

JENNI KIVINIEMI

Toivu
satuttavasta
suhteesta





J E N N I K I V I N I E M I

Toivu satuttavasta suhteesta



#toivusatuttavastasuhteesta



BAZAR



© JENNI KIVINIEMI JA BAZAR KUSTANNUS 2024
BAZAR KUSTANNUS ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM
OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-128-8

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
KANNEN KUVA: ISTOCK
KUVA S. 317: SAMPO KORHONEN
TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

ALKUSANAT 13

HYVINVOIVA PARISUHDE TERVEYTEMME TUKENA 19

Taito, jota tarvitsemme 22 | Rakastava turvapaikka 23 |
Rakentavaa riitelyä 24 | Hyvinvoivan parisuhteen jyvät
jalustat 25 | Kaksi minää kohtaavat 26 | Hyvinvoivien
suhteiden 14 vankkaa tukipilaria 27

SATUTTAVIEN SUHTEIDEN ABC 31

Haasteellinen vai satuttava suhde 35 | Satuttavan suhteen
kaava 36 | Surullisen suuri määrä sairaalloisuutta 37

ÄLÄ OHITA NÄITÄ ”PUNAISIA LIPPUJA” (VAROITUSMERKKEJÄ) IHMISSUHTEISSA 47

NARSISMI 59

Narsismin piirteet ja yleisyys 62 | Narsistinen pari-
suhde 63 | Oletko suhteessa narsistin kanssa? 65 | Käännä
katse itseesi 72

LÄHISUHDEVÄKIVALTA 75

Lähisuhdeväkivalta Suomessa 78 | Väkivallan eri muodot 79
| Väkivalta ja pelko eivät kuulu rakkauteen 84 | Reaktiivinen kaltoinkohtelu 85 | Avuksesi väkivallan jälkeen 86

TRAUMAKIINTYMYSSUHTEET 89

Traumasidos 92 | Tylsä turvallisuus 94 | Turvallista jännitystä 95 | Kun tuttuus vetää puoleensa 95

TUNNISTA JA TORJU MANIPULOINTI 97

Yleisimpiä manipulointikeinoja 101 | Muita tyypillisiä narsistisia manipulointikeinoja 102 | Suojautumis- ja puolustautumiskeinot 103 | Lauseita, joilla voit pysäyttää itsesi vähättelyn 105

MITEN MINULLE NÄIN KÄVI, OLISINKO VOINUT TEHDÄ JOTAIN TOISIN? 107

Miksi jäämme satuttaviin suhteisiin? 111 | Järki vs. sydän 123
| Lapsuuden kokemukset ja kiintymyssuhdemallit 125 | Kiintymyssuhteiden alitajuntainen vaikutus 126 | Vain

yksi osa meitä 128 | Läheisriippuvaiset taipumukset 129
| Itsen syyllistäminen ja vähättely 132 | Odotus, kuvitelma ja toivo toisen muuttumisesta 134 | Manipulointi 135
| Omista elämänarvoista ja rajoista luopuminen 136 | Tottuminen, turtuminen ja normaaliuden rajan hämärtyminen 137 | Ylivastuullisuus ja vastuun ottaminen toisten teoista 139 | Yliymmärtäminen ja liiallinen anteeksiantavuus 141 | Yksin jäämisen pelko 143 | Yhteiset lapset 145
| Yhteisomistus 146 | Itsetunnon ja itseluottamuksen heikentyminen tai murskaantuminen 149 | Lähipiirin ja yhteiskunnan odotus ja painostus 151 | Pelko eron vaikeudesta 154 | Häpeä 155 | *Terapeuttinen tehtävä: Mitä voin tehdä nyt, lähitulevaisuudessa, myöhemmin?* 157

SHOKISTA MIELENRAUHAAN - IRTAANTUMISEN JA TOIPUMISEN ERI VAIHEET 161
Shokkivaihe 164 | Kieltämisen vaihe 166 | Vihan vaihe 167
| Surun ja lamaannuksen vaihe 170 | Itsesyöttely, häpeä ja toivottomuus 173 | Kaupankäyntivaihe 174 | Menneisyyden ymmärrys ja hyväksyminen 176

ERO SATUTTAVASTA SUHTEESTA 179

Vaihtoehtoiset polut 181 | Varautuminen irtaantuessasi
183 | Nollakontakti irtaantumisen apuna 194

ANNA ITSELLESI ANTEEKSI NÄMÄ ASIAT
SATUTTAVAN SUHTEEN JÄLKEEN 199

TERAPEUTTISIA KIRJOITUSHARJOITUKSIA 205
Suhteen aikajana 207 | Jäähyväiskirje 210

UUDEN TERVEEN ELÄMÄN PERUSPILARIT -
OMASTA HYVINVOINNISTA HUOLEHTIMINEN
JA OMAAN ELÄMÄÄN KESKITTÄMINEN 213

MISTÄ LÖYTÄÄ VOIMIA MENNÄ
ETEENPÄIN? 217

Jousta kaikessa, missä voit 220 | Yhteys toisiin ihmisiin,
hyvät ihmissuhteet 221 | Uni 222 | Ruokavalio 227 |
Liikunta ja mukava tekeminen 230 | *Harjoitus: Lempeä
kehoharjoitus 231*

ARVOT KAIKEN POHJALLA 233

RAJAT ITSEN JA MUIDEN SUOJANA 239
Koetko syyllisyyttä rajojen asettamisesta? 243 | *Harjoitus:*
Rajojen asettaminen 249

ITSEMYÖTÄTUNTO ITSETUNTOA JA
ITSELUOTTAMUSTA VAHVISTAMASSA 251
Paras keino itsetunnon elvyttämiseen 254 | *Harjoitus: Vah-*
vista itsemyötätuntoa 255 | *Harjoitus: Itsemyötätunto* 257

TERAPIAA MIELELLE JA KEHOLLE 259
Rakas keho 262 | Perusturvan palauttaminen 263 | Voi-
makkaan väsymyksen ja uupumuksen hoito 265 | Pitkit-
tyneen kehollisen pelkotilan tai PTSD:n hoito 266

SEKSI - NAUTINNOSTA VALLANKÄYTTÖÖN 269
Pääosaa näyttelee suoritus ja ihailun tarve 272 | Seksuaa-
linen väkivalta ja hyväksikäyttö 273 | Seksuaalisen nau-
tinnon palauttaminen 274

VIISI + YKSI AHDISTUKSENHALLINTA-
KEINOA 277

KEINOJA YLIAJATTELUN JA YLI-
ANALYSOINNIN RAUHOITTAMISEKSI 285

Haasta ajatuksiasi 287 | Rajaa huoliaikaa 288 | Luota omaan totuuteesi 289 | Hyväksy vaikeatkin ajatukset ja anna niiden vain olla 289

USKALLANKO ENÄÄ RAKASTAA? 291

Mistä tietää, milloin on valmis uuteen suhteeseen? 294 | Avuksesi uuteen suhteeseen 296 | Luottamus kasvaa ja nauttii ajan kulumisesta 299 | Apua! En halua toistaa samoja virheitä 300 | *Terapeuttinen kirjoitustehtävä: Lempeä uusi aika* 304

KIIITOKSET..... 306

LÄHDELUETTELO 308

KIRJAILIJASTA 316

Miehelleni.

Kunpa kaikki voisivat toipua sinun rakkautesi sylissä.



ALKUSANAT

Yhtä kaukana, kuin kaukaisimmat planeetat avaruudessa olivat heidän maailmansa toisistaan. Niin kaukana, etteivät kyenneet sulautumaan yhteen, vaikka kuinka olisivat halunneet.

Uskon aavistavani melko tarkkaan mitä olet joutunut kokemaan, koska olet valinnut itsellesi juuri tämän kirjan. Älä turhaan ihmettele, jos sinulle tulee tunne, että olen ollut teillä salaa katsomassa kaikkea tapahtunutta. Siellä en ole ollut, mutta tuo sama on tapahtunut aikoinaan myös minulle ja valitettavasti monelle muullekin. Haluan palavasti kirjani antavan sinulle tiedon siitä, ettet ole ainoa, meitä on muitakin. Jos luulit, ettei kukaan pystyisi

ymmärtämään tai käsittämään, mitä kaikkea pahaa olet joutunut kohtaamaan, haluan kertoa sinulle hyviä uutisia: olet luultavasti hyvin väärässä!

Tässä kirjassa en käsittele toipumista terveellä pohjalla olevien suhteiden aiheuttamasta surusta tai pettymyksestä, vaikka nekin ovat raskaita ja vaikeita kokemuksia. Kirjani tekstit pohjautuvat epäterveisiin suhteisiin ja niiden jättämiin kipeisiin jälkiin. Sellaisiin satuttaviin parisuhteisiin, joita kyetäkseen syvällisesti kuvaamaan on joutunut käymään itse niiden muovaamissa helvetin kaltaisissa tulenpalavissa syövereissä saaden samalla vaihdella myös parantavan ja intohimoisen rakkauden hoivavassa syleilyssä ja tuntea puhkeavansa kukkaan toisen nostattaman hekuman saatteessa, kunnes rakkauden raapimat vereslihalla olevat haavat on parannettu samalla myrkyllä, joka niitä alun perin aiheuttikin. Josta siltikin saattoi jäädä universumin kokoinen ikävä, henkinen ja kehollinen pahoinvointi, joka laittoi palaamaan takaisin yhä uudestaan sinne, mistä kaikki alkoikin ja toistamaan tuota sairaalloista kuviota, kunnes jostain löytyi voimaa saada elämän yksi raskaimmista koetuksista lopulliseen päätökseen.

On olemassa varmasti lukuisia syitä, jotka voivat tehdä parisuhteesta satuttavan. Kirjoittaessani ja kuvatessani satuttavaa suhdetta tarkoitan hyvin epätervettä, narsistista sekä lähisuhdeväkivaltaa ja traumasidosta sisältävää

suhdetta. Vaikka edelliset haasteet eivät tarkoita täysin samaa asiaa, on niillä kuitenkin hyvin paljon yhteneväisyyksiä ja ne myös esiintyvät usein yhtä aikaa. Narsistinen sanalla tarkoitan ihmistä, jolla ei ole diagnosoitua narsistista persoonallisuushäiriötä, mutta jonka luonteessa ja toiminnassa on nähtävissä vahvasti narsistisia piirteitä aiheuttaen jatkuvaa haittaa ja monimuotoisia ongelmia erityisesti hänen kaikista läheisimmille ihmisilleen ja ihmissuhteilleen sekä sitä myötä myös hänelle itselleen.

Mainittakoon vielä, ettei tarkoitukseni ole leimata jokaista kumppaniaan satuttanutta ihmistä narsistiksi, koska niinhän ei tietenkään ole. Haluan ja koen tarpeelliseksi sanoittaa ja kuvailla, antaa lisää sanoja ja taitoa sanoittaa hyvin hankalia haasteita parisuhteisiin tuovia ilmiöitä ja tekijöitä rohkeasti, ilman hyssyttelyä tai haitallista vaikenemisen kulttuuria.

Olen keskustellut työssäni yksityisenä psykiatrisena sairaanhoitajana ja ratkaisukeskeisenä terapeutina tuhansien ihmisten kanssa, joiden historiaa tai nykyhetkeä varjostavat hyvin satuttavat ja ongelmalliset ihmissuhteet. Näiden suhteiden ja kokemusten ymmärtämiseksi henkilökohtainen kokemukseni ja lopulta selviytyminen sekä toipuminen narsistisista lähisuhdeväkivaltaa sekä traumasidosta sisältävistä suhteista menneisyydessäni on ollut enemmän kuin kullanarvoinen. Ymmärrän mitä on olla suhteessa, jonka alku kertoo kaikesta muusta kuin tulevasta

kärsimyksestä ja miltä tuntuu, kun todellisuus hyökyy päälle kysymättä, olenko valmis ja kestävä. Kaikesta huolimatta selviytyminen ja täydellinen toipuminen on mahdollista ja haluan jakaa sinulle mahdollisimman paljon toipumista tukevaa tietoa, jotta voisit toipua yhdestä elämän suurimmasta ja mahdollisesti traumaattisesta kriisistä: satuttavasta suhteesta.

Lainausmerkeissä olevissa lausahduksissa yhdistyvät fiktiivisesti työssäni ja muualla elämässäni kohtaamani tuhannet tarinat sekä myös menneet henkilökohtaiset kokemukseni. Kokemustarinat eivät ole tunnistettavissa tai yhdistettävissä kehenkään yksittäiseen ihmiseen. Kirjan runot ovat minun käsialaani.

Toivon, että ajattelet tämän kirjan olevan kuin valtava ja vaikuttava lempeä vastavoima kaikelle pahalle, jota olet joutunut satuttavassa suhteessa kokemaan. Voit kuvitella tämän kirjan olevan kuin suojelijasi tai ymmärtäväinen ystäväsi, jonka tukeen ja turvaan voit luottaa aina, kun on vaikeaa tai kun mieli meinaa tehdä tepposet ja kyseenalaistaa kaikki, mitä suhteessa tapahtui.

Olen kirjoittanut kirjan parisuhteen näkökulmasta, mutta voit käyttää näitä oppeja osin tai muovaten myös ystävyys- tai sukulaisuussuhteisiin. Ohjaan sinua myös hyväksyvään ja itsemyötätuntoiseen suuntaan, joka kasvattaa lempeyttä itseäsi kohtaan, sekä kohdistamaan nyt aikaasi ja energiaasi niiden asioiden muuttamiseen, joihin

meillä on todellinen valta vaikuttaa. Opetan sinua päästämään irti asioista, jotka eivät ole vallassamme ja joihin meillä ei oikeastaan ole edes lupa puuttua. Kohdistamme kaiken huolenpidon ja rakkauden nyt tärkeimpään: itseemme.

Vaikka kirjani on tarkoitettu ensisijaisesti satuttavia suhteita kokeneille, hyötyvät siitä myös terapeutit sekä asiakas- ja potilastyötä tekevät, jotka saattavat kohdata työssään satuttavia suhteita kokeneita.

Kirja syventää esikoiskirjani *Hyvästit narsistille – Tervetuloa oma elämä* (Kirjapaja, 2020) avaavaa teemaa, jossa on tutkittua tietoa narsismista ja jossa kuvaan narsismin vaikutuksia lähisuhteisiin sekä tarjoan terapeutista apua ja tukea narsistisesta suhteesta toipumiseen. Näille suhteille on olemassa vielä liian vähän kaunisteleamatonta ja suoraa tietoa antavia, toipumisen tukemiseen tähtääviä spesifejä kirjoja, eivätkä niin sanottuja normaaleja ja terveitä parisuhteita käsittelevät kirjat ohjeineen pysty täysin tavoittamaan narsististen, toksisten ja traumasidossuhteiden sairaalloisia erityispiirteitä, sekä kokijan toipumiseen tarvittavia erityistarpeita.

Näistä suhteista irtaantuminen voi olla elämän suurimpia traumatisoivia kriisejä ja siltikin irtaantuminen ja toipuminen on mahdollista. Jos olet harkinnut irtaantumisesta satuttavasta suhteesta tai olet juuri tällä hetkellä irtaantumassa tai pahin on jo ohi, toivon sydämeni täydeltä,

että annat itsellesi luvan katsoa ja kohdella itseäsi nyt armollisesti, lempeästi ja hyväksyvästi. Päätöksesi on takuulla ollut kovan työn takana ja sitä tuskin on tehty kevein perustein. Uskon päätöksesi tai haaveesi irtaantua olevan juurikin oikea. Haluan tarjota tueksi ja vahvistukseksi selkeyttä ajatuksiisi, jotka voivat olla solmussa kaiken jäljiltä kuin ohuimmista ohuin lankakerä.

Ennen kuin aloitat, toivotan sinulle mahdollisimman lempeää, lämpöistä ja itsemyötätuntoista matkaa tuntemattomaan uuteen tulevaisuuteen, joka saattaa pelottaa ja joka kuitenkin hyvin mahdollisesti voi tuoda tullessaan parempaa kuin osaat edes aavistaa. Muistathan: joitain suhteita ei yksinkertaisesti ole tarkoitettu onnistumaan, koska sinä todella olet oikeutettu paljon parempaan. Vaikka alku on usein täynnä kauhua, ei se tarkoita sitä, etteikö loppu voisi olla ihan jotain muuta. Ja muistathan vielä, ettei sellaisen ihmisen menettäminen, jonka vuoksi on menettää itsensä, ole menetys vaan lahja itselle.

Helsingissä 7.7.2023, päivänä, jolloin todella ajattelin sinua

Jenni Kiviniemi



Hyvinvoiva parisuhde
terveytemme tukena





KUN RAKASTAA TOISTA SYVÄSTI ja haluaa hänelle pelkästään hyvää, sekä näkee hänet arvokkaana, välittää todella silloin myös siitä, kuinka itse saa hänet voimaan.

Parisuhteen sanotaan olevan aikuisuuden läheisin ihmissuhde. Tuolta kahden toisistaan viehättyneen ihmisen väliseltä suhteelta odotetaan usein sanomattoman paljon ja joskus aivan liian vähän, odotukset voivat olla realistisia tai hyvin epärealistisia ja näistä seuraava pettymys vailla vertaansa. Parisuhteen varaan rakennetaan erityisiä ja toisiin kiinnittyviä maailmoja, suuria vaikuttavia kokonaisuuksia, joihin olisi hyvä voida nojata hetkenä minä tahansa.

Miten tunnistaa epäterve suhde ja toipua sellaisesta?

Kaikki suhteet eivät ole hyväksi. Myrkylliseksi suhteen voivat tehdä esimerkiksi narsistiset piirteet ja henkinen tai fyysinen lähisuhdeväkivalta. Tällaisesta parisuhteesta irtaantuminen saattaa olla yksi vaikeimmista ja raskaimmista elämäntilanteista.

Kokenut terapeutti **Jenni Kiviniemi** on auttanut epäterveitä suhteita kokeneita ihmisiä jo useita vuosia, ja hän on perehtynyt muun muassa narsististen ihmisten vaikutuspiirissä olleiden auttamiseen. Hän on laatinut tähän kirjaan itsehoidollisia harjoituksia, jotka vahvistavat tervettä itsetuntemusta ja itsetuntoa. Niiden vahvistuminen auttaa irtaantumaan ja lopulta toipumaan satuttavasta suhteesta.

”Toivotan sinulle mahdollisimman lempeää, lämpöistä ja itsemyötätuntoista matkaa tuntemattomaan uuteen tulevaisuuteen, joka saattaa pelottaa ja joka kuitenkin hyvin mahdollisesti voi tuoda tullessaan parempaa kuin osaat edes aavistaa.”



ISBN 978-952-403-128-8 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta elämää -kirjat kustantaa

BAZAR