

HENKINEN VÄKIVALTA

"Joudun joka kerta pyytämään ja perustelemaan sitä, että lähden jonnekin, olipa se sitten kauppaan, vanhempien tai kavereiden luokse. Hän saa minulle aina huonon omatunnon, jos en vietä aikaani hänen kanssaan."

"Aggressiiviset puheet ovat päivittäisiä. Olen oppinut olemaan varpaillani ja hillitsemään omaa käytöstäni sekä lasten käyttäytymistä, että uhkailut eivät muuttuisi todeksi. Pelkään vierailuja, illanviettoja ja kaikkea kodin ulkopuolella tapahtuvaa, sillä en ikinä voi olla varma mihin tilanteet johtavat."

"Vetäydyin sosiaalisista tilanteista, muutuin kotona hiljaiseksi hissukaksi ja häpesin sekä itseäni että miestäni. En uskaltanut ilmaista tunteitani ja hiljalleen lopetin myös positiivisten tunteiden ilmaisun."

Henkinen väkivalta murentaa uhrin itseluottamuksen. Kaikki väkivallan muodot sisältävät henkistä väkivaltaa. Lyöntiä edeltää pelko.



“Yritin ymmärtää äkillistä muutosta, ajattelin hänen olevan ehkä stressaantunut tai masentunut. Asiasta puhuminen nosti kuitenkin myrskyn: arvostelin häntä ja halusin kuulemma hänen olevan täydellinen, enkä hyväksynyt virheitä. Näiden keskustelujen aikana hän vuoroin itki ja syyllisti, vuoroin uhkaili ja raivosi. Minä olin hämmentynyt ja onneton ja tunsin itseni syyppääksi kaikkeen. Aloin tuntea olevani huono ja mietin, että minun pitää yrittää parantaa tapani.”

Mikä on riidan ja henkisen väkivallan ero?

Riidan osapuolet voivat vapaasti sanoa oman mielipiteensä. Riita muuttuu väkivallaksi siinä vaiheessa, kun väkivallan kohde ei enää uskalla ilmaista mielipiteitään, koska pelkää seurauksia. Henkinen väkivalta on toistuvaa, persoonallisuutta pirstaloivaa.

Pelko ei kuulu parisuhteeseen: jos toinen riitelijöistä kokee oman turvallisuutensa uhatuksi ja jättää asioita sanomatta pelon vuoksi on todennäköistä, että hän kokee henkistä väkivaltaa.

“Viikkojen saatossa ”I love you” väheni ja tilalle tuli huora. Olin huora päivästä toiseen. Koskaan en pettänyt, en edes flirttaillut muille. Muilla sanotaan kotona ”huomenta”, meille ”huora” oli yhtä normaali sana ja kulki arjessamme mukana.”

Minkälaisia seurauksia on henkisellä väkivallalla?

Henkinen väkivalta voi muuttaa sen miten kohde näkee itsensä ja maailman ympärillään ja rikkoo kohteen kyvyn tulkita omia tunteitaan. Suhteen aikana muodostunut ylivirittyneisyys ja traumaattinen stressi saattaa johtaa jatkuvaan uhan ja pelon kokemukseen. Henkinen väkivalta murtaa kohteen kyvyn luottaa toisiin ihmisiin, jolloin myös avunhakeminen ja luottamus avustaviin tahoihin voi olla vaikeaa. Kokemusasiantuntijat kertovat, että usein juuri henkisen väkivallan seurauksia on kaikkein raskainta kantaa.

Henkinen väkivalta voi lisäksi johtaa traumaattiseen stressiin, ahdistuneisuuteen ja masennukseen ja se vaikuttaa kohteen mielenterveyteen, työkykyyn ja jaksamiseen.

Perheessä tapahtuva henkinen väkivalta vaikuttaa lasten kokemukseen, mielenterveyteen ja minäkuvaan.

Henkinen väkivalta ei vaikuta vain uhrin ajatteluun tai mieleen, vaan johtaa fyysisiin reaktioihin samoin kuin fyysinen väkivalta.

“Jätin aviomieheni kahdeksan yhteisen vuoden jälkeen henkisen väkivallan vuoksi. Minua hävettää koko avioliitto ja tästä on siksi niin vaikea puhua. Katsoin kaikkea niin kauan. Väkivalta alkoi pienestä, mutta kasvoi vähitellen. Pelko kuului arkeemme. Kerran pitäessäni poikaamme sylissä, mies tuli kohti uhkaavan näköisenä. Vaistomaisesti vedin pojan kiinni minuun ja peitin hänen päänsä. Mies pysähtyi eteeni, katsoi minua, pelkäsin mitä tapahtuu, mutta yritin olla näyttämättä pelkoani. Hän rykäisi ja sylkäisi sitten eteeni sanoen, ”En arvosta sinua millään tasolla”. Pelkäsin niin, että vapaisin sisältä ja yritin olla millään tavalla reagoimatta, etten provosoisi.”

Henkisen väkivallan aiheuttama ylivirittyneisyys ja traumaattinen stressi voi johtaa jatkuvaan uhan ja pelon kokemukseen.

Pelko ilmenee stressireaktioina kuten hikoiluna, tihentyneenä sydämenlyönteinä, pahoinvointina, paniikkihäiriöinä ja ahdistuksena. Traumaattinen stressi voi johtaa myös puuduttamiseen jolloin nainen ikään kuin irrottaa itsensä henkisesti tilanteesta.

Väkivallan tekijän näkeminen esimerkiksi suhteen päättymisen jälkeen voi laukaista traumaattisen stressireaktion kuten pahoinvointia, paniikkihäiriöitä, ahdistuneisuutta tai pakoreaktion.

Henkistä väkivaltaa sisältäneen suhteen jälkeen kohde saattaa kokea takauomia, voimakkaita painajaisia, joissa voi herätä stressireaktioon tai takaumaan.

“Erosta ja väkivaltaisesta suhteesta selviämiseen kului lähes horroksessa 3-4vuotta. Tuona aikana en jaksanut huolehtia kodista enkä oikein mistään muustakaan. Elimme lasten kanssa jatkuvassa pelossa.”

Miten henkisen väkivallan pystyy todistamaan?

Henkisen väkivallan todistaminen ei ole helppoa, mutta mahdollista. Tallettamalla viestit, pitämällä päiväkirjaa, tallentamalla tarkat kirjaukset kaikesta yhteydenpidosta tekijän kanssa ja omista yhteydenotoista auttaviin tahoihin tai viranomaisiin saa kerättyä aineistoa.

“Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta en ikävä kyllä saanut koskaan kipeästi tarvitsemaani apua. He olivat lähes aina miehen puolella ja osoittivat minussa olevan vikaa. Henkinen väkivalta on siitä vaikea asia, että se vahingoittaa usein enemmän kuin fyysinen väkivalta, mutta sitä on vaikeampi näyttää muille, kuin mustelmia tai murtumia.”