

SUHTEESSA ELÄVÄT KUVAT

Toivon tällä puolen

Kulttuuritehdas Korjaamo 5.–6.9.2025

8. vuosikerta

28 sivua

Suhteessa Oy

Näin löydät toiveikkaan talvimielen!

Rurik perheineen hyppäsi kaupunkielämän oravanpyörästä ja muutti vuodeksi maaseudulle.

Lue ”Hamsterin” vinkit talvesta selviytymiseen!



Adam tapasi kuolleet vanhempansa!

Pelastava enkeli Rooman yössä

Uran huipulta wc:n siivoojaksi

Suhteessa Elävät Kuvat -kirjasarjan osa 2 on ilmestynyt!



SUHTEESSA

Päätoimittaja

Sanna Aavaluoma

Muut kirjoittajat

Riitta Lindqvist
Jaana Lähteensuo
Hannu Säävälä
Aleksi Tilli

Kuvat

Pixabay

Seminaarijuliste:
Matti Pikkujämsä

Kirjojen kansikuvat:
Sanna Aavaluoma

Emmi Harju
Päivi Hintsanen
Eliisa Isoniemi
Jaakko Leikas
Aleksi Tilli/Emmi Harju

Muut kuvatiedot kuvien
yhteydessä.

Taitto

Emmi Harju

Kustantaja

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

Levikki

500 kpl + digilehti

Mainosvaraukset

posti@suhteessa.fi

PÄÄKIRJOITUS

Toivon tällä puolen

”E Elämme aikaa, jossa toivon tällä puolen säilyminen ja epätoivon vaipumisen vastustaminen on haasteellista. Kun uutisvirta läheltä ja kaukaa täytyy huolta ja pelkoa herättävistä asioista, meidän jokaisen vastuu toisistamme ja ympäristöstämme korostuu. Yhdessä voimme luoda jakamisen hetkiä ja kokemuksia, jotka vahvistavat toivoa ja merkityksellisyyttä elämään!

Johdantona tulevien päivien sisältöön siteeraan psykiatrian emeritusprofessori **Johannes Lehtosen** ajatuksia toivosta ja epätoivosta sairaalasielunhoidon 60-vuotisseminaarissa: ”Toivon ydin on osa kaiken elollisen eloonjäämispyrkimystä, johon jo vastasyntynyt saa kosketuksen huolenpidon, suojan ja ravinnon kautta tulevasta hyvästä, sekä hetkittäin vaille jäämisestä eli pahasta. Hyvän ja pahan kokemusten vuorottelusta syvällä mielessä syntyy kestävä toivo. Epätoivo on yhtä tärkeä kokemus kuin toivokin, ne mahdollistavat toistensa olemassaolon. Epätoivo on vaarallista silloin, kun sitä ei jaksakaan enää kokea. Toivon kokemukseen sisältyy tietoisuus siitä, etteivät toiveet välttämättä toteudu.”

Seminaarimme elokuvat muodostavat jälleen teemallisen kokonaisuuden, jossa neljän elokuvan, luentojen ja keskustelujen välityksellä tarkastelemme toivon ja epätoivon dynamiikkaa. *All of Us Strangers* johdattaa meidät tunnistamaan hyvien sisäistysten merkitystä elämänhalun säilymiselle silloinkin, kun on vaikeaa. *Perfect Days* pysäyttää meidät huomaamaan hyvän pienissä hetkissä sekä kuuntelemaan pieniä viestejä torjutusta kärsimyksestä. *Elämäni ensimmäinen päivä* pakottaa meidät eläytymään hetkiin, joissa ihminen on luopumassa toivosta ja tarttumassa itsemurhaan ratkaisuna umpikujaksi koettuun tilanteeseen. *Hamsterit* palauttaa toivomme ihmisen hyvyyteen, ihmissuhteen parantavaan voimaan sekä hyvän ja eheän näkemiseen mielen murtumakohdan vieressä.

Suhteessa Elävät Kuvat -seminaari toteutuu tänä syksynä kuuden kerran. Käsissäsi oleva seminaarilehti on jo kahdeksas, sillä se julkaistiin pandemiavuosinakin, vaikka seminaaria ei voitu järjestää. Seminaarin toteutuksesta vastaa täydentyvä asiantuntija- ja osaajaryhmä. Elokuvien valinnasta vastaa Aavaluoman perhe. Tapahtuman tuottajana toimii **Aliina Aavaluoma**. Luennoitsijoina ovat tänä vuonna **Riitta Lindqvist**, **Jaana Lähteensuo** ja **Hannu Säävälä**. Vierailevana tähtenä *Hamsterit*-elokuvan keskusteleavassa luennossa on elokuvan ohjaaja **Markku Pölönen**. Käytännön asioista seminaarin aikana huolehtivat **Aino Aavaluoma**, **Aliina Aavaluoma** ja **Aleksi Tilli**. Iltamien musiikista vastaa Kevyesti keskellä päivää -orkesteri.

Tänä vuonna teemamme on *Toivon tällä puolen*. Toivotamme näihin päiviin jokaiselle sisäisiä oivalluksia sekä merkityksellisiä jakamisen ja yhdessä kokemisen hetkiä!

Sanna Aavaluoma

Suhteessa Elävät Kuvat on vuosittain järjestettävä kaksipäiväinen elokuvaseminaari kaikille pari- ja perhesuhteista kiinnostuneille. Seminaari tarjoaa mahdollisuuden yhteisiin elokuvakokemuksiin sekä niiden kautta avautuviin pari- ja perhesuhteiden teemojen ja dynamiikan tutkimiseen. Seminaarissa yhdistyvät elokuvat, psykoanalyttisten pari- ja perhepsykoterapeuttien luennot elokuvien teemoista, keskustelut sekä illamat, joissa yhdessäolon lisäksi nautitaan buffettillalisesta ja elävästä musiikista. Ohjelman tauoilla osallistujilla on mahdollisuus esitellä omien työ- ja koulutusyhteisöjensä toimintaa, tulevia koulutuksia ja myydä julkaisujaan. Viikonloppuseminaari tarjoaa mahdollisuuden yhteisiin elokuvakokemuksiin ja niistä keskusteluun kollegoiden, kumppanin tai ystävän kanssa.

Seminaarin ohjelma

Perjantai 5.9.2025

09.00–09.30	Ilmoittautuminen
09.30–09.50	Avaussanat, Sanna Aavaluoma Laulu: Aino Aavaluoma
10.00–11.45	<i>All of Us Strangers</i> (Andrew Haigh 2023) 1h 45 min
11.45–13.00	Omakustanteinen lounas
13.00–14.00	Luento: Riitta Lindqvist
14.00–14.20	Tauko
14.30–16.25	<i>Perfect Days</i> (Wim Wenders 2023) 2 h 5min
16.25–16.45	Tauko
16.45–17.45	Luento: Hannu Säävälä
18.00–22.00	Iltamat Korjaamon Vintillä Katso ohjelma s. 19

Lauantai 6.9.2025

09.00–11.05	<i>Elämäni ensimmäinen päivä</i> (Paolo Genovese 2023) 2 h 1min
11.05–11.20	Tauko
11.20–12.20	Luento: Jaana Lähteensuo
12.20–13.30	Omakustanteinen lounas
13.30–15.25	<i>Hamsterit</i> (Markku Pölönen 2022) 1 h 53min
15.25–15.45	Tauko
15.45–	Keskustelu Sanna Aavaluoma ja Markku Pölönen
–17.00	Yhteiskeskustelu
17.00	Päätössanat

Elokuvat

All of Us Strangers

Ohjaaja
Andrew Haigh

Pääosissa
Andrew Scott
Paul Mescal
Carter John Grouet
Jamie Bell
Claire Foy

Esitysoikeus
Park Circus

Hamsterit

Ohjaaja
Markku Pölönen

Pääosissa
Peter Franzén
Wilma Kinnunen
Jaakko Ohtonen
Emilia Mattila
Eero Kiuru
Edvin Kaari

Esitysoikeus
Nordisk Film

Elämäni ensimmäinen päivä

Ohjaaja
Paolo Genovese

Pääosissa
Toni Servillo
Valerio Mastandrea
Margherita Buy
Sara Serraiocco
Gabriele Cristini

Esitysoikeus
Future Film

Perfect Days

Ohjaaja
Wim Wenders

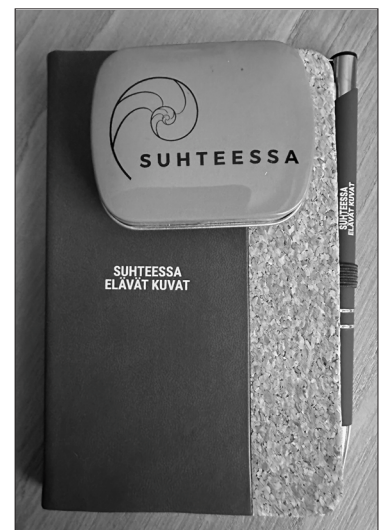
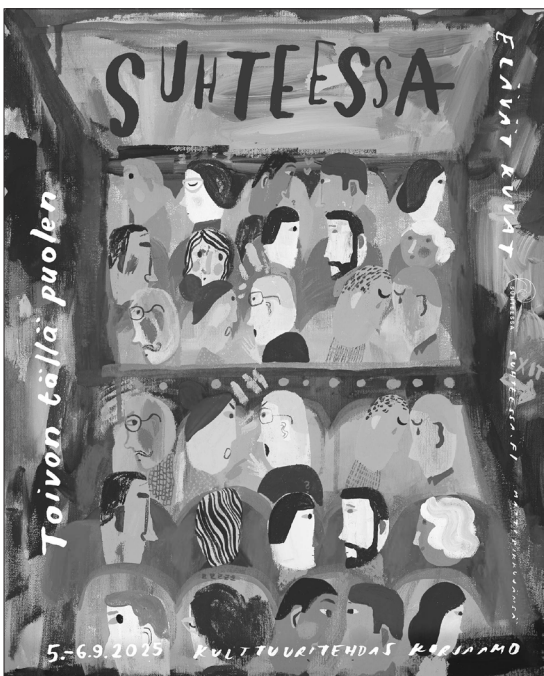
Pääosissa
Kôji Yakusho
Tokio Emoto
Arisa Nakano

Esitysoikeus
Future Film

Seminaaripaketti

Ilmoittautumispisteessä seminaariin saapuva saa:

- Uunituoreen seminaarilehden, jossa riittää luettavaa seminaarin jälkeenkin!
- Tapahtumapassin: Viime vuonna uusittu tapahtumapassimme on valmistettu kestävästi hoidetuista metsistä peräisin olevasta suomalaisesta koivupuusta. Matti Pikkujämsän tekemä tapahtumakuva on painettu passiin ympäristöystävällisillä painoväreillä. Myös kaulanauhat on valmistettu kierrätysmateriaalista. Jotta passimme voisi ilahduttaa sinua myös seminaarin jälkeen, kuvaa ei ole rikottu painamalla siihen nimeä. Sen sijaan tutustukaa toisiinne ja esitelkää itsenne erilaisissa hetkissä seminaarin kuluessa niille, joita ette vielä tunne. Koska Korjaamolla tapahtuu meidän tapahtumamme lisäksi samaan aikaan muutakin, pidä tapahtumapassi näkyvillä tullessasi elokuvasaliin ja iltamiin.
- Muistikirjan ja kynän. Kirjoita tauoilla, luentojen aikana ja keskusteluissa muistiin heränneitä ajatuksia, oivalluksia ja kysymyksiä.
- Suhteessa-minttupastillirasian.

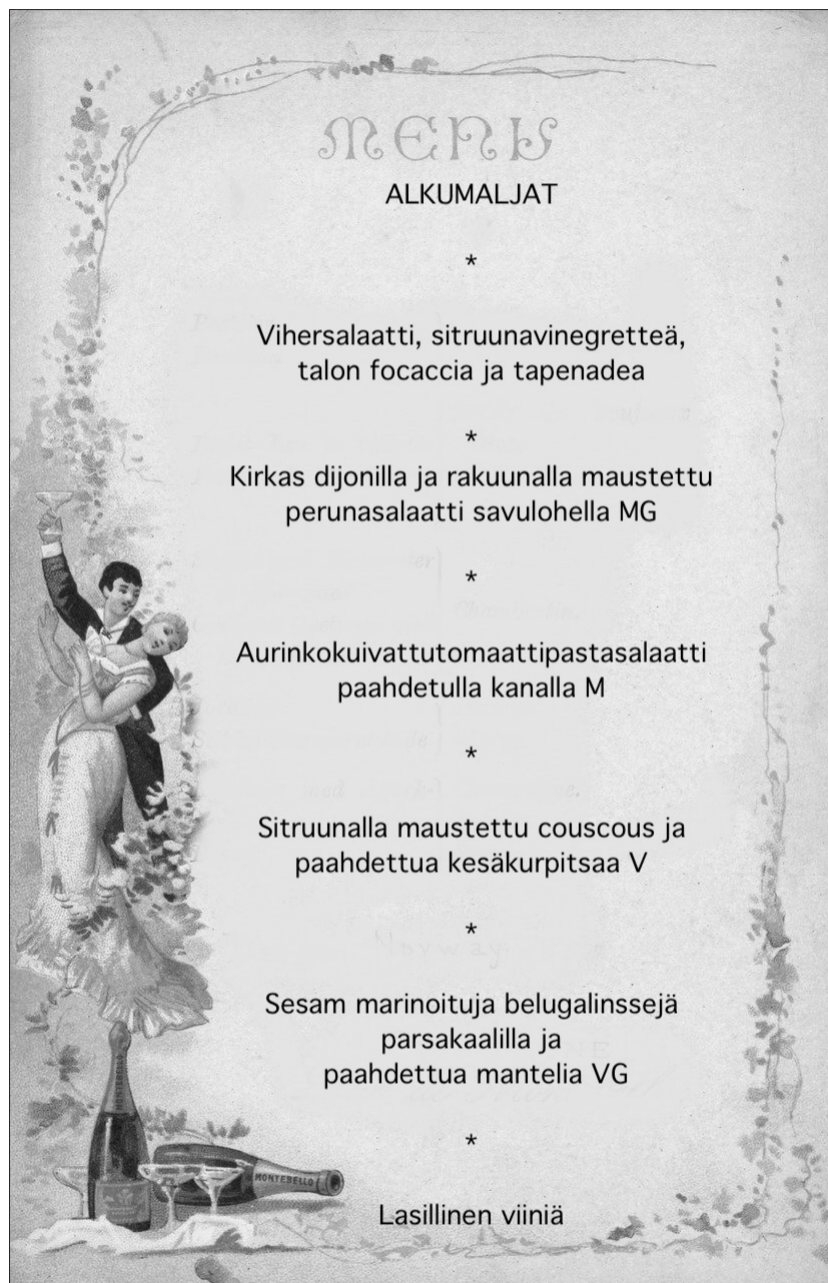
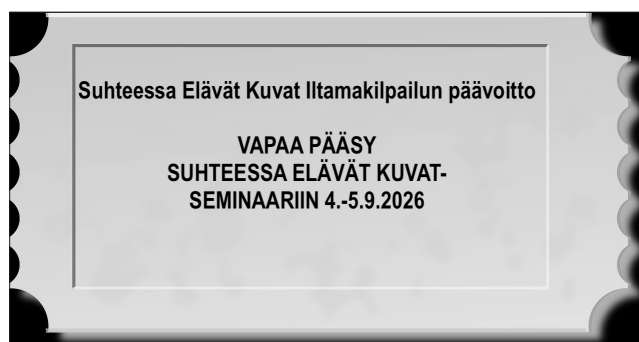


Iltamat Korjaamon Vintillä

Perjantai-iltana rentoudumme Korjaamon Vintillä yhdessäolon, kohtaamisten, keskustelujen, hyvän ruuan ja musiikin merkeissä. Iltamiin buffet illallisen valmistaa Korjaamon keittiö. House bandimme Kevyesti keskellä päivää vastaa jo kuudetta kertaa illan tanssittavasta musiikista ja tunnelmasta. Illan ohjelmassa on tänäkin vuonna kisa, jonka pääpalkintona on vapaapääsy vuoden 2026 seminaariin. Buffett illalliseen kuuluu juhlamalja ja lasillinen viiniä. Vintin baari on avoinna iltamien ajan.

OHJELMA

- 18.00** Juhlmaljojen kohotus ja kilpailuun osallistuminen
- 18.30** Buffet-illallinen elokuvasävelten tunnelmassa
- 19.30** Kevyesti Keskellä Päivää musisoi
- 21.00** Kilpailun arvonta
- 22.00** Iltamat päättyvät

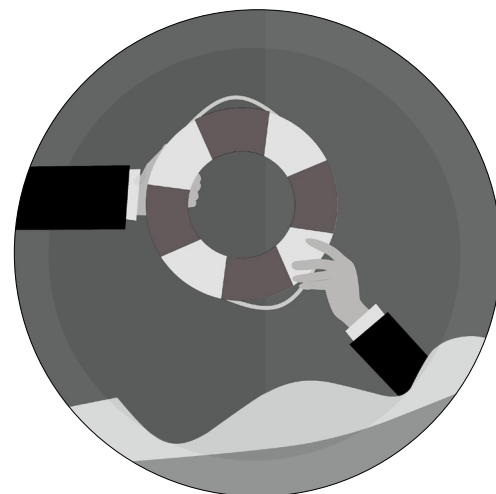


Kansainvälinen itsemurhien ehkäisypäivä 10.9.

WHO ja IASP (International Association for Suicide Prevention) ovat yhdessä julistaneet 10.9. päivän kansainväliseksi itsemurhien ennaltaehkäisyn päiväksi. Päivää on vietetty vuodesta 2003 lähtien. Sen tavoitteena on levittää tietoa itsemurhien ennaltaehkäisyn mahdollisuuksista ja mielenterveytyksen tärkeydestä.

Hae apua

- Akuuteissa tilanteissa hätäkeskus 112, päivystys, terveyskeskukset
- Valtakunnallinen MIELI Kriisipuhelin antaa kertaluonteista keskusteluapua 24 tuntia vuorokaudessa numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.



Tapahduman tekijät



Sanna Aavaluoma

- Tapahduman visionääri
- Tapahdumaelokuvien arviointityöryhmän jäsen, luennoitsija
- Perheterapian, integraatiivisen paripsykoterapian ja psykoanalyttisen paripsykoterapian kouluttajapsykoterapeutti, psykoseksuaaliterapeutti, kliininen seksologi, tietokirjailija

Suhteessa Oy



Jouni Aavaluoma

- Tapahdumaelokuvien arviointityöryhmän jäsen, House Bandin jäsen
- Psykodynaaminen ja kognitiivis-analyttinen yksilöpsykoterapeutti

Suhteessa Oy



Riitta Lindqvist

- Luennoitsija
- Perheterapeutti, psykoanalyttinen yksilö- ja paripsykoterapeutti

Yksityisvastaanotto, Helsinki



Hannu Säävälä

- Luennoitsija
- Psykiatrian erikoislääkäri, psykoanalyttikko, perhepsykoterapeutti

Yksityisvastaanotto, Oulu



Aino Aavaluoma

- Tapahduma-avustaja
- Tapahdumaelokuvien arviointityöryhmän jäsen

Suhteessa Oy



Aliina Aavaluoma

- Tapahduman tuottaja
- Tapahdumaelokuvien arviointityöryhmän jäsen
- Medianomi AMK

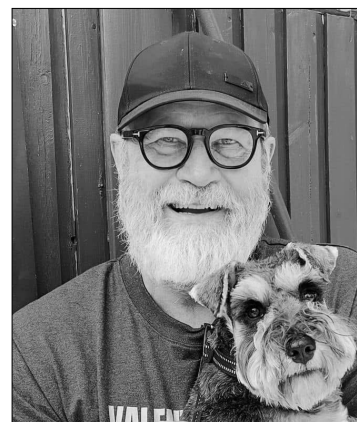
Suhteessa Oy



Jaana Lähteensuo

- Luennoitsija
- TM, Psykoanalyttinen yksilö- ja paripsykoterapeutti

Yksityisvastaanotto, Tampere



Markku Pölönen

- Elokuvaohjaaja, käsikirjoittaja



Aleksi Tilli

- Tapahduman kuvaaja
- Tapahdumaelokuvien arviointityöryhmän jäsen
- Medianomi AMK, tietokirjailija

Suhteessa Oy

Kevyesti Keskellä Päivää

Kuva: Aino Aavaluoma



- Tapahduman House Band

Jouni Aavaluoma (rummut)
 Mirja Aittamo (laulu)
 Seppo Jukarainen (kitara)
 Arja Kalistaja-Tikka (laulu)
 Erkki Kärkkäinen (laulu)
 Anssi Petas (koskettimet)
 Selja Raudas (saksofoni, conga)
 Osmo Toiviainen (basso)
 Mikko Joenpolvi (äänet)

All of Us Strangers – entä jos?

Elokuva voi kertoa katsojalleen kokonaisen tarinan. Elokuva voi myös antaa katsojalle vain tarinan kuvat, värit ja äänen sen kokoamiseksi. Andrew Haighin All of Us Strangers on minulle jälkimmäisen kaltainen elokuva. Se ei selitä, vaan kysyy. Entä jos saisit mahdollisuuden sanoa ja kuulla sen mitä jäi sanomatta, olla sellainen, joka et silloin vielä osannut tai saanut olla?

Riitta Lindqvist

Ajattelen, että meissä kaikissa on enemmän tai vähemmän vieraiksi jääneitä torjuttuja tai kiellettyjä tunteita ja kokemuksia, joita emme vielä ole syystä tai toisesta kohdanneet - ainakaan riittävästi. Yksi elokuvan keskeinen kysymys onkin, voivatko nämä sisäiset ”vieraat” tulla osaksi ehyempää kokemusta minuudesta, kun niille avautuu kohtaamisen mahdollisuus.

Elokuva ei aina selvästi kerro, tapahtuuko jokin oikeasti vai onko se kuvitelmaa. Vapaus päättää siitä ja myös vapaus kuvitella annetaan katsojalle. Elokuvassa avautuu suljettuna olleita ovia, jolloin avautuu mahdollisuus kuvitella mahdollisuuksien tuntuja, ja myös palata menneisyyteen tavalla, jota mieli voi sillä hetkellä kestää. Hiljaisuus voi siellä saada sanat, joita ei koskaan sanottu ääneen. Ne olisivat todellisessa elämässä olleet liian vaikeita, eikä sanoille enää ollut aikaakaan.

Elokuvan jokainen kohtaa-



minen tuntuu merkityksellistä, tunnelma on tiivis ja hyvin koskettava. Yksi elokuvan koskettavimpia teemoja on käsittelemätön menetys. Menetykseen liittyvät tunteet, kuten suru, eivät ole löytäneet mahdollisuutta avautua ja purkautua. Joskus suremista estävät menetykseen kohdistuvat ristiriitaiset tunteet ja ajatukset. Kun menetystä ei voi surra, menetetty suhde ei voi vähitellen muuttua menneisyyteen kuuluviksi muistoiksi, jotka voisivat kulkea mukana, joita voisi jakaa ja joita voisi muistella. Sen sijaan suru lukkiutuu ja jähmettyy mykkänä, tuntuena ehkä vain ruumiillisena, painavana ja puristavana solmuna. Kun suru ei saa mahdollisuutta

elää ja liikkua läpi mielen ja ruumiin, se voi jähmettyä osaksi ihmisen sisäistä maailmaa ja identiteettiä. Elokuva antaa sen päähenkilölle, Adamille, ja katsojalle luvan kuvitella, että asiat olisivatkin voineet mennä toisin, lempeämmin. Siten se antaa mahdollisuuden korjata sisäistä kokemusta tavalla, joka reaali-maailmassa ei ollut mahdollista.

Elokuvassa kuvataan myös yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusta. Erityisesti jos lapsena ei tule nähdä ja hyväksytyksi sellaisena kuin on, voi alkaa kokea, että oma minä ei täysin kelpaa tai kuulu joukkoon tai tähän maailmaan. Ulkopuolisuus voi tuntua kokeuksena, että on seuraamassa

elämää, mutta ei läsnä eläen ja kokien elämää. Yhteys itseen ja toisiin jää silloin ohueksi, jolloin ihminen jää ikään kuin sivusta-seuraajaksi omassa elämässään. Kokemus itsen merkityksestä ja koko olemassaolosta voi silloin olla uhattuna. Ihminen voi lopulta kokea olevansa täysin irrallaan, näkymätön, ja eristäytynyt kokonaan toisista ihmisistä.

Elokuvan lohdullisuus on mielestäni siinä, että jotain voi jäädä kesken ja avoimeksi, aina ei ole mahdollisuutta muuhun. Mutta koskaan ei ole myöhäistä lähteä kohtaamaan sitä, mikä on jäänyt odottamaan kohtaamista. Voiko kohdatuksi ja hyväksytyksi tuleminen, aito yhteyden kokemus toiseen ehkä avata sisällä olevaa solmua? Voiko menneisyys muuttua – vai riittääkö että voi muuttaa suhdetta siihen? Tapaa, jolla sen muistaa, merkityksiä, joita sille antaa? Emme kuitenkaan lopulta voi muuttaa menneisyyttä, mutta voimme pyrkiä hyväksymään sen. Itseämme ja suhdetta itseemme voimme muuttaa, mutta riittääkö muutoksen aikaansaamiseen, jos voi vain kuvitella: entä jos?

All of Us Strangers herättää siis kysymyksiä, mutta ei vastaa eikä selitä. Elokuvassa minua kiehtoikin se, mitä se ei selitä, vaan jota kutsuu kokemaan ja kuvittelemaan jättäen sille runsaasti vapaata tilaa. Erityisesti Adamin roolia esittävän Andrew Scottin ja Harryn roolia esittävän Paul Mescalinin roolisuorituksen herkkyyks ja aitous, elokuvasta välittyvä lempeys ja hyväksyntä sekä vähäeleisesti toteutettu tiivistunnelmainen visuaalisuus koskettivat syvällä tavalla.



Sanna Aavaluoma:

Toivo löytyy arjen pienistä hetkistä ja ennen kaikkea yhteyden kokemuksista niin työssä, perheessä kuin ystävien kanssa. Työ parantumattomasti sairaiden kanssa on opettanut kiitollisuutta elossa olosta ja luottamusta toivon olemassaoloon elämän loppuun asti. Toivottomuuden hetkien yhdessä kohtaaminen auttaa meitä pysymään toivon tällä puolen.

Perfect Days –elämän kiintopisteistä

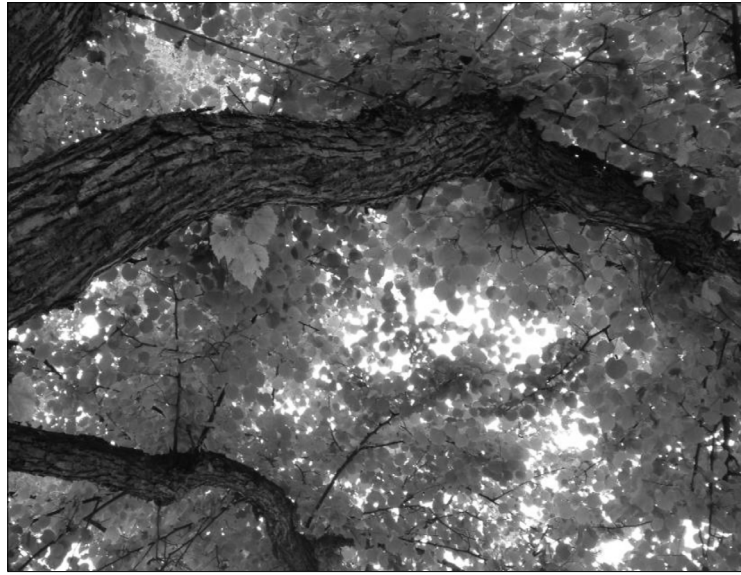
Kaikki alkoi japanilaisten perinpohjaisesta ves-sainnostuksesta. Tokion vuoden 2021 olympialais-ten kunniaksi he päättivät tarjota maailmalle paras-taan. Yksi palanen tuota parasta olivat eri puolille kaupunkia rakennetut arkkitehtonisesti upeat ja käytännöllisyydessään ylittämättömät julkiset käymälät. Kun Wender-siä pyydettiin tekemään dokumentti noista käymä-löistä, hänen luovuutensa lähti karkumatkalle, josta syntyi kiehtova ja häkellyt-tävä kaunokainen, Perfect Days.

Hannu Säävälä

Käymälä on paikka, jossa käymme säännöllisesti ja suori-tamme välttämättömät rituaa-limme. Yleensä emme sotke erilaisia ”käymälöitä” toisiinsa, mutta kun elokuvan päähenkilö Hirayama antaa näytteen tavastaan suhtautua työhönsä vessan siivoajana, tämän elokuvan jälkeen vessa ja temppe- li alkoivat näyttää kovin toisten- sa kaltaisilta. Temppelekin on ”käymälä”, ei sinne jäädä asu- maan. Siellä tehdään säännöl- lisesti pyhä toimitus ja niin me teemme pyhät toimituksemme joka päivä myös omassa pii- pahduspaikassamme.

Elokuvan päähenkilö Hi- rayama on mielenkiintoinen näkymätön hahmo ympäris- tössään. Hän siivoaa Tokion upeita käymälöitä, ja ohi kiitä- vät tavalliset ihmiset eivät hän- tä näe tai kohtaa edes vessaan mennessään. Hirayama on ul- kopuolinen tarkkailija, mutta samalla hän on kiehtova oman todellisuutensa elämäntaitei- lija, jolla selkeään nautinnol- liseen arkeen sekoittuu myös taustalla olevia koskettavia mysteeriksi jääviä taakkoja.

Toivon ja elämän jatkuvuu- den turvaamiseksi pyrimme hankkimaan ympärillemme



turvaverkkoja. Hirayaman va- linta näyttää osuneen pienen ja pelkistettyyn elämään. Hän- nen elämänsä on pienieleistä mutta vivahteikasta. Hänen arkensa koostuu rutiineista ja yhä uudestaan toistuvista sa- manlaisista kokemuksellisista palasista. Hänen päivänsä sä- teilevät harmoniaa, joka ko- rostuu silmissämme siksi, että vaikka me kaikki rakennamme todellisuutemme tuolla sa- malla tavalla, hänen arkensa koostuu aivan erilaisista ele- menteistä kuin mihin olemme tottuneet. Hän on uskollinen pienille elämän ylläpitäjille eli hän ei tarvitse mahtipontista ja näyttävää kehikkoa olemi- sensa mielekkyyden ja toivon ylläpitämiseksi. Hän on paitsi kaupungin julkisten vessojen siivoaja myös kirjojen lukija, 60- ja 70-lukujen musiikin kuuntelija, luontokuvaaja ja yksin eläjä.

Elokuva saa miettimään, mikä on rutiinien ja arjen struktuurin merkitys meille ihmisille. Rutiinit luovat kehi- kon, jonka varaan rakennam- me uskon siihen, että elämä jatkuu ja olemme turvassa. Elämyshakuisimmatkaan meis- tä eivät selviä ilman rutiinien luomaa järjestystä.

Ranskalainen psykoanalyt- tikko Jacques Lacan (1973-4, Žižek 2017) meni jäsentelys- sään pitemmälle. Hän ilmaisi asian niin, että meille rakentuu lapsuudesta alkaen toimintoja,

jotka muodostavat arjen struk- tuuriimme tärkeän lisän ja ra- kentuvat elämää kannattele- viksi elementeiksi. Esimerkiksi vauva imee rinnasta maitoa saadakseen ravintoa itselleen, mutta vähitellen imemisestä tulee itsetarkoitus. Nautimme siitä, kun saamme suuhumme täytettä, olipa sitten kyseessä ruokapöydässä aterioiminen tai tölkillinen Pepsi Maxia tietokoneen ääressä touhutes- samme, puhumattakaan suun osuudesta seksuaalisessa nau- tinnossamme. Lacan kutsuu tuota nautinnon moniker- roksisuutta nimellä ”nautin- non lisäarvo” (plus-de-jouir). Turvallinen arjen struktuuri ei siis hänen mielestään ole vain kehikko vaan myös nautinnon ydin pienine maneereinemme.

Hirayaman arjen rutiinit näyttävät hänen nautin- tonsa keskeisiltä rakenteilta. Vaikuttaa siltä, että Hirayama elää tässä ja nyt. Se on hänen elämänsä mielekkyyden ki- teytymä. Mutta nykyisyyden rinnalla hänkään ei voi välttää mennyttä ja tulevaa. Mielen- kiintoista on, että elokuvassa nykyisyys on silmiemme edes- sä kuin Hirayaman pelkistetty koti, mutta mennyt ja tule- va ovat ikään kuin peitettyjä huonekaluja, joiden tiedämme olevan paikalla mutta kuiten- kin piilossa. Hän ei elä men- neessä eikä tulevassa. Kuten hän sanoo: ”ensi kerralla on ensi kerralla, nyt on nyt”. Ja

edellistä kertaa ei edes maini- ta. Ovatko mennyt ja tuleva liian vähäpätöisiä huomioon otettavaksi, vai ovatko ne liian raskaita mukana kannettavak- si? Sitä emme saa selville, mut- ta emme voi myöskään karistaa siihen liittyviä kysymyksiä pois mielestämme.

Elokuvan musiikki (sound- track) antaa kysymyksiim- me kutkuttavia vastauksia. Soundtrackin biisit on paitsi varsinainen hittikimara myös elokuvan tarinaan oman vah- van lisänsä antava täydentävä rinnakkaistarina, joka syventää kerrottua tarinaa tuodessaan juoneen mielenkiintoisen ris- tiriidan. Hirayaman onnellisen pelkistetyyn arjen taustalla soi kaunis musiikki, jossa kerro- taan enimmäkseen erilaisia ta- rinoita aiemmista menetyksistä ja epäonnistumisista. Elokuvan tarttuvaa biisejä kuunnellessa huomaan eläväni omissa muis- toissani nuoruuden upeista päivistä, mutta en tule ajatel- leeksi, mitä niiden sanoituk- sissa oikein kerrotaan. Kauniit kääreet sisältävät tarinoita, jotka ovat raskaita ja surun ja epätoivon kyllästämiä. Nuo rinnakkaiset todellisuudet – Hirayaman arki, minun nuo- ruuteni muistot ja biisien su- rumielisyys - kuvaavat toivon ja kärsimyksen lomittaisuutta ja keskinäistä suhdetta.

Elämän mielekkyys syn- tyy siitä, että on jotain mihin kohdistaa katseensa. Niin kuin katse myös mieli tarvitsee kohteensa. Pienen vauvan sil- mää tarvitsee syntymän jälkeen virikkeitä ja kohteita, joihin fokusointia voi ja täytyy har- joitella alusta asti. Muuten silmään ei kehity kykyä katsoa tarkasti. Toivo on sitä, että katseellamme on kohde, johon voimme kiinnittää tarkkaavu- temme ja huomiomme.

Asian voisi ilmaista niinkin, että jokaisella olisi hyvä olla ”tämänsä”. Ihmisellä on alti- tiutta orpouteen, jos hänellä ei ole kohdetta huomiolleen. ”Tämä” voi olla asia, ihminen tai mitä hyvänsä, johon voi fo- kusoida. Jos ”tämä” puuttuu,

olemme alttiita joutumaan tuuliajolle ja menettämään suunnan elämällemme. Siitä voi seurata epätoivoa ja esimerkiksi masennusta, kun suru menetetyistä merkityksellisistä kohteesta valtaa mielen. Elokuvan ääniraidalla kuulemme ikään kuin Hirayaman tiedostamattomasta tulevan tarinan mahdollisista menneistä menetyksistä, luopumisesta ja kärsimyksistä. Hänelle tuttujen kasettien biisit ovat jokapäiväistä arkea, joka sisältää yhtä aikaa kätkeytyä ja samalla arjen elämää rikastuttavia totuuksia.

Hirayaman mieli tarvitsee kohteen kiinnittymiseen toivoon ja elämän jatkumiseen. Tuo katseen kohde sisältää moniulotteisia elementtejä. Hirayaman elämässä näyttää olevan vahvasti läsnä pinnan

alla kuohuvia kokemuksia ja haavoja. Jos katseen ja mielen fokus on vahva, se toimii kuin akupunktio elämän kivuliiden haavojen hoitona. Me psykoterapeutit ja analyytikot kuvittelemme, että pystymme läpityöskentelemään kaiken sen haavoittavan, jonka läpi me itse ja potilaamme ovat käyneet. Voisiko kuitenkin olla, että ihmisen mieli eksyy yhä uudestaan takertumaan kivuliaaseen, ellei ole tässä ja nyt kohdetta, johon kiinnittyy.

Elokuvasa palataan useita kertoja lounastauolla olevan Hirayaman valokuvausharrastukseen ja erityisesti hänen komorebi-kuvaukseensa. Komorebi tarkoittaa isojen puiden lehtien välistä välkehtivää auringonvaloa, joka on japanilaisessa kuvastossa tärkeä

käsite. Sitä suunniteltiin myös alkujaan elokuvan nimeksi. Ehkä komorebi kuvaa kiteytystä Hirayaman elämän valoa ja toivoa. Elämä ja nautinto on niissä puiden lehtien väleissä pilkahtavissa säteissä, jotka osoittavat, että menetykset ja haavat kuuluvat elämään, mutta ne eivät voi estää valon voimaa. Tai kuten Apulanta (Virtanen 2015) ilmaisi asian biisissään *Valot pimeyksien reunoilla*:

*Valot pimeyksien reunoilla
Ovat harvassa mutta ole-
massa
Kaikki loputon kauneus,
kaikki järjettömyys
Kaikki ruoskivat toiveet,
kaikki päättämättömyys
Ovat lopulta tarkoituksen
palasia, osa arvoitusta
Valot pimeyksien reunoilla*

Lähteet

Vesa Manninen: Pojan polku, isän tie. Kirjayhtymä. 1991.

Kevin (2025). Komorebi: The Beauty of Light Passing Through Leaves. <https://skdesu.com/en/komorebi-sunlight-trees/>, viitattu 25.6.2025.

Lacan, Jacques (1973-4). Le Séminaire, livre XXI: Les non-dupes errant (julkaisematon, Viitattu Žižekin artikkelissa)

Virtanen, Toni (2015). Valot pimeyksien reunoilla. Albumilla Kunnes siitä tuli totta. Apulanta. https://fi.wikipedia.org/wiki/Kunnes_siitä_tuli_totta, viitattu 25.6.2025.

Žižek Slavoj (2017). The Varieties of Surplus. Problemi International, vol. 1 no. 1. © Society for Theoretical Psychoanalysis

Toisen elämäni ensimmäinen päivä

Kuva: Sanna Aavaluoma

Öisen Rooman kaduilla lipuu vanha Volvo, jonka kuljettajana toimii salaperäinen mies. Auton vauhti on rauhallinen. Siitä huolimatta kuljettaja Uomo on paikalla juuri silloin, kun tapahtuu itsemurha. Uomo tarjoaa epätoivoiselle ihmiselle mahdollisuuden jatkaa elämää teosta huolimatta ja viikon aikaa miettiä, tarttuako tähän mahdollisuuteen? Kohtaamisia on yön aikana useampi.

Jaana Lähteensuo

Näin syntyy elokuvan asetelma: rajattu seurue, rajattu aika ja yksi kysymys. Tämän asetelman avulla ohjaaja-käsikirjoittaja **Paolo Genovese** tutkii, onko mahdollista siirtyä syvästä epätoivosta toivon puolelle?

Uomon roolissa **Toni Servillo** näyttlee sympaattisesti ja vähäeleisesti. Uomo toimii hämmentyneen seurueen – ja elokuvan katsojan – turvallisenä isäntänä. Hän kehottaa suhtautumaan tilanteeseen siten kuin aika olisi pysähtynyt. Seurueen majapaikkana toimii jo parhaat päivänsä nähnyt hotelli



Columbia. Seurueen jäsenet liikkuvat hylätyssä elokuvateatterissa ja sataman joutomailla. Ollaan suurkaupungin reunoilla ja välitilassa. Muiden ihmisten kohdalla ajan virta jatkaa kuitenkin kulkuaan. Näin

ollen seurueen jäsenet pääsevät tekemään omasta rinnakaistodellisuudestaan käsin havaintoja ja näkemään esimerkiksi sen, miten elämänsä jatkavat läheiset suhtautuvat heidän kuolemaansa.

Yliluonnollisuuden kaapu

Ohjaaja-käsikirjoittaja Paolo Genovese on leikitellyt luonnolien kumoutumisella aikaisemminkin. Elokuvasa *Salaisuuksien illallinen*, joka nähtiin seminaarissa muutama vuosi sitten, täysikuu teki ihmeellisiä taikojaan. Illallinen, jonka aikana ystäväseurueen salaisuudet paljastuivat, ei lopulta koskaan tapahtunutkaan. Kyseessä oli ajatusleikki, jossa ”mitä jos muut saisivat tietää”-kuvitelmasta tuli hetkeksi totta. Myös tämän vuotisessa elokuvassa *Elämäni ensimmäinen päivä* (2023) Paolo Genovese taivuttaa logiikan lakeja tahdonsa mukaan. Yliluonnollisuuteen viittaavista elementeistä ja tietynlaisesta filosofoivasta oteesta huolimatta, elokuva on ennen kaikkea psykologinen.

Seurueen totutellussa uuteen tilanteeseen hotelli Columbiasa yksi heistä, Arianna, kaipaa kahvia. Kohtaus tuo mieleen kohtauksen erästä toisesta elokuvasta. **Wim Wendersin** klassikkoelokuvassa *Berliinin taivaan alla* (1987) entinen enkeli hieroo käsiään yhteen viileässä ilmassa, nauttii kuumaa kahvia ja kuvaa toiselle enkelille

aistimusten täyttämän ihmiselämän ihmeellisyyttä. Mainituilla elokuvilla on eronsa, mutta niin Berliinin kuin Roomankin taivaan alla pohditaan ihmiselämän ikuisia kysymyksiä: mikä on merkityksellistä? mistä syntyy mielekkyyden kokemus?

Kukin on onneton omalla tavallaan

Päähenkilöistä kukin on kohdannut elämässään vaikeuksia ja menetyksiä, joita ei ole kyennyt työstämään. Arianna on menettänyt tyttärensä, joka on kuollut 16-vuotiaana harvinaiseen sairauteen. Hän ei kestä enää tuskaa mutta pelkää samaan aikaan sen päättymistä, sillä tuska on koettavissa oleva yhteys tyttäreen. Miten päästää irti tyttärestä, joka oli vielä niin nuori ja Ariannan oman elämän keskipiste? Nelihenkisessä seurueessa on mukana myös Daniele, joka on vasta 11-vuotias lapsi. Danielen vanhemmat elävät, mutta hän on menettänyt heidät huolta pitävinä ja häneen eläytyvinä vanhempina. Daniele on tehnyt isän toiveesta ahmimisvideoita, joilla on satojatuhansia seuraajia. Samaa aikaan Danielea on kiusattu, mistä vanhemmat ovat olleet täysin tietämättömiä.

Emilia on entinen huippuvoimistelija, joka on menettänyt kykynsä liikkua omin jaloin,

ja käyttää pyörätuolia. Ennen pyörätuoliin joutumista hän oli saavuttanut menestystä muttei kertaakaan kirkkainta mitalia. Myös rakkaudessa hän oli tyytynyt toisen naisen asemaan. Elokuva antaa ymmärtää, että Emilia on pyörätuolissa psyygogeenisistä syistä. Hotelli Columbiassa hän katsoo videota puomilta putoamisesta ja toistaa sitä luopilla. Kenties pyörätuoli on tarjonnut Emilialle tiedostamattoman pakoreitin pois yritysten ja väistämättöminä koettujen epäonnistumisten luopista? Samalla psykologisen työstämisen mahdollisuudet ovat kaventuneet.

Miten siirrytään epätoivoosta toivon puolelle?

Eräässä kohtauksessa päähenkilöt nousevat yhdelle Rooman kukkuloista katsomaan pimeässä illassa tuikkivaa ikkunoiden valomerta. Heidän oppaansa Uomo jättää valot palamaan vain onnellisten ihmisten koteihin. Valoja on vähän. Opas toteaa tyyneesti: onnellisuus vaihtelee. Onnellisinkaan ihminen ei ole onnellinen kaiken aikaa. Tärkeintä on tietää, mitä etsii. Päähenkilöiden etsintä käynnistyy vähä vähältä uudelleen. He viettävät aurinkoisen päivän rannalla ja nauttivat yhteisen aterian vanhassa kalastajamajasssa. Päivä on täynnä ystävyyttä,

musiikkia ja muita toivon lähteitä. Elokuva näyttää, että toivon puolelle siirtymiseen tarvitaan samalla reitti, joka ei ohita henkilökohtaisia kivun aiheita.

Danielen on tärkeää kuulla lempeän ja samalla totuudellisen Uomon toteamus vanhemmista: joskus vanhemmat vahingoittavat lapsiaan. Daniele on etsinyt vanhempiensa hyväksyntää samaistumalla isän kunnianhimoisiin tavoitteisiin. Uomon toteamus auttaa häntä eteenpäin eriytymisen ja rakkauden tiellä. Arianna haluaisi varmuuden tyttärensä olemassaolon jatkumisesta josain muodossa. Uomo ei tarjoa hänelle varmuutta, mutta muistuttaa suremisen mahdollisuudesta. Kenties kiitollisuus voittaa tuskan, kenties muistelemisen elävöittää muistelijan ja kenties uusien ihmisten rakastaminen ei vähennä sitä rakkautta, jota Ariannalla on tytärtään kohtaan? Pikkuhiljaa syntyy uusia merkitysyhteyksiä, ja vuoroaan odottamassa ollut toivo saa tilaa.

Elokuvan erityinen anti psykoanalyttisessä seminaarissa

Seurueeseen kuuluu myös Napoleone. Hän on elämäntapakouluttaja, joka on kyennyt innostamaan suuria yleisöjä ja saavuttamaan menestystä.

Suuntavaistonsa kadottaneille ihmisille hän on esittänyt dynaamisia kysymyksiä: mitä haluat, mikä on sinulle tärkeää? Hän on auttanut muita tunnistamaan omat potentiaalinsa, mutta niin kuin hänen vaimonsa toteaa, hän on voimaton omien demoniensa edessä. Napoleonin epätoivo on Uomolle kovin haaste. Napoleonin kärsimys pysyy tunnistamattomana siihen pisteeseen saakka, että hän toteaa kärsivänsä ilman syytä. Tiedostettu oire on sisäinen tyhjyys. Tässä psykologisessa tilanteessa Napoleone nojaa strategiaan, joka on hänelle tuttu. Hän auttaa muita.

Toisten auttaminen voi olla ehtymätön merkityksellisuuden lähde. Mikäli toisten auttaminen on tapa jatkaa kohtaloa, jossa oma sisin on tullut lähtökohtaisesti ohitetuksi, se ei puhkaise ovea psykologiseen umpioon. Psykoanalyttisen seminaarin katsojakunnalle Napoleonin ja Uomon hahmoilla on erityistä annettavaa. Nämä fiktiiviset hahmot auttavat refleктоimaan terapiatyön tekemisen motiivejamme ja huomaamaan omasta hyvinvoinnistamme huolehtimisen tärkeyden liikkuessamme päivittäin maastossa, jossa etsitään reittiä toivon puolelle.

Syksyn kirjamesut

Tänä syksynä olemme mukana kaksilla kirjamesuilla:

- Helsingin kirjamesut 23.-26.10.2025 Helsingin Messukeskuksessa. Löydät osastomme 7f148 Töölö-lavan läheltä.
- Tampereen Kirjafestarit Tamperetalossa 29.-30.11.2025 Sorsapuistosali 7.

Tervetuloa tutustumaan tuotteisiimme, keskustelemaan kanssamme ja hankkimaan niin kovat kuin pehmeät paketit vaikkapa jouluksi! Voit voittaa kirjamesuliput kahdelle osallistumalla FB-sivullamme olevaan arvontaan messukuun alussa! Liput oikeuttavat sisäänkäyntiin messuille yhtenä päivänä.



”

Jouni Aavaluoma:

Toivo ruokkii minussa uteliaisuutta ja halua kokea, nähdä ja tuntea. Toivottomuuden kanssa saa painia ja taistella. Elämänvoiman ytimessä toivo kulkee ja kutsuu katsomaan toivottomuuden toiselle puolelle. Sitä minä kuvailisin edelleen lapsuudessa nähdyn Pinokkio elokuvan laulun sanoin:

“When you wish upon a star
Makes no difference who you are
Anything your heart desires
Will come to you ...”

-Ned Washington-

Hamsterit

Veikko Huovisen samannimiseen romaaniin perustuva elokuva Hamsterit on sydämellinen ja toiveikkuutta täynnä oleva kertomus yksinäisyydestä, masennuksesta, yhteyden parantavasta voimasta ja onnen arjesta löytymisestä.

Sanna Aavaluoma

Elokuvan ohjaaja Markku Pölönen kuvaa Hamsterit -kirjaa Veikko Huovisen onnellisimmaksi romaaniksi, keitaaksi inhimilliseen välittämiseen ja pehmeämpiin arvoihin perustuvan elämäntavan kuvaamiseen.

Yksinäisten kohtaaminen

Hamsteri on yksinäinen mies, joka on saamallaan perinnöllä hankkinut itselleen pienen mökin maaseudulta. Vaikka hän on asunut maalla vasta alle kaksi vuotta, hän käyttäytyy kuin tietäisi kaiken kaikesta maalaiselämään ja luontoon liittyvästä. Kyläläisten mielestä hän onkin outo, itseään kaikkien alojen asiantuntijana pitävä tyhjäntoimittaja. Hamsteri elättää itsensä piirtämällä lehtiin kuvitettuja kertomuksia ihmisistä ja eläimistä. Hän on tottunut köyhään elämään ja kirjan kuvauksessa haaveilee siitä, että voisi kerätä ja ostaa sievoiset talvivarastot voidakseen nauttia turvallisuudesta ja lämmöstä läpi talven. Hamsteri elää mökissään lemmikkihiirensä Minnin kanssa. Hän puhlee Minnille, järjestää sen vitriini-kaapissa sijaitsevaa kotia ja lupaa tehdä sille talveksi pieniä kirjoja ja sanomalehtiä. Hamsteri puhuu Minnille kaihoisasti: ”Sinun elämäsi on turvattu, talven myrskyt pauhaavat ja pakkahan yltyy mahdollottomaksi, mutta sillä sinä vain lepäilet lämpimässä tallossasi.”

Hamsteri on rakastunut naapurihuvilan omistajaan, rikkaaseen tehtailijan leskeen, Stellan. Hän näkee onnellisia sankariunia, joissa pelastaa Stellan mitä vaarallisimmista olosuhteista. Painajaisissa Stel-



la kuolee natsien ampumana Hamsterin käsivarsille tunnus-tettuaan ensin tälle rakkautensa. Hamsteri on piirtänyt jopa hääkuvan itsestään ja Stellasta. Hamsterin pettymykseksi Stella lähtee vuodeksi Sisiliaan. Stella varmistaa Hamsterin katsovan tulevien vuokralaisten perään ja istuttavan puutarhaan keväällä kukkia. Stellan jäähyväisposkisuudelma ja sanat ”Tavataan ensi vuonna!” pudottavat Hamsterin yksinäisyyteen ja synkkyyteen. Hän tietää joutuvansa selviytymään syksyn ja talven ilman Stellaa naapuris- saan ja unelmiensa kohteena.

Hamsterin pelastukseksi koituu kuitenkin pieni kaupunkilaisperhe: Rurik, Tellu ja heidän lapsensa Niku, Naku ja Raisa. Perhe on asunut pienessä vuokra-asunnossa kaupungissa. Rurik on masentunut ja apaattinen virkamies, jonka voimat menevät arjesta selviytymiseen. Kaikki kuitenkin muuttuu, kun perhe saa kirjeitse tiedon voittamastaan veikkauksen päävoitosta. Unelmat paremmasta elämästä alkavat näyttää mahdollisilta. Rurikin toiveesta perhe muuttaa vuodeksi maalle – he vuokraavat Stellan hulppean huvilan.

Rurikin vointi on huono. Öisin hän pyörii sängyssään unettomana tai puhuu unissaan uuninpeltien sulkemisesta ja avaamisesta. Päivisin hän itkeskelee lamaantuneena. Hamsteri alkaa luoda suhdet-

ta masentuneeseen Rurikiin. Hamsteri toteaa huolestuneelle Tellulle jonkin murtaneen Rurikin, mutta uskovansa siihen, että murtumakohdan vieressä on jotakin ehyttä, kuten vahva näkemys jostakin iloisesta tapahtumasta, joka joskus vielä toteutuu. Rurikin masennus on kuin peili Hamsterin omalle mielelle. Hamsteri varoittelee perhettä kiintymästä huvilaan liiaksi ja alkaa maalaila hurjia mielikuvia saapuvasta talvesta, lumikinoksista ja pakkasista. Maaseudun talvesta tietämättömän kaupunkilaisperheen saapuminen huvilaan talveksi tarjoaa Hamsterille oivallisen mahdollisuuden kanavoida oman yksinäisyytensä ja hätänsä perheen selviytymistarinaksi. Hamsteri alkaa keskustella Rurikin kanssa tulevaan talveen varustautumisesta. Ratkaisu kaikkiin uhkiin on ”Hyvät talvivarastot ja toiveikas talvimieli”. Kannustaessaan Rurikia selviytymistäisteluun Hamsteri saa myös merkitystä olemassaololleen.

Hyvän tallentuminen

Hamsterin varustelista paisuu huvittomiin mittasuhteisiin. Hän laskee hankittavaksi porkkanoita, punajuuria, lampaanlihaa, huopikkaita, 120 kiloa sokeria, saunasaippuaa, lampaanvilloista vanutettuja huopatossuja, 15 metriä honkpuuta ja 60 metriä koivuhalkoja ja 100 litraa viinaa. Tuoreiden

hedelmien sijaan Hamsteri suosittelee hankittavaksi säilöttyjä hedelmiä, sillä ”säilykepurkeissa on tallella aurinkoisimpien kėsäpäivien aromi ja meren aaltojen pärske, siellä tuoksuvat tropiikin ihanimmat hedelmät ja humisevat merten rantapuut, sen peltikuoreen ja etiketin simpukankuoreen on tallennettu sadonkorjaajien iloinen ru-pattelu ja eksoottinen laulu...”

Hamsterin ja 4-vuotiaan pikku-Raisan suhde on elokuvassa erityisen lämmin. Raisa käy Hamsterin luona ja ystävystyy myös Minni-hiiren kanssa. Kun Raisa alkaa jutella Minnille, Hamsteri liittyy hetkessä mukaan leikkiin ja alkaa vastailla Minnin puolesta. Yksi Raisan kysymys saa kuitenkin Hamsterin hämmennyksiin. Kun Raisa kysyy Minniltä missä Hamsterin lapset on, Hamsteri vaikenee hetkeksi ja toteaa, ettei osaa riittävän hyvin puhua hiirtä. Osuiko Raisa Hamsterin kaipuuseen perheestä vai onko hän kenties menettänyt perheensä ennen maalle muuttoaan?

Tellu on pitkämielinen ja lempeä. Hän ei halua palata entiseen ankeaan elämäänsä, mutta hän on hädissään miehensä puolesta. Tellu hyväksyy Hamsterin laskelmat ymmärtäessään varastojen täyttämisen auttavan Rurikia saamaan jälleen otetta elämästään. Rurikin masennus alkaa hellittää ja hän löytää vähitellen oman elämänvoimansa. Toiveikas talvimieli saa hymyn hänen huulilleen. Mitä kellarihyllysten täyttymisen myötä Hamsterin ja perheen mielen varastoihin tallentuu? Pienet onnen hetket ja arkiset ilot tulevat yhdessä jaetuiksi. Miesten välisen ystävyys myötä Rurikin pysähtyneeseen mieleen tulee uutta eloa ja toiveikkuus myös Rurikin ja Tellun suhteessa kasvaa.

Aggression kesyttäminen

Masennuksesta selviytyminen edellyttää aggression kanavoitumista rakentavalla tavalla – ei tuhoavana itseään tai toisia kohtaan. Ostoksillaan Hams-

terin kanssa Rurik uskaltautuu ensin tekemään itsenäisiä päätöksiä vastoin Tellun antamia määriä hankittaville tarvikkeille. Oma aggressio ja sen mahdollinen tuhoavuus on kuitenkin pelottavaa. Linnustajan luona käynnin aikana metsästäjän ampuma laukaus saa Rurikin pois tolaltaan. Perheen ja Hamsterin yhteisellä illallisella mielessä uhkaava talvi ja epäilyt omasta ja perheen selviytymisestä saavat hetkeksi yliotteen. Rurikin sisäinen peto pääsee irti ja hän käyttäytyy vastoin kaikkia omia sääntöjään ruokapöydässä syöden kuin susi. Tellulle tilanne on sietämätön ja hän romahtaa epätoivoiseen itkuun. Tilanteen laukaisee pikku-Raisan kyky lohduttaa säikähtänyttä äitiään laulamalla Paula Vesalan elokuvaan säveltämän laulun kahdesta kärpäsestä. Koko perhe

liittyy lauluun: ”Älä itke ystävä, meit’ on kaksi karpästä, seurana nyt toisilleen kaksisiipistä. Joskus surun tullessa siipi onkin painava, silloin lauletaan me laulu huomispäivästä...” Tellun ei enää tarvitse olla ainoa kaikkia kannatteleva ja vahva. Käännekohta Rurikin toipumisessa on hänen uskalluksensa ilmaista pettymystä ja tulla siinä vastaanotetuksi. Talvi ei näytä tulevan Hamsterin maalailemana, syksy itse asiassa on lämpimin vuosikymmeniin. Ulkona sataa ja on kuraa. Onko kaikki varautuminen ollut turhaa? Rurik raivoaa Hamsterille pettynään, uhkaa jättää perheensä ja lähteä takaisin kaupunkiin. Tellu saa itsensä epäonnistuneeksi tuntevan Rurikin kuitenkin ymmärtämään, että he ovat jo onnistuneet – vaikka talvea ei tulisikaan.

Kohti uutta Kevään koittaessa Rurik, Tellu ja lapset valmistautuvat lähtöön takaisin kaupunkiin. Läksiäislahjaksi Hamsteri antaa Raisalle sitomansa kirjan, jossa on Hamsterin piirroksia kuluneesta yhteisestä vuodesta. Kuvien myötä perhe saa mukaansa talennettuja onnen hetkiä tulevina talvina muisteltavaksi. Mutta miten käy Hamsterin? Stellan paluu ei vastaa Hamsterin odotuksia, sillä hänen mukanaan saapuu italialainen mies ja vauva. Pieneksi hetkeksi Hamsteri on vajoamassa epätoivoon, mutta hän kääntää katseensa ja mielensä tulevaan talveen – ja alkaa suunnitella talvivarastoja huvilan uudelle perheelle. Kaikki Hamsterit -elokuvasa kertoo sen tekijöiden suuresta rakkaudesta alkuperäis-

tarinaa ja elokuvan tekemistä kohtaan. Menneeseen aikaan vievä miljöö yksityiskohtineen, elokuvaan varta vasten sävelletty musiikki sekä tarinan ja sen hahmojen lempeys ja lämpö eivät vain herätä, vaan säilyttävät katsojassa liikituksen tunteen läpi koko elokuvan. Elokuvassa Hamsterin roolia esittävä Peter Franzen luonnehtii Filmihullun leffablogin haastattelussa Hamsterit -elokuvaa puhdistavaksi ja katartiseksi kokemukseksi tässä elämämme ajassa – se näyttää, miten voimme nostaa itsemme ja toiset murheen alhosta. Kirjoitus on julkaistu aiemmin Suhteessa Elävät Kuvat -blogissa ja Kirjassa Suhteessa Elävät Kuvat – Pari- ja perhesuhteet elokuvissa I (Suhteessa oy 2024).

SUHTEESSA-puodit

Kotisivujemme Puoti-verkkokaupasta löydät kaikki kirjamme, seminaarituotteemme ja tapahtumien välillä varastossa olevat uniikit villasukat. Puodissa voit myös maksaa seuraavan Suhteessa Elävät Kuvat -seminaarin. Pieni kirjapuoti matkustaa mukamme tilauskoulutuksissa ja seminaareissa. Seminaaripuodista saat kaikki tuotteet edullisesti ilman postikuluja

SEMINAARIPUODISTA ERIKOISHINTAAN

Muistisaira n läheisen kirja	5 €
Jotta minua ei unohdeta isi...	15 €
Kunnes kuolema meidät eriyttää	20 €
Muistisaira n psykoterapeuttinen hoito ja hoiva	25 €
Kirjoituksia Suhteessa Olost a	20 €
Elämä SuhteelliSeksi. Kirjoituksia psykoseksuaalisuudesta	25 €
Blogikirjat yhdessä	40 €
PariTila Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito	25 €
Asikkala suomalaisessa elokuvassa	30 €
Pari- ja perhesuhteet elokuvissa I	30 €
Pari- ja perhesuhteet elokuvissa II	30 €
Osat I ja II yhdessä	55 €
Suhteessa Elävät Kuvat -palapeli	30 €
Suhteessa Elävät Kuvat -kassi	10 €
Suhteessa Sateenvarjo	20 €
Postikortit	1 €
Tapahtumajuliste 2025	10 €
Tapahtumajulisteet 2022, 2023, 2024	20 €
Suhteessa-sukat aikuisille	25 €
lapsille	10-15 €
Suhteessa Muistikirja + kynä	7 €
Seminaarilehdet 2018, 2019, 2022, 2023, 2024	2 € kpl, 8 € kaikki 5 lehteä



Jaana Lähteensuo:

Kerran, ollessani pieni tyttö, äitini huomasi poskellani silmäripsen. Hän neuvoi ottamaan ripsen sormenpäähän ja toivomaan jotain hiljaa mielessä. Toive lähetettiin tulevaisuuteen puhaltamalla ripsi ilmaan. En muista toteutuiko toive, mutta toivoin: elin hetken ajan todeksi sitä, mikä tulevaisuudessa saattaisi tapahtua ihan oikeasti. Vieraiden kaupunkien toivomuskaivot täyttyvät kolikoista ja romanttisten siltojen kaiteet rakkauslukoista. On tärkeää tunnistaa toiveitaan. Mitä hartaammaksi toive käy, sitä enemmän ollaan toivon puolella. Toive voi olla tuulien teille lähetetty silmäripsi, mutta toivo saa avaamaan silmät niinäkin päivinä, jolloin ei haluaisi herätä ollenkaan. Seminaarin järjestäjät ovat valinneet tämän vuotiseksi aiheeksi toivon. Pidän valintaa tärkeänä erityisesti näinä aikoina, jolloin ihmiskunnalla on suuria haasteita edessään. Tuntuu hyvältä kokoontua yhteen katsomaan elokuvia. Ne auttavat kokemaan vaikeasti koettavissa olevia tunteita. Ne vahvistavat sisäistä toivomisen kykyä. Toivossa on dynaamista voimaa. Kuvaannollisesti sanottuna se puhkoo pimeyttä niin kuin valo.”

Toivon ja epätoivon rajalla

Suomalainen elokuva-, taide- ja kulttuuriala kriisissä

Suomalainen draama, televisiosarjat ja elokuvat ovat eläneet Suomen kansan suosiossa uutta kultakautta viimeisen 10 vuoden ajan. Varsinkin uusia, suosion saavuttaneita tv-sarjoja on vuosittain tehty ja julkaistu useita kymmeniä. Audiovisuaalisen alan teollisuus on ollut Suomessa nousussa, mikä on ollut omiaan kasvattamaan suomalaisten alan tekijöiden osaamista elokuvakerronnan saralla. Nyt kuitenkin tilanne on äkisti muuttunut ja AV-alaa on koetellut tänä vuonna kriisi. Ei ole tietoa kauanko tämä jatkuu ja mihin suuntaan ollaan menossa. Tuotantojen määrät ovat vähentyneet ja useat työntekijät ovat vailla töitä.

Suomalaisen draaman nousu alkoi jo yli 20 vuotta sitten. Tuolloin suomalainen elokuva nousi 1960-luvun alusta alkaneesta usean vuosikymmenen kestäneestä aallonpohjasta 1990-luvun lopun menestyksiin. Uudet tuottajat, ohjaajat ja käsikirjoittajat synnyttivät uudenlaisia aiheita ja tuoreita näkökulmia sisältäviä menestyselokuvia kuten *Kulkuri ja joutsen*, *Poika ja ilves*, *Häijt*, *Rukajärven tie* ja *Levottomat*. Tämän menestysputken jälkeen suomalaisella elokuvalla on ollut vuosittain yleisesti ottaen vankka asema suomalaisten sydämessä. Suomessa kotimaisen elokuvan vuosittainen katsojaosuus kaikista elokuvakäynneistä on prosentuaalisesti yksi Euroopan korkeimpia (European Audiovisual Observatory).

2010-luvulla suomalaisten tv-sarjojen suosio kasvoi ja niiden laatu kehittyi. Vuosikymmenen lopussa nordic noir -tyyppiset rikossarjat kuten *Sorjonen* ja *Karppi* levisivät maailmalle muun muassa Netflix-suoratoistopalvelun välityksellä ja

tekivät suomalaisesta draamasta tunnetumman ja suosituimman Suomen rajojen ulkopuolella. 2010-luku oli alku monille isoille suoratoistopalveluille kuten Netflix, HBO Nordic ja Amazon Prime Video. Suomessa vastaavia pohjoismaisia ja kotimaisia suoratoistopalveluita ovat olleet C More (nykyinen MTV Katsomo), Elisa Viihde Viaplay (nykyinen Viaplay), Ruutu+ ja Yle Areena.

Suoratoistopalveluiden määrän kasvu lisäsi palveluiden tilaajien ja näin ollen myös palveluiden sisällön tuottamisen määrää. Suomalaiset olivat alkaneet tottua mukavuuteen katsoa digiboksin, älytelevision, tietokoneen ja padin kautta kotisohvalla tai vaikka mökkireisulla viihdettävä milloin vain halusi ja ”niin paljon” kuin halusi. Sitten saapui kevättalvi 2020, maailmanlaajuinen koronapandemia iski kaikkialle. Pandemia aiheutti mittavat rajoitustoimenpiteet, joiden tiukennukset riippuivat maiden väkilukujen ja hallintojen asenteen mukaan. Suomessakin yleisötilaisuudet ja elokuvanäytökset teattereissa kiellettiin tai niitä mittavasti rajoitettiin. Koska teatterit olivat kiinni, ainoa vaihtoehto oli nauttia draamasta kotona. Draamaa, viihdettä, elokuvia ja sarjoja alettiin kuluttaa yhä enemmän kotona erilaisista suoratoistopalveluista. Ihmiset tilasivat palveluita ja vaihtelivat niitä sisällöntarjonnan mukaan. Suoratoistopalveluiden välillä syntyi todellinen kilpailu katsojien tilausmääristä. Ilmiö on jossain määrin jatkunut vielä näihinkin päiviin asti, eivätkä elokuvateatterit ole päässeet vieläkään kokonaisuudessaan koronaa edeltäviin kävijälukuihin (Suomen elokuvasaatiön tilastot).

Koronapandemian olisi voinut kuvitella haavoittaneen elokuvien ja itse sarjojen tekoa, mutta kävi päinvastoin. Suomessa suoratoistopalvelut

alkoivat tilata ennätysvauhtia uusia tv-sarjoja kotona istuvia kuluttajia varten. Suomalaiset elokuva- ja tv-tuotantoyhtiöt vastasivat tilaukseen. Vuosina 2020–2024 tehtiin, tuotettiin, kuvattiin ja valmistettiin vuosittain ennätyksellisen paljon suomalaisia sarjoja ja elokuvia. Elokuvakalustovuokraamot tekivät suuria uusia investointeja hankkimalla lisää uutta teknistä laitteistoa, ajoneuvoja, fasiliteetteja sekä palkkasivat enemmän vakituista henkilökuntaa. Mukaan kuvioon astuivat myös kansainväliset yhteistuotantoelokuvat ja tuotantopalveluiden tarjoaminen ulkomaisille elokuvatuotannoille. Etenkin Tampereella toimiva Film Tampere -elokuva- ja elokuvakomissio on tuonut paljon ulkomaisia elokuvatuotantoja alueelleen erilaisten verohelpotusten ja tuotantokannustimien ansiosta. Suomessa alkoi olla jopa työvoimapulaa, koska kotimaiset tekijät olivat koko ajan kiinni tuotannoissa ja töitä riitti. Tämän seurauksena alalle koulutettiin pikavauhtia lisää työvoimaa. Sarjoja tuotettiin runsaasti liian vähillä valmisteluilla ja alalla tekijät alkoivat jo uupua. Alalla monet ihmiset ylenivät työtehtävässään liian nopeasti ottaen huomioon iän ja kokemuspohjan. Tämä johti monet kuormittaviin tilanteisiin liian kunnianhimoisissa ja mahdolltomissa tilanteissa olevissa tuotannoissa. Työterveyslaitos teki vuonna 2024 tutkimuksen, jonka Helsingin Sanomat julkaisi saman vuoden joulukuussa. Tutkimuksesta ilmeni, että elokuva- ja tv-alalla on havaittu paljon psyykkistä oireilua ja työuupumusta.

Sitten kupla puhkesi. Venäjä-Ukraina-sodan aiheuttama inflaatio sekä talouden heikentyminen tyrehdyttivät palveluiden suosiopiikin ja suoratoistopalveluiden tilausmäärät romahtivat. Nyt olemme tilanteessa, jossa suoratoistopalvelut ja tv-kanavat eivät tilaa enää entiseen ta-

paan sisältöä. Moni iso tilaaja, eli kanava tai suoratoistopalvelu, toimii säästöliekeillä tai jopa konkurssin partaalla. Samoin on käynyt alan työntekijöille ja toimijoille, joilla on nykyään vähemmän töitä. Vielä muutama vuosi sitten elettiin varmuudessa, että töitä riitti lähes kaikille. Elokuvakriitikko Kalle Kinnunen kirjoitti tammikuussa 2025 Long Play -sivustolle kolumnin kyseisestä aiheesta: ”En yritä pusertaa tyhjää kultaa” – suomalaisten tv-sarjojen tuotanto on kriisissä. Tuotantojen määrän vähentyminen on sääli, sillä suomalaisten ammattitaito alalla oli kehittynyt jatkuvan työskentelyn myötä. Olimme jo lähellä 1950-luvun suomalaisen elokuvan studioteknisen aikaa, kultakauden vuosia, jolloin rautaiset ammattilaiset tekivät elokuvia jatkumoon perustuvala työskentelytavalla.

Vaan mikä voisi olla suomalaisen draaman tulevaisuus? Toivottavasti hyvä ja kehittyvä, vaikka nyt olemme jonkinlaisessa välitilassa, uuden äärellä ja joudummekin pohtimaan kohdallamme tulevaa: Millaisia tarinoita kerromme? Minkälaisia tuotantoja tuotamme? Miten niitä tuotantoja teemme? Ketkä niitä tekevät ja millä budjeteilla?

Alan kehitystä ja tilannetta ei helpota nykyisen pääministeri Petteri Orpon johtama oikeistohallitus, joka on nyt kaksi vuotta kestäneellä kaudellaan välinpitämättömästi päättänyt leikata vuoden 2025 valtion budjetista kulttuuritukea 23 % edellisvuoden kulttuuribudjetin verrattuna, yhteensä 17,4 miljoonaa euroa. Tulevina vuosina leikkauksia saattaa tulla vielä lisää. Vaikka luku on prosentuaalisesti pieni valtion kokonaisbudjetissa, se tekee valtavasti vahinkoa alan toimijoille ja koko suomalaisen kulttuurin kehittymiselle tulevaisuudessa. Leikkaukset ovat syvässä risti-riidassa hallituksen suurissa tavoitteissa luoda Suomeen talou-

dellista kasvua, työpaikkoja ja kannustaa yrittäjyyteen. Taiteen ja kulttuurin leikkauksista kärsivät kaikki, koko Suomen kansa.

Taide ja kulttuuri näkyy elämässämme joka puolella ja koskettaa varmasti meitä kaikkia jollain tavalla arjessamme. Rohkenen väittää, että harvassa ovat ne ihmiset, jotka eivät kuluttaisi kulttuuria jossain muodossa. Kulttuuria ja taidetta ovat muun muassa museot, näyttelyt, teatterit, konsertit, ooppera, tanssitaide, elokuva, televisio, radio, musiikki, kuvataide, kuvanveisto, kirjallisuus, kirjastot, runous, vaatesuunnittelu, arkkitehtuuri, valokuvaus, tapahtumat, festivaalit ja myös lasten erilaiset taideharrastukset. Nämä kaikki tulevat lähivuosina vähenemään ja leikkaus iskee varsinkin pienten paikkakuntien kulttuuritarjontaan. Kun ei ole enää varaa ylläpitää paikallista teatteria tai järjestää tapahtumia, työntekijöitä irtisanotaan tai lomautetaan, eikä kulttuuria ja taidetta ole enää saatavilla. Kulttuuritapahtumien loppuminen alueella näkyy välillisesti myös muiden alojen toimijoille: ravintoloille, kahviloille, hotelleille, palveluille ja muille yhteistyökumppaneille, kun katsojat, kokijat ja työntekijät eivät enää tule kuluttamaan alueen palveluita.

On muistettava, ettei kult-

tuuri ja taide ole itsestään kasvava luonnonvara, vaan se on ihmisten tekemän työn lopputulos. Hallituksen leikkaukset vievät ammattiin kouluttautuneilta heidän työpaikkansa ja mahdollisuutensa kehittyä alalla, luoda kulttuuria ja saada toimeentuloa. Alaa eri oppilaitoksissa opiskelevat tulevat ammatillaiset näkevät tällä hetkellä tulevaisuutensa ja uransa näköalattomana. Kulttuuri tulisi pienessä sivistysvaltiossa olla itsestään selvyyden oman kielen turvaamiseksi. Se vaatii rahallista panostamista. Suomen kokoisessa maassa taidetta ja kulttuuria ei pysty tuottamaan pelkästään markkinavoimiin nojautuen. Taide ja kulttuuri on nähty jo nyt potentiaalisena suurena ja kasvavana teollisuuden alana.

Mitä Suomi olisi ilman suomalaista kulttuuria? Kulttuuri ja taide on tekijöilleen sekä työ että ammatti, ja kuluttajalle mahdollisuus saada henkistä hyvinvointia tavallisen arjen tai vastoinkäymisten vastapainoksi. Kulttuuri yhdistää ihmisiä, tuo yhteisöllisyyttä, sivistää, herättää keskustelua, luo uusia näkökulmia ja monimuotoisuutta, synnyttää ajatuksia ja inspiraatiota, auttaa henkisessä hyvinvoinnissa ja mielenterveysongelmissa sekä pelastaa ihmisiä syrjäytymiseltä ja jopa itsemurhilta. Kult-

tuuri ja taide on kansakunnan oma muisti, sielu ja peili. Sen kautta olemme aina hahmottaneet mistä me tulemme, keitä me olemme, millaisia ihmisiä olemme olleet, mitä olemme kokeneet ja mihin olemme ehkä menossa tulevaisuudessa. Ollisi vaikea kuvitella Suomea ja suomalaisuutta ilman Jean Sibeliusia, Akseli Gallen-Kallelaa, Mika Waltaria, Väinö Linnaa, Jari Tervoa, Jörn Donneria, Sofi Oksasta, Armi Ratiaa, Alvar Aaltoa, Olavi Virtaa, Paula Vesalaa, Jenni Vartiasta, Antti Tuiskua, Tauno Paloa, Ansa Ikosta, Vesa-Matti Loiria, Esko Salmista, Iina Kuustosta, Martti Suosalaa, Aki Kaurismäkeä, Edvin Lainta, Klaus Häröä, Tove Janssonia, *Muumeja*, *Kalevalaa*, *Tuntematonta sotilasta*, *Komisario Palmua*, *Myrskyluodon Maijaa*, *Mielensäpahoittajaa*, *Risto Rättäjäjää* sekä tv-sarjoja kuten *M/S Romantic* ja *Aikuiset*. Vastaavia esimerkkejä on lukuisia. Tarvitsemme tulevaisuudessakin uusia tekijöitä, jotka tekevät taidetta omana aikanaan. Annetaan siis heille mahdollisuus ja tuetaan heitä.

Hallituksen kulttuurialaan kohdistuvat leikkaukset tulevat näkymään myös elokuva-alan kohdalla Elokuväsäätiön tuotantotuissa ja Yleisradion rahoituksissa. Tämä tarkoittaa, että

elokuvia ja tv-sarjoja tullaan tulevana vuosina tekemään ja sitä kautta näkemään vähemmän. Riskinototkin pienentyvät, kun rahapotti on pienempi ja sillä pitää saada aikaiseksi ”takuuvarmoja” helppoja tuotteita. Kokeellisia, monimuotoisia ja riskin ottavia uusia tuotantoja tullaan todennäköisesti tekemään jatkossa vähemmän.

Ei hylätä suomalaista taidetta ja kulttuuria. Tuetaan sitä ja taistellaan sen puolesta. Osoitetaan yhdessä kansan syvien rivien kautta päättäjille, että jos meillä ei ole taidetta ja kulttuuria, niin meillä ei ole sen jälkeen enää mitään.

Tietoisku

- Valtio tukee kulttuuria 1,2 miljardilla eurolla ja ala tuottaa 13 miljardia euroa takaisin valtiolle verotuloina ja työllisyytenä (taloustutkimus 2022).
- Kulttuurialan osuus bruttokansantuotteesta on 31 % ja ala työllistää jopa 130 000 henkeä, enemmän kuin maa- ja metsätalous (tilastokeskus 2019–2020).

Aleksi Tili

Elokuva-alan freelancer kamera-assistentti

Tietokirjan ”Asikkala suomalaisesta elokuvassa” kirjoittaja

”

Hannu Säävälä:

Voisiko toivoa verrata ihmisen katseeseen? Pienen vauvan silmä tarvitsee syntymän jälkeen virikkeitä ja kohteita, joihin fokusointia voi ja täytyy harjoitella alusta asti. Muuten silmään ei kehity kykyä katsoa tarkasti. Toivo on sitä, että katseellamme on kohde, johon voimme kiinnittää tarkkaavuutemme ja huomiomme. Asian voisi ilmaista niinkin, että jokaisella olisi hyvä olla ”tämänsä”. Ihmisellä on alttiutta orpouteen, jos hänellä ei ole rinnallaan jotain. ”Tämä” voi olla asia, ihminen tai mitä hyvänsä, johon voi fokusoida. Jos ”tämä” puuttuu, olemme alttiita joutumaan tuuliajolle ja menettämään suunnan elämällemme. Siitä voi seurata epätoivoa ja esimerkiksi masennusta, kun suru menetetyistä merkityksellisistä kohteista valtaa mielen.

Olen jo pitkän matkaa elämänkaaren jälkimmäisellä puoliskolla. Kun katson taaksepäin elämäni, huomaan, että kulkuani elämänpolulla ovat värittäneet vaihtuvat ”tämät” eli kiintopisteet. Ehkäpä juuri ne ovat tehneet elämästä elämisen arvoista. Toivo ja usko hyvään elämään on saattanut kiteytyä noihin fokuksiin.

Kun katson elämäni eteenpäin, huomaan, että luopumisen väistämättömyys on haihduttanut ulottumattomiini aiempia toivoa ylläpitäviä fokuksiani. Esimerkiksi eläkkeelle jääminen oli yllättävän haastava kohta minulle, kun yksi keskeinen ”tämä” jäi taakseni. Tässä luopumisten ristiaallokossa toivon ylläpitäminen vaatii ponnistelua, jotta katseelle löytyy uusia kohteita. Suuret sisällöt vaihtuvat yhä pienempiin. Epätoivo voi ottaa vallan, ellei löydy keinoja olla uskollinen yhä pienemmille toivon ylläpitäjille. Voisiko hyvää luopumista olla sellainen, jossa viimeiseen hengenvetoon saakka olisi olemassa mahdollisuus fokusoida katse johonkin? ”Tämä” voisi olla kiteytymä toivon luonteesta?

Maistiaisia Suhteessa Elävät Kuvat -kirjasarjasta

Tässä seminaarilehdessä voit lukea kolme Sanna Aavaluoman kirjoitusta Suhteessa Elävät Kuvat -kirjasarjasta, elokuvista, jotka nähdään tässä seminaarissa: Hamsterit (ss.10-11), All of Us Strangers, ja Perfect Days.

All of Us Strangers

Andrew Haighin käsikirjoittama ja ohjaama elokuva All of us Strangers perustuu Taichi Yamadan romaaniin Strangers. Elokuva on surullinen kuvaus sisäistetystä homofobiasta ja sen seurauksena syntyvästä yksinäisyydestä. Samaan aikaan se on lämmin kertomus täynnä rakkautta ja toivoa.

Sanna Aavaluoma

Erityiseksi elokuvan tekee sen päähenkilön Adamin ulkoisen ja sisäisen maailman valkokankaalla yhteen sulautuminen. Monissa elokuvan arvioissa esiin nostettuja mystiikkaa tai menneisyyden haamuja en elokuvassa nähnyt. Sen sijaan elokuva on kaunis kuvaus sisäistettyjen objektien elävyydestä ja eheyttävästä voimasta. Adamin kannalta kaikki on ymmärrettävää, loogista ja kaunista vaikka äärimmäisen surullista. Hyvä suru on kuitenkin lohdullista ja sisäistä kasvua edistävää.

Adam on 42-vuotias yksin elävä, yksinäinen mies. Hän asuu omistamassaan kerrostaloasunnossa, jonka ikkunoista avautuu näkymä pitkälle Lontoon ylle. Adam kirjoittaa työseen elokuvakäsikirjoituksia. Parhaillaan hän yrittää kirjoittaa vanhemmistaan, mutta kirjoitustyö ei etene. Samalla kun nousevien tunteiden voima jarruttaa menneisyyden ajattelua ja siitä kirjoittamista, se kertoo Adamille nyt olevan oikea aika kohdata mielestä pois suljettuja asioita. Kun Adam oli yksitoistavuotias, hänen vanhempansa joutuivat auto-onnettomuuteen. Isä kuoli onnettomuudessa välittömästi, äiti eli sairaalassa

vielä kaksi päivää. Adam ei saanut hyvästellä äitiään, sillä isoäiti, jonka luona Adam varttui aikuiseksi, arveli kuolevan äidin näkemisen olevan pojalle liian traumaattista. Surun murtamat isovanhemmat eivät kyenneet olemaan Adamin tukena menetyksen käsittelyssä. Lapsen suru pakkautui sisäiseksi pahaksi oloksi, johon liittyi aiemmat ja myöhemmät kiusaamiskokemukset ja yksinäisyys. Adamilla on vuoteensa alla laatikollinen muistoja menneisyydestään: valokuvia, leluja ja keiju, jonka laittaminen joulukuusen latvaan oli perheessä hänen kunniatehtävänsä.

Eräänä päivänä Adamin oveen koputetaan. Ovella on Harry, samassa talossa asuva mies, joka haluaa tehdä tuttavuutta. Harry on kohtelias, flirttaileva ja hieman humalassa. Adam torjuu Harryn tarjouksen viskistä ja yhteisestä illasta. Seksuaalisuus on silta aikuisuuden rakkaussuhteiden ja varhaisten objektisuhteiden välillä (Scharff 2014). Harryn lähestyminen herättää Adamissa kipeät yksinäisyyden kokemukset, rakastetuksi tulemisen kaipuun ja vanhempien menetyksen esimurrosikäisenä – ennen mahdollisuutta tulla nähdyksi vanhemmilleen homoseksuaalisena miehenä. Adam alkaa mielensä sisällä etsiytyä yhteyteen sisäistettyjen vanhempiensa ja muistojensa kanssa samalla kun hän fantasioi siitä, minkälainen suhde Harryn kanssa voisi olla.

Adamin sisäisen äidin reaktioissa tiivistyy kaikki 80-luvulle stereotyyppiset uskomukset homoseksuaalisuudesta ja pelot sitä kohtaan. Äiti kyselee, onko Adamilla tyttöystävää.

Hän järkyttyy kuullessaan poikansa olevan homoseksuaali ja toteaa, ettei kukaan äiti toivo lapselleen sellaista. Äiti myös ilmaisee huolensa ”siitä kauheasta taudista”. Adam vakuuttelee äidille asioiden olevan nykyisin toisin. Nämä asenteet, pelot ja ajatukset ovat kuitenkin siirtyneet osaksi Adamin sisäistä kokemusta itsestään. Adamin sisäistetty isä suhtautuu vaimoltaan saamaansa tietoon poikansa seksuaalisesta suuntautumisesta rauhallisemmin. Isä sanoo jotenkin aina tienneensä. Hän toteaa kuullessaan Adamin usein itkeneen iltaisin huoneessaan ja kysyy, kiusattiinko tätä. Adam kertoo isälle kaikesta siitä, mitä joutui sietämään toisten lasten taholta. Isä kysyy, miksei poika kertonut asiasta. Poika kysyy, miksei isä tullut, vaikka kuuli hänen itkevän. Avun pyytämisen ja tuen tarjoamisen kynnyks on ollut molemmilla suuri. Nyt on mahdollisuus kohdata ilman syyllisyyttä tai häpeää. Isän ja pojan lämpimässä halauksessa aikuisessa Adamissa oleva lapsi saa korjaavan kokemuksen. Vaikka todellisuudessa paljon jäi vanhempien kanssa puhumatta ja kokematta, Adam on sisäistänyt rakastavat vanhemmat ja toisiaan rakastavan vanhempiparin. Yhdistyessään ne näyttävät Adamin fantasioissa Harrystä. Adamin ja Harryn suhde etenee rauhallisesti ja kiireettä, toinen toistaan kunnioittaen ja suostumuksellisesti. Adamin ja Harryn välillä on paljon läheisyyttä, kosketusta ja hellyyttä sekä haavoittuvuuden tunteiden näyttämistä ja niissä vastaanotetuksi tulemistä. Edellytykset intiimiyden ja hyvän seksuaalisuuden kehittymiselle

ovat olemassa. Huumeiden vaikutuksen alaisena homobaarissa Adam pyytää Harryä huolehtimaan hänestä, Adam haluaa luottaa Harryyn.

Liikuttaviksi ja paikoin humoristisiksi Adamin ja vanhempien väliset kohtaamiset elokuvassa tekee ajan ja iän hämärtyminen. Adam näyttäytyy oman ikäisenään noin 40-vuotiaana miehenä ja vanhemmat sellaisina, kuin he olivat 11-vuotiaan pojan todellisuudessa. Itselaukaisevalla kameralla otetussa perhekuvassa Adam on lapsi, hänen muistelemassaan hetkessä nuorten vanhempien kanssa on aikuinen mies. Isän ja pojan halauksessa näkyvät Adam lapsena ja aikuisena. Pelloissaan isän ja äidin väliin nukkumaan kömpivä Adam on aikuinen mies pikkupojan pyjamassa. Mielen sisäisessä maailmassa ei ole reaalista aikaa. Adam voi olla sisäisten vanhempiensa kanssa samaan aikaan pieni lapsi ja aikuinen mies. Mielensisäiset anteeksipyyntöt, anteeksi antamiset ja saamiset voivat tapahtua kokemuksellisesti aikuisen todellisuudessa, vaikka ne liittyvät lapsuuteen ja menneisiin hetkiin.

Lapsen kehityksessä liian tuskalliset kokemukset ikään kuin koteloituvat lapsen tietoisuuden mielen ja kokemuspiirin ulkopuolelle. Ne odottavat myöhempiä intensiivisiä suhteita, joissa voivat turvallisemmin tulla tunnetasolla koetuksi. (Fairbairn 1954) Kivulias vanhemmista luopuminen ja hyvästely, jota todellisuudessa ei tapahtunut on kohdattava uudelleen. Sisäiset vanhemmat kertovat Adamille, ettei tämä saa enää tulla heidän luokseen,

sillä he näkevät tapaamisten estävän Adamia elämästä omaa elämäänsä. He käyvät yhdessä Adamin lapsuudenaikaisessa lempiravintolassa syömässä perheaterian. Vanhemmat ottavat kuolemansa puheeksi mainitsematta sanaa kuolema. He kysyvät: ”Kävikö se nopeasti?” Adam yrittää suojella vanhempiaan tuskalta ja valehtelee heille niin tapahtuneen. Ravintolapöydässä äiti kuitenkin äkkiä sanoo, ettei pysty näkemään Adamia. Näin toistuu hetki, jossa todellisuudessa äiti palasi tajuihinsa ennen kuolemaansa, toisen silmänsä menettäneenä.

Erottuaan vanhemmistaan Adam halusi vielä esitellä Harryn vanhemmilleen, sillä aikuistumisen matkalla oman valinnan ja kumppanin vanhemmille esittelemine on tekemättä. Miehet matkustavat yhdessä Adamin kotitalolle, mutta talo on pimeänä, eikä kukaan avaa

ovea. Vanhemmat näkevät haaleina hahmoina ikkunan takaa. Harry sulautuu osaksi menetettyjen maailmaa. Adam kerää rohkeutensa ja päättää lähestyä Harryä. Ovi Harryn asuntoon on auki. Jälleennäkemisen sijasta asunnossa odottaa suuri järkytys. Harry kuitenkin ilmestyy elävän oloisena kysyen Adamilta onko hän todellinen. Miesten käpertyessä sylkkiin lusikkaan he muuttuvat kirkkaaksi valopisteeksi – kuin tähdeksi taivaalle muiden tähtien joukkoon. Adam jättää näin jäähyväiset potentiaaliselle kumppanille. Se, mikä jäi tapahtumatta suhteessa äitiin, mahdollistui suhteessa Harryyn. Surullisesta lopusta ohjaaja Andrew Haigh toteaa koko elokuvan olleen hänelle itselleen kuin rakkauskirje, joka lohduttaa ja vakuuttaa rakkauden löytyvän uudelleen, vaikka se joskus hetkellisesti katoaisikin. (Romano 2023)

Objektisuhdeteorian mukaan lapsuudesta asti sisäistämme kaikki elämämme merkittävät ihmiset. Nämä sisäistykset kulkevat läpi elämän mukanaamme vaikuttaen kokemuksiimme itsestämme ja suhteistamme toisiin. Sisäiset objektit voivat olla rakastavia, kannattelevia, rohkeasevia, elämään kannustavia ja surussa lohduttavia. Ne voivat olla myös ankaria, tuomitsevia tai rankasevia. Sisäistetyt vanhemmat vaikuttavat olivatpa ne edustuksia elävistä tai kuolleista merkittävistä toisista. Adamilla ei ollut mahdollisuutta tulla nähdyksi itsenään, homoseksuaalina miehenä suhteessa vanhempiinsa. Se esti häntä vapautumasta elämään omaa itsenäistä elämäänsä kokonaisena ja vapaana. All of us strangers on ennen kaikkea kuvaus Adamin sisäisestä matkasta. Sovinto ja hyväksyntä on mahdollista saavuttaa myös kuolleiden rakkai-

den kanssa, sillä he elävät sisälämme ikuisesti.

Lähteet

1. Fairbairn Ronald (1954). Observations on the nature of hysterical states. Teoksessa Scharff D. (selected and integrated by) Object relations theory and practice. An introduction. A Jason Aronson Book 2005.
2. Romano Nick (2023). All of us strangers director on how he found hope in the film’s emotional ending. <https://ew.com/all-of-us-strangers-ending-explained-andrew-haigh-hope-8418029>
3. Scharff David (2014). How development structures sexual relationships. Teoksessa Scharff & Sharff (toim.) Psychoanalytic couple therapy. Foundations and practice. Karnac.

Perfect Days

Wim Wendersin ohjaama elokuva Perfect days on kuvaus hetkessä läsnäolon taidosta sekä yhteisen hyvän ja palvelemisen arvostuksesta. Samaan aikaan se on kipeä kertomus menneisyyden ja surun kieltämisestä.

Sanna Aavaluoma

Perfect days haastaa katsojansa miettimään hyvää elämää ja onnellisuutta sekä nykyihmisen pyrkimystä täydellisyyteen. 17 päivässä kuvattu Perfect days on omistettu Yasujiro Ozulle, jonka elokuvissa Wenders arvostaa erityisesti jokaisen henkilön ja hetken ainutkertaisuutta ja arkisten tarinoiden ikaikaisuutta.

Hirayama on keski-ään ylitänyt vaatimatonta elämää elävä tokiolaismies. Hänen päivänsä ja viikkonsa seuraavat toinen toistaan samanlaisina. Jokaiseen arkiseen tehtävään ja hetkeen Hirayama keskittyy tavalla, joka tekee niistä tylsän rutiinin sijaan merkityksellisiä. Herätyskellon sijaan aamuun havahduttaa ka-

tua lakaisevan bambuluudan äänet. Vuoteen sijaamisen jälkeen hän toistaa samat aamutoimet: siistii viiksensä, ajaa partansa, suihkuttaa kosteutta pienille puuntaimille, pukeutuu työhaalariin, jonka taskuihin hän laittaa hyllylle siististi riviin asetetut avaimet, kameran ja kolikoita. Avatessaan ulko-oven Hirayama katsoo taivaalle ja hymyilee kuin tervehtien uutta päivää. Aamupalakseen hän nauttii vain tölkillisen kahvia parkkipaikan juoma-automaatista. Hirayama on varustanut pakettiautonsa täydellisesti työhönsä sopivaksi. Siitä löytyy kaikki, mitä hän työssään mahdollisesti tarvitsee. Ajomatkat Tokion liikenteessä työpisteestä toiseen eivät turhauta, sillä autossa soi C-kaseteilta The Animals, Lou Reed, Otis Redding, Rolling Stones, Nina Simone, Patti Smith, Velvet Underground, ja Van Morrison.

Työksen Hirayama siivoaa yleisiä käymälöitä. Hän tekee työnsä kiirehtimättä, keskittyen

huolellisesti jokaiseen pintaan. Puhtaus syntyy kokonaisuudesta, ei vain näkyvästä. Taskupeilin avulla hän löytää myös wc-kalusteiden pimeissä kulmissa piileskelevät tahrat. Hirayama on kohtelias ja kunnioittava. Hän koputtaa jokaiseen WC-rakennukseen mennessään varmistaakseen sen olevan tyhjä. Kun joku tulee tarpeilleen, Hirayama keskeyttää työnsä ja siirtyy pihalle odottamaan. Erään WC:n seinustalta Hirayama löytää taitetun paperipalan, jossa on aloitettu ristinolla-peli. Pois heittämisen sijaan Hirayama piirtää peliin oman siirtonsa ja palauttaa paperin takaisin piilopaikkaansa. Peli jatkuu ja viimeisen siirron jälkeen tuntematon vastustaja on kirjoittanut paperiin ”Kiitos”.

Ruokataukonsa Hirayama viettää puistossa, jonka vanhoja puita hän rakastaa. Hän syö eväisleipänsä puiston penkillä katsellen puita ja sopivan valon sattuessa hän valokuvaa niitä. Puistossa istuessaan hän tark-

kailee ja havainnoi ohikulkevia aikuisia ja lapsia myötätuntoisesti ja arvostavasti. Puun juurelta löytyvien pienten taimien varalle hänellä on taskussaan sanomalehdestä taiteltuja pusukoita, joissa taimen voi viedä kotiin ja istuttaa ruukkuun kasvamaan muiden taimien joukkoon.

Työpäivänsä jälkeen Hirayama peseytyy yleisessä kylpylässä ja syö lähiravintolassa. Viikon päätteeksi hän käy automaattipesulassa pesemässä työhaalariansa, vie viikon aikana täyttyneen filmirullan valokuvaamoon kehitettäväksi ja lunastaa edellisen viikon valokuvat. Kotona Hirayama käy läpi viikon valokuvaotokset. Tärähäneet kuvat hän repii ja heittää pois, onnistuneet lajittelee pelitirsiaan, joita on huolellisesti pinottuina komerontäydeltä. Iltaisin Hirayama rullaa auki vuoteensa ja lukee ennen nukahtamistaan.

Hirayama on hiljainen mies. Hänellä ei ole ystäviä ja työ-

säänkin hän on vähäpuheinen. Lähes täydellinen vastakohta on hänen nuori työntekijänsä Takashi, jonka hätäisyys, huolimattomuus ja alituinen tyytymättömyys saa katsojankin tuskastumaan ja levottomaksi. Takashi tarvitsee milloin mitäkin tehdäkseen vaikutuksen ihastukseensa Ayaan; vapaata, rahaa tai autoa lainaksi. Hän yrittää turhaan saada Hirayamaa myymään harvinaisia C-kasettejaan musiikkidivariin. Kun Takashi yllättäen ilmoittaa puhelinsoitolla lopettavansa työt, Hirayama tekee päivän ajan myös hänen työvuoronsa.

Erään työpäivän jälkeen kotipihalla odottaa nuori tyttö. Kestää hetken, ennen kuin Hirayama tunnistaa nuoreksi naiseksi kasvaneen sisarentytärtänsä. Niko jää yöksi vieras-huoneeseen ja haluaa aamulla mukaan enonsa työpäivään. He viettävät mukavan päivän yhdessä. Hirayaman ottaessa puistossa valokuvia Niko muistaa itsekin saaneensa enoltaan kameran. Hirayama opastaa Nikoa uuteen elämänasenteeseensa lauseella ”Toiste on toiste ja nyt on nyt.” Toinen viesti menneestä elämästä on mustan Lexuksen kyydissä tytärtään noutamaan saapuva sisar. Sisko kertoo heidän isänsä muistisairaudesta edenneen ja tarkistaa veljeltään järkyttyneenä ja vähän epäuskoisena ”Siivoatko todella vessoja?” Kohtaukset perheenjäsenten kanssa kertovat, että jokin Hirayaman menneisyydessä on katkaissut siteet perheeseen.

Wim Wenders kiittää Leonard Cohenia, joka eli hänen mielessään läpi elokuvan teon. Wenders muisti Cohenin kerrotseen elämästään munkkiluostarissa ja munkin tehtävästä palvella ja huolehtia yksinkertaisista perusasioista, kuten wc-tilojen siisteydestä. Siinä missä länsimaisille WC on vain saniteettitila, japanilaisille se on pieni rauhan ja yksityisyyden pyhättö. Syntyi ajatus sijoittaa elokuva yleisiin käymälöihin ja päähenkilöksi niiden siivooja, joka munkin tavoin keskittyy yksinkertaiseen tehtävään muiden hyväksi. Wendersillä on ajatuksensa Hirayaman

menneisyydestä. Hän ajattelee tämän olleen menestynyt ja alkoholisoitunut liikemies, joka ulkoisesta rikkaudestaan huolimatta koki elämänsä ja itsensä onnettomaksi. Itseinhon syvimmissä kohdassa, lähellä itsetuhoisuutta hän koki valaistuksen katsellessaan komorebia – puun lehtien tanssia tuulessa ja auringonvalon siivilöitymistä puun lehtien läpi. Se pelasti hänet uuteen, yksinkertaiseen elämään. Hirayama ymmärsi valon näyttäytyvän vain hänelle juuri sellaisena – ja olevansa itsekin ainutlaatuinen. Tämän oivalluksen myötä jokainen ihminen muuttui ainutlaatuiseksi – myös puistossa asuva koditon, jota Hirayama tervehtii kunnioituksella. Entisestä elämästään hän on säästänyt kameransa, pokkarikirjaston, ja C-kasettikokoelmansa. Tässä ja nyt hetkessä elämisessä keskeistä ei ole enää kysymys rutiinista, vaan päättymättömästä ketjusta ainutlaatuisia hetkiä, tapahtumia ja kohtaamisia. ”Jokaisella meistä on Hirayama sisällämme, jos annamme sille tilaa” toteaa Wenders. (Wenders 2023).

Eudaimonia, onnellisuusoppi ja siihen liittyvä tieteellinen tutkimus on vahvaa eri puolilla maailmaa. Onnellisuutta kuvataan monisanaisesti mm. seuraavilla määreillä: ilo, merkityksellisyys, tyytyväisyys, ekstaasi, into, nautinto, täyttymys, elämänlaatu, subjektiivinen ja emotionaalinen hyvinvointi. (Suojanen 2012) Positiivisessa psykologiassa elämän vaikeuksien korjaamisen lisäksi rakennetaan ja vahvistetaan elämän myönteisiä puolia. Onnellisuus määritellään yhdistelmäksi subjektiivisia kokemuksia: hyvinvointia, elämän sisältöä, ja tyytyväisyyttä suhteessa menneisyyteen, toivoa ja optimismia suhteessa tulevaisuuteen sekä flow-kokemusta ja onnellisuutta nykyhetkessä. Yksilön näkökulmasta ne merkitsevät kykyä rakastaa, elämäntehtävän löytämistä, rohkeutta, vuorovaikutustaitoja, esteettistä herkkyyttä, peräänantamattomuutta, anteeksiantoa, omaperäisyyttä, kiinnostusta tulevaisuutta kohtaan, hengellisuutta, taitoja ja viisautta. Ryhmätasol-

la se merkitsee kansalaistaitoja ja instituutioita, jotka auttavat yksilöitä kohti parempaa kansalaisuutta; vastuullisuutta, kasvatusta, altruismia, kohteliaisuutta, kohtuullisuutta, kestävyttä ja työetiikkaa. (Seligman & Csikszentmihalyi 2000).

Onnellisuus-käsite on nykypäivässä määritelty utopistiseksi, niin vaativaksi, että sitä on vaikeaa tavoittaa (Poutanen 2021). Monet ajattelevatkin parisuhteen tai elämän olevan hyvää ja onnellista vain silloin, kun siitä puuttuu ristiinriidat, pettymykset tai vaikeudet. Massiivisen menetyksen kokeneelle ihmiselle ainoa keino pysyä psyykkisesti koossa voi olla kaiken menetykseen liittyvän sulkeminen pois mielestään. Jatkuva tekeminen voi olla keino kontrolloida omia tunteita ja ajatuksia. Auttoivatko täydellinen keskittyminen ja tietoinen läsnäolo päivän askareissa Hirayamaa psyykkisen kivun kokemisen välttämiseksi? Mitä olisi tapahtunut, jos Niko ei olisi tullut tapaamaan häntä?

Kenties mielenkiintoisinta elokuvassa on se, mitä ei kerrota, mutta joka herättää kysymyksiä ja mielikuvia. Elokuvan viimeinen kohtaus raottaa ovea Hirayaman todellisuuteen, jossa myös menneisyys saa tulla läsnä olevaksi. Autoa ajaessaan ja musiikkia kuunnellessaan Hirayama ensin hymyilee tuttuun tapaansa. Hymyn myötä hän kyyneltty. Liikuttuneisuus muuttuu syväksi, joskin hillityksi itkukuksi ja surun purkaukseksi. Valmiiden vastausten sijaan elokuva jättää katsojan suurten kysymysten äärelle. Mitä Hirayamalle on tapahtunut? Miksi hän ei pidä yhteyttä perheeseensä? Onko perheen sisällä tapahtunut jotakin vai onko jokin Hirayamalle tapahtunut merkinnyt kasvojen menetystä perheen silmissä? Mitä Hirayaman tyyneys ja alituinen hymy piilottavat? Pyrkikö Hirayama puhdistamaan menneisyytensä jätöksiä, syyllisyyttä ja häpeää siivotessaan?

Japanissa puhtaana käymälän uskotaan tuottavan hyvää elämään. Osassa yleisistä käymälöistäkin on luksusvarustus. Älypöntön kaukosäätimen pai-

nikkeilla voi saada monia toimintoja; istuimen lämmityksen, miehille ja naisille erilaisen alapesun, kuivaustuulettimen, hajuja imevän alipaineen, tuoksu-suihkauksen tai erilaisia ääniä, joilla voi peittää luonnolliset lorinat. (Liesimaa 2021) Vaikka luksus on joskus nautinnollista, elämästä ei voi poistaa siihen kuuluvia ”lorinoita” ”hajuja” tai ”molskahduksia”. Elämä ei olisi täydellistä, jos siitä puuttuisivat säröt. Zen-buddhalaiseen perinteeseen perustuva 1300-luvulla syntynyt kintsugi on rikkiinäisen astian kullalla korjaamista. Vaurion piilottamisen sijaan särö korjataan kullalla, jolloin kauneutta voidaan nähdä keskeneräisessä, vaatimattomassa, epätäydellisessä, vanhassa ja kuluneessa. Kintsugi-perinne opettaa, ettei rikkoutunut tule hyödyttömäksi. Jokainen asia rikkoutuu ainutlaatuisella tavalla, ja jokaisen korjaus tapahtuu ainutlaatuisella tavalla. (Karlsso 2021) Jokainen meistä on omalla tavallaan rikkoutunut. Se tekee meistä ja päiväistämme täydellisiä.

Lähteet

1. Karlsson Sonja (2021). Kintsugi-perinteessä korjataan kullalla. Taito-lehti.
2. Liesimaa Pasi (2021). Olympiakävijät ihmeissään – Tokion WC-pöntöt laulavat, napista jopa pylyhieronta. Iltalehti 22.7.2021
3. Poutanen Iris (2021). Mitä on onnellisuus? Kandidaatintutkielma. Jyväskylän yliopisto.
4. Martin ja Csikszentmihalyi Mihaly (2000). Positive psychology. An Introduction. American Psychologist. January 2000.
5. Suojanen Ilona (2012). Work for your happiness. Theoretical and empirical study defining and measuring happiness at work. Pro gradu tutkimus. Turun yliopisto.
6. Wenders Wim (2023). Elokuvan Perfect days Pressbook ja haastattelu elokuvan virallisella kotisivulla.

SUHTEESSA-sukat

Kun paripsykoterapeutti on puikoissa, syntyy pehmeitä ja lämpimiä SUHTEESSA-sukkia lapsille ja aikuisille! Tänä vuonna sukkalankamme ovat alpakkavillaa, silkki-villalankaa ja villasekoitelankaa.

- Lukusukat tekevät lukunautinnosta kokonaisvaltaisen.
- Leffasukat vapauttavat varpaasikin nauttimaan elokuvasta.
- Unisukat parantavat jalkojen verenkiertoa ja yöunen laatua sekä lisäävät unien näkemistä.



”

Aleksi Tilli:

Minulle toivo ja epätoivo merkitsevät omaa henkistä tilaa ja sisäistä ilmapuntaria. Tietyllä tavalla elämä rakentuu niiden jännityksestä tai pelosta, kuinka kauan toivoa kestää tai milloin epätoivo saa vallan? Varmasti kaikki ovat joskus elämänsä aikana joutuneet tilanteeseen, josta ei tunnu olevan ulospääsyä. Toivo on sitä, että uskoo hyvään ja että kaikella on tarkoituksensa. Tuolloin elämässä voi itse hyvin, vallitsee tyytyväisyys siihen mitä on ja aurinko paistaa ikkunasta sisään. Epätoivon kohdatessa mielen, tuntuu siltä, että pimeys ja sumu vallitsee ympärillä ja ahtaan huoneen seinät kaatuvat päälle, eikä ole näkyä tulevaisuudesta. Joskus tuntuu, että moni asia kasaantuu yhtä aikaa ja mieli koettelee toivon ja epätoivon rajalla. Kunnes joku päivä huomaa, että ovi onkin jo vähän auki, valo näkyy jo ja löytyy ratkaisu selviytyä tilanteesta. Kaikki ei olekaan niin huonosti kuin luulee.

Toivon ja toivottomuuden leffahylly

Tämän vuoden seminaarielokuviksi ehdolla olleita elokuvia:

- Berliinin taivaan alla (Wim Wenders 1987)
- Housut pois (Peter Cattaneo 1997)
- Kaikki tai ei mitään (Mike Leigh 2002)
- Rakkauden sirpaleet (Icíar Bollaín 2003)
- Little Miss Sunshine (Jonathan Dayton & Valerie Faris 2006)
- Päiväni Margueritten kanssa (Jean Becker 2010)
- Melancholia (Lars von Trier 2011)
- Nymphomaniac I ja II (Lars von Trier 2013)
- Kirsikkapuiden alla (Naomi Kawase 2015)
- Oliivipuu (Icíar Bollaín 2016)
- Kohti valoa (Naomi Kawase 2017)
- Vuokrapaperheet (Takehito Sakamoto 2023)
- Ainahan on huomien (Paola Cortellesi 2023)

VANHA TUTTU Suhteessa-pastillirasia



kuuluu jokaisen **Eläviin Kuviin**
saapuvan taskuun!

Suhteessa Oy esittäytyy

Suhteessa Oy perustettiin 17.1.2017. Ammattitaitomme pian yhdeksän vuotta täyttävässä yrityksessämme on kuitenkin rakentunut 1980-luvun puolestavälistä alkaen jatkuvan kouluttautumisen ja karttuvan työkokemuksen myötä. Toimialaamme kuuluvat yksilö- pari- perhe- ja psykoseksuaaliterapia, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten työnohjaus ja kouluttaminen, Kurssila-verkkokurssialustan kehittäminen, erilaisten tapahtumien järjestäminen sekä kustannustoiminta ja kirjamyyni.

Toimitilamme sijaitsevat Helsingin Kämpilässä Kumpulan siirtolapuutarhan kupeessa hyvien kulkuyhteyksien varrella osoitteessa Koskelantie 19 A 4. Psykoterapiavastaanotollamme toimivat psykoterapeutit Jouni Aavaluoma (yksilöpsykoterapia)

ja Sanna Aavaluoma (pari ja perhepsykoterapia sekä psykoseksuaaliterapia). Vastaanotollamme teemme pääsääntöisesti pitkäkestoisia prosesseja, joten psykoterapiaan ja työnohjaukseen paikkoja vapautuu tällä hetkellä vain harvakseltaan. Sanna vastaa myös Helsingin Muistiyhdistyksen perheterapiasta muistiperheille.

Koulutusvalikossamme on pitkiä prosessikoulutuksia, kaksipäiväisiä erityisseminaareja sekä lyhyitä tilauskoulutuksia ja luentoja. Kehitämme koulutustoimintaamme pyrkien psykoterapeuttien sekä muiden sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten täydennyskoulutusten säännölliseen tarjontaan. Zoom-etäsovelluksessa toteutettava koulutusryhmä voi rakentua intensiiviseksi ja luotamukselliseksi ryhmäkokemuk-

seksi tietyin ehdoin. Zoom-koulutuksemme ovat reaaliaikaisia ja vuorovaikutteisia. Osallistuminen edellyttää sitoutumista koulutukseen ja tietokonetta, jossa on kamera sekä aktiivista osallistumista päiviin. Seminaareja ei tallenneta jälkepäin katsottaviksi, sillä keskustelut sisältävät myös vaitiolon piiriin kuuluvia asioita. Etäkoulutukset ovat madaltaneet osallistumiskynnystä myös kaukana pääkaupunkiseudulta asuville. Olemme iloisia siitä, että koulutuksiimme osallistutaan kaikkialta Suomesta. Koulutuskalenteri vuoden 2026–2027 koulutuksista löytyy lehden sivuilta 24–25.

Suhteessa Kurssila rakentuu verkkokursseista, reaaliaikaisista webinaareista, webinaarikirjastosta ja kuunneltavien tiedostojen äänikirjastosta. Kurssilan koko sisällön saa käyttöön

edullisella vuosimaksulla. Lisää Suhteessa Kurssilasta voit lukea sivulta 26.

Kirjaperheeseemme kuuluu parhaillaan kymmenen kirjaa, joiden ensipainokset ovat vuosilta 2008–2025. Osa kirjoista on alun perin julkaistu toisella kustantajalla, mutta vuosien myötä niiden oikeudet ovat palautuneet tekijöilleen ja siirtyneet Suhteessa Oy:lle. Vaikka e-kirjat ovat lisänneet suosiotaan, uskomme perinteisen käsin kosketeltavan kirjan tulevaisuuteen ja haluamme osaltamme vaalia painettujen kirjojen perinnettä. Pienkustantajana voimme varmistaa kirjojemme saatavuuden myös tulevina vuosina. Osa kirjoistamme kuuluu prosessikoulutusten koulutusmaksuun. Kirjavalikoimamme esitellään lehden sivuilla 20–23.

Elokuvat Suhteessa Oy:n toiminnassa

Elokuvien pari- ja perhesuh-teita tutkiva Suhteessa Elävät Kuvat -elokuvaseminaari toteutuu tänä syksynä kuudetta kertaa. Tapahtumaan liittyvässä seminaarilehdessä on julkaistu kirjoituksia sekä tapahtumassa näytetyistä elokuvista, että elokuva-alan ajankohtaisista ilmiöistä. Nyt käsissäsi oleva seminaarilehti on jo kahdeksas, sillä koronavuosien kokoontumiskieltojen vuoksi tapahtuma peruuntui kahdesti, mutta lehti julkaistiin kuitenkin digitaalisena versiona vuosina 2020 ja 2021. Kaikki seminaarilehdet löytyvät kotisivuiltamme.

Sanna Aavaluoma on kirjoittanut Elävät Kuvat -blogia tammikuusta 2023 alkaen. Blogi käsittelee elokuvien pari- ja perhesuh-teita.

Blogikirjoitusten myötä Sannalle myönnettiin Filmikamarin Pressipassi kesällä 2023 ja jäsenyys Suomen arvostelijain liiton (SARV) elokuvajaoksessa tammikuussa 2024. Uusien elokuvien lehdistönäytöksiin osallistuminen on mahdollistanut elokuvauutuuksista kirjoittamisen jo ennen niiden tuloa elokuvateattereiden ohjelmistoon.

Pienkustannustoiminnassamme elokuvia monipuolisesti käsittelevien kirjojen kausi käynnistyi vuonna 2024 kahdella kirjalla.

- Aleksi Tillin esikoisteos Asikkala suomalaisessa elokuvassa on hurmaava suomalaisen elokuvan kultakauden kuvauspaikkahistoriikki, joka vie

lukijansa kuvitetulle aikamatkalle 11 elokuvan maisemiin ja prosesseihin elokuvakameran näkemänä. Kirjan kuvitus sisältää arkistokuvia elokuvien kuvauksista ja maisemista sekä kuvauspaikoista nykypäivänä. Kirja analysoi myös elokuvien sisältöjä, laatua, taustoja ja historiaa.

- Sanna Aavaluoman Suhteessa Elävät Kuvat -kirjasarjasta on ilmestynyt kaksi ensimmäistä osaa. Pari- ja perhesuhteet elokuvissa I ja II muodostavat kokonaisuuden yhteensä 16 teemalla, joihin valikoidut 92 elokuvaa käsittelevät monipuolisesti pari- ja perhesuhteiden kysymyksiä elämäkaaren eri vaiheissa. Kolmannen osan

teema on elokuvaterapia. Teoriaosuuden lisäksi se on ennen kaikkea elokuvaterapeuttinen päiväkirja, johon voi kirjoittaa ajatuksia ja oivalluksia sekä kirjasarjan I ja II elokuvista, mutta myös muista itselle rakkaista elokuvista. Neljännessä osassa tarkastellaan muistisairauksia elokuvissa.

Suhteessa Kurssila -verkkokurssialustalla on käynnissä vuoden 2025 kestoinen verkkokurssi Elokuvaterapia, jossa yhdistyy aiheeseen liittyvää teoriaa, henkilökohtaisia tehtäviä sekä Elokuvailtoja, joissa keskustellaan zoom-tapaamisissa elokuvista, jotka osallistujat ovat katsoneet etukäteen. Elokuvailtojat jatkuvat vuonna 2026.



posti@suhteessa.fi
elavatkuvat@suhteessa.fi
aliina.aavaluoma@suhteessa.fi
sanna.aavaluoma@suhteessa.fi
jouni.aavaluoma@suhteessa.fi

Facebook:
Suhteessa Oy
Suhteessa Elävät Kuvat
PariTila
MuisTila

Instagram:
Suhteessa.fi

Etsitkö psykoanalyttista paripsykoterapeuttia?

4-vuotisen Psykoanalyttisen paripsykoterapian täydennyskoulutuksen Suomessa saaneet:

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

PariTila Psykoseksuaaliterapian täydennyskoulutuksen käyneitä psykoterapeutteja:

Mary Bright	Oulu + etäyhteys	psykoterapiapalvelutmarybright@gmail.com minduu.fi/fi/profiili/mary_bright	044 235 5264
Saara Jaskari	Turku	Profiam Oy, saara.jaskari@profiam.fi	050 382 1200
Mari Kinnunen	Helsinki	kuuleva.fi, mari.kinnunen@kuuleva.fi	040 687 9764
Minna Koivuranta	Tampere	minna.koivuranta@mielenvirta.net, mielenvirta.net	
Janna Kujanpää	Turku + etäyhteys	profiam.fi/fi/perhepsykoterapia	0444983251
Pirjo Latvanen	Tampere, Akaa	pirjo@psykologipirjolatvanen.fi psykologipirjolatvanen.fi	050 541 1786
Maarit Mattila	Helsinki, Riihimäki	maarit.mattila@stradiaatti.fi, stradiaatti.fi	041 462 6968
Minna Mäenpää	Tampere	ps.minnamaenpaa@gmail.com, terapeuttitampere.fi	
Nina Nevala	Iisalmi + etäyhteys	niina.nevala@nn-palvelut.fi, nn-palvelut.fi	044 542 1260
Kirsi Penttinen	Helsinki: Pasila ja Pajamäki	kirsi.penttinenkj@gmail.com, penttinenkj.fi	040 550 7377
Minna Salmi	Oulu	salmi.minnak@gmail.com, ilmapiirit.fi	050 360 7487
Tarja Södergård	Järvenpää	vakauttaelamaan.fi, info@vakauttaelamaan.fi	040 696 1375
Mira Talala	Oulu	mira.talala@icloud.com, psykoterapiapalvelutoulu.fi	040 504 2311
Satu Timonen	Lieksa	satu.timonen@kotirappu.fi, kotirappu.fi	050 412 6007
Riikka Uuksulainen	Seinäjoki, Kauhava	riikka.uuksulainen@evl.fi	040 6881 447
Marjo Vuonos-Paavola	Noste-Helsinki	vuonosmarjo@hotmail.com	040 763 6610

Kirjallisuutta elämästä, ihmissuhteista ja elokuvista

Suhteessa Oy:n kasvava kirjaperhe



Aavaluoma (2024)

Suhteessa elävät kuvat. Pari- ja perhesuhteet elokuvissa I

Elokuva ja psykoanalyysi ovat vallankumouksellisella tavalla vaikuttaneet mahdollisuuksiimme tutkia ja ymmärtää elämää, ihmisyttä, tiedostamatonta mieltä, ihmissuhteita ja ihmiskohtaloita. Elokuvan vaikuttavuus perustuu kokonaisvaltaiseen kokemukseen, jossa katsojan eläytyminen ja samaistuminen elokuvan hahmoihin ja tapahtumiin mahdollistavat hänen oman elämänsä teemojen ja tapahtumien työstämisen.

Perinteisten elokuvakritiikkien sijaan kirjan elokuvien roolihenkilöitä lähestytään kuin he olisivat pari- tai perhepsykoterapiassa. Lukija voi tarkastella elokuvien tarinoiden päähenkilöiden elämää, mielenmaailmaa ja ihmissuhteita monipuolisesti psykoanalyttisen teorian ja omien kokemustensa läpi.

Suhteessa Elävät Kuvat - Pari- ja perhesuhteet elokuvissa I on ensimmäinen osa kirjasarjaa, joka käsittelee elokuvien pari- ja perhesuhteita, elokuvaa välineenä ymmärtää itseä ja ihmissuhteita sekä elokuvaterapiaa. Sarjan ensimmäinen osa avaa psykoanalyttista lähestymistapaa parisuhteeseen ja perheeseen, teoreettista viitekehystä ja kirjoitusten lähestymistapaa käsiteltäviin elokuviin. 52 elokuvakirjoitusta on jäsennetty kahdeksaan teemakokonaisuuteen: Elävät tunteet, Identiteettejä ja suhteita, Psykoseksuaalisuus, Perhesuhteita, Vanhemmuuden varjoissa, Eroja ja irrottautumisia, Riippuvuuksia, Kuolema parisuhteessa ja perheessä.

ISBN 978-952-68832-6-7

Kansikuva Matti Pikkujämsä, toteutus Emmi Harju

Aavaluoma (2025)

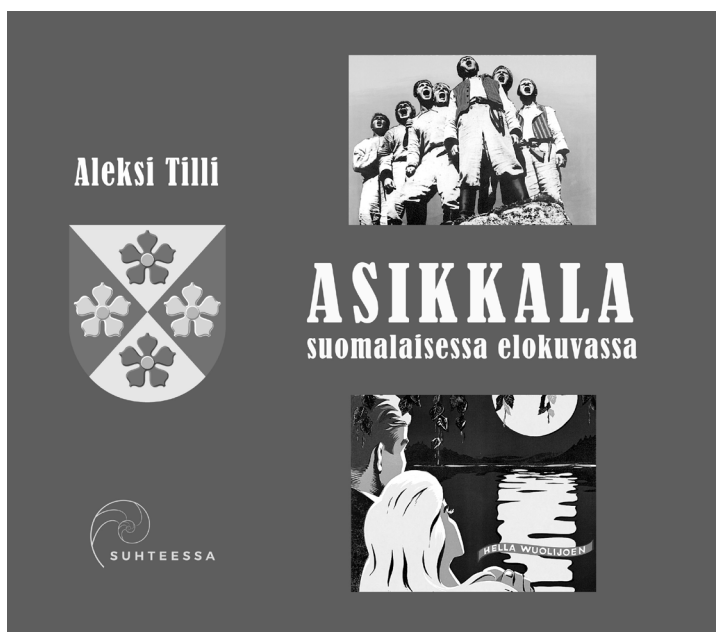
Suhteessa elävät kuvat. Pari- ja perhesuhteet elokuvissa II

Sarjan toinen osa täydentää ensimmäistä osaa 40 elokuvakirjoituksella teemakokonaisuuksissa: Lapsen ja nuoren maailma, Parisuhdedynamiikkaa, Perhedynamiikkaa, Kasvutarinoita, Rajojen ylityksiä, Kriise-

jä ja traumoja, Mielen järkkäminen, Mitä jos...? Kirjassa on lisäksi osiot Psykoterapia elokuvissa, Psykoterapia televisiosarjoissa ja Parisuhde ja psykoterapia tositelevisiossa ja dokumenttisarjassa.

ISBN 978-952-68832-7-4

Kansikuva Matti Pikkujämsä, toteutus Emmi Harju



Tilli (2024)

Asikkala suomalaisessa elokuvassa

Oletko koskaan pohtinut, missä kaikkialla elokuvia on historiansa aikana kuvattu? Voisiko jonkun rakastetun tai itsellesi tärkeän elokuvan tunnettu kohta paikka olla lähempänä, kuin ehkä arvaatkaan? Kuvauspaikat ovat olleet elokuvien ja TV-sarjojen ystäville ja faneille kuin pyhiinvaelluspaikkoja vuosikymmenten ajan ympäri maailmaa. Joistain paikoista on tätä kautta tullut jopa lomakohteita tai ainakin lomakohteen vetonaula.

Asikkala suomalaisessa elokuvassa vie lukijansa kuvitetulle historian aikamatkalle elokuvakameran näkemänä niin tunnettujen, kuin vähemmän tunnettujen elokuvienkin siivittämänä. Kirjassa käsiteltävien elokuvien ohjaajakirjo vaihtelee Valentin Vaalasta Matti Kasilaan ja Spede Pasasesta Mika Kaurismäkeen. Kirja havainnollistaa menneiden vanhojen elokuvien sekä nykyisten tuttuja Asikkalan maisemien yhteyttä. Kirja uppoutuu analyttisesti myös itse elokuviin, niiden sisältöön, laatuksymyksiin, taustoihin ja historiallisiin asemiin.

Kirjassa elokuvat: Miehen kylkiluu, Seitsemän veljestä, Jumalan myrsky, Kanavan laidalla, Tyttö kuunsillalta, Sampo, Lasisydän, Oksat pois!., Lentävät luopäät, Kaikki pelissä ja Tie pohjoiseen.

ISBN 978-952-68832-5-0

Kansien suunnittelu Aleksis Tilli, toteutus Emmi Harju

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 puolisoitten 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.

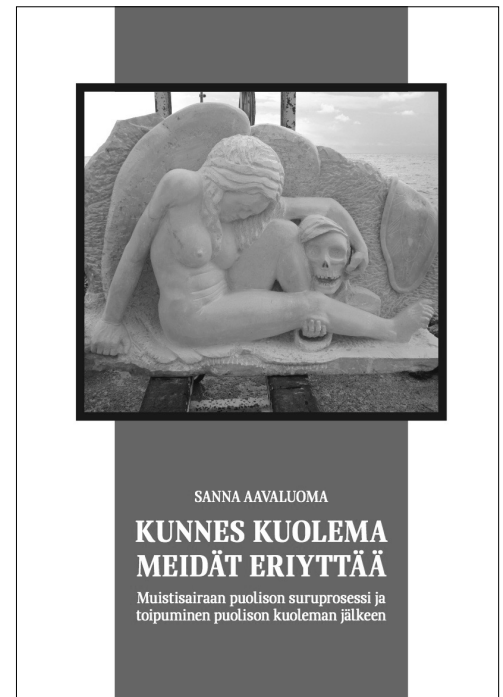
Kun parisuhteen taakkana on toisen sairastuessa ja kuollessa liikaa työstämättömiä asioita, kokemuksia ja ristiriitoja, surutyö pysähtyy tai estyy. Kuolleesta puolisoista ei voi irrottautua, sillä se merkitsisi myös luopumista osasta itseä ja siten omaa sisäistä kuolemaa. Komplisoidussa surussa kuollut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

Kirja rakentaa paripsykoanalyttista su-

ruteoriaa tarkastellen puolisoitten yhteistä suruprosessia parantumattoman sairauden edetessä sekä parisuhteen laadun ja puolisoitten psyykkisen yksilöitymisen vaikutusta lesken toipumisprosessiin puolison kuoleman jälkeen. Komplisoidun surun riskit ovat tunnistettavissa puolisoitten välisessä dynamiikassa jo sairauden varhaisessa vaiheessa. Kyselytutkimus, johon osallistui 25 muistisairaana puolison leskeä antaa arvokasta tietoa parisuhteen tukemisen merkityksestä ja mahdollisuuksista sairauden aikana, saatohoidon kehittämisen tarpeesta sekä lesken tukemisesta puolison kuoleman jälkeen. Kirja soveltuu oppikirjaksi lääketieteen, hoitotyön, psykologian, psykoterapian sekä sosiaalityön koulutus- ja opetusohjelmissa. Kirja auttaa pareja valmistautumaan parantumattoman sairauden tunneprosesseihin, yhteisestä elämästä luopumiseen ja leskiä puolison kuoleman jälkeen.

ISBN 978-952-93-7713-8

Kansikuva Sanna Aavaluoma, Gerhard Stelzhammerin veistoksesta
Kannet Kiige Reklaamiburo



Aavaluoma & Tammelin (2008, 2017)

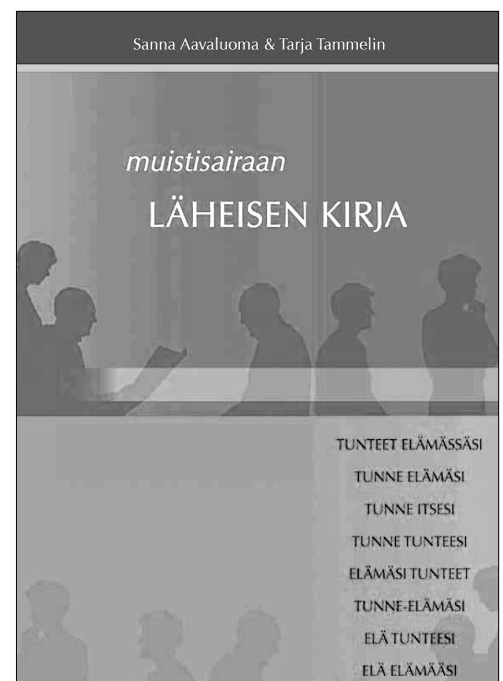
Muistisairaana läheisen kirja

Merkittävä tekijä omaishoitajana uupumiselle on jatkuva toisen tarpeita varten oleminen ja oman ajan väheneminen. Muistisairaus hämärtää ja rikkoo ihmisten välisiä psyykkisiä rajoja sairauden etene-
misen 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



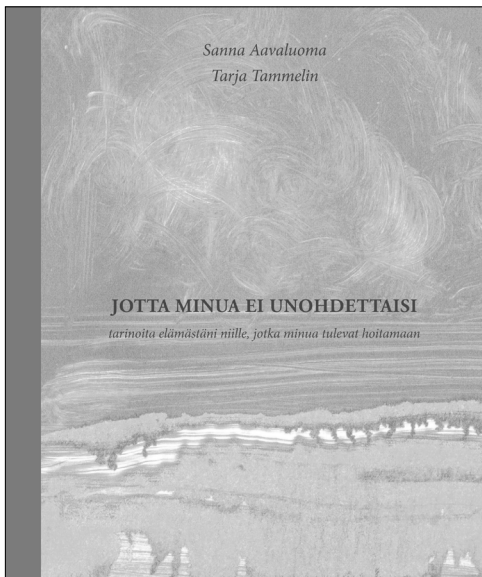
” Riitta Lindqvist:

Toivo on mahdollisuuksien ja selviytymisen näköala tai mielentila, elämää ylläpitävä voima, valoa joka auttaa näkemään vaihtoehtoja, ratkaisuja. Luottamus, rohkeus ja yhteys toisiin ovat sen kumppaneita. Joskus toivo joutuu ristiriitaan luopumisen vaikeuden kanssa, pitää kiinni jossakin, josta olisikin parempi päästää irti.

Epätoivo on toivoon luottamisen heilahtelua mustavalkoisesti. Toiveen toteutuminen voi joskus tuntua elämän ja kuoleman kysymykseltä.

Toivottomuudessa luottamus toivoon katoaa lähes kokonaan. Se voi lamauttaakin. Se on yksinäisyyden kokemusta. Toivoon liittyvä epävarmuus ja haavoittuvuuden paljastaminen voi tuntua pahemmalta kuin ilman sitä eläminen.

Pieniä toivon kipinöitä voi kuitenkin aina löytää, ja niistä voi alkaa rakentua uusia merkityksiä elämälle. Epätoivo ja toivottomuus ovat aina myös mahdollisuus kasvuun, kun ympärillä on ihmisiä, joiden kanssa voi jakaa vaikeaa kokemusta ja löytää ymmärrystä sille, mitä itsessä avautuu kohdattavaksi.



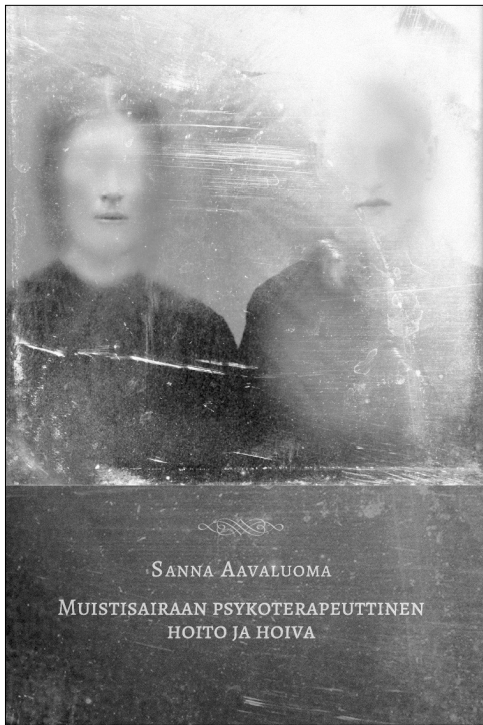
Aavaluoma & Tammelin (2012, 2013, 2017)

Jotta minua ei unohdettaisi. 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 virittäjänä perheessä sekä muisteluryhmissä. Kotihoidossa sitä voi-

daan 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 kustantamaksi.

ISBN 978-952-68832-1-2
Kannet Eliisa Isoniemi



Aavaluoma (2015, 2016)

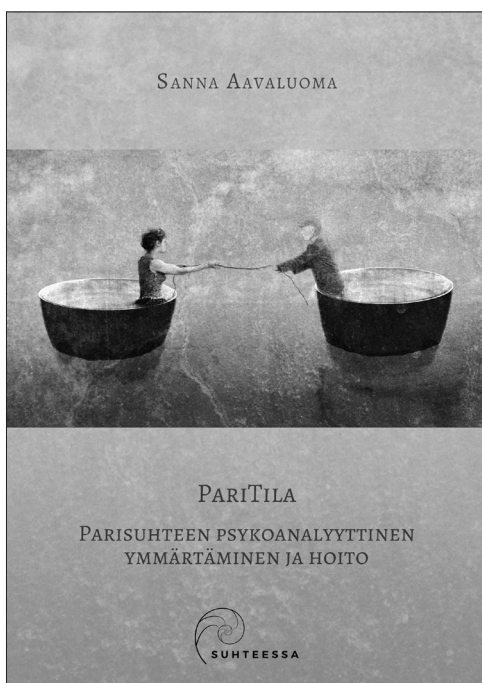
Muistisairaalan psykoterapeuttinen hoito ja hoiva

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



Aavaluoma (2022)

PariTila Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito

Psykoanalyttisen parisuhdeteorian mukaan kahden ihmisen välillä syntyvä tiedostamaton dynamiikka vaikuttaa parisuhteen syntyyn, kehittymiseen, kriisiytymiseen ja päättymiseen. Parisuhteessa puolisoien psyykkisen kasvun ja kehityksen kysymykset aktivoituvat uudelleen kohdattaviksi, eletäviksi ja ratkaistaviksi. Suhteen haasteet ja kriisit nähdään kumpaakin palvelevana, sillä suhteen kriisissä molemmat tiedostamattaan mahdollistavat toisilleen sen, minkä kohtaaminen palvelee kummankin sisäistä kasvua.

Psykoanalyttisessa paripsykoterapiassa hoidossa on parisuhde. Hoidon tavoitteena on vahvistaa PariTilaa, jossa on mahdollista havainnoida ja ymmärtää itseä, toista ja suhdetta sekä ymmärtää millä tavalla puoliset ylläpitävät suhteensa haasteita ja miksi

kumpikin omista lähtökohdistaan tarvitsee toisen tietynlaisia, hankalana koettuja reaktioita ja toimintatapoja. Paripsykoterapiassa pyritään korjaamaan ja syventämään puolisoien parisuhdetta ja uudelleen luomaan parin hyväksi kokemaa yhteiselämää ja luottamusta tulevaan. Psykoseksuaaliterapiassa seksuaalisuutta ja siihen liittyviä vaikeuksia tutkitaan huomioiden seksuaalilääketieteen lisäksi seksuaalisen ongelman altistavat, laukaisevat ja ylläpitävät tekijät puolisoien historiassa, mielen sisäisessä maailmassa, sisäistetyissä suhteissa, merkittävisissä suhdekokemuksissa ja suhteessa olon dynamiikassa. Kriisiterapiassa pyritään löytämään ymmärrys suhteen kriisin merkityksiin puolisoien henkilökohtaisen kasvun ja parisuhteen kehittymisen näkökulmista. Ero-

Aavaluoma (2019)

Kirjoituksia Suhteessa Olost

Ihmisen elinikäinen psyykinen kasvu ja kehitys tapahtuu suhteessa toiseen ihmiseen, toinen ihminen on ihmisen olemassaolon ehto. Läheisissä ihmissuhteissa tulemme rakastetuksi, lohdutetuksi, nähdyksi, kuulukuksi 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 toteutuminen 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 hy-

väksymistä 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 värien kirjo sävyineen.

Suhteessa-blogin kirjoituksissa arkiset valokuvat yhdistyvät objektisuhdeteoreettisiin ajatuksiin läheisissä ihmissuhteissa elämisen iloista, suruista ja haasteista. Kirjan sisältämät 68 itsenäistä 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



Aavaluoma (2020)

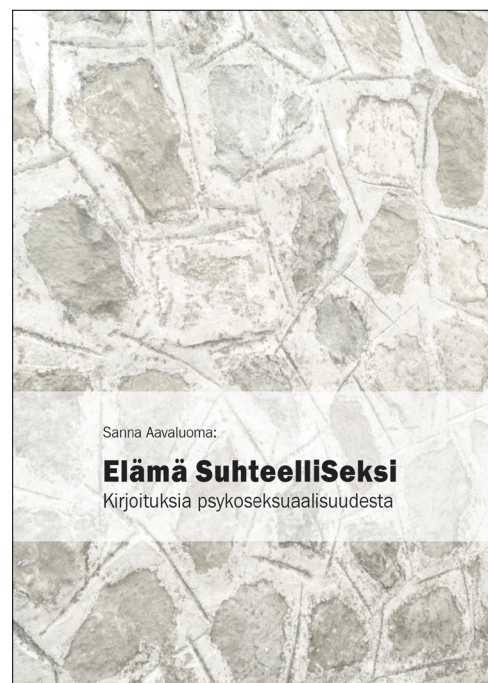
Elämä SuhteelliSeksi. Kirjoituksia psykoseksuaalisuudesta

Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisyyden syvintä olemusta. Seksuaalisuudessa ja sen ongelmissa yhdistyvät ruumiillisuus, psyykinen kasvu ja kehitys, sisäistettyjen suhteiden maailma, elämänaikaiset kokemukset ihmissuhteista sekä tiedostamaton mielikuva- ja merkityksmaailma. Yksilön seksuaalinen hyvinvointi edellyttää itsekokemusta, joka on riittävässä sopusoinnussa oman sukupuoli- ja seksuaali-identiteetin kanssa. Parisuhteessa seksuaalisen hyvinvoinnin saavuttaminen edellyttää puolisoiden yksilöllisten seksuaalisten maailmojen riittävää jakamista, vuorovaikutukseen laajentumista ja yhteen liittymistä – parin kehitystä SuhteelliSeksi. Parin psykoseksuaaliterapiassa yhdistyvät psykoanalyttinen ymmärrys parisuhteesta ja sen hoidos-

ta, tieto seksuaalisiin ongelmiin liittyvistä ruumiillisista tekijöistä ja niiden lääketieteellisestä hoidosta, puolisoiden 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 julkaissemattoman luvun Rakkautta ja riemua.

ISBN 978-952-68832-3-6
Kansikuva Sanna Aavaluoma
Kannet Emmi Harju



terapiassa puolisoita autetaan suremaan menetettyä suhdetta ja irrottautumaan siitä ymmärtäen miksi niin tapahtui. Vanhemmuusterapiassa eroavia puolisoita tuetaan säilyttämään arvostus ja kunnioitus toisiaan kohtaan vanhempina sekä sitoutumaan lasten parhaaksi toimivaan vanhemmuuteen erosta huolimatta. Kun toinen puolisoista on parantumattomasti sairas, paripsykoterapia voi toimia saattohoitona auttaen paria kohtaamaan sairauden elämään tuomia haasteita ja valmistautumaan lähestyvään kuolemaan.

ISBN 978-952-68832-4-3
Kannet Päivi Hintsanen

” Aliina Aavaluoma:

Freelancerina työskennellessä toivo ja epätoivo ovat säännöllisesti läsnä jo työn luonteen vuoksi. Hiljaisempina kausina saattaa iskeä epätoivo työllistymisestä, mutta samalla on oppinut pitämään yllä toivoa siitä, että aina jotakin lopulta tulee eteen. Etenkin tässä hetkessä elokuva-alaa, kuten kulttuurialoja yleisestikin, koettelee vaikea työllisyystilanne monen kohdalla.

Epätoivo on varmasti toisinaan osa jokaisen elämää, mutta sen ei saa antaa voittaa.

Niin työelämässä kuin henkilökohtaisenkin elämän suhteen haluan uskoa, että aina on toivoa.

Suhteessa Oy kouluttaa 2026–2027

Zoom-etäsovelluksessa toteutettavat koulutuksemme ovat reaaliaikaisia ja vastavuoroisia. Ne edellyttävät aktiivista osallistumista, hyvää nettiyhteyttä ja tietokonetta, jossa on kamera. Zoom-koulutusten seminaaripäiviä ei tallenneta.

PariTila® Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito 30 op (Zoom) 2026

Yhteistyössä Hämeen Kesäyliopiston kanssa järjestävässä vuoden kestoisessa täydennyskoulutuksessa yhdistyy seminaaripäivät, luettava kirjallisuus, reflektiokirjoitukset luettavasta kirjallisuudesta sekä välitehtävinä pohdintaa seminaareista suhteessa omaan työhön. Perhepsykoterapeuteille koulutus antaa pätevyyden tehdä Kelan tukemaa paripsykoterapiaa. Koulutuksesta on mahdollisuus saada merkintä Opetushallituksen ylläpitämään Koski-tietovarantoon.

Koulutuksen hinta 2050 € sisältää 16 seminaaripäivää sekä koulutusmateriaalit (kirja PariTila, oppimispäiväkirja, muistitikku runsaalla oheismateriaalilla.) Koulutukseen otetaan korkeintaan 16 opiskelijaa ilmoittautumisjärjestyksessä.

11.–12.2.2026

Orientaatio koulutukseen

Paripsykoterapian historia ja kehitys

Psykoanalyttisen paripsykoterapian perusteet

Parisuhde varhaisen kehityksen peilinä

11.–12.3.2026

Miksi parisuhde kriisiytyy?

Eriytyminen ja yksilöityminen parisuhteessa

Parisuhde perheen eri kehitysvaiheissa

Parisuhdedynamiikka

Kehitykselliset ja traumaattiset kriisit

15.–16.4.2026

Parin psykoanalyttinen hoito

PariTila suhteessa ja terapiassa

Paripsykoterapian puitteet ja rakenne

Paripsykoterapiaprosessi

Transferenssi ja vastatransferenssi

20.–21.5.2026

Seksuaalisuus suhteen voimavarana

Sukupuolen ja seksuaalisuuden monimuotoisuus

Seksuaalisuus elämäntapa- ja elämäntilanteissa

Seksuaalisuus psykoterapiassa

26.–27.8.2026

Parisuhteen erityiskysymykset I

Lapsettomuus valintana ja kipuna

Parista vanhemmiksi

Ero ratkaisuna ja pakona, Vanhemmuus eron jälkeen

Parisuhde uusperheessä

9.–10.9.2026

Parisuhteen erityiskysymykset II

Ulkopuoliset suhteet

Parisuhdeväkivalta

Riippuvuusongelmat

Vakava sairaus ja kuolema parisuhteessa

14.–15.10.2026

Parisuhteen erityiskysymykset III

Seksuaalisuus suhteen haasteena

Seksuaaliset häiriöt

Seksuaalinen kaltoinkohtelu

Psykooseksuaaliterapian perusteita

25.–26.11.2026

Kliininen seminaari

Työnohjausta

Avoimeksi jääneitä kysymyksiä

Koulutuksen päätös

MuisTila® Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva V (7 Zoom-koulutuspäivää)

Kaikille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, järjestöjen ja seurakuntien työntekijöille, jotka kohtaavat työssään muistisairaita ihmisiä ja heidän läheisiään.

Koulutuksen hinta 1300 (sis. alv) sisältää luennot, kirjat Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva, Kunnes kuolema meidät eriyttää, Muistisairaana läheisen kirja sekä muistitikun runsaalla oheismateriaalilla, prosessipäiväkirjan ja kynän.

1.4.2026

Elämäntarinan tunteminen hyvän hoidon perustana

6.5.2026

Perhesuhteiden merkitys hyvinvoinnille

3.6.2026

Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva I:

Psykoterapeuttisen hoidon periaatteet ja elementit

12.8.2026

Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva II:

Rakkaan kanssa kuutamolla – Parisuhde muistisairauden kajossa

Parisuhde, muistisairaus ja seksuaalisuus

Kunnes kuolema meidät eriyttää – parisuhteen

merkitys yhteiselle luopumisprosessille

2.9.2026

Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva III:

Tähdenlentoja: Perhetyö diagnoosista saattohoitoon

Lapsi ja vanhemman muistisairaus

Sukupuoli hoidon välineenä perhetyössä

7.10.2026

Muistisairaana psykoterapeuttinen hoito ja hoiva IV

Ryhmät sairastuneille, puolisoille, aikuisille lapsille ja

pariskunnille

Ryhmän ohjaamisen perustaitoja

11.11.2026

Kuoleman kohtaaminen, Muistisairaana saattohoito

Surun ja masennuksen erottaminen

Hoitajan jaksaminen ja hyvinvointi

UUTUUS! Psykoanalyttinen näkökulma parisuhteeseen ja perheeseen (Zoom) 2026–2027

Runsaan vuoden kestoisen täydennyskoulutus psykoterapeuteille sekä kokeneille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille antaa teoreettisen viitekehityksen parisuhteen ja perheen ymmärtämiseen sen kehitysvaiheissa ja -haasteissa sekä välineitä työhön parien ja perheiden kanssa. Koulutuksessa yhdistyy 20 etäyhteydellä toteutuvaa seminaaripäivää, 2 Suhteessa Elävät Kuvat elokuvaseminaaria Helsingissä, luettava kirjallisuus ja oppimispäiväkirja, joka sisältää reflektiot luettavasta kirjallisuudesta, sekä pohdintaa seminaarien teemoista suhteessa omaan työhön parien ja perheiden kanssa.

Koulutuksen hinta 3500 € (sis. alv) sisältää seminaarit, neljä luettavista kirjoista (Muistisairaana

psykoterapeuttinen hoito ja hoiva, Kunnes kuolema meidät eriyttää, Elämä Suhteelliseksi, PariTila Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito), sekä muistitikun runsaalla oheislukemistolla. Koulutukseen otetaan korkeintaan 10–12 osallistujaa.

14.–15.8.2026

Ihmissen kasvu ja kehitys suhteessa toiseen

Psyykkinen eriytyminen ja yksilöityminen

Varhainen vuorovaikutus

Kehitykselliset traumat

4.–5.9.2026

Suhteessa Elävät Kuvat -elokuvaseminaari Helsingissä

9.–10.10.2026

Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen

Parisuhde varhaisen kehityksen peilinä

Tyydyttävä ja tukahduttava symbioosi

Toiseuden hyväksyminen

Oidipaaliset kysymykset

4.–5.12.2026

Perheen kehitysvaiheet ja -haasteet

Lapsettomuus

Kahdesta kolmeksi

Vanhemmuus

Isovanhemmuus

15.–16.1.2027

Bowenin teoria perheestä

Yksilöityminen perheessä

Ylisukupolvisuus ja taakkasiirtymät

Sukupuoli hoidon välineenä

12.–13.2.2027

Psykooseksuaalinen kehitys

Seksuaalisuus voimavarana

Seksuaalisuus parisuhteessa

Seksuaaliset haasteet ja ongelmat

Seksuaalisuus hoitosuhteessa ja psykooseksuaaliterapia

12.–13.3.2027

Ikääntyminen kehityksellisenä vaiheena

Muistisairaudet perheessä

Vanhus psykoterapiassa

Muistisairaus ja psykoterapia

16.–17.4.2027

Vakava sairaus ja kuolema parisuhteessa ja perheessä

Leskeys

Suru perheessä

21.–22.5.2027

Pari- ja perhepsykoterapia

Psykoanalyttisen hoidon puitteet

Hoitosuhde kehityksellisenä suhteena

Lapset perheterapiassa

13.–14.8.2027

Tiedostamaton pari- ja perhepsykoterapiassa

Projektiiviset prosessit

Transferenssit ja vastatransferenssit

Unet pari- ja perhepsykoterapiassa

3.–4.9.2027

Suhteessa Elävät Kuvat -elokuvaseminaari Helsingissä

15.–16.10.2027

Kliininen seminaari

Avoimia kysymyksiä

TILAUSKOULUTUS

Vakavasti sairastuneen psykoterapeuttinen tuki

Vuodesta 2017 sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon työntekijöille ja järjestöille järjestetty kaksiosainen koulutusprosessi, jonka perusosa sisältää kuusi koulutuspäivää ja syventävä osa viisi luennoista ja työnohjausryhmistä koostuvaa koulutuspäivää. Kouluttajina kouluttajapsykoterapeutit Sanna Aavaluoma ja Florence Schmitt. Molemmilla kouluttajilla on pitkä työkokemus vakavasti sairastuneiden psykoterapiasta ja psykoterapeuttisesta hoidosta. Varhan työntekijöille peruskoulutus keväällä 2026 ja syventävä koulutus syksyllä 2026. Ilmoittautuminen Varhan koulutuskalenterissa.

Peruskoulutus 6 päivää

- Kokonaisvaltainen ihminen – ruumiillisuus ja mieli, Psykoterapeuttisen hoidon elementit (SA)
- Perhesuhteet, sisarussuhteet, parisuhde ja vakava sairaus ylisukupolvisuus, sukupuu ymmärryksen lisääjänä (SA)
- Lapsi ja vanhemman vakava sairaus, vakava sairaus ja vanhemmuus, lapsen vakava sairaus ja kuolema (FS)
- Vanhus potilaana, Muistisairaana ihmisen kohtaaminen (SA)
- Kuoleman ja kuolevan kohtaaminen, Palliatiivinen hoito, Saattohoito (SA)
- Surun monet ulottuvuudet, Hoitajan tunteet ja työssä jaksaminen (SA)

Syventävä koulutus 5 päivää teoriaa ja työnohjausta

- Kiintymyssuhteet lapsuudessa ja aikuisuudessa
- Parisuhde ja vakava sairaus
- Hoidon eettisiä kysymyksiä
- Tunteet – uhka vai mahdollisuus
- Psykkiset puolustusmekanismit

Suhteessa Elävät Kuvat -palapeli

Elämä ihmissuhteineen, iloineen ja haasteineen on kuin pienistä osista vähitellen rakentuva palapeli. Toisinaan kaikki tuntuu olevan pieninä palasina, mutta vähitellen kuva alkaa hahmottua ja rakentua. Yhteen sopivien palojen löytäminen on palkitsevaa ja motivoivaa! Nyt voit hankkia itsellesi Matti Pikkujämsän suunnittelemaa tapahtumakuvastamme valmistetun korkealaatuisen palapelin. Tätä uniikkia palapeliä on valmistettu rajallinen erä.



UUTUUSTUOTE! Suhteessa Elävät Kuvat -kassi

Suhteessa Elävät Kuvat seminaaritunnelma kulkee mukana tässä tyylikkäässä kangaskassissa! Tapahtumakuvalla varustettu 180 g puuvillakangaskassi pitkällä olkaimilla on kooltaan 40 cm x36 cm.

”

Markku Pölönen:

Minä toivoton olen
möhlinyt
muninut
ryssinyt
sössinyt
törttöilyt
töpeksinyt
sählinnyt
kämmännyt
hölmöillyt
sohlannut
Niin olet vissiin sinäkin.
En ole vaipunut epätoivoon.
Elä vaivu sinäkään.
Ja vakavasti:
Minä pelkään epätoivoa.
Niin kuin valo on toivo,
niin on pimeys epätoivo.

Olen käynyt pimeyden reunalla, nähnyt kuinka sen syöveri tempaisee ahdistuksesta ja surusta hauraaksi käyneet mukaansa, tuhoaa heidän unelmansa yksi kerrallaan, kunnes ei jää mitään. Ei tietä, ei suuntaa.

Olen välttynyt epätoivolta. Ei sillä voi kerskailla.

Ajattelen, että toivo on lyhty, jonka sain lapsena lahjaksi, isovanhemmilta, vanhemmilta, rakkailta ihmisiltä. Välillä olen sen lyhdyn hukannutkin, mutta kun pimeys joskus ympärillä uhkaavasti tihentyi, alkoi lyhdyn valo tuikkia sen läpi kuin kyltti, jossa luki – EXIT.

SUHTEESSA-blogit

Kotisivullamme löydät runsaasti luettavaa! Neljä itsenäistä blogia: *Suhteessa*, *SuhteelliSeksi*, *Elävät Kuvat* ja *Perheterapeutin palsta* sisältävät 230 kirjoitusta elämästä, kuolemasta, psykoeksuaalisuudesta, elämästä muistisairaudesta kanssa, suhteessa olon iloista ja haasteista, sekä elokuvista! Kaikista tämän vuoden seminaarielokuvista löytyy kirjoitus Elävät Kuvat-blogista.

Suhteessa Kurssila -verkkokurssimaailma

Suhteessa Kurssilassa käsitellään koko elämänkaareen liittyviä ihmiselämän keskeisiä kysymyksiä, teemoja ja haasteita, rakkautta, erilaisia parisuhteita, psykoseksuaalisuutta, perhesuhteita, sairastumista, kuolemaa ja surua. Hoidollisia viitekehyksiä ovat psykoanalyttinen pari- ja perhepsykoterapia, psykoseksuaaliterapia, saattohoito, elokuva- ja kirjallisuusterapia.

Suhteessa Kurssilassa voit oppia ja oivaltaa omassa tahdissasi, osallistua yhteisiin webinaareihin ja halutessasi jakaa kokemuksia toisten kurssilalaisten kanssa. Verkkokurssien sisältöjä voi hyödyntää niin henkilökohtaisessa elämässä kuin työssä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisena yksilöiden, parien ja perheiden kanssa.

Verkkokurssit täydentävät toisiaan ja sisältävät myös aineistoa, jota prosessikoulutuksissa ei ole. Webinaariluennoilla voit syventää verkkokurssien antia. Vuosipaketin haltijoille on suljettu Facebook ryhmä. Suhteessa Kurssila vuosipaketin 2026 ostamalla saat Kurssilan sisällön käyttöösi koko kalenterivuodeksi. Osta Kurssila osoitteesta suhteessa.fi/kurssila/.

Huom! Ostaessasi vuosipaketin 2026 jo nyt Saat KURSSILAN sisällön käyttöösi ostopäivästä alkaen ja pääset osallistumaan myös syksyn 2025 livewebinaareihin!

Vuosipaketti uusille jäsenille 150 + alv. Vuosipaketin uusijan hinta on 100 + alv.

Kurssilan vuosipaketti 2026 sisältää

9 verkkokurssia

- Parisuhde ja vakava sairaus
- Elämä muistisairauden kanssa
- PariTila Parisuhteen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito
- Muistisairaahan psykoterapeuttinen hoito
- Seksuaalisuus voimavarana ja haasteena
- Psykoseksuaaliterapia
- Suru ja luopuminen parisuhteessa ja perheessä
- Elokuvaterapia – koko vuoden 2025 täydentyvä verkkokurssi
- Perheen psykoanalyttinen ymmärtäminen ja hoito – koko vuoden 2026 täydentyvä verkkokurssi

Vuoden 2025 reaaliaikaiset webinaarit

- 10.9. Läheisyys, hellyys ja intiimiys parisuhteessa
- 8.10. Elokuvakeskustelu
- 29.10. Vanhuuden kehityshaasteet
- 5.11. Elokuvakeskustelu
- 26.11. Kirjallisuusterapia
- 3.12. Elokuvakeskustelu
- 17.12. Suru elämänvoimana

Vuoden 2026 Livewebinaarit

- 7.1. Muistisairaahan seksuaalisuus
- 21.1. Elokuvakeskustelu
- 4.2. Miksi ero on niin tuskallinen kokemus?
- 11.2. Elokuvakeskustelu
- 4.3. Väkivallan psykoanalyttinen ymmärtäminen
- 11.3. Elokuvakeskustelu
- 1.4. Muuttuva isovanhemmuus
- 15.4. Elokuvakeskustelu
- 6.5. Rakentava ja tuhoava kateus
- 20.5. Elokuvakeskustelu
- 19.8. Psykkiset defenssit mielen suojana
- 26.8. Elokuvakeskustelu
- 2.9. Riittävän hyvä seksi
- 9.9. Elokuvakeskustelu
- 7.10. Omaishoitajuuden haasteista
- 14.10. Elokuvakeskustelu
- 11.11. Kehityksellinen trauma parisuhteessa
- 25.11. Elokuvakeskustelu
- 2.12. Kunnes kuolema meidät eriyttää – leskeys elämän käännekohtana
- 16.12. Elokuvakeskustelu

Webinaarikirjasto, sisältää vuosien 2023, 2024 ja 2025 webinaarien luentotalenteet

- Hoivatahto – oman elämäntarinan tallentaminen
- Psykoanalyttinen lähestymistapa perheeseen
- Parisuhteen kriisiytyminen
- Suru ja luopuminen parisuhteessa ja perheessä
- Seksuaalisuus parisuhteen voimavarana ja haasteena
- Elämä muistisairauden kanssa
- Kestävän parisuhteen elementit
- Parisuhde ja vakava sairaus
- Parisuhde varhaisen kehityksen peilinä
- Ikääntyvän seksuaalisuus
- Tervetuloa Kurssilaan! Objektisuhdeteorian perusteita
- Paripsykoterapian mahdollisuudet
- Suhteessa Kirjallisuudelta
- Ulkopuoliset suhteet monogamisessa parisuhteessa
- Surun ja masennuksen maisemat
- Psykoanalyttisia näkökulmia vanhemmuuteen
- Seksuaalisen halun lähteillä
- Rakentava riitely parisuhteessa
- Psykoterapeuttisen hoidon ja hoivanperiaatteet ja elementit
- Parisuhde, muistisairaus ja seksuaalisuus
- Avoimet suhteet ja monisuhteisuus
- Elokuvaterapia
- Mustasukkaisuus parisuhteessa
- Mistä rakkaus alkaa – tiedostamaton parinvalinta
- Sisarussuhteet
- Seksuaalisuus psykoterapiassa

Äänikirjaston, jossa Sanna lukee blogikirjoituksiaan, nyt kuunneltavissa

- Erilaisista suhteista
- Menneisyys elää meissä
- Hyvän mielen unelmia
- Elämän puolella
- Elämän värit
- Onni asuu täällä
- Oma puoliskoa etsimässä
- Riidellään turvallisesti rakkaudella
- Parisuhde, sairaus ja seksuaalisuus
- Simpukoiden kätköissä, äitiyden onnesta ja kivuista
- Isien viitoittamat tied
- Samasta puusta – sisarussuhteista
- Sairaus, joka suhdetta keinuttaa
- Aivot narikasta – ihmissuhteiden merkitys aivoterveydelle
- Kuka on vuoteessani? Muistisairaus, parisuhde ja seksuaalisuus
- Kuule, kun kuolema kuiskaa
- Auringonnousujen kyyneltäjä
- Surun puutarhassa
- Kun sanoja ei ole
- Salainen puutarha
- Seksuaalisesta halusta
- Masturbaatiosta



Aino Aavaluoma:

Epätoivoon on helppo vaipua, mutta siitähän huolimatta toivoa on erittäin vaikea nujertaa.

Suhteessa Elävät Kuvat historia

7.–8.9.2018

Parisuhde suomalaisessa elokuvassa

Kino Andorra

Elokuvat:

- Laulu tulipunaisesta kukasta
- Irmeli, seitsentoista vuotias
- Hedelmätön puu
- Naiset, jotka minulle annoit
- Vihaan sinua, rakas

Luennoitsijat:

- Sanna Aavaluoma
- Sauli Airikka
- Anne Anttonen
- Jaana Lähteensuo

Panelistit:

- Juha Siltala
- Pirjo Tuhkasaari

6.–7.9.2019

Suojaavat ja satuttavat salaisuudet

Kino K-13

Elokuvat:

- Perhe August, Osage County
- 45 vuotta
- Salaisuuksien illallinen
- The Dinner

Luennoitsijat:

- Sanna Aavaluoma
- Sauli Airikka
- Anne Anttonen
- Jaana Lähteensuo

Panelistit:

- Jussi Kotkavirta
- Sirkku Suonpää

4.–5.9.2020 ja 3.–4.9.2021

Tapahtuma peruuntui koronapandemian vuoksi.

SUHTEESSA ELÄVÄT KUVAT
Erikoisnumero

Ilkka 2021 | 5. vuodesta | 11. sivu | Suhteessa Oy

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

Tänä vuonna EI SEMINAARIA



Koronapandemian myötä kaikki kokoukset ja seminaarit siirtyivät digitaaliseen ympäristöön. Tänä vuonna ei ole mahdollista osallistua seminaariin, mutta voit seurata tilaisuuksia suoratoistona. Lisäksi on tarjolla useita muita mielenkiintoisia sisältöjä, jotka ovat saatavilla suhteessa.fi-sivustolla.

Suhteessa Oy:stä uusi kirja!

Asiantuntijoiden vinkit pari- ja perhesuhteisiin poikkeusoloissa

#metoo Matkalla kohti tasa-arvoa

SUHTEESSA ELÄVÄT KUVAT
2. Erikoisnumero

Ilkka 2021 | 5. vuodesta | 11. sivu | Suhteessa Oy

Uutta Suomessa: PSYKSEKSUAALITERAPIA!

Jo toinen KORONAPERUUTUS



Elokuva-ala koronapandemian keskellä

Maksuttomia Suhteessa-webinaareja!

TULOSSA!



2.–3.9.2022

Haluttu, hävetty, haavoittuva seksuaalisuus

Kulttuuritehdas Korjaamo

Elokuvat:

- Three Generations
- Call me by your name
- Manolete
- Ei kiitos

Luennoitsijat:

- Sanna Aavaluoma
- Anne Anttonen
- Sauli Airikka
- Riitta Lindqvist

Panelisti:

- Elina Tanskanen

1.–2.9.2023

Yhteys itseen – toiseen – suhteeseen

Kulttuuritehdas Korjaamo

SUHTEESSA ELÄVÄT KUVAT
Yhteys itseen – toiseen – suhteeseen

Ilkka 2023 | 6. vuodesta | 11. sivu | Suhteessa Oy



KULISSIT ROMAHTIVAT!

Totuus Malminkummun perheestä paljastuu. Tilaisia ovat perheen vaiheet salaisuudet!

Marie: "Uskon tämän liiton kestäväin."

Diagnoosina Liian suuri sydän

Kohtaaminen unessa – onko se mahdollista?

UUTTA! Suhteessa KURSSILA

Elokuvat:

- Menneisyys
- Kosketuksissa
- Ihmisen osa
- Mies, joka rakasti järjestystä

Luennoitsijat:

- Anne Anttonen
- Jaana Lähteensuo
- Teija Pirnes-Hyvönen
- Sanna Aavaluoma

Panelisti:

- Henrik Enckell

6.–7.9.2024

Pieniä – suuria –suhteellisia PÄÄTÖKSIÄ

Kulttuuritehdas Korjaamo

Elokuvat:

- Goodbye Lenin
- Hope Gap
- Häät ennen hautajaisia
- Rinnakkaiset äidit

Luennoitsijat:

- Hannu Säävälä
- Jaana Lähteensuo
- Sanna Aavaluoma & Kari Ketonen
- Riitta Lindqvist

5.–6.9.2025

Toivon tällä puolen

Kulttuuritehdas Korjaamo

SUHTEESSA ELÄVÄT KUVAT
Toivon tällä puolen

Ilkka 2025 | 8. vuodesta | 11. sivu | Suhteessa Oy

Näin löydät toiveikkaan talvimielen!

Rurik perheeseen hyppäsi kaupunkielämän oravanpyörästä ja muutti vuodeksi maaseudulle.

Lue "Hamsterin" vinkit talvesta selviytymiseen!



Adam tapasi kuolleet vanhempansa!

Pelastava enkeli Rooman yössä

Uran huipulta wc:n siivoojaksi

Suhteessa Elävät Kuvat -kirjasarjan osa 2 on ilmestynyt!

Elokuvat:

- All of us strangers
- Perfect days
- Elämäni ensimmäinen päivä
- Hamsterit

Luennoitsijat:

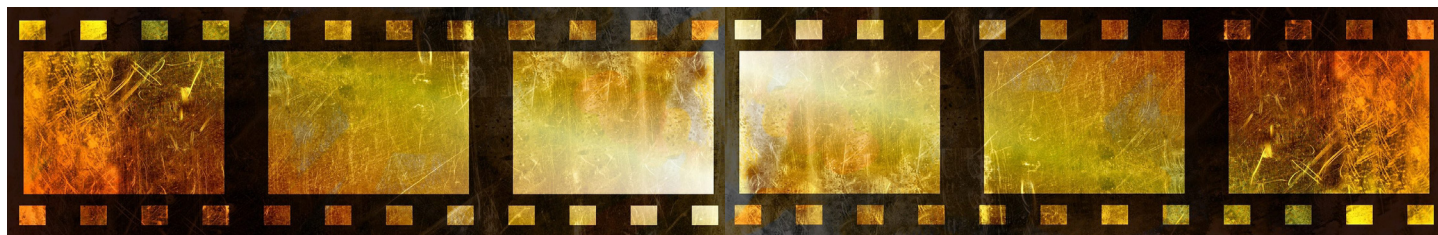
- Riitta Lindqvist
- Hannu Säävälä
- Jaana Lähteensuo
- Sanna Aavaluoma & Markku Pölönen

TULOSSA!

4.–5.9.2026

MieliKuvissa – fantasiaa, nostalgiaa ja eskapismia

Kulttuuritehdas Korjaamo



SUHTEESSA ELÄVÄT KUVAT 2026

MieliKuvissa

fantasiaa, nostalgiaa ja eskapismia

4.–5.9.2026

Seitsemännessä Suhteessa Elävät Kuvat -seminaarissa pohdimme suhteeseen uskaltautumisen vaikeutta ja välttelyä, siihen ja siitä pakenemista, menneen ikävöintiä, siihen juuttumista ja siitä irrottautumista.

Seminaaripaikka on Kulttuuritehdas Korjaamo Helsingin Töölössä.
Seminaarin hinta on 350 €. Yhden päivän seminaarilipun hinta on 210 €.
Kaverihinta ilmoittautuessa yhdessä toisen kanssa 320 €/osallistuja.
Hintoihin sisältyy alv, seminaaripäivät, seminaarilehti ja illamat buffetillallisella.

Seminaaripaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumisen peruutusosoikeus ilman kustannuksia 31.3.2026 asti. 1.4.–31.5. tapahtuneista peruutuksista peritään 50 % seminaarihinnasta. 1.6.2026 alkaen ilmoittautuminen on sitova ja seminaarihinta laskutetaan kokonaan. Esteen tapahtuessa osallistujaa voi vaihtaa. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Lisätiedot:

www.suhteessa.fi

FB Suhteessa Elävät Kuvat

ilmoittautumiset.elavatkuvat@suhteessa.fi

