Maija Aurea

5 askelta vapauteen

Ratkaisukeskeisen itsehoidon opas parisuhdenarsismin uhrille

Maija Aurea

5 ASKELTA VAPAUTEEN

Ratkaisukeskeisen itsehoidon opas
parisuhdenarsismin uhrille

© 2025 Maija Aurea

Kannen suunnittelu: Maija Aurea
Sisuksen taitto: Maija Aurea
Kuvat on luotu DALL·E-tekoälytyökalulla (OpenAI).
Kuvien kaupallinen käyttö on tehty noudattaen DALL·E:n käyttöehtoja.

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi
Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-8402-0

Sisällys

1.Johdanto 9 / Miten käyttää tätä opasta? 9

2.Ratkaisukeskeisen itsehoidon perusoletukset 11
Asteikkokysymys kertoo edistymisestäsi 15

3.Ensimmäinen askel: oivallus narsistisesta parisuhteesta 18
Vakauttamisharjoitus: hetkellisen rauhan ja vakauden löytäminen 22
Ihmekysymys 26

4.Toinen askel: irtautuminen narsistisesta parisuhteesta 28
Piilevän potentiaalin löytäminen ja itseensä uskominen 32

5.Kolmas askel: toipuminen traumaattisista kokemuksista 37
Vaikeiden tunteiden hyväksyminen ja vapauttaminen 42
Turvapaikka: rauhan ja turvan löytäminen 47
Itsemyötätunto 50

6.Neljäs askel: itsen vahvistaminen ja rajojen asettaminen 53
Haitallisten uskomusten muokkaaminen 57
Arvot: löydä uudelleen se, mikä on sinulle tärkeää 61

7.Viides askel: eteenpäin ilman pelkoa 65
Voimauttava visiointi: Kuvittele paras versio itsestäsi 69

8.Lopuksi 73

9.Kirjallisuutta 78

1.Johdanto

Tämä opas on tarkoitettu itsehoidolliseksi tueksi kaikille, jotka ovat kokeneet erilaisia väkivallan muotoja narsistisessa parisuhteessa, haluavat irtautua, toipua ja vahvistua tulevaisuutta varten.

Narsistinen suhde jättää syviä haavoja itsetuntoon ja kykyyn luottaa ihmisiin. Tällainen suhde sisältää tyypillisesti pitkäkestoista henkistä väkivaltaa, manipulointia ja syvälle ulottuvaa kontrollointia, jotka hämärtävät uhrin kykyä nähdä tilanteensa realistisesti.

Oivallus siitä, että on suhteessa narsistisen henkilön kanssa, voi olla pysäyttävä, jopa shokeeraava hetki. Ensimmäinen askel parempaan on tunnistaa tilanteensa ja ymmärtää, että narsistinen suhde ei ole normaalia tai tervettä. Seuraavat vaiheet keskittyvät suhteesta irtautumiseen, koetuista traumoista toipumiseen ja oman itsen vahvistamiseen, jotta tulevaisuudessa olisi resurssia suojella itseään vastaavalta.

Opas perustuu ratkaisukeskeisen lyhytterapian malliin, jonka keskiössä ovat ihmisen omat voimavarat ja eteenpäin suuntautuminen. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa tarjoaa konkreettisia työkaluja, joiden avulla voi pohtia tilannettaan, vahvistaa toimijuuttaan ja suunnata kohti parempaa tulevaisuutta.

Miten käyttää tätä opasta?

Voit käyttää tätä opasta askel askeleelta tai palata tiettyyn vaiheeseen silloin, kun se tuntuu ajankohtaiselta. Jokainen harjoitus on suunniteltu käytettäväksi itsenäisesti, ja voit tehdä ne omaan tahtiisi. Älä kiirehdi – jokaisen harjoituksen tarkoituksena on auttaa sinua siirtymään eteenpäin kohti vapaampaa elämää. Luota itseesi ja prosessiin. Sinulla on jo sisälläsi ne voimavarat, joita tarvitset muutoksen tekemiseen.

Matkasi ei ole helppo, mutta on mahdollinen. Jokainen pieni askel pois kauhuista, kohti vapautta ja hyvinvointia, on merkittävä. Tämä opas on suunniteltu tukemaan sinua jokaisessa vaiheessa.

Sinä voit onnistua.

Tämä opas on tarkoitettu itsehoidolliseksi tueksi henkilöille, jotka ovat kokeneet erilaisia väkivallan muotoja narsistisessa parisuhteessa, haluavat irtautua, toipua ja vahvistua tulevaisuutta varten.

Opas perustuu ratkaisukeskeisen lyhytterapian malliin, jonka keskiössä ovat ihmisen omat voimavarat ja eteenpäin suuntautuminen.
Ratkaisukeskeinen lähestymistapa tarjoaa konkreettisia työkaluja, joiden avulla voi pohtia tilannettaan, vahvistaa toimijuuttaan ja suunnata kohti parempaa tulevaisuutta.

Asiantuntija Maija Aurea on ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, hypnoterapeutti ja NLP-coach sekä narsistisen väkivaltatyön asiantuntija (NATC). Hän on myös narsistipuolison ex-uhri ja selviytyjä, joka auttaa terapiatyössään narsismin uhreja.

Narsismi-
TERAPEUTTI

9 789528 084020