

SUHTEESSA ELÄVÄT KUVAT

Erikoisnumero

Digilehti 2020

3. vuosikerta

17 sivua

Suhteessa Oy

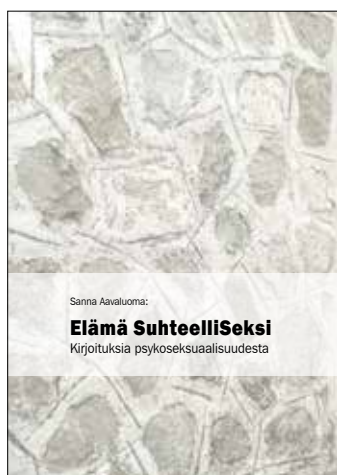
Kurkista 2021 vuoden seminaariin
– ilmoittautuminen on jo auki s. 3

Tänä vuonna EI SEMINAARIA



Koronapandemian myötä tulleet kokoontumisrajoitukset ja ihmisten epävarmuus tulevasta johtivat syksyn 2020 Suhteessa Elävät Kuvat -tapahtuman peruuntumiseen. Olemme pettyneitä ja pahoillamme toteavat tapahtuman johtaja Sanna Aavaluoma ja tuottaja Aliina Aavaluoma. Emme voineet kuitenkaan kestää ajatusta tartuntojen leviämisen mahdollisuudesta tapahtumamme välityksellä. Haluamme järjestää tapahtuman turvallisesti. Tapahtuma siirtyy vuodella eteenpäin.

Suhteessa
Oy:ltä
uusi
kirja!



Asiantuntijoiden vinkit
pari- ja perhesuhteisiin
poikkeusoloissa

#metoo Matkalla
kohti tasa-arvoa



Päätoimittaja

Sanna Aavaluoma

Muut kirjoittajat

Aliina Aavaluoma
Sauli Airikka
Anne Anttonen
Antti Ervasti
Riitta Lindqvist
Elina Tanskanen

Kuvat

Kansikuva Suomen elokuvasäätiö
Kuvaaja Partanen & Lamusuo
Oy /Jaana Partanen ja Heikki
Lamusuo
CupOfTherapy
Sanna Aavaluoma
Wikimedia Commons

Taitto

Emmi Harju

Kustantaja

Suhteessa Oy
Koskelantie 19 A 4
00610 Helsinki
www.suhteessa.fi

Levikki

sähköinen lehti

Mainosvaraukset

posti (a) suhteessa.fi

PÄÄKIRJOITUS

Poikkeusolojen haasteita

”Suhteessa Elävät Kuvat työryhmä alkoi heti vuoden 2019 seminaarin jälkeen innolla valmistautua uuteen seminaariin. Joukkoomme liittyi uutena asiantuntijana kollegamme perheterapeutti, psykoanalyttinen yksilö- ja paripsykoterapeutti Riitta Lindqvist. Seksuaaliterapian asiantuntijat Antti Ervasti ja Elina Tanskanen lupautuivat mukaan paneelikeskusteluun. Kokoonnuimme jo perinteeksi tulleen yhteiseen viikonloppuun Käpylän Park-hotelliin, jossa katsoimme tulevan seminaarin elokuvat, keskustelimme niiden herättämistä ajatuksista ja sovimme mikä elokuvista erityisesti tulee kulkemaan tulevan vuoden kenenkin ajatuksissa. Vuoden aikana kukin katsoo

useaan kertaan oman elokuvansa, ja sen teemoista nouseva luento kypsyä ja valmistuu.

Tulevan tapahtuman markkinointi ja sen teemojen esillä pitäminen tapahtumamme Facebook-sivulla oli koko syksyn 2019 aktiivista. Elokuvat ja tapahtuman tekijät oli ehditty esitellä viikoittaisissa päivytyksissä, kun uutiset koronaviruksesta alkoivat olla uutisten ja median huomion keskipisteessä. Kolmannen elokuvaseminaarimme kohtalo oli pitkään epävarma. Kun Suomeen julistettiin poikkeustila, kokoontumisrajoitukset olivat tiukat. Kukaan ei osannut sanoa varmuudella, kauanko tilanne tulee jatkumaan ja milloin tapahtumien järjestäminen jälleen on turvallista. Ilmoituksia pitkälle syksyyn ulottuvien erilaisten tapahtumien peruuttamisesta alkoi ilmantua. Pidimme yhteyttä Suomen elokuvasäätiöön ja kävimme keskustelua mahdollisuudesta järjestää tapahtuma tänä vuonna. Lämmin kiitos Suomen elokuvasäätiölle siitä, että saimme mahdollisuuden pitkittää päätöstä tapahtuman järjestämisestä tai peruuttamisesta ilman tilavuokrasta meille koituvaa taloudellista riskiä. Pienelle tapahtumalle tilakustannukset ilman tapahtumaa olisi ollut taloudellisesti kuormittavaa.

Ylläpidimme toivoa tapahtuman toteutumisen mahdollisuudesta pitkälle kevääseen. Ymmärrettävästi pandemia vaikutti ihmisten rohkeuteen ilmoittautua tapahtumaan. Kun alkoi näyttää selvältä, että koronapandemia tulee vaikuttamaan elämääme vielä pitkään, ja rajoitustoimet jatkuivat, jouduimme 8.5.2020 tekemään kipeän päätöksen siirtää tapahtuma vuoteen 2021.

Juhannuksena 2020 Koronapandemia näyttää rauhoittuneen Suomessa. Uuteen aaltoon kuitenkin valmistaudutaan ja WHO:n mukaan uusia tartuntoja tilastoitin juhannussunnuntaina maailmalla ennätysmäärä. Varmuutta syksyn tilanteesta Suomessa ei ole. Olemme surullisia siitä, ettei kolmas Suhteessa Elävät Kuvat seminaari toteudu alkuperäisen suunnitelman mukaan. Koemme kuitenkin tapahtuman peruuttamisen tältä syksyltä ainoaksi oikeaksi ratkaisuksi sen tiedon valossa, joka meillä oli käytettävissämme päätöstä tehdessämme. Ajatus siitä, että tiivis yhdessäolo kahden päivän ajan samassa rakennuksessa olisi vaarantanut seminaariin osallistujien terveyden, oli sietämätön. Tapahtuma voi odottaa. Odottamisen jälkeen toteutuessaan se tuntuu erityisen arvokkaalta ja merkittävältä.

Suhteessa Elävät Kuvat seminaari teemalla Haluttu, hävetty, haavoittuva seksuaalisuus ei siis jää toteutumatta. Seminaari kokonaisuudessaan jo julkistetulla ohjelmalla siirtyy vuodelle eteenpäin. Tulevan seminaarin aika on jälleen syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna 3.–4.9.2021. Facebook-sivumme on ollut kesän ajan totuttua hiljaisempi. Se ei kuitenkaan ole merkinnyt sitä, että tapahtuman suunnittelu olisi pysähtynyt. Siitä yhtenä esimerkkinä on tämä Suhteessa Elävät Kuvat -lehden erikoisnumero, jonka toivomme tuovan lohtua ja iloa seminaariin jo ilmoittautuneille, sitä harkitseville ja kaikille tapahtumastamme kiinnostuneille. Tätä erikoisnumeroa ei paineta paperilehdeksi. Nyt lukemaasi sähköistä versiota voit sen sijaan jakaa vapaasti omilla verkostoissasi.

Tapahtuman elokuvaan liittyvät artikkelit julkaistaan kokonaisuudessaan tapahtuman yhteydessä julkaistavassa lehden seuraavassa numerossa. Tässä erikoisnumerossa pääset kurkistamaan tulevaan tapahtumaan ja sen teemoihin. Asiantuntijamme Sauli Airikka, Anne Anttonen, Riitta Lindqvist ja Sanna Aavaluoma ovat kirjoittaneet pienet ”maistiaiset” tulevasta luennoistaan. Antti Ervasti ja Elina Tanskanen tarjoavat ammattilaisen vinkit parisuhteen ja perhesuhteiden tueksi poikkeusolojen aikana. Sanna ja Aliina Aavaluoma avaavat #metoo -kampanjan merkitystä elokuva-alalla. Sanna Aavaluoman Suhteelliseksi -blogikirjoitukset psykoseksuaalisuudesta ja psykoseksuaaliterapiasta niin ikään virittävät ensi vuoden seminaariin, jonka ohjelman löydät lehdestä kokonaisuudessaan. Lehdessä esitellään myös Suhteessa Oy:n tulevia koulutuksia ja julkaisuja.

Nautinnollisia hetkiä Suhteessa Elävät Kuvat -lehden erikoisnumeron parissa! Pysy ajan tasalla ja seuraa myös Facebook sivuamme. Ilmoittautuminen seminaariin on auki. Jo tehdyt ilmoittautumiset ovat automaattisesti voimassa. Tapaamisiin syyskuussa 2021!

Sanna Aavaluoma

”

Suhteessa Elävät Kuvat seminaari teemalla Haluttu, hävetty, haavoittuva seksuaalisuus siirtyy vuodelle eteenpäin.

SUHTEESSA ELÄVÄT KUVAT 3-4.9.2021

Haluttu, hävetty, haavoittuva seksuaalisuus

Suhteessa Elävät Kuvat -seminaari paneutuu pari- ja perhesuhteiden maailmaan elokuvien ja psykoanalyttisen teorian avulla. Kaksipäiväinen seminaari tarjoaa mahdollisuuden yhteisiin elokuvakokemuksiin sekä niiden kautta avautuviin pari- ja perhesuhteiden dynamiikan ja teemojen tutkimiseen. Suomalaiset psykoanalyttiset paripsykoterapeutit tuovat luennoissaan elokuvien teemat tämän päivän pari- ja perhesuhteiden ja niiden hoidon todellisuuteen. Ohjelman tauoilla osallistujilla on mahdollisuus esitellä omien työ- ja koulutusyhteisöjensä toimintaa, tulevia koulutuksia ja myydä

julkaisujaan. Iltamissa nautitaan yhdessäolosta, hyvästä ruuasta ja musiikista. Vapaamuotoista yhdessäoloa tahdittaa Kevyesti keskellä päivää -yhtye. Iltamat päättyvät klo 22.00. Lauantaina elokuvien ja luentojen jälkeen seminaarin päättää paneelikeskustelu.

Vuoden 2021 seminaarissa tutkitaan sukupuolisuuden ja seksuaalisuuden identiteettejä, halun kohteen suuntautumista, ensirakkauden huumaa, rakkauden, intohimon ja aggression yhteen kietoutumista aikuisten seksuaalisuudessa sekä seksuaalisten ongelmien psykodynaamiikkaa.

Seminaarin ohjelma

Perjantai 3.9.2021

09.00–09.30	Ilmoittautuminen
09.30–09.55	Avaussanat, Sanna Aavaluoma
09.55–11.30	<i>Three Generations</i> (Gaby Dellal 2015) 95min
11.30–11.50	Tauko
11.50–12.50	Sauli Airikka: <i>Seksuaalisuus kolmessa sukupolvessa</i>
12.50–14.10	Lounas (omakustanteinen)
14.10–16.25	<i>Call me by your name</i> (Luca Guadagnino 2017) 125min
16.25–17.00	Kahvia ja pientä purtavaa
17.00–18.00	Riitta Lindqvist: <i>Nuoren miehen seksuaalinen herääminen</i>
18.00–	Tervetuliaismaljat Buffet-illallinen
19.30–20.15	Orkesterina <i>Kevyesti keskellä päivää</i>
20.15–	Yhdessäolo jatkuu
	Kilpailu – päävoittona vapaapääsy vuoden 2022 seminaariin
22.00	Iltamat päättyvät

Lauantai 4.9.2021

08.30–10.05	<i>Manolete</i> (Menno Mayjes 2008) 92min
10.05–10.25	Tauko
10.25–11.25	Anne Anttonen: <i>Halun, vihan ja rakkauden kierteessä</i>
11.25–11.55	Kahvia ja pientä purtavaa
11.55–13.35	<i>Ei kiitos</i> (Samuli Valkama 2014) 97min
13.35–15.00	Lounas (omakustanteinen)
15.00–16.00	Sanna Aavaluoma: <i>Halun ja haluttomuuden psykodynaamiikkaa</i>
16.00–17.00	Paneelikeskustelu: <i>Seksuaalisuus paripsykoterapiassa</i>
17.00	Päätössanat ja seminaarin 2022 esittely



Luennoitsijoina ja paneelikeskustelijoina

- Sanna Aavaluoma, perhepsykoterapeutti vet, integratiivinen ja psykoanalyttinen paripsykoterapeutti
- Sauli Airikka, perhepsykoterapeutti vet, psykoanalyttinen paripsykoterapeutti
- Anne Anttonen, integratiivinen, tunnekeskeinen ja psykoanalyttinen paripsykoterapeutti
- Riitta Lindqvist, perheterapeutti, psykoanalyttinen yksilö- ja paripsykoterapeutti
- Antti Ervasti, pari- ja perhepsykoterapeutti, seksuaaliterapeutti (NACS)
- Elina Tanskanen, seksuaaliterapeutti (NACS)

Seminaaripaikka

Suomen Elokuvasäätiön Auditorio Kino K-13 (Kanavakatu 12, Helsinki). Raitiovaunujen 4, 4H ja 5 Kruunuvuorenkadulla sijaitseva Kauppiaankadun pysäkki on lähinnä. Kaikki seminaariin sisältyvät ohjelmat sijoittuvat samaan rakennukseen.

Osallistumismaksut (sis.alv):

31.12.2020 mennessä 310 euroa.
1.1.2021 alkaen seminaarin hinta on 320 euroa.
Yhden päivän osallistuminen 200 euroa.
Kahden henkilön yhteisilmoittautumisessa 300 euroa/ osallistuja.

Seminaarimaksu sisältää ohjelmaan kuuluvat elokuvat, luennot, seminaarilehden, iltapäiväkahvit / välipalaa, perjantain iltamissa tervetuliaismaljan, buffet-illallisen ja orkesterin. Tarjolla pieniä esitelypöytiä, tiedustelut ilmoittautumisen yhteydessä.

Pääsyliput myydään ilmoittautumisjärjestyksessä. **Ilmoittautuminen on sitova.** Osallistumisesta ilmoitettaessa osallistujaa voi vaihtaa. Ilmoittautumiset sähköpostitse elavatkuvat(at)suhteessa.fi. Ilmoittautuessa kirjoi viestiin osallistujan/osallistujien nimet, sähköpostiosoitteet ja puhelinnumerot sekä tarkat laskutustiedot. Seminaarilaskut lähetetään maaliskuussa 2021 ja sen jälkeen ilmoittautuneille paikan vahvistuksen yhteydessä.

Pidätämme oikeudet mahdollisiin ohjelmamuutoksiin.

Psykooseksuaalisuus

**Seksuaalisuuden ajattel-
laan ja ymmärrettään usein
kapea-alaisesti tarkoitta-
van pelkästään seksiä ja
seksuaalista toimintaa.
Onkin ymmärrettävää,
että kysymykset seksuaali-
sesta hyvinvoinnista voivat
yllättää, hämmentää, tai
tuntua joistakin jopa tun-
keilevilta. Seksuaalisuus
on kuitenkin paljon enem-
män kuin yhdyntä tai
muu seksuaalinen toimin-
tamme.**

Sanna Aavaluoma



Se on kohdusta kuolemaan jatkuva erottamaton osa ihmisyyttä ja ihmisyyden syvintä olemassaoloa. Seksuaalisuuden perustana on biologiamme ja yksilöllinen kehityksemme. Se kehittyy kokonaisvaltaiseksi kokemukseksi itsensä seksuaalisena yksilönä, joka toteuttaa seksuaalisuuttaan itselleen ominaisella tavalla. Psykooseksuaalisuudessa todentuu ruumiillisuuden lisäksi kasvumme ja kehityksemme sellaiseksi kuin olemme ja sellaiseksi, joksi olemme tulossa. Siinä ruumiillisuuteen yhdistyvät psyykkinen kasvu ja kehitys, sisäistettyjen suhteiden maailma, elämänaikaiset kokemukset ihmissuhteissa, kaikkiin edellä mainittuihin liittyvä mielikuva- ja merkityksmaailma sekä mielen tiedostamaton maailma. Seksuaalisuus on intiimiä, yksilöllistä ja yksityistä yksilön näkökulmasta. Samaan aikaan se on intiimiä, yksilöllistä ja vuorovaikutuksellista yksilön suhdemaailmassa. Yksilön seksuaalinen hyvinvointi edellyttää itsekokemusta, joka on riittävässä sopusoinnussa oman sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin kanssa. Se merkitsee yksilön hyvää oloa omana itsenään, suhteessa itseensä. Parisuhteessa seksuaalisen hyvinvoinnin saavuttaminen edellyttää puolisoitten yksilöllisten seksuaalisten maailmojen riittävää jakamista, laajentumista vuorovaikutukseen ja yhteen liittymistä – parin kehitystä suhteelliseksi.

Ennen ajattelun ja tietoisuuden kehittymistä ihmisvauvan varhainen kokemusmaailma on kokonaisvaltaisesti ruumiillista. Vauvan kokemukset vuorottelevat itsekseen tai aikuisen sylissä koettavasta tyyneestä olosta epämiellyttäviin tuntemuksiin (nälkä, kylmä, väsymys,

äidin tuoksusta ja sydämenrytmistä irrallaan olo) ja jälleen raukeamiseen (lämpö, kylläinen vatsa, tutun tuoksuinen syli ja pehmeä kosketus). Näitä tyydytyksen ja tyydyttymättömyyden kokemuksia vauva kokee suhteessa häntä hoivaavaan aikuiseen ja yhdessä hänen kanssaan. Näihin hetkiin liittyy ponnistelua, kurottautumista yhteyteen, liikettä, rytmiä, läheisyyttä, lämpöä, kosketusta, tuoksua, makuja ja erilaisia ääniä. Parhaimmillaan aikuinen tunnistaa vauvan tarpeita, tyyntyyntää hänet ja antaa hänelle vähitellen rakentuvan luottamuksen hyvään. Näissä kannatelluksi tulemisen kokemuksissa ja tyydytyksen hetkissä lepää pohja seksuaaliselle turvallisuuden tunteelle sekä toisen varaan antautumiselle.

Varhaisissa hoivasuhteissa tulemme konkreettisesti hoivatuiksi. Saamastamme hoivasta sisäistämme huolenpidon lisäksi vanhempiemme suhteessa olon tavat ja suhteen tunneilmaston. Hoiva, jota olemme saaneet, vaikuttaa omien tarpeiden ja halujen tunnistamiseen ja ilmaisemiseen. Sekä puutteellisissa hoivassa kasvaneet että ylihuolehditut kadottavat kosketuksen omiin tarpeisiinsa ja sisäiseen lupaan ilmaista tarpeitaan ja halujaan. Monin tavoin koskettamista ja toisen koskettamaksi tuloa opetellaan kaikissa rakastavissa suhteissa. Sopivalla tavalla hoiva-
tuilla on parhaat edellytykset luontaisesti arvostaa itseään ja uskaltaa haluta, ilmaista haluaan ja nauttia. Näissä varhaisissa kokemuksissa syntyy luottamus ja kyky vastavuoraisuuteen, itselle ja toiselle hyvän tahtomiseen sekä halu, joka kunnioittaa itseä ja toista.

Suvussa ja perheessä läheisyy-

teen ja seksuaalisuuteen liittyvä tunne maailma ja seksuaalisuuteen liittyvät voimaantavat ja haavoittavat kokemukset ovat vaikuttaneet meihin jo paljon ennen kuin olemme tulleet tietoisiksi seksuaalisuudesta itsessämme. Omasta seksuaalisuudesta tietoisiksi tuleminen ja sen tutkiminen ja siihen tutustuminen ovat herkkiä vaiheita kehittyvälle lapselle. Siinä kunnioitetuksi tai häpäistykseksi tuleminen vaikuttavat oman identiteetin kehittymiseen ja vahvistumiseen sekä seksuaalisuudesta iloitsemisen mahdollisuuteen. Nuoruusiässä seksuaalisuuden herääminen ja halun kohdistuminen toiseen ihmiseen avaavat mahdollisuuden yhteisiin, jaettuihin nautinnon kokemuksiin. Onnekkaita ovat ne, jotka löytävät turvallisia ja kunnioittavia suhteita, joissa tulevat myös seksuaalisesti arvostetuksi. Näissä kokemuksissa kasvaa rohkeus ja ilo seksuaalisuudesta nauttimiselle.

Alkavissa parisuhteissa intiimiys ja läheisyys ovat useimmiten vahvasti läsnä. Tuoreissa suhteissa kosketellaan paljon, suudellaan usein ja halutaan viettää paljon aikaa yhdessä. Tämä kaikki ylläpitää myös seksuaalista halua ja virettä. Sekä puolisoitten sisäisessä maailmassa, että ulkoisessa elämän todellisuudessa tapahtuvat muutokset heijastuvat seksuaalisuuteen sekä heidän yksilöllisessä elämässään että parisuhteessaan. Näitä muutoksia tapahtuu elämän kulun myötä kehityksellisissä ja traumaattisissa kriiseissä, jotka liittyvät omaan sisäiseen kasvuun ja kehitykseen, ikääntymiseen, terveyteen, ihmissuhteisiin, työelämään ja taloudelliseen asemaan. Parisuhteessa puolisoitten kyky sietää ja sisällyt-

tää omaa ja toisen ahdistusta, toisen ahdistuksen itsessä herättämiä tunteita sekä kyky tukea toisiaan heijastuvat väijäämättä myös parisuhteen seksuaalisuuteen.

Psykooseksuaalisuus määrittelee seksuaalisuuden mielen ja ruumiin seksuaalisuudeksi, joka näyttäytyy tavoissamme toteuttaa omaa seksuaalisuuttamme ja mahdollisuussissamme nauttia siitä itseksemme ja suhteissamme. Se sisällyttää yksilön ja parin seksuaalisuuteen heidän koko elämänsä aikaiset kokemukset, tapahtumat ja tarinat, ulkoisen ja sisäisen maailman todellisuuden. Kirjoituksen kuvan seinän kaltaisesti psykooseksuaalisuudessamme voidaan nähdä ruumiillisuuden, mielen ja suhteiden tiedostamattoman dynamiikan muovaama perusta, jonka päälle rakentuu kokonaisuus monista erilaisista pinnoista ja materiaaleista – aistimuksista, tuntemuksista, tunteista, tapahtumista, kokemuksista, ajatuksista ja mielikuvista. Kuten maanjäristykset tai sodat vaurioittavat rakennuksia, tuhoavat suhteet, kokemukset ja tapahtumat vaikuttavat meihin. Osa niistä rakentaa, osa rikkoo meitä. Koristeet ja kuviot, mutta myös halkeamat, rappeumat ja lohkeamat näkyvät meissä. Jotkut antavat jälkien näkyä. Toiset yrittävät peittää niitä liialla rappauksella, toiset yrittävät peittää tai peittävät sellaista, jota ei tarvitsisikaan peittää. Joku opettelee entisöimään tai hakeutuu ammattilaisen luo, jonka kanssa vaurioita arvioidaan ja korjataan yhdessä. Onneksi aina on mahdollista entisöidä, korjata tai uudelleen rakentaa. Rakastavissa suhteissa rosoiseenkin pintaan voi syntyä kauniita kuvioita tai peitetyn alta voi paljastua jotakin piilossa olevaa kaunista.

Toivotan kaikki mielen, ruumiin ja suhteiden seksuaalisuuden yhteen kietoutumisesta ja toisiinsa vaikuttamisesta sekä niiden haasteiden ja ongelmien hoidosta kiinnostuneet lämpimästi tervetulleiksi Suhteelliseksi-blogin lukijakuntaan! Tämän blogin tavoitteina on avata psykooseksuaalisuuden moniulotteista, moniaistillista tietoa ja tiedostamatonta dynamiikkaa ja maailmaa, lieventää seksuaalisuuteen liittyvää häpeää, antaa sanoja seksuaalisuuden iloista, haasteista ja ongelmista ja niiden hoidosta puhumiselle sekä ennen kaikkea herätellä keskustelua seksuaalisuudesta, jonka keskiössä ovat yksilöllisyys, suhteet, rohkeus, kiinnostus, ilo, nautinto, hyvä mieli, kunnioitus ja rakkaus.

Psykokseksuaaliterapia

Psykoteraapia on terminä kaikille tuttu. Se merkitsee läsnäoloon ja vuorovaikutukseen perustuvaa keskustelemaa mielen ja suhteiden hoitoa. Joskus psykoteraapiassa voidaan vuorovaikutuksen tukena käyttää musiikkia, kuvataidetta, tanssia tai draamaa. Joissakin terapiasuuntauksissa hyödynnetään myös kirjallisia pohdintatehtäviä tai toiminnan tasolla toteutuvia harjoituksia. Seksuaaliterapiakin on tuttu termi. Se on seksuaalisten ongelmien hoitoa. Mutta mitä on psykokseksuaaliterapia?

Sanna Aavaluoma



heijastuvat yksilöiden seksuaalisuuteen ja sen kokemiseen. Fyysiset ja psyykkiset sairaudet vaikuttavat ihmisen kokemukseen itsestään. Sairauksien hoidossa tarvittavilla lääke-tyksillä on parantavien vaikutusten lisäksi sivuvaikutuksensa. Valitettavasti se merkitsee usein muutoksia tunne-elämässä ja seksuaalisessa halussa.

Seksuaalisuus ja siihen liittyvät haasteet koskettavat jokaista ihmistä, eläpä hän yksin tai suhteessa. Seksuaalisuus voi vahvistaa yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia tai tuottaa hänelle huolta tai kärsimystä riippumatta hänen sukupuoli- tai seksuaali-identiteetistään tai halunsa kohteesta. Seksuaalisuus on intiimiä, henkilökohtaista ja yksityistä. Siihen liittyy monia tunteita, jotka voivat vaikeuttaa tai estää seksuaalisuuteen liittyvän avoimen keskustelun oman kumppanin, ystävän tai ammattiauttajan kanssa.

Hoitokulttuurissamme vallitseva seksuaaliterapian ja psykotera-
pian välinen railo tai kuilu liittyyne osittain edelleen olemassa olevaan käsitykseen mielen ja ruumiin erillisyydestä ja hoitojen kehittämisestä toisensa huomiotta jättäviksi. Psykoterauttien koulutukset sisältävät vain vähän seksuaalisuuteen liittyvien kysymysten ja haasteiden pohdintaa, puhumattakaan perehtymistä seksuaalisten ongelmien hoitoon. Seksuaaliterapeuteista vain harvat ovat psykoterauteja.

Seksuaaliterapeuteilla on paljon seksuaalisuuteen liittyvää tietoa ja osaamista, jota psykoterauteilta puuttuu. Psykoterauteilla puolestaan on koulutus psyyken ja suhteiden vuorovaikutukselliseen hoitoon. Psykoterauttikoulutuksen antama ymmärrys mielen rakentamisesta, kannattelevan hoitosuhteen merkityksestä, rakentamisesta ja toteuttamisesta perustuu pitkään koulutusprosessiin, johon on liittynyt myös omaa hoitoa ja työnohjausta tehtävään työhön.

Monet saavat seksuaaliterapias-

ta apua. Monet seksuaaliterapiassa olleet parit ovat kuitenkin kokeneet siinä olleen tunnetyöskentelyn ja suhteen kannattelun puutteelliseksi. Joskus ihmiselle on riittävä apu asian puheeksi ottaminen tai hänen ongelmansa voivat liittyä asianmukaisen tiedon puutteeseen. Silloin hän hyötyy ohjauksesta ja neuvonnasta. Toisinaan ongelmien syyt piilevät yksilön tai parin psykodynaamikassa ja varhaisissa suhteissa ratkaisematta jääneissä kysymyksissä. Onkin tärkeää ymmärtää, milloin tarvitaan seksuaaliterapiaa, psykoteraapiaa paripsykoteraapiaa tai psykokseksuaaliterapiaa.

Puolisoiden kokemukset läheisyydestä, intiimiydestä, seksuaalisuudesta ja seksistä suhteessaan ovat aina läsnä (pari)psykoteraapiassa tavalla tai toisella. Seksuaalisuuteen liittyvät haasteet voivat olla syy parin terapiaan hakeutumiseen. Silloin jo ensimmäisellä tapaamisella avautuu keskustelu jomankumman haluttomuudesta, suhteen seksittömyydestä, lapsettomuudesta, ulkopuolisista suhteista, yhdyntäkieliväistä tai erektio- tai orgasmivaikeuksista. Joskus taas ongelmista rohkaistutaan puhumaan paripsykoteraapien edetessä – joko terapiasuhteen syventyessä tai parisuhteessa aktivoituvien haasteiden myötä.

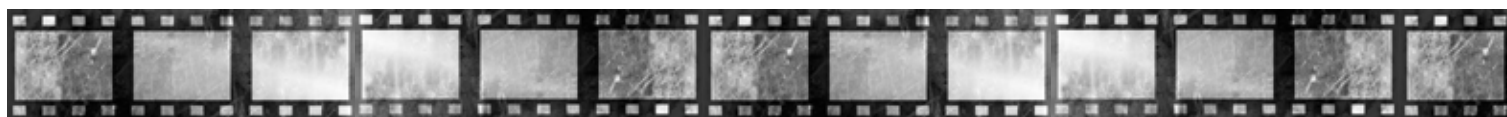
Kun parin kokemuksia suhteessa olevista hankaluuksista tutkitaan terapiassa, myös läheisyyden, intiimiyden ja seksuaalisuuden kysymykset avautuvat. Toisinaan parilla saattaa olla haasteellisesta tilanteestaan huolimatta tyydyttävä seksielämä. Joskus paripsykoteraapien edetessä seksuaaliset pulmat ratkeavat, vaikkei niihin erityisesti olisi kiinnitetty huomiota ja pari havahduu läheisyyden ja seksuaalisen hyvinvoinnin lisääntymiseen terapian edetessä.

Seksuaalisuus on jokaiselle intiimi ja herkkä alue, joka suhteen vaikeuksissa herkästi vaurioituu, lukkiutuu tai jäätyy. Kadonneen intiimin turvallisuuden palautuminen ei tapahdu suorasukaisesti pelkästään fyysisten ja seksuaalisten harjoitusten kautta. Intiimien lukkojen avautuminen edellyttää turvallisuutta, rauhallisuutta, luottamusta ja suhdetta – niin puolisoitten kuin parin ja terapeutinkin välillä. Turvallinen hoitosuhde, jossa seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä voidaan keskustella ja niiden herättämää ahdistusta voidaan yhdessä ymmärtää, auttaa paria rakentamaan uudelleen välitään kadonnutta seksuaalista läheisyyttä.

Pitkään kadoksissa ollut seksuaalinen yhteys parin välillä ei välttämättä kuitenkaan löydy pelkästään psykoteraapien keinoin. Seksuaalisuuden toteuttaminen, seksuaalinen hyvinvointi tai sen ongelmat kertovat ruumiillisista, psyykkisten ja vuorovaikutuksellisten prosessien yhteenkietoutumisesta. Siten seksuaalisten ongelmien hoidossa-
kaan ei voida ohittaa mitään näistä ulottuvuuksista.

Psykokseksuaaliterapeuteilla on psykoterauttien pätevyys ja koulutus myös seksuaalisten ongelmien hoitoon. Psykokseksuaaliterapia on yksin eläville yksilöpsykoteraapiaa ja parisuhteessa oleville paripsykoteraapiaa. Parin psykokseksuaaliterapiassa yhdistyvät psykoanalyttinen ymmärrys parisuhteesta ja sen hoidosta, fysiologinen tieto seksuaalisiin ongelmiin liittyvistä ruumiillisista tekijöistä ja niiden lääketieteellisestä hoidosta, puolisoitten seksuaalihistorian ja seksuaalisuuteen liittyvien kysymysten tutkiminen parin kanssa keskustellen sekä puolisoitten ohjaaminen yksilöinä ja parina erilaisten harjoitusten ja tehtävien kautta tutustumaan uudelleen itseensä ja toisiinsa, ruumiillisuuteensa, aisteihinsa ja aistillisuuteensa. Psykokseksuaaliterapian tavoitteena on auttaa heitä nauttimaan seksuaalisuudesta yksilöinä ja yhdessä. Yksilöllisesti tehtävät harjoitukset etenevät asteittain parin yhdessä tehtäviksi. Psykokseksuaaliterapeutti ei osallistu harjoituksiin eikä niitä tehdä terapiatunneilla. Parit tekevät harjoituksia kotona. Psykoterauttitunneilla niiden toteutumisesta, toteutumisen esteistä ja niiden herättämistä ajatuksista, muistoista ja tunteista keskustellaan yhdessä parin kanssa.

Lontoon Tavistock Relationships -instituutilla on yli 70 vuoden kokemus objektiivisuhdeteorian perustuvasta parisuhteiden psykoanalyttisesta hoidosta. Teorian ja hoidollisten interventoiden kehittäminen instituutissa jatkuu intensiivisesti ja innokkaasti edelleen – myös monimuotoisen seksuaalisuuden kohtaamisen hoidon saralla. Tavistock Relationshipsin toteuttama COSRT- (College of sexual and relationship therapists) sertifioitu Diploma in Psychosexual therapy koulutusohjelma on innostanut myös Suhteessa Oy:n avaamaan oven psykokseksuaaliterapian kehittävään maailmaan osallistumalla tähän kaksivuotiseen uudistettuun koulutukseen Lontoossa. Psykokseksuaaliterapia kuuluu nyt myös psykoteraapiavälikkoome.



KURKISTUS VUODEN 2021 SEMINAARIIN

Three Generations

Seksuaalisuus kolmessa sukupolvessa – näkökulmia transsukupuolisuuteen ja siihen suhtautumiseen

Elokuva Three Generations kuvaa samassa taloudessa asuvien kolmea eri sukupolvea edustavien henkilöiden erilaisia sukupuoli- ja seksuaali-identiteettejä. Ray 16v, on aina tiennyt olevansa poika, vaikka on syntynyt tytön ruumiiseen. Hänen äitinsä, Maggie kamppailee omien ongelmien kanssa ja lesbosuhteessa elävä isoäiti Dolly joutuu törmäyskurssille asenteidensa kanssa.

Tämä elokuva tarjoaa monia kiinnostavia näkökulmia, kuten seksuaalisuuden ja sukupuoli-suuden näyttäytyminen eri sukupolville ja transsukupuolisuuden hyväksymisen vaikeus läheisille,

vaikka se transsukupuoliselle henkilölle on itsestään selvää. Tärkeää on myös pohtia, kuka voi päättää nuoren kohdalla sukupuolen korjauksesta? Mielenkiintoisen lisämausteen tarinaan tuo Rayn kohdalla se, kun sukupuolen korjaukseen tarvitaan lupa vuosikautia hänen elämästään poissaolleet isältä.

Elokuvan kautta voimme pohdita vanhempien asenteita ja päätösvaltaa suhteessa lapsen omaan kokemukseen itsestään ja identiteetistään. Miten transsukupuolisen nuoren identiteettikehitys eri osa-alueilla poikkeaa niin kutsutun normaalin nuoren identiteettikehi-

tyksestä, kun ympäristö ei vahvista hänen sukupuoli identiteettiään miehenä tai naisena, ja saattaa suhtautua varsin ongelmallisesti nuoren omaan kokemukseen. Miten ja milloin transsukupuolisen ihmisen itsemääräämisoikeus voi toteutua? Epäitsenäinen äiti Maggie on valmis tukemaan Rayta kaikessa, mutta joutuessaan kohtaamaan Rayn isän, myös hänen ristiriitaiset tunteensa nousevat esiin.

Pohdin luennessani sitä, miten toisen hyväksyminen sellaisena kuin tämä on, näyttäytyy vastavuoroisesti ja miten vaikea meidän lopultammekin on muuttaa käsityksiämme silloin, kun toisen näkemys



Sauli Airikka

Perhepsykoterapeutti vet,
Psykoanalyttinen
paripsykoterapeutti

tai kokemus ei miellytä meitä, eikä vastaa omaa näkemystämme siitä, miten asioiden pitäisi olla.

Call Me by Your Name

Seksuaalisuuden herääminen ja haltuunotto – kuohunutta ristiallokossa

Minuutemme on lähtökohdiltaan ruumiillinen, monenlaiset kokemukset taltioituvat ruumiin muistoina eri aistien kautta koettuina. Seksuaalisuus on oleellinen ja aistillinen osa minuuttamme syntymästä lähtien elämän loppuun saakka. Seksuaalisuus on elämänvoimaa, joka eri kehitysvaiheissa näyttäytyy erilaisena, kuitenkin pohjimmiltaan paljastaen syvimpiä halujamme ja toiveitamme. Toiveemme ja halumme voivat kuitenkin luoda myös epävarmuutta ja joutua ristiriitaan erilaisten sisäisten ja ulkoisten estojen kanssa.

Nuoruusiässä keskeisenä tehtävänä on irtautua vähitellen lapsuudesta ja vanhemmista. Suhteet vanhempiin varhaisina tyydytyksen lähteinä alkavat tuntua liian läheisiltä ja kielletyiltä kun viettipaineet seksuaaliseen tyydytykseen voimistuvat ja hakevat purkautumista. Nuorelle on tärkeää liittyä ja samaistua ikätovereihin sekä kyetä säätelemään etäisyyttä ja etäisyyttä omiin vanhempiin itselle hyvältä tuntuvalla tavalla. Itsetyydytys ja seksuaaliset fantasiat ovat keino tutustua omaan

seksuaalisesti uudella tavalla heräävään ruumiiseen ja purkaa viettipaineita turvallisemmin. Silloin voi säilyttää kontrollin itsellä sekä pitää erillään seksuaalisen halun ja himokkuuden tunnettydytyksestä, jonka lähteenä lapsuudessa ovat olleet vanhemmat.

Nuoruudessa jatketaan oidipaallisen vaiheen käsittelyä. Rakkaus varhaiseen objektiin voi vähitellen muuntua toiveeksi tulla rakastamansa objektin kaltaiseksi. Ensimmäinen rakkaus uuteen toiseen tulee silloin mahdolliseksi.

Aikuistuvan nuoren haasteena on integroida ruumiillinen rakkaus ja rakkaus henkisenä kaipuuna, seksuaalinen ruumiinkuva ja identiteetti sekä viha, rakkaus ja seksuaalisuus. Seksuaalisen kiinnostuksen paljastaminen toiselle voi tuoda voimakastakin pelkoa omasta kykenemättömyydestä ja riittämättömyydestä. Paljastamme silloin todellista itseämme, johon olemme nuoruudessa itsekin uudella tavalla ja epävarmoina tutustumassa. Torjutuksi tuleminen pelko sellaisena kuin on herättää pelon häpeän valtaan joutumises-

Riitta Lindqvist

Perheterapeutti,
Psykoanalyttinen yksilö
ja paripsykoterapeutti

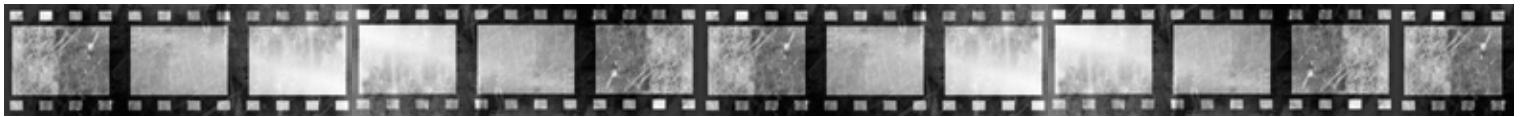
ta. Seksuaaliset yllykkeet ja seksuaalisuuteen liittyvä aggressio voivat jo sinänsä herättää syyllisyyttä ja häpeää niihin liittyvien kieltojen vuoksi.

Näihin meitä kaikkia koskettaviin teemoihin tulemme syventy-



mään elokuvan Call Me by Your Name, siihen liittyvän luennon ja yhteisen keskustelun kautta.





Manolete

Halun, vihan ja rakkauden kierteessä

Adrien Brodyn ja Penelope Cruzin tähdittämä elokuva *Manolete* perustuu tositapahtumiin 1940-luvun Espanjassa. Kaikkien aikojen suurimmaksi härkätaistelijaksi kutsuttu Manuel Sanchez kuoli taistelussa saamiinsa vammoihin kolmenkymmenen vuoden iässä. Ratkaisevaan taisteluun huipentuvassa elokuvassa *Manoleten* huiman menestyksen rinnalla kuljetetaan hänen suhdettaan pitkäaikaisen tyttöystävän Lupe Sinon kanssa.

Tarinan mukaan yleisön kyltymätön painostus yhä verisempiin ja vaarallisempiin taisteluihin sai *Manoleten* ottamaan riskejä, jotka lopulta koituivat hänen kohtalokseen. Elokuvassa rakkaussuhde Lupe Sinon kanssa vertautuu vaaralliseen, kiihdyttävään ja vain hetimitä tyydytystä tarjoavaan härkätaisteluun. Intiimi läheisyys toisen kanssa on suurimman kaipauksen kohde, mutta toteutuessaan sisältää

jo tuhon siemenen.

Seksuaalinen intohimo ja sen kautta saavutettu nautinto näyttävät tarjoavan kaiken, mitä on kaivattu, mutta mitä sen jälkeen? Rakkauden vaikeasti tavoitettava salaisuus näyttäytyy usein kaipauksessa, joka sisältää sekä haastetta että vaaraa. Läheisyyteen voi jäädä vangiksi tai erillisyyks voi heittää tyhjyyteen. Härkätaistelijana *Manolete* kehitti omaleimaisen tapanensa hännätä ja väistää. Suhteessa toisen kanssa osat saattoivat vaihtua hetkessä.

Psykoanalyttikko Ludvig Igra kirjoittaa, kuinka tyydyttävä seksuaalisuhde välttämättä sisältää vihamielisen elementin. Toisen toiseus ja vieraus kiihdyttää ja tuo vaaran tunnun. Tuttuus yhdistettynä toisen tuntemattomuuteen saa aikaan seksuaalisen kiihottumisen. Kypässä rakkaudessa vihamielisyys on kuitenkin rakkauden kesyttämää.

Vaaralla voi rauhassa leikkiä turvallisuudessa seurassa.

Manolete ja Lupe Sino etsivät tätä turvallista kohtaa suhteestaan, mutta sisäinen ahdistus näyttää ajavan heitä yhä uudestaan keskinäiselle taisteluareenalle. Varhaiset tiedostamattomat fantasiat suhteista muiden kanssa aktivoituvat juuri intiimissä suhteessa. Samaan aikaan kun hapuillaan toista kohti, herää myös tiedostamaton pelko siitä, mitä kohtaamisesta seuraa. Igran mukaan seksuaalisessa kiihottumisessa on aina salatusti mukana myös toive varhaisen ahdistuksen käsittelemisestä. Tyydyttävässä kohtaamisessa vaara on fantasiasatolla hetkeksi voitettu, toiseus on kesytetty, alkuperäinen ahdistus on liehtynyt. Orgastisesta sulautumisesta luopuminen edellyttää kykyä sietää erillisyyttä ja rakastaa toista ilman kontrollia.

Kuinka *Manolete* ja Lupe Sino



Anne Anttonen

Integratiivinen, tunnekeskeinen ja psykoanalyttinen paripsykoterapeutti

selviävät sisäisistä ja ulkoisista hyökkäyksistä suhdettaan kohtaan ja onnistuvat säilyttämään toisensa elävinä mielissään, siitä lisää vuoden kuluttua.

Lähteet:

Ludvig Igra: Rakkauden varjo. Psykoterapialehti 2003, 22(3).

Ei kiitos

Halun ja haluttomuuden psykodynamiikkaa

Elokuva *Ei kiitos* käsittelee seksuaalisen halun ja haluttomuuden dynamiikkaa. Kun halua ja haluttomuutta tarkastellaan psykoanalyttisessa paripsykoterapiassa osana parisuhdetta, se nähdään puolisoitten yhteisenä asiana. Polttopisteessä ei enää olekaan kapeasti halu, haluttomuus tai halujen kohdistuminen suhteen ulkopuolelle.

Hoidon tavoitteena on ymmärtää, mitä sellaista puolisoitten elämässä ja suhteessa on tapahtunut ja jäänyt tapahtumatta, etteivät he seksuaalisesti enää halua toisiaan? Miksi halu etsii kohteensa suhteen ulkopuolelta? Onko totuudenmukaista puhua haluttomuudesta? Itse asiassa molemmat haluavat kiihkeästi – mutta mitä?

Tässä esityksessä avaan psykoanalyttisia ajatuksia seksuaalisen halun ja intohimon säilymisen edellytyksistä sekä keskityn Helin ja Matin tarinaan heidän kuvitteellisena psykoseksuaaliterapeutinaan. Aluksi selvittämme, min-

käläiset asiat ja tapahtumat heidän henkilökohtaisessa historiassaan vaikuttavat ongelmalle altistavina tekijöinä.

Tutkimme Helin ja Matin parisuhteen historiaa. Minkälaisia asioita ja tapahtumia siellä on jäänyt auki puhumatta? Milloin nykyinen ongelma alkoi? Mikä sen laukaisi? Entä mikä kummankin suhteessa olon tavassa ja tunne-elämän tilassa ylläpitää ongelmaa ja estää heitä pääsemästä eteenpäin – lähemmäs toisiaan? Mitä voimavaroja ja hyvää heillä on suhteessaan? Minkälainen määritelmä tilanteesta syntyy pohjaksi hoitosuunnitelmalle?

Mary Morganin (2019) mukaan rakkaussuhteessa on kyse sekä rakkaudesta että vihasta. Utelaisuuden menettäminen näitä tunteita kohtaan itsessä ja toisessa on suhteen elävyyden kannalta kohtalokasta ja voi tappaa suhteen seksuaalisuuden.

Intiimissä suhteessa puoliset

haastavat toistensa käsitykset itsestään ja toisistaan. Vaikeus ymmärtää toista ja kokemukset siitä, ettei itse tule ymmärretyksi herättävät vihan tunteita. Aggressio ja rajojen rikkominen ovat osa seksuaalista intiimiyttä, mutta ilman rakkautta ne muuttuvat vastenmielisyydeksi.

Yhteyden puuttuminen omaan aggressioon johtaa haluttomuuteen ja läheisyyden kyvyn menettämiseen. Riitelemättömyyteen liittyykin usein myös seksuaalisen halun vähyys.

Seksuaalinen halu ja kiihottuminen liittyvät aggressioon ja rajan ylittämiseen. Penetraatiossa toisen ruumiiseen sisään meno ja toisen päästäminen omaan ruumiiseen eivät mahdollistu tyydytystä tuottaen ilman rakkaudellista aggressiota.

David Hewison (2009) kirjoittaa rakkauden ja vihan välisen tasapainon merkityksestä eroottiselle tyydytykselle. Aggression



Sanna Aavaluoma

Perhepsykoterapeutti vet, integratiivinen ja psykoanalyttinen paripsykoterapeutti

puuttuminen tyrehtyttää eroottisen tyydytyksen ja liian suuri määrä aggressiota tappaa rakkauden. Rakkauden palveluksessa oleva aggressio mahdollistaa suhteen syvenemisen ja eroottisten tarpeiden tyydytetyksi tulemisen.

Etsitkö psykoanalyttista paripsykoterapeuttia?

4-vuotisen Psykoanalyttisen paripsykoterapian täydennyskoulutuksen Suomessa saaneet:

Sanna Aavaluoma	Helsinki	sanna.aavaluoma(at)suhteessa.fi www.suhteessa.fi	041 518 1181
Sauli Airikka	Turku	sauli.airikka(at)dnainternet.net www.airikka-airikka.fi	044 519 7302
Anne Anttonen	Helsinki	anne.marketta(at)outlook.com	040 824 3274
Kirsti Arke	Helsinki	kirsti(at)arke.fi www.kirsti.arke.fi	040 573 5340
Yvonne Carpelan-Hokkanen	Helsinki	carpelan.hokkanen(at)gmail.com	0400 507 357
Arja Huttunen	Helsinki	arja.huttunen(at)arjahuttunen.fi	040 758 0032
Riitta Lindqvist	Helsinki	riitta.lindqvist(at)pp.inet.fi www.psykoterapiahelsinki.net	044 284 0353
Jaana Lähteensuo	Tampere	jaana.lahteensuo(at)gmail.com	045 205 7717
Teija Pirnes-Hyvönen	Oulu	teija.pirnes-hyvonen(at)instory.fi www.instory.fi	040 542 0651
Riitta Rönkä	Helsinki	riitta.ronka(at)netti.fi	040 518 7768

Viisi vinkkiä hellyyden lisäämiseksi parisuhteessa

Asiantuntijana seksuaaliterapeutti Elina Tanskanen
www.elinatanskanen.fi



1. Seksuaalisuus on huikean laaja elämän osa-alue, niin laaja, ettei seksuaalisuudesta tarvitse edes puhua pelkillä seks-alkuisilla sanoilla. Seksuaalisuuden toteuttamista on jo se, että muistaa olevansa ainutlaatuinen, aistillinen, kehollinen olento.

2. Maailmankuulu suhteiden ja seksuaalisuuden parissa työskentelevä psykoterapeutti Esther Perel on kysynyt, miten voi haluta sellaista, minkä on jo saanut (Can you desire what you already have?). Erillisyyden teeman työstäminen on tärkeää niin suhteen yleisen hyvinvoinnin kuin seksuaalisen halun säilyttämiseksi, koska toista ihmistä ei voi "saada" tai "omistaa", vaikka välillä illuusion imu voikin olla kova.

3. Unohda "pitäisi". Seksuaalisuuteen liittyvistä ihanteista ei puhuta - ainakaan vielä - yhtä kriittisesti kuin vaikkapa ulkonäköön liittyvistä paineista. On hyvä olla tietoinen mahdollisista pään sisäisistä kulttuurisista käsikirjoituksista ja normeista, jotka saattavat tuottaa ahdistusta oman seksuaalisuuden toteuttamisen ollessa jotain ihan muuta.

4. Ole nautinnollisesti hetkessä- on yllättävän yleistä, että seksuaalisuuden ilmaisua ja toteuttamista dominoi toisen miellyttämisen tarve tai halu saavuttaa jokin (mahdollisesti jopa mitattavissa oleva) päämäärä.

5. Yleinen hyvinvointi kulkee käsi kädessä seksuaalisen hyvinvoinnin kanssa. Jos ihminen kuvaa olevansa kuolemanväsynyt, viisainta, mitä sängyssä voi tehdä, voi olla nukkuminen.

Metoo – matkalla kohti tasa-arvoa

Ikään, sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyvät valtakysymykset ovat aina olleet todellisuutta ihmisten välisissä suhteissa ja yhteiskunnan rakenteissa. Vuonna 2017 alkanut metoo-liike on kuitenkin nostanut teemat niin voimallisesti tietoisuuteen ja julkiseen keskusteluun, ettei niiltä enää voi ummista silmiään.

Sanna Aavaluoma ja Aliina Aavaluoma

Seuraavan seminaarimme teema on Haluttu, hävetty, haavoittuva seksuaalisuus. Seminaarin elokuvat käsittelevät seksuaalisuutta ihmisen kasvua ja kehitystä tukevana voimavarana. Haluamme kuitenkin nostaa keskusteluun myös seksuaalisuuden pimeää puolta sen kietoutuessa vallankäyttöön ihmisten suhteissa ja yhteiskunnan rakenteissa. Keskustelun tarkoitus on lisätä tietoisuutta ja aitoa ihmisten välistä arvostusta ja kunnioitusta. Epäkohtiin puuttuminen on edellytys muutokselle kohti tasa-arvoista ja avointa maailmaa.

Perehtyessämme aiheeseen huomasimme iloksemme, että aiheeseen liittyviä projekteja oli käynnissä Suomessa jo ennen varsinaisen #metoo-kampanjan alkua.

Mistä kaikesta metoo-liikkeessä on kyse? Se liittyy laajaan jatkumoon tapahtumia seksuaalisesta häirinnästä naisten teosten, suunnitelmien ja hankkeiden vähättelyyn sekä naisten työnteon vaikeuttamiseen. Syrjintä kohdistuu erityisesti nuoriin alaa opiskeleviin.

Raija Talvio (2018) toteaa: ”Herkän ihmisen nujertaminen onnistuu parhaiten käymällä käsiksi hänen arimpiin alueisiinsa; seksuaalisuuteen, tunteisiin ja identiteettiin.” Vaikka Suomessa koulutetaan elokuva-alan ammattilaisiksi yhtä paljon miehiä ja naisia, naisten on ollut vaikeaa saada koulutustaan vastaavaa työtä ja julkista rahoitusta. Naisohjaajat debytoivat miehiä huomattavasti vanhempina.

Metoo-liikkeessä on kyse oikeudesta tulla nähdyksi ja kuulluksi omilla ehdoillaan, ilman pelkoa. Kyse on oikeudesta tehdä työtä ja toteuttaa lahjakkuuttaan tasa-arvoisena ja vapaana. (Talvio 2018)

Parhaimmillaan #metoo on tehnyt näkyväksi sen, kuinka yleistä



Bernardo Bertolucci tunnusti vuonna 2013 suunnitelleensa Last Tango in Paris -elokuvan raiskaukskohtauksen yhdessä Marlon Brandon kanssa Maria Schneiderin siitä tietämättä.

seksuaalinen häirintä on ja kuinka laajasti siltä on suljettu silmät. Se on henkilökohtaisen jakamista julkisuuteen omalla nimellä. Tästä seuraa myös vastuunotto omasta kertomuksesta. (Ilmaranta 2018)

Suomalainen Yksittäistapauspäus-hanke sai alkunsa loppukeväällä 2016 jo ennen metoo-ilmiötä, kun Tuffi Films elokuvatuotantoyhtiön perustajat Elli Toivoniemi ja Kirsikka Saari kutsuivat joukon elokuva-alan ammattilaisia, taiteilijoita, tutkijoita ja yhteiskuntavaikeuttajia tekemään lyhytelokuvia omista havainnoistaan valtarakenteista ja tiedostamattomista toimintamalleista.

Hankkeessa syntyi yksitoista lyhytelokuvaa. Syyskuussa 2019 ensi-iltansa saanut pitkä elokuva Totumiskysymys perustuu seitsemän naisohjaajan yhteistyöhön ja kuuteen Yksittäistapauspäus-elokuvasarjan lyhytelokuvaan. Elokuvat kuvaavat naisten arkisia kokemuksia sukupuolittuneesta vallankäytöstä. Lyhytelokuvat ovat nähtävissä sivustolla www.yksittaitapauspäus.fi.

Suomalainen elokuvaohjaaja Heidi Linden teki Aalto-yliopistossa lopputyönsä ”Pelkoa ja inhoa naisena Suomen elokuva-alalla vuonna 2016”. Aiheen arkaluontoisuuteen vedoten lopputyötä ei kuitenkaan julkaistu muiden töiden tavoin verkossa.

Syksyllä 2017 Yhdysvalloissa alkoi tapahtua. Hollywoodissa kahdeksan naisnäyttelijää astui julkisuuteen New York Timesin artikkelissa, jossa he kuvasivat jou-

tuneensa elokuvatuottaja Harvey Weinsteinin seksuaalisen ahdistelun kohteeksi. Naisia tuki Woody Allenin ja Mia Farrowin poika, joka oli veljenä vuosia seurannut isänsä kohdistuneita syytöksiä perheen tyttären seksuaalisesta ahdistelusta. Näyttelijä Alyssa Milano julkaisi tweetin, jossa hän kehotti ihmisiä jakamaan kokemuksiaan ahdistelusta käyttämällä hashtagia #metoo. Ensimmäisen vuorokauden aikana tunnistetta käytettiin Twitterissä yli 500 000 kertaa ja Facebookissa 12 miljoonaa kertaa.

#metoo-kampanjan myötä Lindenin työ pääsi Suomessa julkisuuteen. Hän alkoi saada yhteydenottoja, jotka koskivat 17 suomalaista valta-asemassa olevaa elokuva-alan ammattilaista. Tästä prosessista ja #metoo-kampanjasta kertoo Heidi Lindenin ja työryhmän vuonna 2018 julkaistu kirja #MeToo Vallankumous – Miten hiljaisuus rikottiin?

Hollywood-moguliksi kutsuttu Harvey Weinstein on tullut tunnetuksi mm. tuottamistaan elokuvista Pulp Fiction, Rakastunut Shakespeare, Taru Sormusten herrasta ja Kuninkaan puhe. Hänen tuottamansa elokuva Perhe August – Osage County nähtiin myös Suhteessa Elävät Kuvat -tapahtumassa vuonna 2019.

Mitä Weinsteinille tapahtui? Edellä mainitun New York Timesin artikkelin myötä hiljaisuuden padot murtuivat ja yhteensä 80 naista on sittemmin syyttänyt Weinsteiniä vuosikymmenten aikana tapahtuneista seksuaalisesta häirinnästä, ahdistelusta ja raiskauksista. Osa syytöksistä oli vanhentunut, osasta ei ollut riittävää näyttöä. Weinstein kiisti syytökset ja maksoi osalle naisista 25 miljoonaa dollaria korvauksina. Lukuisten syytösten seurauksena Weinstein erotettiin Oscar-akatemian jäsenyydestä sekä omasta tuotantoyhtiöstään, joka oli menettänyt lukuisia tuotantosopimuksia ja hakeutui myöhemmin konkurssiin. Viisi Weinsteinia vastaan nostettua syytöstä johti rikosoikeuteen. Helmikuussa 2020 hänet vapautettiin kolmesta syytösteestä, mutta tuomittiin 23 vuodeksi vankeuteen tuotantoassistentin seksuaalisesta ahdistelusta vuonna 2006 ja naisnäyttelijän raiskauksesta vuonna 2013 (Yle 15.10.2017, 12.12.2019, 11.3.2020).

#metoo-kampanja toi julkisuuteen elokuvateollisuuden kulis- seissa ja rakenteissa, mutta myös kuvauksissa, tapahtunutta häirintää ja vallankäyttöä. Bernardo Ber-

toluccin vuonna 1972 ilmestynyt kulttielokuva Viimeinen tango Pariisissa herätti jo aikanaan voimakasta kohua. Elokuvassa 48-vuotias Marlon Brando ja 19-vuotias Maria Schneider esittävät henkilöitä, jotka sattumalta kohtaavat tyhjästä pariisilaisessa huoneistossa. Heidän välillään alkaa seksisuhde, johon ei kuulu minkään henkilökohtaisen jakaminen, ei edes oman nimensä. Seksikohtaustensa rajuuden vuoksi elokuva kiellettiin useissa maissa.

Vuonna 2013 tehdyssä haastattelussa Bertolucci tunnusti suunnitelleensa elokuvassa nähdyn raiskaukskohtauksen yhdessä Marlon Brandon kanssa teon kohteeksi joutuneen Maria Schneiderin siitä tietämättä. Bertolucci puolustautui kertoen halunneensa elokuvaansa nuoren naisen todelliset tunnereaktiot, ei näyteltäviä tunteita. Halusin hänen kokevan itsensä nöyryytyksi, toteaa Bertolucci. Schneider on myöhemmin kertonut, että koki tulleen raiskatuksi molempien miesten taholta. Tämän elokuvan jälkeen Schneider ei suostunut yhteenkään alastonkohtaukseen elokuvissaan. Hän kärsi myöhemmin masennuksesta ja päihdeongelmasta.

#metoo-kampanja on herättänyt maailmanlaajuisesti paljon keskustelua. Kampanja on mahdollistanut monien vääryyksien ilmitulon ja rohkaissut ihmisiä jakamaan kokemuksiaan. Samaan aikaan on noussut esiin huoli tavasta, jolla tarinoita kerrotaan ja näiden kertomusten seurauksista. Nöyryytyksi tuleminen kokemukset ovat purkautuneet myös tavoilla, joissa on tunnistettavissa kosto ja toisen osapuolen julkinen nöyryytys. Pirkko Saisio kirjoittaa Helsingin Sanomissa 3.7.2018 olevansa huolissaan siitä, toteutuuko kampanjassa yksilön oikeusturva ja inhimillinen kohtelu ja toteaa syylliseksi todetullakin olevan ihmisarvo ja oikeus tulla kohdelluksi inhimillisesti.

Lähteet:

Kahn, Mattie: Bertolucci Admits He Conspired To Shoot A Non-Consensual Rape Scene In Last Tango In Paris. elle.com. 3.12.2016

Lindén, Heidi ja työryhmä: #ME-TOO vallankumous. Miten hiljaisuus rikottiin? Like 2018: Raija Talvio, Katariina Ilmaranta, Heidi Lindén.

Saisio, Pirkko Helsingin Sanomat 3.7.2018 Vastaus Leena Virtasen kolumniin

Suhteessa Oy esittäytyy

Suhteessa Oy perustettiin 17.1.2017. Yrityksemme on siispian neljävuotias. Ammattitaitomme on kuitenkin rakentunut 1980-luvun puolestavälistä alkaen jatkuvaan kouluttautumisen ja kliinisen kokemuksen myötä. Toimialaamme kuuluu yksilö-, pari-, perhe- ja psykoseksuaaliterapia, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten työnohjaus ja kouluttaminen, erilaisten tapahtumien järjestäminen sekä kustannustoiminta.

Toimitilamme sijaitsevat Helsingin Kämpylässä Kumpulän siirtolapuutarhan kupeessa hyvien kulkuyhteyksien varrella osoitteessa Koskelantie 19 A 4, 00610 Helsinki. Bussipysäkki Olympiakylä on vastaanotomme kohdalla. Psykoterapiavastaanotollamme toimivat psykoterapeuttimme Jouni Aavaluoma (yksilöpsykoterapia) ja Sanna Aavaluoma (pari ja perhepsykoterapia sekä psykoseksuaaliterapia). Vastaanotollamme ei ole odotustiloja, joten ovisummeriin vastaamme vasta sovittuna aikana. Valitettavasti ensimmäisen kerroksen toimittoloihimme on muutamia portaita, joten tilamme eivät ole esteettömät.

Suhteessa Oy:n toiminta kaikilla sen toimialoilla on suuriin toimijoihin verrattuna pienimuotoista. Emme tähtää toiminnan laajenta-

miseen sen suuremmaksi kuin pienellä asiaan sitoutuneella ihmisjoukolla on mielekästä ja mahdollista. Vastaanotoillamme teemme pääsääntöisesti pitkäkestoisia prosesseja, joten psykoterapiaan ja työnohjaukseen paikkoja vapautuu tällä hetkellä vain harvakseltaan.

Koulutusvalikossamme on sekä pitkiä prosessikoulutuksia, että lyhyitä tilauskoulutuksia ja luentoja. Vuoden kestoisina psykoterapeuttien täydennyskoulutuksina tarjoamme paripsykoterapian ja psykoseksuaaliterapian koulutusta. Puolen vuoden kestoiset kuuden seminaaripäivän mittaiset koulutusohjelmat *Vakavasti sairastuneen psykoterapeuttinen tuki* ja *Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva* ovat tarkoitettu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille.

Suhteessa Elävät Kuvat on vuosittain järjestettävä kaksipäiväinen elokuvaseminaari kaikille pari- ja perhesuhteista ja niiden tiedostamattomasta dynamiikasta kiinnostuneille. Seminaarissa yhdistyvät elokuvat, psykoanalyttisten parija perhepsykoterapeuttien luennot elokuvien teemoista, ryhmäkeskustelut, paneelikeskustelu sekä iltamat, joissa nautitaan buffetillalinen ja kuullaan elävää musiikkia. Iloksemme olemme huomanneet monen pariskunnan tulevan semi-



SUHTEESSA

naariin yhdessä. Viikonloppuseminaari tarjoaa mahdollisuuden yhteisiin elokuvakokemuksiin ja niistä keskusteluun. Monet ovat todenneet seminaarin olleen hyödyllinen oman parisuhteen kannalta.

Uusia koulutusryhmiä käynnistetään säännöllisesti. Uutuutena koulutusvalikkoomme tulevat tänä syksynä kaikille avoimet verkkokurssit. Verkkokursseja osallistujat voivat tehdä itselleen sopivana aikana. Kurssit sisältävät kirjallista aineistoa, kuunneltavia äänitiedostoja, pohdintatehtäviä ja parisuhteessa oleville keskustelutehtäviä. Ensimmäisenä verkkokursseistamme avautuu *Parisuhde ja vakava sairaus* -kurssi. Se on suunniteltu pariskunnille, mutta myös hoitoalan ammattilaiset ja psykoterapeutit

hyötyvät kurssin annista. Vuonna 2021 toteutamme myös parisuhdeviikonloppuja pareille.

Suurilla kustantamoilla julkaitavien kirjojen elinkaari on surullisen lyhyt. Kirjoja markkinoidaan ja myydään niiden ilmestyessä. Vuoden kuluessa valtaosa kirjoista on kuitenkin jo päätynyt poistomyynteihin eikä uusintapainoksia oteta. Ajattomia klassikoita ei ole saatavilla, kun ne on kustantajalta myyty loppuun. Vaikka e-kirjat ovat lisänneet suosiotaan, uskomme perinteisen käsin kosketeltavan kirjan tulevaisuuteen ja haluamme osalltamme vaalia painettujen kirjojen perinnettä. Pienkustannustoiminnallamme voimme varmistaa kirjojemme saatavuuden myös tulevina vuosina.

Viisi vinkkiä perhesovun säilymiseksi

Asiantuntijana pari- perhe- ja seksuaaliterapeutti Antti Ervasti

www.relation.fi

1. Pitäkää huolta omasta hyvinvoinnistanne, liikkukaa ja nukkukaa riittävästi. Syökää järkevästi, herkuttelua kuitenkin unohtamatta.
2. Luokaa positiivisia rutineja, tehkää ruokaa, tehkää mukavia asioita yhdessä.
3. Ottakaa myös omaa tilaa ja aikaa olla mahdollisuuksien mukaan myös yksin omassa rauhassa. Antakaa tilaa myös toisille.
4. Puhukaa rohkeasti myös vaikeista tunteista ja keskittäkää voimavarat niihin asioihin, joihin voitte vaikuttaa omalla toiminnallanne. Älkää epäröikö hakea tarvittaessa ammattiapua.
5. Huomioikaa positiivisesti ja rakkaudellisilla teoilla toisenne. Ilmaiskaa joka päivä ääneen asioita, joista olette kiitollisia ja joita arvostatte toisissanne.



Kirjallisuutta elämästä ja ihmissuhteista

Suhteessa Oy:n kirjaperhe kasvaa



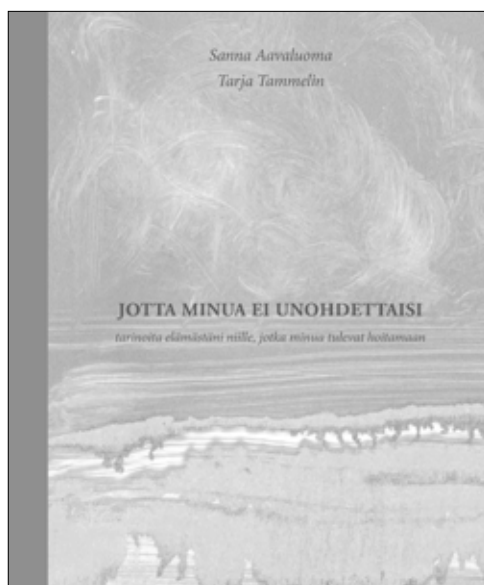
Aavaluoma & Tammelin (2017)
Muistisairaana läheisen kirja

Merkittävä tekijä omaishoitajana uupumiselle on jatkuva toisen tarpeita varten oleminen ja oman ajan väheneminen. Muistisairaus hämärtää ja rikoo ihmisten välisiä psyykkisiä rajoja sairauden etenemisen ja lisääntyvän avun tarpeen myötä. Tämä pieni kirja on kirjoitettu omaishoitajan tueksi säilyttämään sisäinen yhteys omiin ajatuksiin, arvoihin, tunteisiin ja tarpeisiin – riippumatta konkreettisesta elämäntilanteesta ja mahdollisuuksista toteuttaa niitä. Kirjan teemat ovat nousseet valtakunnallisissa omaishoitajien internaattiryhmissä Helsingin Alzheimer-yhdistyksen toteuttamassa Ray:n rahoittamassa HOPEA-projektissa vuosina 2005-2007. Kirja sisältää paljon pohdintatehtäviä. Kirjan kuvituksena olevat kuvat ovat syntyneet osana ryhmien työskentelyä. Kirjan ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 2008. Toisen painoksen myötä kirja siirtyi Suhteessa Oy:n kustantamaksi vuonna 2017.

ISBN 978-952-68832-0-5

Kansikuva Jaakko Leikas

Hinta 12€ sis. Alv ja toimituskulut. Tilattaessa useampia kappaleita on hinta 10€/kpl



Aavaluoma & Tammelin (2012, 2013, 2017)

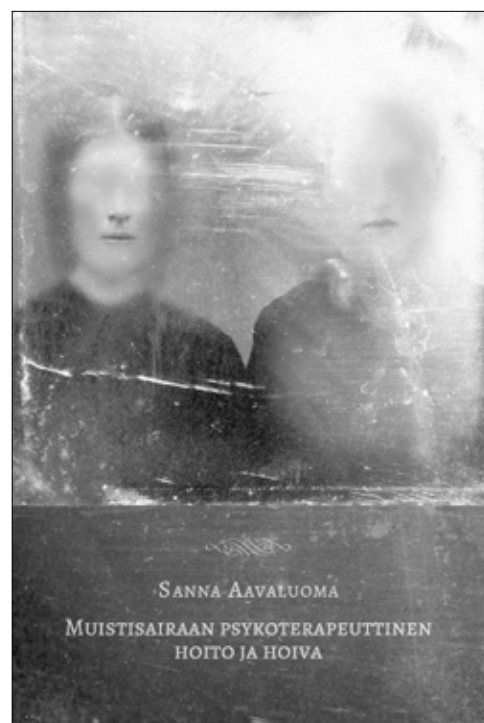
Jotta minua ei unohdetaisi. Tarinoita elämästäni niille, jotka minua tulevat hoitamaan.

Ihmisen hyvä hoito edellyttää sitä, että häntä hoitavat henkilöt tuntevat hänen elämäntarinaansa ja hänelle elämässään tärkeitä asioita. Kun ihmisen kyky ilmaista omaa tahtoaan syystä tai toisesta heikkenee, on olemassa suuri riski, että hänelle tärkeät asiat jäävät kuulematta. Tähän työkirjaan voi tallentaa omaa elämäntarinaansa sekä asioita, joita toivoo jokapäiväisessä hoivassa huomioitavan. Kirja toimii keskustelun viritäjänä perheessä sekä muisteluryhmissä. Kotihoidossa sitä voidaan käyttää työvälineenä ja samalla helpottaa tulevaisuutta kodin ulkopuolisessa hoidossa. Kirja on syntynyt kokemuksista 12 vuoden aikana toteutetuissa Helsingin Alzheimer-yhdistyksen Ray:n rahoittamissa projekteissa. Kirjan ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 2012, toinen painos vuonna 2013. Vuonna 2017 kolmannen painoksen myötä kirja siirtyi Suhteessa Oy:n kustannettavaksi.

ISBN 978-952-68832-1-2

Kannet Eliisa Isoniemi

Hinta 25€ sis. Alv ja toimituskulut. Tilattaessa useita kappaleita on hinta 20€/kpl



Aavaluoma (2015, 2016)
Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva

Muistisairaus on yhä useamman perheen todellisuutta. Ikääntyvien perheiden lisäksi muistisairaudet koskettavat myös työikäisiä. Etenevä, parantumaton, kuolemaan johtava sairaus vaikuttaa monella tavalla sairastuneen ja hänen läheistensä elämään. Muistisairaiden ihmisten hoito on erityistä osaamista vaativaa hoitotyötä. Psykoterapia tarjoaa näkökulman muistisairauksien ymmärtämiseen ja hoitoon ihmisen vuorovaikutussuhteiden ja sisäisen kokemusmaailman kautta. Jokaisen hoitavan ammattihenkilön on mahdollista oppia psykoterapeuttista ajattelua. Perushoitotyössä psykoterapeuttinen ymmärrys ja ajattelu auttavat henkilökuntaa rakentamaan rakastavia ja arvostavia hoitosuhteita muistisairaisiin ihmisiin heidän kuolemaansa saakka.

Muistisairauksien kokonaisvaltainen hyvä hoito rakentuu psykoterapeuttisen ajattelun ja somaattisen hoidon yhdistyessä sairauden eri vaiheissa psykoterapiasta psykoterapeuttiseen hoivaan. Kirja avaa etenevän muistisairauden ymmärrystä psykoterapeuteille ja psykoterapeuttisen ajattelun perusteita somaattisen hoidon ammattilaisille. Kirja soveltuu oppikirjaksi lääketieteen, hoitotyön, psykologian, psykoterapian sekä sosiaalityön koulutus- ja opetusohjelmissa. Kirja on avuksi muistisairauteen sairastuneelle, hänen puolisolleen ja heidän läheisilleen.

Kirja perustuu Sanna Aavaluoman työkokemukseen muistisairaiden ja heidän läheistensä kanssa vuodesta 2000.

ISBN 978-952-68461-0-1

Kannet: Päivi Hintsanen

Hinta 45€ sis. Alv ja toimituskulut

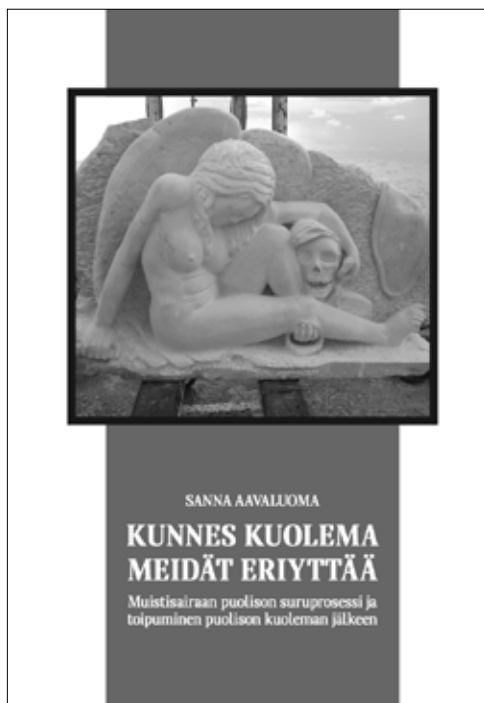
Suhteessa pastillirasia

kuuluu jokaisen

Eläviin Kuviin

saapuvan taskuun!





Aavaluoma (2016)

Kunnes kuolema meidät eriyttää. Muistisairaana puolison suruprosessi ja toipuminen puolison kuoleman jälkeen.

Rakkaan kuolema on elämäntapa, joka pakottaa yksin jäävän rakentamaan uudelleen minuutensa ja identiteettinsä ilman toista ja parisuhdetta, joka tiedostamattomalla ja sanattomalla sopimuksella kannatteli puolisoita toisiinsa sijoittamia odotuksia ja toisilleen antamia psyykkisiä tehtäviä. Kuolema erottaa puoliset, mutta se antaa myös mahdollisuuden uuteen eriytymiseen ja yksilöitymiseen. Onnistuneen suruprosessin myötä kuolleesta muodostuu sisäinen muisto-objekti, todellinen kuva ihmisestä, jota sekä rakasti että vihasi. Muisto-objekti lohduttaa ja auttaa rakentamaan omaa elämää uudelleen.

Kun parisuhteen taakana on toisen sairastuessa ja kuollessa liikaa työstämättömiä asioita, kokemuksia ja ristiriitoja, surutyö pysähtyy tai estyy. Kuolleesta puolisoista ei voi irrottautua, sillä se merkitsisi myös luopumista osasta itseä ja siten omaa sisäistä kuolemaa. Komplisoidussa surussa kuollut puoliso koetaan yksipuolisesti täydellisenä tai vihattavana ja samalla nämä tunteet herättävät toivottomuutta, syyllisyyttä ja häpeää.

Kirja rakentaa paripsykoanalyttista suruteoriaa tarkastellen puolisoita yhteistä suruprosessia parantumattoman sairauden edetessä sekä parisuhteen laadun ja puolisoita psyykkisen yksilöitymisen vaikutusta lesken toipumisprosessiin puolison kuoleman jälkeen. Komplisoidun surun riskit ovat tunnistettavissa puolisoita välisessä dynamiikassa jo sairauden varhaisessa vaiheessa. Kyselytutkimus, johon osallistui 25 muistisairaana puolison leskeä antaa arvokasta tietoa parisuhteen tukemisen merkityksestä ja mahdollisuuksista sairauden aikana, saattohoidon kehittämisen tarpeesta sekä lesken tukemisesta puolison kuoleman jälkeen. Kirja soveltuu oppikirjaksi lääketieteen, hoitotyön, psykologian, psykoterapian sekä sosiaalityön koulutus- ja opetusohjelmissa. Kirja auttaa pareja valmistaut-

tumaan parantumattoman sairauden tunneprosesseihin, yhteisestä elämästä luopumiseen ja leskeä puolison kuoleman jälkeen.

ISBN 978-952-93-7713-8

Kansikuva Sanna Aavaluoma, Gerhard Stelzhammerin veistoksesta

Kannet Kiige Reklaamiburo

Hinta 30€ sis. Alv ja toimituskulut



Aavaluoma (2019)

Kirjoituksia Suhteessa Olosta

Ihmisen elinikäinen psyykinen kasvu ja kehitys tapahtuu suhteessa toiseen ihmiseen. Toinen ihminen on ihmisen olemassaolon ehto. Läheisissä ihmissuhteissa tuleamme rakastetuksi, lohdutetuksi, nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi, mutta myös satutetuksi, loukatuksi ja hylätyksi. Vaikka emme voi muuttaa menneisyyttämme, voimme ymmärtää paremmin sen moniulotteisia tapahtumia ja antaa niille uusia merkityksiä. Oman elämäntarinan rakentuminen mielessä eheäksi kokonaisuudeksi on meille jokaiselle elinikäinen ja haastava tehtävä. Sen toteuttaminen merkitsee eletyn elämän hyväksymistä omaksi elämäksi, joka on sisältänyt iloa, onnea, rakkautta ja kiitollisuutta, mutta myös epäonnistumisia, surua, häpeää ja katumusta. Se edellyttää kaiken sävyisten tunnelmien itsessään tunnistamista ja hyväksymistä sekä myötätuntoa itseä ja muita kohtaan. Oman elämän ymmärtäminen ja hyväksyminen mahdollistuu, kun lempeys ja kipu saavat kokemusmaailmassa olla rinnakkain – kummankaan peittämättä toisiaan kokonaan.

Silloin elämään syntyy mustan ja valkean lisäksi värin kirjo sävyineen.

Suhteessa-blogin kirjoituksissa arkiset valokuvat yhdistyvät objektiivisuhdeoreettisiin ajatuksiin läheisissä ihmissuhteissa elämisen iloista, suruista ja haasteista. Kirjan sisältämät 68 itseenäistä tarinaa jaettu neljään teemakokonaisuuteen: Olo Suhteessa, Tunne Suhteessa, Pari Suhteessa ja Vuosi Suhteessa.

ISBN: 978-952-68832-2-9

Kansikuva Sanna Aavaluoma

Kannet Emmi Harju

Hinta 30€ sis. Alv ja toimituskulut



Uutuus!

Aavaluoma (2020)

Elämä SuhteelliSeksi. Kirjoituksia psykoseksuaalisuudesta

Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisyyden syvintä olemusta. Seksuaalisuudessa ja sen ongelmassa yhdistyvät ruumiillisuus, psyykinen kasvu ja kehitys, sisäistettyjen suhteiden maailma, elämänaikaiset kokemukset ihmissuhteista sekä tiedostamaton mielikuva- ja merkity maailma. Yksilön seksuaalinen hyvinvointi edellyttää itsekokemusta, joka on riittävässä sopusoinnussa oman sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin kanssa. Parisuhteessa seksuaalisen hyvinvoinnin saavuttaminen edellyttää puolisoita yksilöllisten seksuaalisten maailmojen riittävää jakamista, vuoro-



vaikutukseen laajentumista ja yhteen liittymistä – parin kehitystä SuhteelliSeksi. Parin psykoseksuaaliterapiassa yhdistyvät psykoanalyttinen ymmärrys parisuhteesta ja sen hoidosta, tieto seksuaalisiin ongelmiin liittyvistä ruumiillisista tekijöistä ja niiden lääketieteellisestä hoidosta, puolisoien seksuaalihistorian ja seksuaalisuuteen liittyvien kysymysten tutkiminen sekä parin ohjaaminen erilaisten harjoitusten ja tehtävien kautta luomaan uudenlaista suhdetta itseensä, toisiinsa ja seksuaalisuuteensa.

Kirja sisältää 54 kirjoitusta teemakokonaisuuksissa Psykoseksuaalisuus, Suhteen seksuaalisuus, Seksuaaliset ongelmat ja Psykoseksuaaliterapia sekä aiemmin julkaisemattoman artikkelin Rakkautta ja riemua.

ISBN 978-952-68832-3-6

Kansikuva Sanna Aavaluoma

Kannet Emmi Harju

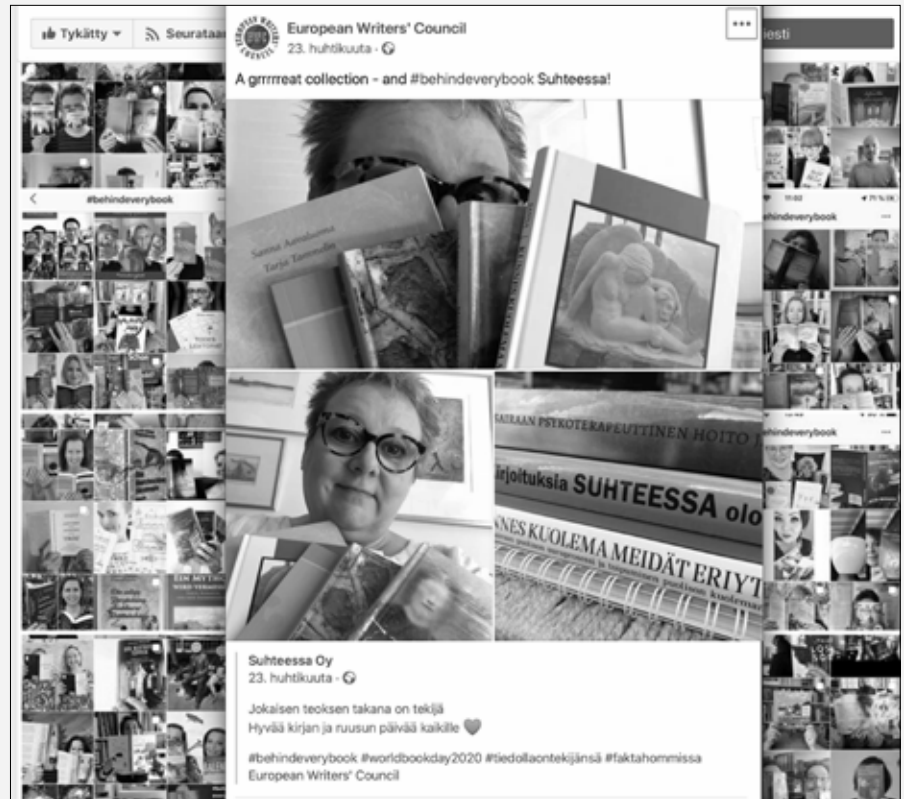
Tulossa 2021:

Aavaluoma

PariTila Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito

Kirja rakkaudesta, parisuhteen tiedostamattomasta dynamiikasta sekä parisuhdeongelmien psykoanalyttisesta hoidosta. Kirjassa kuvataan paripsykoterapiaprosessin eteneminen terapian alkuarvioinnista hoidon päättymiseen. Kirja sisältää runsaan hakemiston tavallisimmista parisuhteen ongelmista ja näkökulmia niiden ymmärtämiseksi. Kirjassa on myös osio parisuhteen seksuaalisten ongelmien hoidosta psykoseksuaaliterapiassa.

Kannet Päivi Hintsanen



Jokaisen kirjan takana

European Writers' Council on ammattikirjailijoiden ja kääntäjien keskusjärjestö, jolla on 41 jäsenyhdistystä 27 maasta. Suomen tietokirjailijat ry, jonka jäsen Sanna on, on myös EWC:n jäsenjärjestö. 23.4.2020 vietettiin jälleen UNESCO:n nimeämää Maailman kirja-päivää, joka tunnetaan Suomessa paremmin nimellä Kirjan ja ruusun päivä. Tänä keväänä EWC juhlisti päivää #behindeverybook-kampanjalla, joka muistutti, että jokaisen teoksen takana on tekijä. Kaikkia kirjailijoita rohkaistiin julkaisemaan sosiaalisessa mediassa kuva itsestään kirjansa takana ja edessä sekä liittämään julkaisuun tunniste #behindeverybook. Suhteessa oy osallistui kampanjaan ja iloksemme EWC jakoi julkaisumme sivullaan ja kommentoi sitä: "Grrrrreat collection – and #behindeverybook Suhteessa".

Koulutussyksy 2020 käynnistyi

Suhteessa Oy:n koulutussyksy 2020 on käynnistynyt vilkkaana! Koulutukseen osallistuvien turvallisuuden turvaamiseksi myös läsnäkoulutuksiksi tarkoitetut ryhmät voivat tarvittaessa kokoontua Zoom-etäyhteydellä. Paripsykoterapian täydennyskoulutukset jatkuvat Helsingissä ja Hämeenlinnassa. Vakavasti sairastuneen psykoterapeuttinen tuki -syventävä koulutus jatkuu Turussa.

Syksyn kuluessa käynnistyvät uudet ryhmät:

- Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva koulutusryhmä III.
- Vakavasti sairastuneen psykoterapeuttinen tuki ryhmät VIII ja IX.

- Suomen ensimmäinen Psykoseksuaaliterapian täydennyskoulutus psykoterapeuteille on vuoden kestoinen intensiivinen prosessi, joka sisältää kymmenen kaksipäiväistä teoriaseminaaria sekä Suhteessa Elävät Kuvat -seminaarin 2021. Moniammatillinen kouluttajakollegio tarjoaa tuoreinta tietoa sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuudesta, lapsen seksuaalisesta kehityksestä, parisuhteen ja seksuaalisuuden psykodynamiikasta, seksuaalilääketieteestä, psykofysiisestä fysioterapiasta ja tuhoavasta seksuaalisuudesta. Koulutuksen tavoitteena on rohkaista psykote-

rapeutteja ottamaan seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä puheeksi ja löytää luontevia tapoja puhua seksuaalisuudesta sekä antaa perustiedot seksuaalisista ongelmista ja niiden edellyttämästä hoidosta. Psykoseksuaaliterapian perusteet antavat psykoterapeuteille rohkeutta ja välineitä auttaa pareja, joiden suhteesta läheisyys ja hellyys on kadonnut. Kouluttajina Sanna Aavaluoma, Vilho Ahola, Raisa Cacciatore, Aleksi Jalava, Anu Parantainen, Hannu Säävälä ja Leena Väisälä. Seuraava koulutusryhmä on suunniteltu alkavaksi keväällä 2022.

Suhteessa Oy kouluttaa 2021

PARIPSYKOTERAPIAKOULUTUKSET

PariTila® Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito VI

Suhteessa Oy:n ja Hämeen kesäyliopiston yhteistyössä toteuttama täydennyskoulutus psykoterapeuteille Hämeenlinnassa - osa seminaareista toteutetaan etäkoulutuksena Zoom-sovelluksessa (Z). Ilmoittautuminen Hämeen Kesäyliopiston sivulla www.hameenkesayliopisto.fi. Koulutus antaa perhepsykoterapeuteille Kela-pätevyyden paripsykoterapiaan.

- 27.–28.1.2021** Psykoanalyttisen paripsykoterapian perusteet
Parisuhde varhaisen kehityksen peilinä
- 17.–18.2.2021** Miksi parisuhde kriisiytyy?
- 24.–25.3.2021** Seksuaalisuuden monimuotoisuus, seksuaalisuus suhteen voimavarana
Seksuaalisuuden psykodynamiikkaa, seksuaalisuuden puheeksi otto
- 14.–15.4.2021** Z Paripsykoterapiaprosessi
- 26.–27.5.2021** Z Seksuaaliset ongelmat, psykoseksuaaliterapian perusteet
- 18.–19.8.2021** Parisuhteen erityiskysymykset I
Lapsettomuus valintana ja kipuna
Parista vanhemmiksi
Ero ratkaisuna ja pakona, Vanhemmuus eron jälkeen
Parisuhde uusperheessä
- 3.–4.9.2021** Suhteessa Elävät Kuvat: Haluttu, hävetty, haavoittuva seksuaalisuus
Helsinki, Suomen Elokuvasäätiö, Kino K-13
- 13.–14.10.2021** Z Parisuhteen erityiskysymykset II
Ulkopuoliset suhteet, parisuhdeväkivalta
Puolison vakava sairaus ja kuolema, leskeys
- 24.–25.11.2021** Avoimet kysymykset – työnohjauksellista työskentelyä

PariTila® Seksuaalisuus paripsykoterapiassa 4-5.2.2021

Kaksipäiväinen seminaari psykoterapeuteille seksuaalisuuden ja sen haasteiden huomioimisesta osana psykoterapiaprosessia.

- Sukupuolen ja seksuaalisuuden monimuotoisuus
- Seksuaalisuuden psykodynamiikkaa
- Seksuaalisuus parisuhteessa
- Seksuaaliset ongelmat

Zoom-etäkoulutus, hinta 300 euroa + alv

Ilmoittautumiset sähköpostitse [posti\(at\)suhteessa.fi](mailto:posti(at)suhteessa.fi)

PariTila® Parisuhdedynamiikan perusteet seksologian ammattilaisille 2-3.6.2021

Kaksipäiväinen seminaari parisuhteen tiedostamattomasta dynamiikasta seksuaaliterapeuteille.

- PariTila-parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen
- Seksuaalisuuden psykodynamiikkaa
- Pari vastaanotolla

Zoom-etäkoulutus. Koulutuksen hinta 250 euroa + alv

Ilmoittautumiset sähköpostitse [posti\(at\)suhteessa.fi](mailto:posti(at)suhteessa.fi)

Ennakkotietoa!

Therapeia-säätiön koulutuskeskuksessa on suunniteltu alkavaksi tammikuussa 2021 psykoanalyttisen paripsykoterapian täydennyskoulutus psykoterapeuteille. Koulutuksessa on 15 seminaaripäivää perjantaisin. Koulutuksen kesto 1,5 vuotta. Kouluttajina Sanna Aavaluoma, Anne Anttonen ja Jaana Lähteensuo.

Lisätiedot: www.therapeia-saatio.fi

MUISTIALAN KOULUTUKSET

MuisTila® Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva IV

- 03.02.2021 ke** Elämäntarinan tunteminen hyvän hoidon perustana
10.03.2021 ke Perhesuhteiden merkitys ihmisen hyvinvoinnille
07.04.2021 ke Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva I
 Psykoterapeuttisen hoidon elementit
28.04.2021 ke Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva II
 Tähtenlentoja – perhekeskustelut, perheen mukaan ottaminen hoitoon
 Rakkaan kanssa kuutamolla – Parisuhde muistisairaudesta kajoissa
 Kunnes kuolema meidät eriyttää – parisuhteen merkitys yhteiselle luopumisprosessille
24.05.2021 ma Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva III
 Ryhmät sairastuneille, puolisoille, aikuisille lapsille ja pariskunnille
 Ryhmän ohjaamisen perustaitoja
16.6.2021 ke Muistisairaana saattohoito ja lesken tukeminen

Zoom- etäkoulutus. Koulutuksen hinta 600 euroa + alv sisältäen luennot, kirjan Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva, muistitikun runsaalla oheismateriaalilla sekä prosessipäiväkirjan ja kynän. Ilmoittautumiset sähköpostitse muisti(at)suhteessa.fi



Muistisairaus, parisuhde ja seksuaalisuus 3.-4.11-2021

Kaksipäiväinen seminaari muistialan ammattilaisille seksuaalisuuden huomioimisesta osana muistisairaana kokonaisvaltaista hoitoa.

- Seksuaalinen hyvinvointi elämäntähtämissä
- Seksuaalisuus ja parisuhde
- Vakavan sairauden vaikutus parisuhteen seksuaalisuuteen
- Muistisairaus ja seksuaalinen intymiys
- Haastava seksuaalinen käytös parisuhteessa

Zoom -etäkoulutus. Koulutuksen hinta 250 euroa + alv
 Ilmoittautumiset sähköpostitse muisti(at)suhteessa.fi

VAKAVASTI SAIRASTUNEEN PSYKOTERAPEUTTINEN TUKI

Koulutukset sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Tilauskoulutuksena sairaanhoitopiireille tai järjestöille. Kouluttajina Sanna Aavaluoma ja Florence Schmitt.

Vakavasti sairastuneen psykoterapeuttinen tuki 6 päivää

- Kokonaisvaltainen ihminen, psykoterapeuttisen hoidon elementit
- Vakava sairaus ja perhe + lapsi ja vanhemman vakava sairaus
- Ikääntymisen fyysiset ja psyykkiset haasteet
- Muistisairas potilaana
- Parisuhde, vakava sairaus ja kuolema
- Vakava sairaus ja seksuaalisuus
- Kuoleman kohtaaminen ja saattohoito
- Surutyö, surussa tukeminen
- Komplisoidun surun riskien tunnistaminen

Vakavasti sairastuneen psykoterapeuttinen tuki – syventävä koulutus 5 päivää

Peruskoulutuksen käyneille (teoria + työnohjaus)

- Tunteet – uhka vai mahdollisuus
- Psyykkiset puolustusmekanismit
- Kiintymyssuhteet lapsuudessa ja aikuisuudessa
- Parisuhde ja vakava sairaus II
- Hoidon eettiset kysymykset

KAIKILLE AVOIMET SEMINAARIT, TAPAHTUMAT JA KURSSIT

Suhteessa Elävät Kuvat 3.-4.9.2021

Syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna Helsingin Katajanokalla, Suomen elokuvaseuran Kino K -13 tiloissa toteutuva kaksipäiväinen elokuvaseminaari pari- ja perhesuhteiden dynamiikasta. Kaksi intensiivistä päivää sisältää elokuvia, luentoja, keskusteluja ja paneelikeskustelun sekä illat, joissa ilta vietetään yhdessäolon, buffetillallisen ja elävän musiikin kera.

Joka vuosi uusi mielenkiintoinen teema. Vuoden 2021 seminaarin ohjelma ja hinnat tämän lehden sivulla 3. Ilmoittautuminen sähköpostitse [elavatkuvat\(at\)suhteessa.fi](mailto:elavatkuvat(at)suhteessa.fi)

PariTila® parisuhdeviikonloput

Viikonloppuryhmä neljälle pariskunnalle, jotka haluavat oppia tuntemaan paremmin toisensa ja suhteensa sekä haluavat vahvistaa suhdettaan. Viikonloppu ohjelmassa on pieniä luentoja, ryhmäkeskusteluja, paritehtäviä sekä hemmottelua ja rentoutumista. Ryhmä ei ole tarkoitettu akuutissa kriisissä oleville tai eroa harkitseville pareille. Viikonloppujen päivämäärät ja teemat julkaistaan syksyn 2020 aikana. Viikonloppu toteutetaan ihastuttavissa puitteissa Hämeenlinnan Myllytalossa. www.myllytalo.fi

VERKKOKURSSIT

Verkkokurssimme on tarkoitettu jokaiselle, joka haluaa itsenäisesti opiskella ja pohtia elämässään ajankohtaisia erityistilanteita. Verkkokurssi ei edellytä matkustamista tai osallistumista ryhmään. Sen voi suorittaa itselle sopivan aikataulun mukaan. Verkkokurssit sisältävät aiheeseen liittyvää luettavaa, kuunneltavia äänitiedostoja sekä pohdintatehtäviä koko kurssin ajaksi. Verkkokurssivalikoimamme täydentyy vuoden 2020 ja 2021 aikana. Ensimmäisenä verkkokurssistamme avautuu syyskuussa 2020:

PariTila® Parisuhde ja vakava sairaus -verkkokurssi

Kurssi on tarkoitettu pareille, joista toisella on parantumaton tai vakava sairaus. Kurssi auttaa pareja työstämään ja jakamaan tilanteen herättämiä tunteita ja tunnistamaan suhteessaan olevaa hyvää ja kannattelevaa. Kurssi sisältää 8 osiota, joista jokaisessa on luettavaa, kuunneltavaa, pohdittavaa ja keskusteltavaa. Kurssille voi osallistua myös yksin.

Koulutuskalenteri 2021

KUUKAUSI	TAPAHTUMA	KESTO	KENELLE
Tammikuu	PariTila® Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito	1 vuosi 9 x 2 päivää	Psykoterapeuteille
Tammikuu	Vakavasti sairastuneen psykoterapeuttinen tuki – syventävä koulutus	Kevätkausi 5 päivää	VSPT-peruskoulutuksen käyneille
Helmikuu	Muistila® Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva	6 kk 6 päivää	Muistialan ammattilaisille
Helmikuu	PariTila® Seksuaalisuus ja sen haasteet psykoterapiassa	2 päivää	Psykoterapeuteille
Kesäkuu	PariTila® Parisuhdedynamiikan perusteet	2 päivää	Seksologian ammattilaisille
Elokuu	Vakavasti sairastuneen psykoterapeuttinen tuki – peruskoulutus	6 kk 6 päivää	Tilaukoulutus
Syyskuu	Suhteessa Elävät Kuvat	2 päivää	Avoin
Marraskuu	Muistila® Parisuhde, muistisairaus ja seksuaalisuus	2 päivää	Muistialan ammattilaisille
	PariTila® Parisuhdeviikonloput Ajat ja teemat vahvistetaan syksyllä 2020	Pe-iltapäivä– su-iltapäivä	Pariskunnille
Aina avoin	PariTila® Parisuhde ja vakava sairaus	Verkkokurssi	Pariskunnille



SUHTEESSA ELÄVÄT KUVAT 3-4.9.2021

Haluttu, hävetty, haavoittuva SEKSUAALISUUS

Kolmannessa Suhteessa Elävät Kuvat seminaarissa lähestymme seksuaalisuutta biologisena, kehityksellisenä ja suhteissa toteutuvana elämän voimavarana ja haasteena. Tarkastelemme seksuaalisen intohimon ja rakkauden tasapainoa sekä seksuaalisuuden tuomaa mielihyvää, nautintoa ja kärsimystä parisuhteessa. Seminaarissa avataan myös ikkuna psykoseksuaaliterapian mahdollisuuksiin seksuaalisten ongelmien hoidossa. Tarkka ohjelma löytyy tämän lehden sivulta 3.

Vuoden 2021 seminaarin elokuvat:

- Three Generations (Gaby Dellal 2015)
- Call me by your name (Luca Guadagnino 2017)
- Manolete (Menno Meyjes 2008)
- Ei Kiitos (Samuli Valkama 2014)

Ilmoittautuminen on jo käynnissä. Seminaaripaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Sitova ilmoittautuminen ja lisätiedot sähköpostitse [elavatkuvat\(at\)suhteessa.fi](mailto:elavatkuvat(at)suhteessa.fi).

Hinnat:

- 31.12.2020 mennessä 310 euroa
- 1.1.2021 alkaen seminaarin hinta on 320 euroa
- Yhden päivän osallistuminen 200 euroa
- Kahden henkilön yhteisilmoittautumisessa hinta 300 euroa / osallistuja

Kaksipäiväisen seminaarin hinta sisältää seminaaripäivien lisäksi ohjelmalliset iltamat, illallisen, seminaarilehden ja mahdollisuuden varata esittelypöytä (rajallinen määrä).

Tykkää myös Facebook-sivusta Suhteessa Elävät Kuvat – siellä uuteen seminaariin viritäytyminen on jo alkanut!

Suhteessa Elävät Kuvat:

- 3.-4.9.2021 Haluttu, hävetty, haavoittuva seksuaalisuus, Kino K-13
- 4.-5.9.2020 Tapahtuma peruuntui Koronapandemian vuoksi
- 6.-7.9.2019 Suojaavat ja satuttavat salaisuudet, Kino K-13
- 7.-8.9.2018 Parisuhde suomalaisessa elokuvassa, Kino Andorra

