

### Podcast 3. Tunteet, sairaus ja parisuhde

CHARLOTTA: Hei tervetuloa kuuntelemaan Parisuhdekeskus Kataja ry:n podcastjaksoa. Tänään me puhutaan Riina sun kanssa siitä, miten käsitellään sairauden herättämiä tunteita yhdessä siinä suhteessa. Mä voisin pohjustaa tätä ehkä vähän sellaisella omalla kokemuksella aiheesta. Mä oon paljon mun omassa parisuhteessa miettinyt just sitä – tai ollaan kumppanin kanssa yhdessä mietitty ja ihmisten kanssa kenellä myös on kroonista sairautta – että voiko siitä olla vihainen kumppanille välillä, jos ei vaikka pysty hoitamaan jotain sovittua asiaa. Vaikka tietäisin, että se johtuu siitä sairaudesta, niin sehän saattaa ruveta ärsyttää tosi paljon ja tulla sellaisia fiiliksiä, että miksi toi ei nyt taaskaan pysty hoitamaan noita tiskejä tai minkä takia toi nyt koko ajan on vaan tuolla sängyssä. Vaikka sen itse tiedostaa, että tämä johtuu siitä sairaudesta ja todennäköisesti kysymys on vaan siitä, että se sairaus vetää niin uupuneeksi, niin silti välillä on semmoisia fiiliksiä, että hitsi kun ärsyttää ja vähän suututtaa ja vihastuttaa. Mitä sä ajattelet Riina siitä, että onko se sallittua parisuhteessa olla vihainen tai surullinen vaikka siihen olisikin tällainen sairaus syynä? Onko se tavallista tai jotenkin luonnollista?

RIINA: Tosi hyvä kysymys Charlotta. Mä ajattelen, että et ole varmaan ehkä ainoa, joka pohtii tätä kysymystä. Tosi tärkeätä, kun nostat sen esiin ja mä ajattelen, että se on todella sallittua. Se on ihan luonnollista ja ihan täysin ymmärrettävää. Mä ajattelen, että sairastuminen herättää tosi monenlaisia tunteita, tietysti riippuen sairaudesta tai tuen tarpeesta, voi olla ihan tunteiden koko kirjo surusta ja pelosta ja vihasta lähtien. On tosi tärkeätä tunnistaa niitä omia tunteita, että nyt kun sanoit noin niin huomaan tuntevani näin ja jotenkin mä ajattelen myös niitä kehon viestejä. Tunteiden taustalla on usein ne omat tarpeet. Pelko saattaa viestiä siitä turvallisuuden tarpeesta tai suru saattaa viestiä, että on pelko siitä, että menettää jotakin itselle tärkeää, tai häpeän tunne saattaa viestiä jotenkin tarpeesta tai halusta tulla hyväksytyksi sellaisenaan. Puhutaankin paljon tämmöisistä primääri- ja sekundääritunteista, eli niistä tunteista, jotka suojaa meidän tärkeimpiä tunteita ja ydintarpeita. Ajattelen, että esimerkiksi tämmöinen sairastumisen vuoksi herännyt viha tai kiukku on usein tämmöinen sekundääritunne, ja se saattaa suojata haavoittuvuuden tunnetta, jota halutaan suojata tai jollakin tavalla kätkeä. Mä ajattelen, että on tosi inhimillistä ja täysin normaalia tuntea monenlaisia tunteita sairastumiseen liittyen. Hyvä kysymys.

CHARLOTTA: Niin voisiko jotenkin ehkä ajatella silleen, että siitä saa olla surullinen ja saa olla vihainen, jos joku sovittu meno joudutaan perumaan sen sairauden aiheuttamien oireiden takia tai, että joudutaan semmoiseen tilanteeseen, jossa jotkut sovitut asiat ei vaan mene samalla lailla. Voisiko siinä ajatella jotenkin, että mä voin olla vihainen sille sairaudelle ja sille tilanteelle, mikä meillä on siinä. Että, sitä ei sitten ehkä kohdistu vaan siihen kumppaniin, että mä olen tosi vihainen juuri sinulle, vaan voi tietenkin ajatella, että voi olla vihainen myös sille tilanteelle tai niille tilannetekijöille, mitkä siihen on johtanut. Sitten voidaan yhdessä keskustella, että mua kyllä ärsyttää tosi paljon tämä sairaus nimenomaan etkä sinä ihmisenä, mutta tämä sairaus ottaa tosi paljon päähän ja minä olen surullinen tästä.

RIINA: Se onkin tosi tärkeä näkökulma osata erottaa se, mistä se oma tunne kumpuaa. Jotenkin mä ajattelen, että se on hyvin tärkeä etenkin tunnesäätelytaito osata erottaa, mistä se oma tunne on lähtöisin tai peräisin. Ajattelen myöskin just niin kuin sanoit, että kun niistä tunteista pystytään juttelemaan sen oman kumppanin kanssa, niin se usein helpottaa tunteiden käsittelyä. Tietysti usein parisuhteessa molemmat kokevat ja reagoivat asiaan ihan hirveän eri tavalla ja on tärkeää jakaa niitä molempien tunnekokemuksia. Ajattelen, että jokainen meistä voi varmaan jotenkin sanottaa semmoisia omia kokemuksiaan siitä, miten läheisyyden tunne itselle tärkeiden tai rakkaiden ihmisten kanssa on ollut merkityksellistä. Semmosen läheisyyden tunteen perusedellytys siinä parisuhteessa onkin kyky ilmaista pelkäämättä kumppanin kanssa kaikki ja erityisesti myös tämmöiset hankalat tunteet ja tunnetilat liittyen

siihen sairastumiseen, sairauteen, oireisiin tai jotenkin erilaiseen muuttuneeseen arkeen. Mä ajattelen, että keskustelu tunteista usein lähentää ja erityisesti tämmöisten hankalien tunteiden jakaminen koetaan parisuhteessa lähentävänä. Usein, kun teen pariterapiatyötäni kuulen myös sanottavan sitä, että siinä vaiheessa, kun sairaudesta alettiin puhumaan, niin se oli semmoinen kohta, jossa molemmat kumppanit kokivat lähentyneensä toisiinsa. Lisäksi mä ajattelen, että erityisesti länsimaissa, jossa parisuhde tiedetään hyvin vahvasti tämmöiseksi tunnesuhteeksi, niin siksi on tosi tärkeätä, että niitä tunteita oppii tunnistamaan ja nimeämään ja pystyy niistä puhumaan. Tietysti aikuisena ollaan itse vastuussa siitä, miten sen tunteen vallassa toimitaan ja minkälaista toimintaa me toteutetaan, kun se tunnereaktio aktivoituu. Tunne on aina oikein ja tule kaikki tunteet on sallittuja. Tunteen vallassa tehdyt teot ei välttämättä kuitenkaan ole aina sallittuja tai OK, että niistä meillä on vastuu. Mä mietin myöskin Charlotta sellaista kysymystä, että useimpien elämässä saattaa olla semmoisia asioita, jotka jollain tavalla estää sitä tunteiden jakamista kumppanille. Minkälaiset asiat sinä ajattelisit, että voisi olla tämmöisiä asioita?

CHARLOTTA: No joo. Jos mä ajattelen ihan itseäni, niin ensinnäkin se, että jos nyt puhuttaisi semmoisesta tilanteesta, missä minulle herää joku negatiivinenkin tunne siitä, että mun puoliso on joutunut sen sairauden takia olla osallistumatta vaikka kotitöihin tai muuta, niin ehkä siinä on just se, minkä takia mä en halua sanoa ääneen mun tunteita. Ainakin semmoinen ajatus siitä, että mä pelkään, että se loukkaisi sitä toista ja jotenkin, että hän ottaisi sen väärin tai mä en osaisi ilmaista itseäni niin, että hän aidosti ymmärtäisi, mitä mä tarkoitan. Sitten ehkä, jos aattelee semmoisia tilanteita, missä mulla itsellä on vaikea olla vaikka mun oman sairauden kanssa, niin mä en halunnut rasittaa tai huolestuttaa toista, varsinkin jos on menossa kaikkea muuta esim. työstressiä tai no, mitä elämässä nyt yleensä onkin. Niin jotenkin, jos toisella on huono päivä niin ei halua enää lisää kuormaa siihen päälle, että ei halua rasittaa tai huolestuttaa toista. Kun tietää sitten senkin, että minunkin puoliso on semmoinen, että hän helposti alkaa huolehtia ja katsoo perään tosi paljon. Sitten voi olla ihan semmoinen fiilis välillä, että tuntuu vähän typerältä silleen, miksi mä edes tunnen tällä lailla kuin mä tunnen. Minkä takia on tällainen olo, vaikka – no ihan semmoinen konkreettinen esimerkki voisi olla se, että välillä, kun minulla on ollut semmoisia hyviä aikoja sairauden kanssa tai jotenkin sairaus ei ollut niin paljon läsnä elämässä, se on ollut vähän siellä taka-alalla, ei ole ollut niin paljon sitä oireilua ja minulla on silti ollut edelleen kuitenkin pelko koko ajan siitä, että koska kipu tulee takaisin. Sitten on saattanut tulla vähän tyhmä olo siitä, että no minkä takia mä nyt huolehdin tästä asiasta. Pitäisi vaan nyt osata olla kiitollinen ja onnellinen siitä hetkestä ja ottaa ilo irti siitä kivuttomuudesta esimerkiksi. Sitten voi olla, että kuitenkin painaa mieltä semmoinen stressi ja huoli ja sitten sitä ei tule kerrottua toiselle, koska se tuntuu vaan niin tyhmältä, vaikka se ei tietenkään ole typerää. Voi olla tietysti, että ei ole tottunut myöskään kertomaan itse omista tunteista tai tarpeista, tai ei ole tullut ilmaistua niitä aiemmin kenellekään. Semmoinen asia, mitä mä huomaan omassa suhteessa on just se, että se sairaus on kyllä opettanut tosi paljon puhumista, kun on ollut ihan pakko, että tämä on ollut kyllä sellainen tilanne ainakin meidän elämässä, että me tai meidän parisuhde ei oltaisi varmasti selvitty näin pitkälle, jos ei vaan olisi avannut sitä suuta. Mutta sitten taas toisaalta välillä tuntuu siltä, että ei oikein edes ole sanoja tai ei osaa selittää, miltä musta tuntuu. Voi velloa semmoinen huono fiilis, mutta ei oikein osaa selittää miksi tai miltä se edes tuntuu. Sitten voi olla silleen, että voi tietääkin jopa, miltä tuntuu, mutta sitten se voi olla jotenkin niin henkilökohtaista ja intiimiä, että sanat vaan juuttuvat kurkkuun ja niitä ei vaan saa koskaan ulos. Sitten tiedän itsestäni sen, että mä oon kova jotenkin täyttämään mun kalenteria ja miettimään paljon muita asioita ja sitten, jos mä pysähdyinkin miettimään sitä omaa oloa niin sitten tulee semmoinen fiilis, että nyt jos mä alan tästä keskustella, niin sitten mä kyllä romahdan. Mutta ehkä jotenkin se ajatuskin, mitä sitten, jos vaikka romahtaisikin tai mitä sitten, jos vaikka tulisikin se itku tai jotkut raivarit siinä. Sehän voi olla tietyllä tavalla puhdistavaa ja semmoista tarpeellista myös välillä se itku tai romahtaminen, mutta sitten välillä musta tuntuu vaan siltä, että nyt ei ole aikaa tällaisille breakdowneille tässä, että nyt vaan paahdetaan eteenpäin. Mutta kyllä mä ajattelen, että silloin kun tunnistaa ne omat tunteet niin sitten jotenkin tunnistaa myös sen, mitä tarpeita siellä alla voi olla, että jos pysähtyy sen äärelle ja tunnistaa, että

mulla on tällainen tunne ja rupee oikein paneutumaan siihen, minkä takia mulla nyt on tällainen fiilis. Esimerkiksi nyt se, jos on vaikka suuttunut kovasti siitä, että kumppani ei soittanut kotimatalla tai silloin, kun lähtee töistä kotiin, vaikka sovittiin, niin se että mä suutun, mistähän se oikeasti johtuu. Onko se joku pelko siellä alla tai huoli siitä, että nyt ei tullut puhelua, apua onkohan jotain sattunut -tyylisesti. Mitä sä Riina ajattelet siitä, kun mäkin ajatellessani huomaan sen, että lapsena on ollut semmoinen olo, että semmoisia negatiivisia tunteita ei ole niin hyväksyttävää näyttää ja sen takia musta tuntuu, että mulla on välillä vaikea mun omassa parisuhteessa ilmaista sitä suuttumusta ja semmoista, että mä en halua keskustella niistä asioista. Onko sillä paljon merkitystä, miten me ollaan lapsena saatu ilmaista ja näyttää tunteita tai lapsuuden perheessä? Onko sillä paljon merkitystä siinä parisuhteessa, kun ruvetaan keskustelemaan tunteista?

RIINA: Tosi hyvä kysymys. Mä ajattelen, että semmoinen kysymys, josta tietoisuus kasvaa koko ajan. Sillä on ihan valtavan iso merkitys. Mä ajattelen, että miten me sanotetaan omia tunteita tai näytetään niitä tunteita, niin se on usein tosi vahvasti ja voimakkaasti kytköksissä jotenkin meidän omaan taustaan tai kasvuympäristöön – siihen maisemaan jossa me ollaan me ollaan eletty ja kasvettu eli millaisia tunteita on ollut lupa näyttää, millaiset kaikenlaiset tunteet on ollut ikään kuin semmoisia hyväksyttäviä tunteita ja onko ehkä jotkut tunteet olleet semmoisia, joita on pitänyt peitellä tai piilotella ja niitä ei ole saanut jotenkin näyttää. Se on ihan valtavan iso kokonaisuus ja siihen vaikuttaa tosi paljon monien ihmisten vuorovaikutussuhteet ja jotenkin se ilmapiiri ja myöskin tällaiset kiintymyskokemukset. Mä ajattelen, että sen lisäksi on tosi tärkeä huomata, että me tuodaan siihen parisuhteeseen se oma lapsuuden tunnemaailma ja myöskin se kumppani tuo siihen sen oman lapsuutensa ja jotenkin sen kasvuympäristönsä tunnemaailman, eli ne omat tavat puhua tai olla puhumatta niistä tunteista. Ajattelen, että jos siinä suhteessa on jotain erityistä haastetta tai tuen tarvetta, niin erityisesti silloin on tosi tärkeitä, että siihen parisuhteeseen yritetään luoda semmoinen puhumisen tapa, joka olisi molemmille tyydyttävä. Että, molemmilla olisi semmoinen tunne, että tässä ylipäänsä on tilaa puhua ja on myöskin tilaa kuunnella kumppanina sitä toista ja hänen tunteitaan. Jotenkin myös se, että molemmilla tulisi se tunne, että mä voin niistä minulle tärkeistä tunteista tai hankalaa oloa herättävistä tunteista puhua tämän kumppanin kanssa. Mitä sä tästä Charlotta mietit?

CHARLOTTA: Kuulostaa taas tosi fiksulta, mitä sanoit. Mulle tuli ehkä semmoinen ajatus siitä mieleen, kun sä aiemmin tuossa jo puhuit siitä, että tunne on aina oikein, mutta sitten aina ne teot, mitä välttämättä tekee tunteen vallassa niin ne ei tietenkään aina ole ok, että sillä tunteella ei voi oikeuttaa kaikkea mahdollista, mutta että jotenkin voisi hyväksyä ne kaikki tunteet. Sitten just se, mitä sanoit tuosta, että miten kummatkin kumppanit tuo jotenkin sen lapsuuden ympäristön siihen keskustelukulttuuriin parisuhteessa, niin mä huomaan itse sen myös omassa suhteessa taas, että me ollaan totuttu puhumaan tosi erilailla ja eri verran. Meidän perheissä, toisella ollaan oltu hyvinkin avoimia kaikesta ja sitten toisella ei ehkä ollakaan koskaan puhuttu ja ollaan vähän oltu silleen hys-hys kaikesta vaikeasta. Niin sitten sen huomaa siinä omassa suhteessa, että toisella voikin tulla semmoinen fiilis, että haluaisi kovasti keskustella ja kyllä näistä vaikeistakin tunteista pitää puhua. Sitten toinen voi olla vähän silleen, että no onko pakko, kun ei ole tottunut siis yksinkertaisesti keskustelemaan. Sitten mä ehkä vielä huomaan ajattelevani sitä, että riitely minulle henkilökohtaisesti jotenkin ajatuksena on semmoinen, että silloin kun mä uskallan riidellä ja näyttää mun tunteet, niin siinä kohtaa mä myös huomaan, että mä luotan siihen toiseen aika paljon. Sitten, kun mä uskallan näyttää ja kertoa, miltä musta oikeesti tuntuu, niin sitten mulla on jo semmoinen fiilis, että mä voin tehdä tämän ja mun ei tarvitse pelätä, että tämä toinen tästä kimpaantuu ja lähtee ja suhde oli siinä. Vaan että mä pystyn jotenkin avoimesti puhua siitä, miltä musta tuntuu ja millaisia fiiliksiä mulla on, myös niistä negatiivisista ja sitten mitään pahaa ei silti tapahdu, vaikka mä kerron ja olen eri mieltä. Se on mulle henkilökohtaisesti semmoinen iso oivallus. Mitä sä ajattelet riitelemisestä, onko se aina vain paha asia, jos riidellään?

RIINA: No ei mä ajattelen, että siihen riitelyyn kokemukseen vaikuttaa tosi paljon myöskin tämä meidän kasvuympäristö ja maisema, mistä me katsellaan elämää. Jos on kokemusta tämmöisestä haavoittuvasta riitelystä tai semmoisesta kokemuksesta, että joku poistuu paikalta tai sulkeutuu, niin tokihan se on selvä, että riitely saatetaan nähdä helposti semmoisena, että tästä seuraa vaikka 3 viikon mykkäkoulu. Silloinhan se on ihan ymmärrettävää, että semmoista tilannetta saattaa tulla tarve yrittää vältellä. Meillä on hirveän erilaisia riitelykulttuureita meidän perheissä ja niissä kasvuympäristöissä ja jotenkin mä ajattelen, että usein parisuhteessa on semmoiset ihmiset, joilla on hirveän erilainen se riitelykulttuuri siellä kotona. Joissakin perheissä on räiskynyt sanansäilä ja sitten toisaalta on taas nopeasti päästy sopuun. Kun taas joissain perheissä on sitten saattanut olla sitten semmoisia tapoja, että ei ole ikään kuin päästy edes sille riitelytasolle, ei ole esimerkiksi korotettu ääntä tai kerrottu vahvasti omia mielipiteitä, koska on saatettu pelätä, että tästä seuraa jotakin vakavaa tai katastrofaalista tai minut hylätään, jos nyt sanon vahvasti, mitä mieltä mä oon. Ajattelen, että tosi vahvasti niihin riitelytapoihin vaikuttaa se, mihin me ollaan itse totuttu. Mä ajattelen, että riitely kuuluu parisuhteeseen ja jotenkin se erilaisuuksien hiominen yhteen, mutta se on eri asia jotenkin, että miten me se tehdään siinä suhteessa. Miten me osattaisiin riidellä silleen toista loukkaamatta tai toista satuttamatta. Myöskin miten me osattaisiin sopia se, että oltiinpa eri mieltä ja miten me siitä huolimatta voidaan olla jotenkin samalla puolella ja miten me siitä huolimatta voidaan olla lähekkäin tässä suhteessa. Miten hyväksyä se kumppani siitä huolimatta, ettei ollakaan aina kaikista asioista samaa mieltä?

CHARLOTTA: Joo, toi on kyllä tosi hyvä ajatus. Sitten just se, että kaikilla meillä varmaan tulee sellaisia ylilyöntejä joskus, että tulee vähän sanottua typerästi tai toimittua sillä tavalla, mistä ei aina voi olla ihan ylpeä. Mä ajattelen, palatakseni siihen, mitä sanoin ehkä edellisessä jaksossa siitä, että ottaa vastuun omasta tekemisestä ja ottaa vastuun siitä, mitä itse tekee ja nostaa käden pystyyn virheen merkiksi sitten, jos tulee se joku ylilyönti sekä pystytään pyytää ja antaa anteeksi. Se on kyllä varmasti tosi tärkeitä.

RIINA: Joo, ja mä ajattelen, että niihin pystytään jotenkin palaamaan ja niistä pystytään puhumaan jälkepäin. Pystytään myös vähän katselemaan, että minkälaisia kaikenlaisia tunteita niissä tilanteissa on läpi käynyt. Tekee mieli vielä Charlotta kysyä liittyen näihin tunteisiin ja tähän sairauden teemaan: Minkälaiset kaikenlaiset asiat sua on helpottanut puhumaan sun tunteista sun parisuhteessa?

CHARLOTTA: No varmaan se ensinnäkin, jos ajattelee sairaus näkökulmaa erityisesti, niin varmaan semmoinen vertaistuki on siinä mielessä auttanut, että olen huomannut, että näiden tunteiden ja ajatusten kanssa ei ole yksin. Ja palatakseni siihen mitä sanoin aiemmin siitä, että joku tunne tuntuu typerältä ja sitten kun huomaa, että mä en nyt olekaan tämän tunteen kanssa yksin, niin sitten tajuaa, ettei tämä nyt olekaan typerä ajatus ja sen voi sanoa ääneen. Sit mä oon huomannut välillä sen, että mä pystyn helpommin ilmaista itseäni, kun mä saan hetken aikaa miettiä. Mä oon ehkä ihmisenä semmoinen, että mä kovasti tykkäisin saman tien keskustella kaikki asiat läpi, mutta olen yrittänyt harjoitella sitä, että vähän hetken aikaa mietin, mitä mä sanon ja sitten sen toisen on ehkä helpompi myös ymmärtää, mitä mä tarkoitan. Mä niin kuin kommunikoin sillä tavalla ymmärrettävästi, että ottaa sen hetken – vaikka kirjoittaa sen ylös. Kun välillä voi olla tosi vaikea sanoa niistä omista tunteista, jotenkin tuntuu siltä, että nyt tää ei vaan tule ulos mun suusta, niin sitten mä oon huomannut, että mua itseäni helpottaa se, että mä harjoittelen sitä ihan konkreettisesti vaikka omassa rauhassa. Menen ja mietin, mitä mä haluan sanoa ja sanon sen ääneen. Sitten, kun mä olen kerran puhunut sen asian, niin sit mun on ehkä helpompi sanoa se myös sille kumppanille. Mun mielestä sitä voi harjoitella tosi pienissäkin tilanteissa, että jotenkin heti kun tulee joku ajatus tai tunne jostain, sen ei tarvitse olla mitään merkityksellisen tuntuista, mutta ihan siinä arjessa se, että sanottaa jo niitä semmoisia niin sanotusti turhaltakin tuntuvia tunteita tai jotenkin semmoisia että ”tällaista tämä elämä on”. Niin, välillä voi sanoa että ”Hei mä oon tosi iloinen tästä päivästä” tai ”tätä palapeliä on ollut tosi kivaa tehdä sun kanssa”. Mitä se ikinä onkaan, että semmoiset asiat, mitä ei tule ääneen välttämättä sanottua, mitkä tuntuvat itsestäänselviltä, mutta sitten kun sanoo

niitä itsestäänselvyyksiä ääneen, niin sitten myös niiden vaikeampien ja raskaampiakin tunteiden ja asioiden käsittely voi helpottua. Mitä sä ajattelet Riina tästä?

RIINA: Tosi tärkeä näkökulma ja mä ajattelen itse pienten lasten äitinä tätä tunteiden sanoittamista, että siitähän sitä aloitellaan sitä opettelua ja niiden kaikenlaisten tunteiden sanoittamista, että minkälainen päivä meillä on tänään ollut ja mitä siinä mietiskelit, kun kaverin kanssa ei mennytkään kaikki hyvin tai miltä tuntui, kun pelasitte tänään niin hienosti siellä sähköyhteyksessä. Se on kyllä asia, jota voi kyllä oppia ja mä ajattelen, että se on tosi ihana asia, että sitä tunteiden sanoittamista voi oppia koko elämän, että se ei ole mikään semmoinen kiveen kirjoitettu asia. Tunteiden nimeämistä ja tunteiden kanssa toimeen tulemistä voidaan opetella koko elämän ajan. Mä ajattelen, että se on semmoinen jotenkin ihana voimavaraistava ja positiivinen ajatus, joka ainakin mua kannattelee mun elämässä tosi paljon.

CHARLOTTA: Joo ja ihan semmoisena konkreettisena vinkkinä tälleen aikuisiällä vielä, että Katajan sivuilta löytyy se värikäs tunnekartta ja sitten on ne värikäs tunnekartta -kortit, niin siinä on tosi hyvin kerrottuna eri tunteita. Mä huomaan sen itse välillä pikkuisen voisi välillä kaivata tukea siihen, mikä sana nyt kuvaa tätä mun fiilistä, niin ne on ainakin hyvät ne Katajan tunnekortit. Sieltä löytyy jos jonkun näköistä tunnetta ja sitten voi olla helpompi lokeroita sitä omaa oloa, että ei mennäkään pelkästään jotenkin se ilo-suru-viha-pettymys -akselilla, vaan että sinne tulee niitä eri sävyjä.

RIINA: Se on kiehtova maailma.

CHARLOTTA: On, on erittäin kiehtova. Mutta hei kiitos Riina taas tästä jaksosta! Oli tosi kiva jutella tärkeästä teemasta ja tämä on varmaan semmoinen, mihin moni voi samaistua ja nämä on semmoisia aiheita, minkä kanssa me varmasti kaikki koko ajan kehitytään ja jotenkin, mitkä on läsnä siinä arjessa. Seuraavassa jaksossa me jutellaan Riina sun kanssa sitten vähän läheisyydestä, miten sairaus vaikuttaa läheisyyteen, ja puhutaan myös vähän seksuaalisuuden näkökulmasta. Kiitos hei sulle, kun kuuntelit ja kuullaan taas seuraavassa jaksossa! Moi moi!