksi, rotaksi, käärmeeksi jne. Samaa alkuperää on myös kusipään, virtsa-aivon, idiootin, älyvapaan ja aivottoman nimitykset. Näissä nimikkeissä on huomionarvoista niiden täydellinen epärationaalisuus. Eihän kukaan ihminen voi olla esimerkiksi elefantti tai käärme. Kukaan hengissä oleva ei niinkään voi olla aivoton tai virtsa-aivoinen.

Tätä ”Olet apina – et ole ihminen”-leikkiä harjoitellaan ryhmässä niin, että jokainen vuorollaan harjoittelee nimittelemään ryhmän muita jäseniä edellä kuvatulla tavalla; haisunäädäksi, kyykäärmeen sikiöksi, magiapinaksi, virtahevoksi, paska-aivoksi, älyvapaaksi jne..

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan sanomaan: ”Näytänkö minä todella norsulta. Silmissäsi taitaa olla jotain vikaa. Taidat nähdä harhoja. Kukaan ihminen ei ole apina tai sika. Jokainen ihminen on ihminen.”



7. Tietäjä- ajatustenlukija- leikki – “Minä tiedän ajatuksesi”-leikki

Tietäjä – ajatustenlukija-leikki on lähes sama leikki kuin ohipuhumis- ja ajattelen puolestasi leikit. Tässä leikissä on tärkeää, että tätä peliä leikkivä korostaa kykyään tietää ja lukea toisten ajatuksia. Hän toistaa; “Minä kyllä tiedän mitä sinä ajattelet” . “Vaiket sitä sanonutkaan, sinä ajattelet näin. Minä tunnen ajatuksesi.” Tietäjä- ajatustenlukija leikkiä pelaava haluaa korostaa taikurimaista ja lähes yliluonnollista kykyään lukea toisten ajatuksia. Ajatuksenlukija väittää usein toisen ajatuksiksi sellaista, jota toinen ei ajattele. Tämä ei ajatuksenlukijaa haittaa. Hän tietää paremmin sen mitä kukin ajattelee.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan sanomaan; ”Et pysty lukemaan ajatuksiani – kokeile vaikka – mitä minä nyt ajattelen?”



8. Hoitaja – potilas- leikki

Hoitaja-potilasleikki on holhousleikki. Se on myös eräänlainen kohtaamattomuusleikin muoto. Kohtaamattomuusleikissä oleellista on etteivät henkilöt kohtaa toisiaan sinä-minä suhteessa ihmisenä ihmiselle vaan esineellistettynä esimerkiksi hoidon kohteena, potilaana, autettavana jne. Siinä leikin kohde potilas joutuu hoitajaa leikkivän holhouksen ja hoitotoimenpiteiden kohteeksi. Hoitajaa leikkivä osoittaa leikin kohteelle kuinka hän on hoitotoimenpiteiden, hoito-ohjeiden ja neuvojen tarpeessa. Hoitaja osoittaa hoidon kohteelle, ettei tämä itse ymmärrä hoitaa itseään. Potilalle osoitetaan, että tämä on lapsen tasolla oleva omaa parastaan ymmärtämätön. ‘Hyvä hoitaja’ neuvoo kuinka potilaan on käyttäydyttävä ja ajateltava jotta hänen terveytensä pysyisi ja kohenisi. Leikissä myös vihjataan, että potilaalla on sellaisia sairauksia, joista hänellä ei ennen ole ollut minkäänlaista tietoa. “Voisikohan sinulla olla syöpä?” jne...

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan sanomaan: ”Et ole hoitajani!”



9. Minä käsken- leikki - hierarkiset valtasuhteet- leikki

Hierarkisten valtasuhteiden-leikki perustuu alhaalta ylöspäin johtavaan valtarakenteeseen. Työntekijällä on pomo, pomolla pomo, pomon pomolla pomo, pomon pomon pomon pomolla on pomonsa jne. Pomolla on aina valta käskää alempaansa, alikersantti höykyttää alokas rassukkaa, alikersantti pokkuroi kersantin edessä jne. Valta turmelle ja se houkuttaa. Se houkuttaa käskemään vain käskemisen vallan ilosta. Tästä syntyy 'minä käsken'-leikki. Ryhmä voi itse keksiä organisaation, jota leikissä noudatetaan. Ryhmä valitsee pomon, pomolle pomon jne. Leikki alkaa; vain mielikuvitus on tämän leikin rajana.



“ Koska minä olen viisaampi kuin sinä” -leikki

Hierarkisia valtasuhteita voi syntyä myös älykkyyden tai sen luulon pohjalta, että joku tai jotkut on viisaampia kuin toiset. Jotkut uskovat vahvasti olevansa paljon viisaampia kuin toiset. Heillä on ihmeellinen kyky ymmärtää toisten elämää ja tarpeita paremmin kuin muilla. Nämä viisaat yksilöt tietävät aivan tarkaan mikä on hyväksi kenellekin. Toisten puolesta he myös haluavat tehdä päätöksiä, koska uskovat olevansa toisten elämän suhteen parempia kuin nämä itse. Tästä leikkiä alkaa. Ryhmässä vuorotellen harjoitellaan tietämään toisten elämästä ja tarpeista paremmin ja päättämään toisten valinnoista. Tämä on ‘viisaiden’ perusoikeus! Lyttyyn on lyötävä ajatus; “ Jokainen on oman elämänsä paras asiantuntija ja paras päättämään elämänsä valinnoista.” Se on kukkua ... Viisas tietää sinun asiasi paremmin kuin sinä itse!

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan sanomaan: ”Tiedän itse parhaiten asiani ja minä myös itse päätän itsestäni. Ryhmässä harjoitellaan itsemäärämisoikeuden perussanastoa.

10. Psykiatri - lääkäri- leikki

Psykiatri-lääkäri-leikkiä leikitään seuraavasti:

Henkilö, jolla ei ole mitään lääketieteellistä koulutusta (miehellään henkilö, jolla ei ole edes peruskoulun päästötodistusta) aloittaa leikin jossa hän arvovaltaiseen ja viisaaseen sävyyn jakelee diagnooseja lähipiirinsä ihmisille. Hän on ’taitava’ ennenmuuta tunnistamaan mielisairauden oireita. Hän leimaa lähelleen tulleita ihmisiä esim. skitsofreenikon tai psykoottisen leimoilla. Hänelle on tärkeää, että tämä mielisairaana leima kiinnittyy kohteeseensa kohteen koko persoonaa koskien. Hän ei kykene ajattelemaan, että kuumeesta kärsivä ihminen ei suinkaan ole nimeltään kuume. Psykiatria leikkivä näkee hulluja ja mielisairaita kaikkialla ympärillään. Ainoastaan hän on tämän laajalle levinneen mielisairauden yläpuolella. Hän on kaikkivoipa ’psykiatri-jumala’, joka hallitsee tilanteen diagnostisilla kyvyillään.

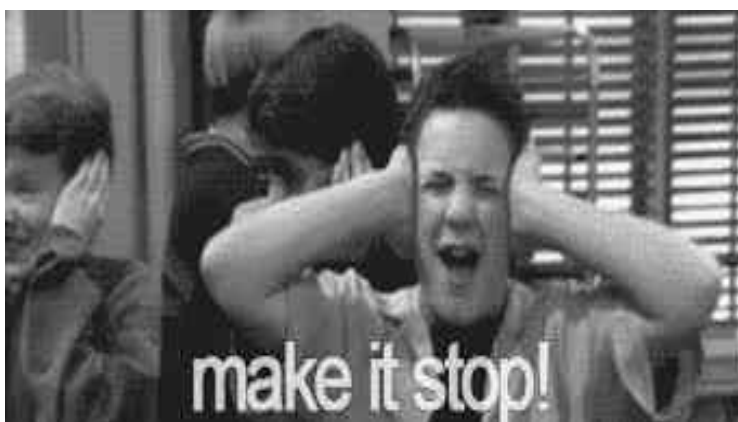
Lääkärileikissä jumalainen ‘kaikkietävä psykiatri’ antaa ymmärtää, että hän tietää kohteestaan jotakin sellaista jota tämä ei halua tietää. Henkisen väkivallan kohde ei esimerkiksi halua tietää että hän on mielisairas. Tämän kaikkietävä psykiatri paljastaa ‘hoidettavalleen’.

Deonttisessa logiikassa, joka tutkii mm. asenneristiriitoja on saatu selville, että tyypillisesti aksiologis-epistemiset asenneristiriidat ovat usein mielenterveyden häiriöiden taustalla. Ihminen ei halua uskoa todeksi sellaista minkä tietää todeksi. Ihminen uskottelee itselleen jotakin sellaista jonka tietää epätodeksi.

Henkisen väkivallan harjoittaja käyttää tehokkaasti hyväkseen deonttisen logiikan tutkimustuloksia ja manipuloi kohteensa uskomaan että tämä ei tämä halua uskoa todeksi sitä minkä ‘kaikkietävä psykiatri’ tietää.

Psykiatria leikkivä tekee diagnooseja ja kertoo soittavansa pakkohoidon tarpeesta mielenterveystoimistoon, hoitaville lääkäreille jne. Hän uhkaa kohdettaan pakkohoidolla. Hän soitta ambulanssin hullulle.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan pysäyttämään lääkäriä leikkivä sanomalla hänelle; ”Et ole lääkäriini.”



11. Poliisileikki – kuulusteluleikki

Kuulusteluleikissä leikitään poliisileikkiä. Leikin kohde joutuu poliisin kuulusteluun. “Rikospoliisi” ottaa tiukoilla kysymyksillään selville rikollisen rötökset. Kysymykset voivat olla esim. seuraavia; “Oletko kertonut kenellekkään että olet varastellut kaupoissa ja työpaikallasi?”
“Oletko kertonut veropetoksistasi aikaisemmin?”

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan pysäyttämään kuulustelija sanomalla esimerkiksi: ”Lopeta tuo kuulustelu, et ole poliisi!”

12. Yleisen syyttäjän- leikki

Yleisen syyttäjän leikissä harjoitellaan syyttämisen ja syyllistämisen pelejä, joita on lukuisia joukko. Syytös ja syyllistäminen on henkisen väkivallan yleisin ja pahimpiin seurauksiin johtava henkisen väki- vallon muoto.

Syyllistämisen yleisyys

Maailma ja ihmiskunnan historia on täynnä syytöstä ja syyllisyyttä. Syytösten ja syyllistämisen noidankattilasta kumpuavat viha ja aggressio, jotka johtavat ihmiset väkivaltaan toisiaan vastaan. Kansojen väliset sodat ja joukkomurhatkin ovat syytösten ja syyllistämisen tulosta. Fyysistä väkivaltaa edeltää henkinen väkivalta usein syytösten ja syyllistämisen muodossa. Malliesimerkki tästä on Kosovossa ja entisen Jugoslavian alueella tapahtuneet joukkomurhat ja petomaiset raakuudet. Näitä rikoksia edelsi muutamien johtavien poliitikkojen, sellaisten kuin Slobodan Milosevitsin ja Franco Tudzmanin syyllistämiseen perustunut kansalliskiihkoinen probaganda. Kansalliskiihkoisella probagandalla voidaan kokonaiselta kansalta viedä inhimilliset piirteet. Hyvänä esimerkkinä tästä on arabi- ja muslimikiikhoilijat, jotka leimaavat juutalaiset saatanallisiksi koiriksi ja saastaisiksi eläimiksi, joiden tappaminen on jokaisen muslimin velvollisuus.

Syylistämisellä useita tasoja ja muotoja

Syytöksillä, syyllisyydellä ja syylistämisellä on useita tasoja. Syytökset voivat vaihdella hienovaraisesta vihjailusta räikeisiin rikosoikeudellisiin syytöksiin ja törkeään panetteluun. Myös syyllisyyden tunto voi vaihdella psykopaattisesta vastuuntunnottomuudesta itsemurhaan johtavaan syyllisyyden tunnon välillä. Kun psykopaattinen yritysjohtaja tai poliittinen johtaja voi hyvillä mielin tehdä päätöksiä, jotka johtavat satojen ihmisten elämänehtojen oleelliseen heikkenemiseen voi syvän masennuksen valtaama mielenterveyskuntoutuja kokea olevansa syyllinen elämänsä epäonnistumiseen.

Syylistämisen tapoja ja muotoja on useita. Näitä ovat mm. **vihjaus, moraalinen syytös, rikosoikeudellinen syytös, syytös älyllisyyden ja tietoisuuden puutteesta, syytös epäinhimmillisyydestä, syytös rakkaudettomuudesta ja tunteettomuudesta, syytös kielteisistä tunteista, syytös merkityksettömyydestä, syytös epäonnistumisesta, syytös sairauden aiheuttamisesta toisille ja itselleen.**



Syylistäminen helppoa – selän takana on helppoa esittää syytöksiä

Syytösten esittäminen on helppoa ja yksinkertaista. Kun sormi osoittaa kuuta kukaan ei katso sormea. Syytösten esittäjä on useinmiten suojassa kaikkien arvostelevilta katseilta kun se suuntautuu painostavana syytöksen kohteen persoonaan. Syytöksen kohteeksi henkisessä väkivallassa jota useinmiten harjoitetaan ryhmämuodossa valitaan usein henkilö joka ei jostakin syystä voi puolustautua ja jos hän puolustautuu ja suuttuu häneen kohdistetuista usein mielivaltaisista ja perättömistä syytöksistä, hän itse suuttueessaan leimataan ilmapiirin pilaaajaksi ja jopa henkisen väkivallan harjoittajaksi. Henkisen väkivallan harjoittajat osaavat hyvien tapojen säädöskokeoleman. He kykenevät lausumaan esimerkiksi mielivaltaisia syytöksiä “kohteliaasti hymyillen”. He kykenevät esimään henkisen väkivallan lauseita politiikkomaisen kepeästi naurahtaen. He eivät korota ääntään tai ilmaise vihaansa huutaen. He osaavat näyttää viattomilta ja asiallisilta korrektin käytöksen kultaisen säädöskirjan esimerkillisiltä noudattajilta. Kaikkein haavoittavimmat loukkaukset lausutaan maireallaa ja hyvällä hymyllä vihjaten. Näin henkisen väkivallan harjoittaja pysyttelee “hyvänä ihmisenä” ja kaikkien kunnioitusta nauttivana hyvätapaisena kansalaisena.



Yhteisö tarvitsee välttämättä syntipukkia

Erilaisilla yhteisöillä on tarve vahvistaa oman olemassaolonsa oikeutus osoittamalla yhteisön jäsenille yhteisöä koossapitävän yhteenkuuluvuuden rajat. Yhteisö rakentaa rajansa osoittamalla ne ihmiset ja sen ihmisryhmän joka ei täytä yhteisön normeja. Näistä tehdään syntipukkeja . Syntipukkeihin kiinnitetään kaikki yhteisön sisäinen pahuus ja kielteisyys jota yhteisö karttaa. Yhteisö projisoi itsessään olevan pahan syntipukkiin. Yhteisöpaine pakottaa ulkoistamaan omat kielteiset piirteensä johonkin. Tämä joku on usein joku yhteisön jäsen. Hän joutuu kantamaan yhteisön roskakopan ja kynnyksimaton roolia. Yhteisö kaataa syntipukin niskaan oman jätesankonsa. Ilman syntipukkia yhteisö joutuisi itse kohtaamaan oman kielteisyytensä ja pahuutensa. Syntipukki on siten välttämätön yhteisön olemassaololle.



eikiusata.net

eikiusata.net | eikiusata.net | eikiusata.net | eikiusata.net | eikiusata.net | eikiusata.net

Ole kova jätkä – puolusta heikompa!



Kiusaamista Vastaan – Duudsonit

Syytöksen pelejä

12.1. Vihjaus

Vihjaus on henkisen väkivallan peleistä hienostunein. Vihjaamalla annetaan kuuntelijoiden tehdä itse päätelmät. Tämä on tehokasta indoktrinaatiota ja manipulointia. Kun kuulija itse saa tehdä päätelmän annetuista vihjeistä ajatus joka syntyy tuntuu kuulijan omalta. Vihjaaja on taitava vihjauskysymysten tekijä: ”Olitko eilen pettämässä vaimoasi?” ; Joko taas olit ryyppäämässä? jne..” Vihjausjuorun esittäminen on myös vihjaamisen tekniikka. ”Oletko kuullut mitä Pentti sanoi Marjasta?” Vihjaamisen lajeja on useita ja sen täydelliseksi mestariksi kasvetaan vastaa vuosien harjoittelun jälkeen, mutta auttavasti sitä jo taitaa oivaltamalla että vihjaus, miten pieni tahansa on tehokas ja voimallinen henkisen väkivallan väline.

12.2. Moraalinen syytös - demonisointi

Moraalinen syytös sisältää ajatuksen syytöksen kohteen moraalittomuudesta ja pahuudesta. ”Sinähän olet irstas leväperäinen vanha homo!; Sinä senkin saastainen valehteleva juoppo! Sinä huoraava nainen! Olet perverssi valehteleva petturi! Sinä olet omahyväinen itsekäs elostelija, jolla ei ole omaatuntoa lainkaan! Sinä selkärangaton limainen käärme!

Demonisoimisessa syytöksen kohde nähdään totaalisen pahana, pirulle sielunsa myyneenä jossa pahanlaatuinen demooni asuu. Demonisoitu ihminen ei oikeastaan ole enää ihminen. Hänestä on syytösten myötä tullut itse pahan ruumiillistuma, jota kirotaan perkeleeksi ja saatanaksi. ”Sinä saatanana ole läpeensä paha ihminen , joka haluaa vain pahaa muille ihmisille.”

12.3. Rikosoikeudellinen syytös

Olet rikolinen; varas, petoksentekijä, pahoinpitelijä ja henkisen väkivallan harjoittaja!

Olet psykopaattinen, vastuuntunnoton Kakolan kundi! Olet pedofilia pahempi ja iljettävämpi roisto.

12.4. Syytös älyllisyyden ja tietoisuuden puutteesta

Sinä aivoton idiootti, eikö päässäsi ole mitään tajua? Ethän sinä ymmärrä mitään!

Tajuat sä mitään! Etkö ymmärrä selvää suomenkieltä?

12.5. Syytös epäinhimmillisyydestä

Sinä et ole ihminen, olet elämimen tasolla oleva sika! Olet mäkättävä marakatti! Sinä säästainen rotta!

Sinulla ei ole ihmisen tunteita olet kylmä kuin jääkimpale!

12.6. Syytös rakkaudettomuudesta ja tunteettomuudesta

Olet kylmä , sinulla ei ole lämpimiä tunteita, et osaa rakastaa ketään, et pysty rakastamaan! Olet tunteeton ihminen! Sinulla on kivi sydämen paikalla.

Tiedän ettet rakasta minua!

12.7. Syytös kielteisistä tunteista

Tässä leikissä harjoitellaan syytöstä kielteisistä tunteista: **“Pilaat ilmapiiriin! Sinun takiasi tänne ei voi kukaan tulla!”**

Syytös kielteisistä tunteista perustuu valeyhteisyyden, ns. naminami ajatteluun ja positiivisen humanismin radikaalimuotoon: ”Keep on smiling allways.” Se perustuu vihantunteiden, pettymyksen ja hylätyksi tulemisen tunteiden ilmaisemisen sekä kritikin esittämisen kieltämiseen.

12.8. Syytös merkityksettömyydestä

Tässä leikissä harjoitellaan eistämään merkityksettömyyden syytös. Haroitellaan sanomaan: “Olet minulle yhdentekevä. Sinä et merkitse minulle mitään – olet pelkkää ilmaa. Olet kuin höyhen , jonka puhallan kädestäni näin puf.....”

12.9. Syytös epäonnistumisesta

Luuseri-leikissä opetellaan syyttämään ja tuomitsemaan luusereita.

”Olet epäonnistunut elämässäsi, olet täysi luuseri!”



12.10. Syytös sairauden aiheuttamisesta toisille ja itselleen.

Tässä leikissä harjoitellaan syyttämään syytöksen kohdetta sairauksien aiheuttamisesta muille. Harjoitellaan sanomaan: ”Sinun takiasi, sinun sanojesi tähden sairastuin ja jouduin sairaalaan.”

”Tapasin sinut ja joudun nyt ottamaan lääkkeitäni enemmän.” Tämä on vanha noitaleikki jota inkvisiittorit harjoittivat. Tässä leikissä on maaginen ajatus siitä, että toiset ns. pahat ihmiset aiheuttavat toisille sairauksia pelkällä olemassaolollaan. Tämä vainoharhainen ajatus sairauksien aiheuttamisesta edellyttää keskiaikaista noitavainomentaliteettia. Usein tässä syytöksessä onkin kyse juuri tälläisen ”vanha-aikaisen”-ajattelun, maagisen maailmankatsomuksen harjoittamisesta.

Syytös sairauden aiheuttamisesta voi jopa yltyä syytökseksi itsemurhan aiheuttamisesta. ”Minä tapan itseni – sitten kaikki saavat tietää kuinka paha olet!”

12.11. Solvausleikit: Haistattelu leikki ja paskanheitto

Haistatteluleikissä harjoitellaan haistattamaan ja haistamaan:
Haista paska! Haista vittu ! Senkin kyrpä, senkin lörtti! Kusipää!
Virtsa-aivo! jne.

12.12. Mistä löytyisi lohduttava selitys loanheittäjien uhreille?

Anaalinen fiksaatio ja psykopatia

Monet mielenterveyskuntoutujat ovat elämänsä aikana joutuneet jopa useita kertoja loanheiton uhriksi. Heitä on pilkattu mielisairaaksi, hulluksi, jne. Nämä kokemukset ovat monille merkinneet mielenterveyden horjumista. Miten tällaiseen pitäisi suhtautua? Onko olemassa mitään selittävää ja lohduttavaa näkökantaa? Tällainen löytyy anaalisesti fiksoituneiden psykopaattisten persoonien selitysmallista.

Loanheitto on ymmärrettävissä loanheittäjän kehittymättömyytenä ja kehityshäiriönä. Pidättämisen ja ulkoistamisen ulostusproblematiikka on loanheittäjien varhaislapsuuden fiksaation ajankohta. Anaalisesti fiksoituneet halusivat sotata ja sotkea ympäristönsä ulosteillaan. Koska he eivät voi sitä tehdä yhteisöpainneiden takia, he kompensoivat tämän sanallisesti helpottaakseen traumansa aiheuttamaa ahdistusta. Sen sijaan että he tuhrisivat ympäristönsä ulosteillaan he tuhrivat sanoillaan ympäristönsä ihmisiä. Sanallinen tuhrinta tapahtuu usein syytösten ja syyllistämisen avulla. 'Syytöstuhrinta' on usein tuhrijalle helppo tapa säilyttää siistin tytön tai pojan status, sillä kukaan ei koskaan katso sormeaa, joka osoittaa kuuta. Kaikki katsovat kuuta, ei syytöksiä ja syyllistämistä toimittavaa suuta. Syytösten esittäjä ei joudu moraalisesti arveluttavaan asemaan. Päinvastoin hän syytöksiä esittämällä osoittaa olevansa yleisen syyttäjän kaltainen moraalinvartija.

Loanheittäjät ns. 'anaaliset suttaajat' ovat taitavia loanheitossaan ja mustamaalauksessaan. He vihjailevat ja käyttävät hyvää kieltä. Anaalisille suttaajille toisten pilkkaaminen ja mustamaalaaminen on hauskaa ja sitä he tekevät sitä huumorin varjolla. He leimaavat uhrinsa esimerkiksi sairaaksi ja käyttävät mm. mielisairaana sanaa lyömäaseenan. He osaavat uhkailun kaikki muodot. He esimerkiksi uhkailevat häväistyskirjoituksilla ja lehtiartikkeleilla. He lupaavat kirjoittaa ja julkaista uhristaan hänen maineensa pilaavia lehtijuttuja.

Psykopaattiselle 'syytöstuhrille' syytösten kohteen on kuitenkin mahdollista antaa anteeksi oivaltamalla syytösten esittäjän anaalinen fiksaatio, varhaislapsuuden traumaattiset elämykset siisteyskasvatuksessa ja ulostustoiminnoissa.

Anaalisesti fiksoituneet ovat monesti psykopaattisia persoonia, joilta puuttuu kyky empatiaan. Näyttää ikään kuin heillä ei olisi omaatuntoa joka sanoisi, että he aiheuttavat teoillaan ja sanoillaan toisille kanssaihmisilleen psyykkistä kärsimystä ja joskus myös fyysistäkin tuskaa. Psykopaatti ei koskaan kykene pyytämään anteeksi loukkauksiaan. Hän ei kykene näkemään omia puutteitaan ja virheitään. Psykopaatti ajattelee että hänen aggressiiviset tekonsa ja sanalliset loukkauksensa aiheutuvat heidän aggressioidensa kohteiden puutteista ja virheistä. Psykopaattinen aviomies lyö vaimonsa silmät mustiksi ja syyttää tästä teosta vaimoaan, joka ei sanonut mitään, mutta oli olemassaolollaan laukaissut psykopaatin aggressiot.



Koska psykopaateilta puuttuu omatunto ja kyky empatiaan he voivat toteuttaa itsekkäitä päämääriään estoitta. Yksilökeskeinen individualistinen kilpailukulttuurimme suosii psykopaattisia persoonia. Vailla omantunnon kolkutusta psykopaatti voi edetä urallaan toisista välittämättä, firman johtoon, yhdistysten puheenjohtajiksi, ministereiksi ja ylijohtajiksi. Psykopaatit menestyvät länsimaisen porvarillisen rahanahneen mammonanpalvonnan maailmassamme. Tässä heitä auttaa se, että he ovat yleensä sängen lahjakkaita sosiaalisesti. He ovat monesti hurmaavia, hyvin pukeutuvia supliikkimiehiä ja –naisia. He ovat kaikkien huulilla ja heille riittää ihailijoita ja myötäjuoksijoita. Vaikka psykopatia on vaikea-asteinen mielenterveysongelma se on pääasiassa hoidotta, koska psykopaateilta puuttuu sairauden tunne. Psykopaatit pitävät omaa mielenterveyttään hyvänä. Mitä keinoja mielenterveyskuntoutujalla on suojata itsensä loanheitolta? Tärkeää on olla provosoitumasta loanheitosta. On tärkeää olla tietyllä tavalla loanheiton yläpuolella ja olla ottamasta loanheittoa vakavasti. Kyseessä on loanheittäjän oma ongelmallisuus. Mutta kun loanheitto on tapahtunut olisi hyvä jos voisi tästä puhua ystävän ja vertaistukihenkilön kanssa sekä omalle psykoterapeutille. Ystävän ja terapeutin kanssa voi loanheiton käydä lävitse ja havaita kuinka tämä on aiheutunut loanheittäjän omista vaikeuksista.

13. Pappisleikki – “Minä puhun jumalan sanoja”-leikki

Pappisleikissä opetellaan puhumaan Jumalan sanoja. Jumalan sanoja puhuva osoittaa puheensa kohteelle olevansa Jumalan armoitettu Sanan julistaja, joka jokaisella sanallaan todistaa puhuvansa Jumalan auktoriteetilla ikäänkuin hän olisi itse Jumala. Jumalan sanoja puhuva syyttää kanssa ihmisiään synneistä ja rikkeistä jotka johtavat ikuisen kadotukseen ja helvettiin, ellei puheen kohde heti tee niinkuin Jumalan sanoja puhuva tahtoo, anna kymmenyksiä hänelle jne..

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan tunnistamaan Jumalan sanoja puhuvan ominipotenssi. Harjoitellaan sanomaan: ”Me kaikki, myös sinä olet tavallinen ihminen eikä meistä kukaan ole Jumala.”

14. Opettaja-oppilas -leikki

Opettaja-oppilas-leikissä opetellaan vanhan kansakoulun sääntöjä. Opettaja opettaa ekaluokkalaisia elämän tosia-asioita. Ylivoimainen ope tietää kaiken ja hän voi opettaa lapsiaan tämän ylivoimaisen viisautensa voimalla.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan pääsemään eroon opesta sanomalla esim. ”Ei nyt enää olla kansakoulussa.”

15. Kaksisuuntaisen viestin –leikki: Valeyhteisyyden, valevihamielisyyden – valerehellisyyden perheterapeuttiset käsitteet

Kaksisuuntaisen viestin leikissä opetellaan puhumaan ihan muuta mitä tarkoitetaan. Leikissä harjoitellaan mm. vale-yhteisyyttä ja vale-vihamielisyyttä. Vale-yhteisyyden sävyttämässä yhteisössä pyritään seuraamaan kuvitelmaa ikuisesti harmoonisesta ja hymyilevästä yhteisyydestä, kaikkien vihamielisten tunteiden joutuessa voimakkaasti kielletyiksi ja siten torjutuiksi. Valevihamielisessä yhteisössä taas hyväksytään vihamieliset tunteet, joita käytetään kiellettyjen ja tietoisuudesta eristettyjen hellien ja lämpimien tunteiden peittämiseen. (Alanen, 1978 s. 166)

Kaksisuuntaisen viesti sisältää kaksi toisilleen vastakkaista ajatusta.

Sanotaan esimerkiksi inhon tunteella; “minä pidän sinusta” tai välinpitämättömyyttä tuntien sanotaan; “minä niin rakastan sinua”.

Valerehellisyydessä on tärkeää teeskennellä ja sanoa puhuvansa rehellisesti ja avoimesti samalla kun puhuu ihan puutaheinää. Voi esimerkiksi ilmaista lämpimiä tunteita vaikka todellisuudessa sydän on täynnä vihaa. Henkisen väkivallan harjoittajahan on ensinnäkin “yhteisen harmoonisen yhteisöhengen” ja rehellisyyden perikuva. Tämä henkisen väkivallan leikki osoittaa sen, kuinka henkisen väkivallan harjoittaja pahoinpitelee uhrejaan “yhteisen hyvän nimissä”.

Kaksoissidos ja patologiset vuorovaikutusmallit

Stierilinin transaktionaalisten moodien teoria kuvaa perheen sisäisiä vuorovaikutusmalleja. Nuorten ihmisten ja heidän vanhempiensa välisiä separaatiotapahtumia Stierlin kuvaa kolme: sitomisen, delegoimisen ja karkottamisen mallit. Sitomista tapahtuu kolmella tasolla: Alitajuisesti, yliminän ja tietoisien minän tasolla.

Alitajuisella tasolla vanhemmat pitkittävät ja manipuloivat lastensa riippuvuustarpeita ja saavat tästä itselleen regressiivistä tyydytystä. Vanhemmat **infantilisoivat**, pitävät vauvana aikuisia lapsiaan. Tietoisien minän tasolla vanhemmat mm. **mystifioivat**, hämärtävät ja peittävät asioiden esim. erillaisten tunnetilojen merkityksen. Eräs mystifikaation muoto on **attribuutio**; lasten leimaaminen jollaakin laadullisella ominaisuudella esimerkiksi heikoksi, yliseksuaalisesti jne. Yliminän tasolla vanhemmat herättävät lapsissaan voimakkaita **syylisyyden tuntoja** vaatien täydellistä uskollisuutta itseään ja perhettä kohtaan. (Alanen 1978 s. 169)

Stierlinin mukaan sitomisella on yhteys skitsofreniaan altistumiseen. Näin on erityisesti silloin kun sitominen on massiivista ja tapahtuu kaikilla kolmella eri tasolla. **Kaksoisidoksen käsite**, jonka Bateson loi kuvaa tätä “sisään tunkeutuvaa vanhemmuutta.

Delekomisen moodi on vuorovaikutusmalli jossa vanhemmat odottavat lastensa toteuttavan tehtäviä, jotka tyydyttävät heidän omia tiedostamattomia ja tietoisia toiveitaan tai tarpeitaan. Kun ‘isistä’ ei koskaan tullut insinööriä niin pojasta on tultava jne.

Karkottamisen moodi on vuorovaikutusmalli, jossa lapsi koetaan kiusaksi tai vaivaksi ja ilmenee hylkivänä asenteena lasta kohtaan. (Alanen 1978, s. 173)

Kaksoisidoksen ja patologisten vuorovaikutusten henkisen väkivallan leikki soveltuu parhaiten ensimmäisen leikin; isä-äitileikin yhteyteen. Se onkin syytä tässä yhteydessä ottaa uudelleen harjoituksen alle. On hienoa osata infantilisoita ja attribuutoida oikein ja ymmärtää näiden perheterapeuttien käsitteiden sisältö.

Lähde: Yrjö O. Alanen ja Veikko Tähkä: Psykoanalyysin ja psykoterapian suuntauksia, Espoo 1978

16. En tunne sinua lainkaan -leikki

Vanhalle tutulle tulee täytenä yllätyksenä kun henkisen väkivallan harjoittaja yhtäkkiä tokaisee; “Kuka sinä oikein olet ... En tunne sinua lainkaan..... Olet minulle outo ja tuntematon.” Tähän leikkiin kuuluu olla tervehtimättä ja käyttäytyä kuin tuttu olisi tuntematon vieras ihminen. Tässä leikissä eleet ja ilmeet ovat tärkeitä kuten kaikissa henkisen väkivallan leikeissä. Suuri osa henkisen väkivallan leikeistä onkin ilmeitä ja eleitä. Henkistä väkivaltaa harjoittava viestii kielteisiä tunteitaan ja ajatuksiaan 95 %:a ilmein ja elein.

En tunne sinua lainkaan leikissä henkisen väkivallan harjoittaja kulkee tuttujensa ohitse näitä tervehtimättä, heihin edes katsomatta hän kulkee ohitse ja istuu toiseen pöytään.

Positiivinen harjoitus: Opetellaan tervehtimään iloisesti 'En tunne sinua lainkaan' leikkivää.

17. Häivy pöydästäni -leikki

Häivy pöydästäni harjoitellaan henkilön poistamista pöytäseurasta. Henkisen väkivallan harjoittaja on taitava poistamaan henkilöitä seurastaan. Hän toteaa häivy pöydästämmme – sinä pilaat koko ilmapiirin! Meillä on paljon hauskenpaa ilman sinua.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä mietitään mitä pitäisi tehdä – pitäisikö lähteä pois pöydästä. Pitäisikö tapahtuneesta keskustella ystävän kanssa.

18. Selkään puukotus –leikki

Selkään puukotus-leikki, selän takana panettelu on henkisen väkivallan peleistä yleisimpiä. Sitä harjoittavat lähes jokainen, joka ei ole päättänyt luopua ihmisten arvostelusta ja panettelusta. Selkään puukotus leikki on tyypillinen politikkopeli ja se kuuluu saumattomasti kilpailukulttuurimme yksilökeskeiseen ilmapiiriin. Meidät asetetaan kilpailemaan toisiamme vastaan jo esikouluiässä. Kaikista taloudellisista eduista ja sosiaalisista palkinnoista kilpaillaan. Ihmiset ovat toistensa kilpailijoita. Tästä johtuen meillä on kilpailukulttuurimme paineesta johtuen tarve painaa kilpailijoitamme taaksemme.

Selän takana on helppo arvostella ja panetella ihmistä, joka itse ei ole kuuntelemassa näitä kriittisiä lauseita. Henkisen väkivallan harjoittaja on taitava selkäänpuukottaja. Hän tietää kilpailijoistaan sellaisia kielteisiä tosiasioita jotka eivät ole muiden tiedossa.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan selkään puukottajan paljastamista. Harjoitellaan hänen asettamistaan vastuuseen panettelustaan.



19. Olet henkisen väkivallan harjoittaja -leikki

Henkisen väkivallanharjoittaja on sosiaalisten tilanteiden, syytösten ja uhkausten mestari. Hän iskee puukkoaan hillitysti, viileästi ja analyttisesti, hän ei korota ääntään vaan pehmeällä puolittain ujolla äänellä hän lausuu henkisen väkivallan lauseitaan hyvän käytöstarvan sallimissa puitteissa. Kun henkisen väkivallan uhri suuttuu ja menettää malttinsa henkisen väkivallan harjoittaja suojautuu uudella nerokkaalla syytöksellä; “Olet henkisen väkivallan harjoittaja!” Henkisen väkivallan uhrista onkin tullut henkisen väkivallan harjoittaja joka suuttumisellaan pilaa ilmapiiriä ja käyttäytyy hyvien käytöstarpojen vastaistesti.

20. Uhkaamisleikit

Uhkaamisleikkejä on useita, kuten uhkauksen eri muotoja. Näitä ovat mm. fyysisellä väkivallalla uhkaaminen, hylkäämisellä uhkaaminen, sosiaalisella häpeällä uhkaaminen, panettelulla ja häpäisemisellä uhkaaminen sekä taloudellisilla pakotteilla uhkaaminen. Uhkaamisleikissä voidaan harjoitella joitakin seuraavista alla olevista uhkaamisen muodoista.

20.1. Psykososiaaliset uhat ja pakotteet leikit

Tässä leikissä harjoitellaan seuraavia alla olevia uhkauksia:

- a) Uhkaus hylkäämisestä
- b) Uhkaus välittämisen ja rakkauden menettämisestä.
- c) Uhkaus pilkan ja ivan kohteeksi joutumisesta.
- d) Uhkaus nonseleerauksesta - uhkaus ihmisarvon menettämisestä
- e) Uhkaus välinpitämättömyyden kohteeksi joutumisesta.
- f) Uhkaus täysivaltaisuuden menetyksestä - holhoavan asenteen kohteeksi joutumisesta.
- g) Uhkaus tarkkailun alaiseksi joutumisesta.
- h) Uhkaus joutua erotetuksi yhteisöstä.
- i) Uhkaus seksuaalista häirinnästä.
- j) Uhkaus "selän takana" tapahtuvasta panettelusta ja mustamaalauksesta.
- k) Uhkaus puhelinterrorin kohteeksi joutumisesta.
- l) Uhkaus mielisairaalan joutumisesta ja soitosta päivystävälle terveyskeskus lääkärille.
- m) Uhkaus soittaa sukulaisille
- m) Uhkaus soittaa poliisille
- o) Uhkaus soittaa työntajalle
- m) Uhkaus julkisesta herjauksesta, lehdissä jne.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan kertomaan uhkauksista. Harjoitellaan puhumaan omista peloista ja uhista toisille. Harjoitellaan erittelemään uhkauksia. Ovatko ne todenperäisiä. Harjoitellaan puhumaan uhkauksien aiheuttamista tunteista. Mietitään miksi uhkailija uhkailee?



20.2. Taloudelliset uhat ja pakotteet

Taloudellisten uhkien ja pakotteiden käyttö henkisen väkivallan keinoina on tavallista työelämässä. Lähes jokainen työelämässä mukana oleva joutuu kohtaamaan taloudellisen uhkaan perustuvaa henkistä väkivaltaa. Taloudellisia uhkia ovat mm. seuraavat:

- a) Työsuhteen irtisanomisuhka
- b) Uhka joutua syrjityksi työyhteisössä.
- c) Uhka menettää tai olla saamatta sosiaaliturvaa jonkin riskin kohdatessa.
- d) Uhkaus joutua taloudelliseen korvausvastuuseen.

Taloudellisten uhkien ja pakotteiden leikissä harjoitellaan sydämetöntä kovapintaista työnantajaa. Harjoitellaan potkujen antamista ja palkan alentamista jne.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan puhumaan taloudellisista uhista. Opetellaan puhumaan niiden herättämistä tunteista. Opetellaan erittelemään talaoudellisten uhkien todenperäisyyttä. Mietitään sitä miksi sydänmetön työnantaja uhkailee.

20.3. Fyysiset uhat ja pakotteet

Henkisen väkivallan järeään kalustoon kuuluvat fyysisenväkivallan uhkausten esittäminen. ”Kun tulet vastaan, hakkaan sinut”. Tai peräti: ”Tapan sinut!”

Fyysisten uhkauksien leikissä harjoitellaan esittämään väkivallalla uhkaamista.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan kertomaan koetuista fyysisistä uhkauksista, niiden herättämistä tunteista ja ajatuksista. Mietitään mitä keinoja on suojautua fyysisiltä uhkauksilta.

20. Riidan kylvämisen leikit

Henkisen väkivallan harjoittaja on taitava rakentamaan riitoja. Hän on taitava asettamaan ihmisiä toisiaan vastaan. Tämä onnistuu vihjailemalla ja kertomalla tekaistuja ja keksittyjä asioita henkilöistä jotka ovat aikaisemmin olleet hyvissä väleissä keskenään: ”Tiedätkö Lasse mitä Pekka sanoi sinusta.” Ja. ”Tiedätkö Pekka mitä Lasse sanoi sinusta.”

Riidan kylvämisen leikissä harjoitellaan riitojen rakentelua.

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan riidankylväjän paljastamista.

22. Kielteisten odotusten leikki

Toiveilla ja odotuksilla on taipumus toteutua. Sosiologiassa sosiaalisten odotusten teorialla on vahva asema. Sosiologit ja sosiaalipsykologian tutkijat ovat voineet tutkimuksissaan todeta sen kuinka sosiaalisilla odotuksilla on tärkeä sijansa ihmisten käyttäytymisessä. Sosiaaliset odotukset joita yhteisöt, perheet, työyhteisöt, koulutuokat, jne. asettava jäseniinsä on osa sitä sosiaalista säätelyä joilla yksilöt saadaan toimimaan ja ajattelemaan halutulla tavalla.

Kielteisten odotusten leikissä harjoitellaan kohdistamaan kielteisiä odotuksia henkisen väkivallan uhreja kohtaan. Näitä voivat olla esimerkiksi lauseet: ”Sinusta ei koskaan tule mitään – olet luuseri”... ”Sinä et tule onnistumaan!” ... ”Tulevaisuutesi on synkkä – tulet hävimään.”

Positiivinen harjoitus: Ryhmässä harjoitellaan tunnistamaan kielteiset odotukset. Harjoitellaan puhumaan niiden herättämistä tunteista ja ajatuksista. Opetallaan motivoimaan itseään: Opetellaan sanomaan itselleen: ”Minä onnistun kun jaksan vain yrittää. Onnistuminen on ennenkaikkea itsestäni kiinni – ei siitä mitä muut sanovat.”

23. Perfektionististen odotusten leikki

Perfektionististen odotusten leikissä harjoitellaan esittämään virheettömyyden ja täydellisyyden odotuksia. Ihmisten tulee olla täydellisiä, virheettömiä; kauniita, rikkaita ja rohkeita, missityyppisiä kaunottaria, atleetteja adoniksia, bodarin vartalon omaavia voimamiehiä, sulokkaita kaunottaria, jotka ovat kultivoituneen sivistyneitä älykkäitä onnistujia, joilla on seikkailun kaltainen jännittävä elämä, mielenkiintoinen, arvovaltainen menestyjien ystäpiiri ja ennenkaikkea rahaa, omaisuutta ja valtaa.

Pukeutumisleikki:

Pukeutumisleikissä opetellaan arvostelemaan vaatetusta.

”Onpa sinulla kauheat vaateet, mistä olet nuo lumput ostanut.”

Positiivinen harjoitus: Harjoitellaan sanomaan: ”Saan pukeutua niin kuin haluan, sinulla on sinun makusi, minulla omani.”

Missileikki – ulkonäköleikki

Ulkonäköleikissä opetellaan arvostelemaan toisen ulkonäköä.

”Oletpa sinä lihonnut. Alat olla jo aikamoinen läski.”

Positiivinen harjoitus: Harjoitellaan vastaamaan ulkonäköä koskeviin loukkauksiin.

Tyhmäleikki

Tyhmäleikissä opetellaan arvostelemaan toisen älykkyyttä.

”Oi miten järjetön ajatus. Olet todella tyhmä.”

Positiivinen harjoitus: Harjoitellaan puolustamaan omaa älyllisyyttä. Harjoitellaan puhumaan loukkauksista jotka koskevat omaa älyllisyyttä. Harjoitellaan puhumaan tunteista ja ajatuksista joita oman älyllisyyden loukkaukset herättävät.

Köyhäleikki

Köyhäleikissä harjoitellaan sanomaan; ”Köyhät kyykyyn”, ”Olet pennitön uneksija.”

Positiivinen harjoitus: Harjoitellaan puhumaan ihmisten tasa-arvoisuudesta.

Sosiaalipummileikki

Sosiaalipummileikissä harjoitellaan sosiaalipummileiman antamista.

Positiivinen harjoitus: Harjoitellaan puhumaan ihmisten oikeudesta sosiaaliturvaan. Harjoitellaan puhumaan ihmisoikeuksista ja ihmisten tasa-arvosta.

23. Tuppisuu-leikki

Tuppisuuleikissä harjoitellaan vaikenemista ja puhumattomuutta. Harjoitellaan sanomaan; "Sinun kanssasi en puhu mitään!"

Positiivinen harjoitus: Harjoitellaan sanomaan: "Haluaisin puhua kanssasi mutta jos et halua puhua minulle hyväksyn senkin."

24. Lopuksi

Tässä kirjasessa on kuvattu kaksikymmentäkolme erillaista henkisen väkivallan muotoa ja leikkiä. Näitä on varmaankin vielä kymmenittäin tai jopa sadoittain enemmän.

Henkinen väkivalta ja kiusaaminen on yleistä ja laajaa suomalaisessa yhteiskunnassa. Jokainen joutuu kohtaamaan sitä. Jokainen on ajottain sen kohteena. Ja itsekin ajaudumme tahtomattamme tai tietoisesti sitä harjoittamaan. Siksi onkin tärkeää, että opimme tunnistamaan henkisen väkivallan ilmenemismuotoja ja opimme puhumaan siitä vapautuneesti. Tämä on välttämätöntä myönteisten muutosten aikaansaamiseksi suomalaisessa todellisuudessa ja omassa elämässämme. Tämä on välttämätöntä sillä suuria ihmisryhmiä syrjeyttään muiden yhteyden ulkopuolelle. Tämä syrjäyttäminen tapahtuu henkisen väkivallan avulla. Suuria ihmisryhmiä heitetään muiden hyväksynnän ja arvannon ulkopuolelle. Tähän yhteiskunnalliseen todellisuuteen on saatava aikaan muutos.



Ihmisen kärsimyksistä syvin on elää hylättyinä, ilman hyväksytyksi tulemistä. Henkisen väkivallan vammauttama psyykkisistä oireista kärsivä ihminen joutuu sairautensa polttimerkin leimaamana elämää usein hylättyinä. Hän saa olla yhteiskunnan jäsenenä, mutta hänen elämälleen, hänen ajatuksilleen ja sanoilleen ei anneta arvoa. Länsimainen kulttuuri on rakentanut kollektiivisen alitajuisen sopimuksen tästä väkivallasta. Jos joku leimataan mieltävaivaksi, tämä leima samalla tarkoittaa, ettei leimatulle ja hänen ajatuksilleen ja sanoilleen tarvitse antaa mitään arvoa. Tämä voidaan lausua esim. näin: "Eihän sen sanoista tarvitse välittää ketään on hullu."

Jorma Heikkinen