

Viha ja aggressio

- Kekki: Tervetuloa Välitä viljelijästä-podcastin seuraan. Tänään jutellaan vihasta ja aggressiosta, asiantuntijana on toiminnanjohtaja Juho Heikka Etelä-Karjalan MIELI ry:stä ja minä olen Anni Kekki, projektityöntekijä Melasta. Kerro jotain vihasta?
- Heikka: Vihasta, vihahan on tunne mitä kaikki tuntee elämänsä aikana. Osaa varmasti samaistua jos sanon, että millaista vihaa kukun on tuntenut missä tilanteessa, niin varmasti tulee mieleen eri muistoja ja kokemuksia miltä se on tuntunut missäkin tilanteessa. Hyvin luonnollinen osa elämää ja tärkeä.
- Kekki: Tärkeä, millä tavalla se viha nyt sitten on tärkeätä? Eikö se ole aika ikävä tuntea, että on vihainen?
- Heikka: Niin, no sitä voi kokea kyllä haastavaksi. Me ehkä puhutaan tälleen, että on haastavia tunteita ja vahvistavia. Eikä niinkään, että olisi positiivisia tunteita tai negatiivisia, koska mikään tunne ei ole toista huonompi. Joku tunne voi olla helpompi tuntea ja käsitellä ehkä. Mutta vastakohta useasti vihalle mielletään vaikka rakkaus niin rakkaushan voi olla toisille tosi haastava tunne ja helpompi olla vaikka vihainen eli se ei ole ihan niin yksiselitteistä.
- Kekki: No millä tavalla tämä viha sitten näkyy?
- Heikka: Vihahan voi näkyä tietysti hyvin monella tapaa. Jos mennään tälleen käytöksentasolle niin kukin varmasti tietää, että oikein suuttuneena niin sitä on oikein kiihtynyt kehollisesti, voi tavarat lennellä ja kädet käydä, suukin käydä. Mahdollisesti harkintakyky ei ole ehkä paras siinä kohtaa kun ollaan vihainen, tunteen vallassa niin sanotusti. Sitten jotkut tietysti tuntee tai kaikki tuntee tunteita eri tavalla. Jotkut pystyy patoamaan sitä vihaakin sisässään ja sitten se näyttäytyy erilaisissa tilanteissa. Se on ehkä niin helposti tunnistettavissa, että joku on vihainen. Toisista näkee heti mikä on päivän fiilis, hyvä vai huono, onko vihainen vai ei. Ja toisista on vähän vaikeampi tulkita mikä tunnetila on päällä.
- Kekki: Mulle tuli tästä jotenkin mieleen se, että huomaako sitä itsekään aina olevansa vihainen?
- Heikka: No ei varmasti (naurahtaa). Kyllä se on aika useasti jos mietitään, menee toiselle sanomaan vaikka, että no rauhoitutaan vähän. Niin ei tässä tarvii rauhoittua (ääni kovenee). Sieltä tulee vastareaktio aika nopeasti. Ja tunteitahan me ei suositella opetellakaan, tunnistamaan, hallitsemaan miten niissä käyttäydytään silloin kun on siinä tunteen vallassa. Kun olet vihainen niin silloin ei käydä miettimään, että no minkäs takia nyt olen vihainen ja mitä tässä pitäisi tehdä? Vaan sitten kun se vihanpuuska on ohi niin sitten palataan siihen aiheeseen mikä aiheutti sitä vihaa, miten sitä pitäisi käsitellä ja miten käsittelin sitä.
- Kekki: No miten siinä pitäisi sitten olla kun on vihainen?

Viha ja aggressio

Heikka: No siihen ei tietenkään ole (naurahtaa) yhtä aika kahta mallia olemassa, se on niin yksilökohtaista. Sanotaanko, että tunteet moninaisuudessaan pitää hyväksyä myös nämä ikävääntunteiset vihantunteet ja muut. Mutta tietenkään niitä ei saisi muihin kohdistaa, se on ehkä semmonen nyrkkisääntö tuossa.

Kekki: Nyrkkisääntö, että ei saa kohdistaa muihin (naurahtaa)?

Heikka: Kyllä.

Kekki: Joo.

Heikka: Eli miten sitä nyt tunnet, mutta ei pureta muihin sitä erityisesti vihantunnetta.

Kekki: Niin tuosta nyrkistä tuli nyt kyllä väkivalta heti mieleen, että liittyykö se jotenkin olennaisesti sitten vihaan?

Heikka: No harvoin nyt hirveästi väkivaltaa suoritetaan vaikka tälleen rakkaudenpuuskassa tai lempeydellä. Kyllä siihen yleensä liittyy sitten joku tunnelataus. Sillon viha on aika, no ei tarvii olla oikeastaan edes äärimmäistä vihaa, että se näkyy aggressiivisuutena vaikka väkivaltana. Se voi olla sitten ihan opittu toimintamalli käsitellä jotain ikävää tunnetta tai reagoida johonkin asiaan. Eli se, että olet vihainen tai minkä vaan tunteenvallassa niin se ei pakota toimimaan. Se pitäisi aina muistaa, että tunteet ja toiminta on erilliset asiat.

Kekki: No, mutta jos ei muista?

Heikka: No siihen sitten (naurahtaa) niin kuin sanoin, niin palataan sitten myöhemmin.

Kekki: Niin.

Heikka: Toki olisi paras, että ne kädet ei käy ja mielellään ei toista loukattaisikaan mitä saattaa äkäpäissään tulla suusta päästettyä sammakoita, loukattua toista vaikei haluaisi. Niin sitten sitä voi tietysti käsitellä jälkeinpäin jos nyt tulee tehtyä typerästi, niin pyytää anteeksi ja lähtee sitten asiaa ratkomaan.

Kekki: Mutta miten sitten siinä tilanteessa jos oikeasti itse hermostuu ja sitten tajuaa, että mä olen ihan raivona. Niin mitä se tarkoittaa, että sitä pitäisi käsitellä tai mitä siinä tilanteessa, kai sä nyt jonkun vinkin voit antaa?

Heikka: Tunteita on monia ja niitä voi totta kai käsitellä. Se mikä tämmönen ehkä yleisen mikä kun vihasta puhutaan on suuttunut. Sanotaan, että otetaan vähän aikalisää, lasketaan kymmeneen, yritetään rauhoittua siinä tilanteessa.

0.05.00

Heikka: Jos se vihaisuudentunne on siinä just päällä niin miten saadaan se tilanne laukaistua? Onko se just se aikalisä vai lähdetkö lenkille, kohdistatko sen kiukun johonkin toimintaan, kiukkusiivous on monelle aika tuttu. Mieluummin

Viha ja aggressio

johonkin mikä ei ainakaan toista satuttaisi. Älä tiuski siipalle, vaan käy vaikka siivoamaan tai lähde lenkille (naurahtaa). Mitä tarkoittaa se käsittely, niin siihen tunteeseen palataan sen jälkeen kun olet lauhtunut eli vaikka sitten siihen siivoamiseen purkanut sen tunnetilan tai käynyt lenkillä, mennyt peltoon huutamaan tai ihan mitä nyt keksii. Niin sitten mietitään, että mistä suutuin, miten se tilanne lähti kehittymään, olisiko siihen voinut puuttua jo aikaisemmin. Tunnistaa, että okei alan kiihtymään, pitäväkö jotain tehdä, ettei laskisi sitä niin pitkälle, että tulee voimakas vihantunne.

Kekki: Niin, että siihen voi palata. Ja siis ymmärränkö mä nyt oikein, että sitä voi oppia hallitsemaan sitä omaa tunnetta tai jotenkin sitä miten toimii sitten siinä?

Heikka: Kyllä eli puhutaan tunnetaidoista.

Kekki: Okei.

Heikka: Ja se on juuri tätä, että kun se tunne on päällä niin silloin sitä on tietysti vaikea opetella. Silloin siihen palataan myöhemmin kun on vähän rauhallisempi tilanne ja pystytään ehkä vähän jopa analysoimaan sitä, että no mikä laukaisi sen tunteen, missä se tuntui, miten se tuntui, miten siihen reagoi, miten sitä koki.

Kekki: Niin.

Heikka: Eli siihen tunnetilaan vaikuttavia asioita.

Kekki: No miten paljon ihmisillä on sitten tällaisia tunnetaitoja?

Heikka: Hyvin, sanotaan taas vaihtelevasti. No kaikkiin näihin kysymyksiin mitä tässä varmasti tulee niin on tämä, että on niin yksilöllisiä eroja. Mutta sanotaan, että niitä tietysti voi tietoisesti opetella, niitä on opittu meillä missä ympäristössä on kasvettu, sieltähän näitä malleja otetaan. No nykyäänhän jo perusopetuksessa jo ala-asteella opetetaan ja tunnetaidot on osana mikä on tosi hieno asia. Ja meillä nyt ehkä suomalaisilla on vähän tämä perisynti, että jurotetaan vaikka läpi harmaan kiven. Ja niistä tunteista mieluummin vähän vaietaan kun taas niistä puhuttaisiin mikä olisi se parempi kaava.

Kekki: Eli niitä voi lapsena oppia tavallaan siitä ympäristöstä ja jotenkin kasvatuksesta ehkä saada. Mutta entäs sitten aikuisena?

Heikka: Se vaatii sitten sitä tietoisempaa työskentelyä niiden tunteiden ympärillä, että uskaltaa just palata niihin. Monihan vetää sillä, että on tällainen tulinen temperamentti ja mikä lie horoskooppi nyt onkaan (naurahtaa) tällainen vihuripäinen härkä aina, mutta eihän sen piikkiin voi kaikkea laittaa. Meillä jokaisella on tietysti tietyt temperamentit, ollaanko introverttia, ekstroverttia ja kuka tykkää mistäkin. Mutta huonoa käytöstä ei voi pyhittää pois sillä, että koska vaan olen tällainen.

Viha ja aggressio

- Kekki: Onko tämmönen vihaisuus tai aggressiivisuus tai aggressiivinen käytös niin jotenkin sitten enemmän sukupuoliominaisuus, että onko miehet äkäisempiä kun naiset tai käyttäytykö ne? Jotenkin esimerkiksi väkivaltaa herkästi mun mielestä vähän ajatellaan, että näiltä miehiltä palaa hermo ja sitten ne lyö toisiaan tai jotain?
- Heikka: (hymähtää) No tuo on ehkä se perinteinen ajattelumalli stereotyyppisesti, että kiltit tytöt ja touhuavat pojat ja äkäiset miehet.
- Kekki: Niin.
- Heikka: Mutta jos mietitään sitä vihantunnetta miten se näyttäytyy aggressiivisuus niin aggressiivisuushan on meidän yksi temperamentin osa. Toisilla enemmän, toisilla vähemmän ja toiset osaa sitä hallita, toiset ei ja voi näyttäytyä vähän eri tavalla tuossa. Ja se ehkä juontaa tuolta kun mietitään miten lapset käyttäytyy vaikka, pojat on vähän enemmän fyysisiä, tytöt sitten taas sosiaalisissa piireissä eri tavalla. Eli ei sitä oikeastaan voi sanoa miten se sukupuolittuu. Kun tilastoakin katsotaan vaikka lähisuhdeväkivaltaa niin ei ole suuria eroja kuitenkaan siitä, että miten sitä koetaan. Taitaa olla suhteessa olevista jos en nyt ihan hirveästi valehtele, niin 40 % lähisuhdeväkivallan kokijoista on miehiä ja 60 % naisia. Siinä on kuitenkin vaan 10 % ero, että sitten miten näyttäytyy. Ja meidän fysiologisista eroista johtuen tietysti naiset ei ehkä ole niin fyysisiä kun mitä sitten miehet.
- Kekki: Niin.
- Heikka: Ja (epäselvää) miten on oppinut käsittelemään, onko kuinka lahjakas sitten vaikka olemaan ilkeä kielellisesti tai muuta. Ja jos vielä lähisuhdeväkivaltaa kommentoi niin erittäin tärkeä siinä, tietysti väkivaltaa nyt, sitä mikään ei pyhitä, koskaan ei saa lyödä tai mielellään olla edes ilkeä toiselle. Jos mietitään, että suhteessa on ihan fyysistä väkivaltaa a niin siinä on tämä yleinen stereotypia, että mies on joka lyö. Niin jos lähdetään ehkäisemään sitä väkivaltaa siellä, että mistä syntyy niin pitää nimenomaan selvittää se, että miten näihin tilanteisiin ajaututaan. Eli taas sitä tunne tulkintaa, tunnetaitoja siellä, että ennen kun se nyrkki heilahtaa niin pitäisi tunnistaa, että mistä ne tilanteet, miten sinne ajaututaan. Siellä monesti voi olla taustalla vaikka kovaa henkistä väkivaltaa sitä toista kohtaan mikä sitten ajaa siihen, että toinen ei osaa käsitellä sitä ja sitten alkaa nyrkit puhumaan.

0.10.00

- Kekki: Aika kovia juttuja.
- Heikka: Nämä on aika monimutkaisiakin välillä lähteä selvittämään. Mutta siksi nämä tärkeitä, että näistä puhutaan ja (epäselvää) myös pysähtyä.
- Kekki: No miten sitten jos ajattelee vaikka parisuhteessa tai jossain, että ei olla nyt sellaisessa tosi pahassa henkisessä väkivallassa tai fyysisessä väkivallassa.

Viha ja aggressio

Mutta semmonen äkäisyys tai muu moittiminen tai semmonen joka jostakin kumpuaa, onko ne vihaa?

Heikka: Ne voi olla vihaa. Ja totta kai miten ne käytöksenä näkyy niin vihantunnehan voi masketa alleen toisia tunteita. Puhutaan ammattitermeillä tämmösestä primaari -ja sekundaaritunteista mikä siinä näkyy päällimmäisenä ja mikä sitten taas sieltä alta paljastuu. Eli voi vaikka osoittaa vihaista käytöstä kumppaniaan kohtaan sen takia, että on vaikka epävarma tai on surullinen ja se näkyykin sitten vihaisena käytöksenä. Ja nämä on hyvin vahvasti tämmösiä opittuja malleja mihin voi sitten tietoisesti palata aikuisena miksi käyttäydyn näin, mutta sen se vaatii. Ja erityisesti jos kumppani käyttäytyy jollain tavalla niin muutostahan ei tapahdu, ellei sitä asiaa oteta esille, se on tärkeää muistaa. Eli jos siihen ei puututa, niin toimintahan vaan jatkuu. Ihminen harvoin muuttuu ykskaks sormia napauttamalla ilman mitään syytä.

Kekki: Onko kaikki viha ja vihantunteet ja sitten se käyttäytyminen mitä se sitten tuokaan tullessaan, niin onko se kaikki väärin?

Heikka: Varsinaisesti vääriä tunteitahan ei ole olemassa. Tunnetila on aina aito. Sitä voidaan miettiä, että onko joku tunnereaktio johonkin asiaan vaikka liian väkevä kun mietitään. Se on aika helppo vertaus lapsi vaikka vanhempiensa kanssa kaupassa ja ei saakaan tikkaria siitä karkkihyllyltä niin menee selälleen huutamaan ja koko homma menee seis sen takia. Niin se on ehkä vähän kova reaktio siihen tilanteeseen huomioiden, mutta ihan aito tunne kuitenkin. Ja sama se on aikuisillakin, niitä vääriä tunteita ei ole olemassa. Ne on aitoja ja ne pitää hyväksyä myöskin, että niitä pysytään käsittelemään. Jos niitä mitätöidään pois koko ajan, että no en ole vihainen ja joku asia suututtaa, niin painetaan suuttumus pois, padotaan sitä tunnetta. Niin siinä yleensä kyllä sitten, se on vähän huonompi.

Kekki: Tästä tulee mulle kyllä suomalaisuus mieleen. Ollaanko me semmosia tavallaan ehkä liittyen tuohon äskeiseen ajatukseen, että se viha on vähän noloa tai näin. Niin onko se sitten helpompi vaan, että painetaan se tunne pois jotenkin eikä oikeasti palata siihen ollenkaan. Mistä se kertoo ja mitä se on?

Heikka: Jos suomalaisuudesta mietitään niin meillä ehkä on vähän tämä vaikenemisen kulttuuri mikä nyt on ylisukupolvellinen asia ja ihan ymmärrettävää tuolta sodista lähtöisin ja näin poispäin, että on maa pystytty rakentamaan. Joku veteraani jossain sanoikin, että ei siinä hirveästi keretty miettimään, että miltä nyt tuntuu kun piti talo rakentaa ja muksut kasvattaa ja lehmä lypsetään ja muut tehdään. Ei sille ole ollut hirveästi ollut aikaa sille toisin kun nyky-yhteiskunnassa minkä takia onkin tärkeää, että näistä nyt sitten puhutaan. Mitä helpommaksi elämä menee, sen enemmän meillä on mahdollisuutta tarkkailla, että miltä meistä tuntuu, miksi on näin ja tehdä arvovalintoja ja muuta kun kaikki energia ei mene vaan siihen selviytymiseen pystytään laajemmin miettimään asioita.

Viha ja aggressio

Kekki: Ja se on oikeastaan sitten kuitenkin meille varmaan pidemmän päälle hyvä asia, että meillä on tämä mahdollisuus. Se semmonen pelkkä selviytymismoodi niin se ei välttämättä ole elämänlaadullisesti kauhean hyvä?

Heikka: Ei välttämättä tietenkään, että kuka tykkää elää mitenkään. Mutta toki se mitä enemmän vapautta on yksilöllä olla miten haluaa elää, tarkkailla ja keskittyä itseensä niin ainahan se on toki hyväksi meille.

Kekki: Niin muuten, niin tuli mieleen tästä. Ehkä joskus tämmöset vihatunteet voi tulla siitäkin, ettei voi olla ja elää sellaista elämää kun haluaa. Jossain maaseudulla niin herkästi saatetaan ajautua sellaisiin elämäntilanteisiin mitkä ei enää tyydytäkään, niin siinä voi tulla semmosia aika patoutuneita vihantunteita?

Heikka: Kyllä. Joo ja sehän on tietysti aika sumppu jos mietitään, että alat kokemaan vihaa omaa elämääsi, omaa elämäntilannettasi kohden ja sitten et näe siitä pääsyä ulos. Mietitään, että tuommoisessa tapauksessa niin viha tai suuttumus tai turhautuminen niin sehän on reaktio johonkin vallitsevaan tilanteeseen. Ja miksi reagoidaan, niin me itse viestimme itsellemme, että jotain täytyisi muuttaa. Eli muutosta huudetaan siinä kohtaa. Sehän ei tarkoita, että tarvii nyt myydä kaikki ja aloittaa uusi elämä jossain sivussa (naurahtaa) nollata. Vaan mietitään taas, että mikä asia se on mikä turhauttaa. Se voi olla ihan pieniä asioita, että järjestellään jotain päivän töitä uudestaan, huolletaan vähän perhettä, parisuhdetta, että saadaan sitä positiivista taas. Tuo on myös tärkeää tuossa muistaa, että hyvä ruokkii hyvää ja negaatio negatiota. Viha voi myös syventää itseään.

0.15.07

Kekki: Minkälainen kokemus sulla on siitä, että liittyykö tämmönen vihantunteet tai siitä tuleva puhumattomuus tai muu, niin liittyykö tämä jotenkin maaseutuun vai onko tämä ihan ympäri Suomea tai kaupungeissa?

Heikka: Oman kokemuksen pohjalta voin sanoa, että on ihan ympäri Suomea ja maailmanlaajuisesti, että katso niin sitä aikaa ja paikkaa. Jos mennään oikein tuonne suurkaupunkeihin niin siellä ehkä enemmän on sitten tämmöstä negatiivista tunnetta. Jenkeissä on ihan pystytty tekemään tutkimusta, että ihmisen kävelyvauhdista pystytään toteamaan, että minkäkokoisessa kaupungissa asuu. Eli vaikuttaa näin ihan käytökseen ja temperamenttiin tuokin.

Kekki: Okei, tämä oli mielenkiintoinen juttu. Jatketaan vielä tuosta vihaisena käyttäytymisestä tai siitä, että miten se vihaisuus näkyy käytöksessä, että miten siinä tilanteessa. Tuossa aikaisemmin puhuttiin, että miten itse pärjää. Mutta entäs sitten jos huomaa, että toinen ihminen on tosi vihainen, miten sen kanssa voisi olla?

Heikka: (miettii) Niin, toki ensimmäisenä nyt tulee väkisin mieleen tämä, että tarkkaillaan se tilanne. Jos toinen on tosi aggressiivinen niin ei välttämättä kannata mennä sinne, että ihan tämmönen itsensä ja muiden suojaaminen. Ja

Viha ja aggressio

toki jos lähdetään nyt ihan tuolta pahimmasta päästä, että tosiaan ne nyrkit meinaa heilua ja kun tiedetään, että joku on oikein kiukkuinen. Ja niin kuin aikaisemmin sanoin, että siihen mennään sanomaan, että relaa vähän niin se ei siinä tilanteessa auta, voi pahentaa asiaa. Jos mietitään tämmöistä arkisempaa miten vaikka siinä kumppanin tai jonkun kaverin kanssa toinen on äkäinen koko ajan niin siinä on tietysti samat lainalaisuudet, että lähdetään lauhduttamaan vähän sitä tilannetta. Sehän melkein sen vihaisena olevan ihmisen pitää itse tehdä, että onko sitten se aikalisä tai millä sitä pystyy. Tunne, tunteet yleensä on kuitenkin semmosia, että ne tulee ja menee eli mikään tunnetila ei ole semmonen pysyvä. Jos mietitään, että on ollut vaikka joku vahva ilontunne, joku onnistuminen elämässä niin se on ollu sen hetken. Samoin kun joku suuri suru, viha nekin menee ohi, ailahtelee. Niin siinä sitten ehkä menisin siihen, että kun se tilanne on ohi niin sitten sitä toisen kanssa voi lähteä käymään läpi vaikka sen kumppanin, että no mikä sai, että tulit noin vihaiseksi? Mitä voisi tehdä, tarkkailla sitä tilannetta ja sillä sitten voidaan ehkäistä jatkossa sitä, että ei tule vaikka niin kovia niitä kiukunpuuskia ja muuta. Tai jos tiedetään vaikka, että toinen tarvii tilaa silloin kun on äkäinen, niin sitten annetaan sitä tilaa. Ja toinen voi olla, että tarvii kaveria siihen niin sitten pystytään olemaan siinä. Tämmönen kun puhutaan toisen ihmisen tunteista ja niiden vaikutuksesta itseensä niin siinä on tosi tärkeää, että hyväksytään ne tunteet. Nimenomaan ei lähdetä mitätöimään sitä toisen tunnetta pois esimerkiksi, että no älä ole vihainen, koska minä en itse nyt tykkää olla tässä tilanteessa kun olet vihainen. Vaan hyväksytään, että okei sä olet nyt kiukkuinen. Ja ei lähdetä terapoimaan (naurahtaa), se voi just ärsyttää. Mutta pystytään olemaan siinä, sen se vaatii.

Kekki: Nyt tuli tästä mieleen, että voisiko ehkä vaikka kysyä, että mitä sä haluat? Halutko sä olla yksin vai kerro nyt mikä sinua vaivaa tai jotain?

Heikka: Se on aina totta kai hyvä tarjota näitä vaihtoehtoja, että mitä haluaa.

Kekki: Niin.

Heikka: Toinen ei ehkä tunnista niitä siinä ja sitten voi tarjota, että halatko olla yksin, haluatko, että puhutaan, haluatko, että puhutaan myöhemmin?

Kekki: Niin.

Heikka: Se on tosi tärkeä semmonen, että asia kun asia niin jättää sitten sen mahdollisuuden, että jos ei nyt niin voidaan palata asiaan myöhemmin. Ja jos se on semmonen, että se vaikka sitä suhdetta tai perhe-elämää toisen käytös paljon häiritsee niin silloinhan se on semmonen asia, että siihen pitää palata myöhemmin. Tiedetään, että erityisen aggressiivinen käytös niin sillä on tapana vaan pahentua ja syventyä jos siihen ei puututa. Eli jos on vaikka ihan lähisuhdeväkivaltaa niin se ei lähde pois ilman, että siihen puututaan. Vaan tutkimusten ja tilastojen mukaan vakavoituu ja pahenee eli siihen pitää tehdä muutosta.

Viha ja aggressio

Kekki: No mikäs on sitten normaalia vihaa? Mikä on sellaista, että ei olla vielä minkään henkisen väkivallan puolella, että missä menee raja?

Heikka: Erittäin hyvä kysymys (naurahtaa). Se on taas näitä kokemusasioita miten kukin kokee sen, että missä se raja on. Niin kuin tiedetään, että toisilla voi olla vaikka hyvinkin tämmönen välimerellinen räiskyvä suhde (naurahtaa) mihin kuuluu se, että vaihdetaan sanoja toisin puolin tiukkaan. Se on ns. intohimoinen suhde, että ne kaikki tunteet on vahvoja, niin ne hyvät kun huonotkin. Ja toisilla on sitten semmosta tasaisempaa arkea. Miten määrittää jos pariskunnista puhutaan, niin se pariskunta itse ja kukin sitten just omalla kohdallaan myös. Jos vähän temperamenttisempi, niin okei sitten on. Mutta sitten pitää myös pystyä olemaan niiden tunteiden kanssa. Tuossa alussa sanoin, että silloin kun se oma tunne vaikuttaa käytökseen ja sitten se käytös vaikuttaa muihin, niin siinä kohtaa siihen tulee puuttua.

0.20.00

Heikka: Mikäs siinä, että yksinään olet vaikka todella kiukkuinen ja huudat ärräpäitä menemään niin siinäpä pyörit yksinään vaikka halkoliiterissä ja paiskit menemään. Mutta siinä kohtaa kun alat paiskia muita tai vaikka lapset alkaa näkemään aggressiivista käytöstä, niin siinä kohtaa siihen pitäisi puuttua.

Kekki: Ja jotenkin ajattelen, että ei tämä tämmönen arjenvihaisuus kosketa pelkästään pariskuntia. Maatalousyrityksissä voi olla vaikka monta sukupolveakin jopa samassa talossa tai sitten ainakin tekemässä töitä siinä samassa yrityksessä. Niin se semmonen tietynlainen kommunikaatio herkästi menee sille puolelle, että tavallaan se, että opinko nyt näistä sinun ohjeista silleen, että siinä vaan pitää tavallaan antaa sen tilanteen rauhoittua ennen kun siihen palataan. Mutta toisaalta sitten voi olla, että joku rehunteko on kesken tai jotain, että asioita on vaan jatkettava jotenkin. Mutta jonkunlainen hyväksyminen, mutta jatketaan silti tai, että mä olen vihainen ja jatketaan silti?

Heikka: Kyllä, no se on just sitä tunteiden hyväksyntää. Eli tässä tilanteessa nyt on näin ja mennään eteenpäin. Mutta sitten kun sitä aletaan puimaan niin siinä kohtaa pitää olla sitten vähän lauhtunut. Ja mietitään, että kun vaikka toinen on äkäinen niin sehän vaatii sitten hyvän rauhallisen tilan missä sitä käydään läpi, ketä siinä on kuulemassa. Jos se on ollut tämmönen vaikka, että isompi työporukka läsnä ja yksi on kiukkuinen niin ei ehkä ole hyvä siinä koko porukalla käydä sitä läpi. Vaan sitten kahden kesken tämän henkilön kanssa.

Kekki: Niin.

Heikka: Ja erityisesti tuo ylisukupolvellisuus on tietysti asia, että siinä taas näkyy se, että miten kukin osaa niitä asioita käsitellä ja miten on totuttu puhumaan. Niin siinä voi olla, että se oma malli mitä tarjoilee niin ei sovellukaan toiselle, että se on myös näissä tunnetaidoissa tosi tärkeää muistaa. Toiselle toimii juuri tämä vaikka kiukkusiivoaminen, kiukkulenkki. Toinen vaati sen, että asiat puhutaan siinä hetkessä läpi. Sitten löytyy ne omat mallit jokaiselle, että jokaisen pitää tietää miten itse käsittelee. Mutta sitten jos on siippaa tai muuta

Viha ja aggressio

kyseessä niin on hyvä vähän tietää tietysti, että miten toinenkin käsittelee ja sovittaa niitä malleja yhteen.

Kekki: Me ollaan puhuttu nyt aggressiivisuudesta ja vihasta ja kaikesta sellaisesta. Ja vissiin se on silleen, että tämä koskettaa kaikkia ihmisiä vaikka olisi sellaisiakin, jotka ei oikeastaan koskaan hirveästi ole kiinnittänyt huomioita omiin tunteisiinsa. Niin sellaisillekin ihmisille nämä on ihan yhtä tärkeitä?

Heikka: Kaikki tuntee kaikkia tunteita, kehtaisin väittää. Toiset näyttää toisia enemmän, toiset pitää sisällään ja kuka elää mitenkin. Mutta semmosta viilipytyä ei ole mikä jossain kohtaa vähän kimpaantuisi vähintään sitten itselleen jos ei toisille.

Kekki: Nyt me ollaan puhuttu vihasta ja sen aiheuttamista reaktioista. Kiitos sulle, Juho tästä keskustelusta. Seuraavassa Välitä viljelijästä-podcastissa sitten taas muiden aiheiden äärellä. Kiitos kuuntelijoille, moikka.

0.22.57