

Uhrista kukoistajaksi

The background of the entire page is a vibrant coral or salmon color. Overlaid on this are several large, stylized floral shapes. There are three large white flowers with soft, irregular edges, some with thin brown stems and leaves. There are also two large, dark blue flowers with similar soft edges, one on the left and one on the bottom right. The overall style is minimalist and modern.

Outi
Peltoniemi

Outi Peltoniemi

UHRISTA KUKOISTAJAKSI

Ratkaisukeskeisiä menetelmiä narsismin uhriksi joutuneiden
toipumisen matkalle.

Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

© 2025 Outi Peltoniemi

© Kuvat Outi Peltoniemi

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kopiointi kielletty.

Kustantaja:

BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,

00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino:

Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN 978-952-80-9576-7

SISÄLLYSLUETTELO

Uhrista kukoistajaksi käsikirjan synty	7
Ratkaisukeskeinen työskentelymalli	9
Kenelle ratkaisukeskeisen lyhytterapian työskentelymalli sopii?	10
Terapeutin rooli lyhytterapeuttisessa työskentelyssä	13
Ratkaisukeskeinen prosessi ja menetelmät	14
Kristillisen uskon ja psykologian integraatio terapiassa	17
Työkirjan käyttö	18
Esimerkki ryhmätapaamisen rungosta	21
 1 NARSISTINEN DYNAMIIKKA	 23
1.1 Narsistin selviytymis- ja kieltomekanismeja	25
1.2 Narsistisesti persoonallisuushäiriöisen ihmissuhteet	28
1.3 Ohut- ja paksunahkainen narsisti	28
1.4 Vuorovaikutus puolustusmekanismien tanssina	30
1.5 Psykopaattista narsistia ei voi vastuuttaa	31
1.6 Mikä altistaa narsistin uhriksi joutumiselle?	33
1) TAPAAMINEN - LÄHTÖTILANNE JA YHTEISTYÖSUHTEEN LUOMINEN	36
 2 MUUTAMA SANA TRAUMATISOITUMISESTA	 38
2.1 Traumaperäisen stressihäiriön kehittyminen	39
2.2 Traumaperäisen stressihäiriön vaikutukset	41
2.3 Trauman hoito	42
2.4 Parantavassa läsnäolossa	43
2) TAPAAMINEN - HYVINVOINTITEKIJÖIDEN KASVATTAMINEN JA ARJEN VAKAUTTAMINEN	45
 3 RESILIENSSI TOIPUMISEN MAHDOLLISTAJANA	 47
3.1 Resilienssiä vahvistavat tekijät	48
3.2 Hyveitten ja luonteenvahvuuksien merkitys	51
3) TAPAAMINEN - VOIMAVAROJEN JA VAHVUUKSIEN KARTOITTAMINEN	53

4 SUHTEESEEN SYNTYNYT IHMINEN	55
4.1 Erilaiset mallit kiintymyssuhteissa	55
4.2 Kiintymyssuhdemalli aikuisen ihmissuhteissa	58
4.3 Kiintymyssuhde Jumalaan	60
4)TAPAAMINEN – OMA KIINTYMYSSUHDEMAILLI	63
5 TUNTEIDEN MERKITYS	65
5.1 Tunnetaitojen taitajaksi.....	65
5.2 Tunnesäätelykeinot arjessa	68
5.3 Narsismin synnyttämät tunteet uhrissa	69
5.4 Tunnelukot haitallisten ydinuskomusten kuvaajina	72
5.5 Läheisriippuvuus ja narsistinen dynamiikka	74
5.6 Positiivisia tunteitako?	76
5) TAPAAMINEN - TUNTEIDEN MERKITYS TOIPUMISELLE	78
6 IDENTITEETIN KEHITYKSESTÄ	80
6.1 Narsismin uhrin minäkuvan murtuminen	84
6.2 Narsistivanhemman vaikutus lapsen minäkuvaan	87
6)KUUDES TAPAAMINEN - KUKA MINÄ OLEN?	91
7 HENGELLISYYS NARSISMISSA	93
7.1 Narsistisesti persoonallisuushäiriöisen jumalakuva	93
7.2 Narsistisen johtajan seurakunta	95
7.3 Hengellisen kaltointkohtelun uhrien tukeminen.....	99
7) TAPAAMINEN – NARSISMIN VAIKUTUS HENGELLISYYTEEN	101
8 UHRISTA KUKOISTAJAKSI – ITSENSÄ JOHTAMISEN KYKY	103
8.1 Unelmien merkitys	104
8) KAHDEKSAS TAPAAMINEN - UNELMATYÖSKENTELY	106
9 YHTEENVETO JA TOIMINTASUUNNITELMA.....	109
9.1 Takapakkeihin varautuminen.....	111
9)TAPAAMINEN - TOIMINTASUUNNITELMA JA TAKAPAKKEIHIN VARAUTUMINEN	113
LOPUKSI	115
LÄHTEET	117

UHRISTA KUKOISTAJAKSI KÄSIKIRJAN SYNTY

”Tuleeko koskaan aikaa, jolloin hänen sanansa eivät enää vaikuttaisi minuun?”

Yllä oleva kysymys on puhutteleva yhteenveto siitä, mitä narsistisen val-lankäytön uhri kokee yrittäessään irrottautua narsistisesta koukusta. Halu päästä vapaaksi yhtä aikaa manipulatiivisen ja syyttävän äänen kanssa, äänen, joka kaltoinkohtelun seurauksena on rakentunut osaksi uhrin mi-näkuvaan. Miten arvokasta on silloin kuulla vastaus:

”Kyllä, tulee vielä aika, jolloin hänen väitteensä ja sanansa eivät enää tunnu, satuta tai edes merkitse mitään vaan näet ne juuri niin pieninä kuin ne ovat. Näet, etteivät ne kerro mitään sinusta vaan kaiken hänestä.”

Tämä työkirja on syntynyt oman toipumisprosessini vaiheista ja koke-muksistani narsistista kaltoinkohtelua kokeneiden ammattiauttajana. Sen ensimmäinen versio syntyi jo ratkaisukeskeisen lyhytterapian ja psykote-rapeuttien valmiuksien koulutuskokonaisuutta Tampereen kesäyliopis-tossa opiskellessani, jolloin koulutuksestani vastaavat pääopettajat Anita Hedman ja Sirkku Ruutu kannustivat minua työstämään opinnäytetyötäni kirjaksi asti. Aikaa tuosta ehti monien elämänvaiheiden myötä kulua use-ampi vuosi. Matkan varrella akkreditoitin sielunhoitoterapeutiksi Suo-men ACC:n (Assosiation of Christian Counsellors) kautta. Työssä oppi-mani syvensi ja kehitti kirjani sisältöä. Kirjoitin myös Pako narsistin ot-teesta - kirjan omista kokemuksistani.

Työkirjani kuvaa narsistisen persoonallisuushäiriön ilmenemistä, sen ja uhrin välistä sitovaa, vahingollista dynamiikkaa ja tarjoaa konkreettisia ratkaisukeskeisiä välineitä uhrin toipumiseen hänen oman todellisen, kukoistavan identiteettinsä löytymiseksi. Käsittelen narsismiin viitatessani pääsääntöisesti vaikeampaa, psykopaattisia piirteitä sisältävää narsismia. Työkirja soveltuu paitsi oman toipumisen oppaaksi, myös vertaistukiryhmien, seurakuntien ja erilaisten yhteisöjen toipumistyöskentelyn tueksi. Tärkeässä työssään uhrien auttamiseksi sitä voivat hyödyntää niin sosi-aali- ja terapia-alan ammattilaiset kuin kolmannen sektorinkin apua antavat tahotkin.

Kirjan sisältö keskittyy aihekokonaisuuksiin, joiden avulla narsistisesti kaltoinkohtelevasta ihmissuhteesta (ystävyyys-, parisuhde ja perheessä koettu) tai yhteisöstä toipuva uhri saa sekä ymmärrystä että keinoja oman toimijuutensa ja hyvinvointinsa lisäämiseen - oli hän sitten jo irrottautunut tai vasta miettimässä kaltoinkohtelevasta ihmissuhteesta tai yhteisöstä irtautumista.

Toivon, että vaikka työkirjani aihe on vaikea ja oma kokemuksesi, asiakkaasi tai oman viiteryhmäsi kokemus mahdollisesti hyvinkin raskas, voititte tämän työkirjan myötä löytää askelia eteenpäin: toivoon, rauhaan, unelmiin ja aitoon identiteettiin saakka.

Hyvää matkaa kukoistusta kohti!

RATKAISUKESKEINEN TYÖSKENTELYMALLI

Lyhytterapeuttiseen työskentelymalliin sisältyy aito asiakkaan omista vahvuuksista nouseva muutos, optimistisuus ja ihmisen kasvun ja kehityksen tiellä olevien esteiden raivaaminen yhteistyössä terapeutin kanssa. Asiakas on työskentelyssä aktiivisessa ja toiminnallisessa roolissa omien kysymystensä sanoittajana ja asiantuntijana terapeutin asettuessa hänen rinnalleen tutkivaan ja havainnoivaan rooliin. Lämmin, vastavuoroinen ja motivoiva työskentelysuhde asiakkaan ja terapeutin välillä on merkityksellinen, kun uusia oivalluksia siirretään pienin askelin asiakkaan arkipäivään. Terapian aikarajallisuuden huomioiminen auttaa kohdentamaan prosessin oleellisiin, asiakkaan tarpeista ja arvoista nouseviin tavoitteisiin, joiden suuntaa työskentelyn edetessä edelleen arvioidaan. (Kanninen & Uusitalo-Arola 2015, 30–31.) Ratkaisukeskeinen työskentelymalli mahdollistaa työskentelyn vaihteellisuuden, jolloin asiakas voi palata uudestaan terapiasuhteeseen kuukausien tai vuosienkin jälkeen tukea tarvittaessaan.

Lyhytterapeuttisen työskentelyn tavoitteena ovat muutokset asiakkaan minäkuvassa, itsesäätelytaidoissa, tunnetaidoissa, identiteetin kehityksessä, havainnointi- ja uskomusjärjestelmässä sekä arjen toimintamalleissa. Koska muutos on asiakkaalle aina ”astumista tuntemattomaan” (Kanninen & Uusitalo-Arola 2015, 62) erilaiset asiakkaan kokemusta, voimavaroja ja omaa työskentelyä jäsentävät työskentelymallit ja teknikat ovat tärkeitä dynaamisen prosessin luomiseksi. Niiden avulla asiakas pääsee terapeutin tukemana ongelmapositiosta oman tilanteensa

Uhrista kukoistajaksi on Pako narsistin otteesta (2023) –kirjan kirjoittajan Outi Peltoniemen ratkaisukeskeisiä menetelmiä tarjoava toipumisen työkirja narsismin uhreille ja heidän auttajilleen.

Kirja kuvaa narsistisesti persoonallisuushäiriöisen ja uhrin välistä dynamiikkaa ja tarjoaa yhdeksän teemakokonaisuuden verran konkreettisia välineitä uhrin oman todellisen, kukoistavan identiteetin löytymiseksi.

Työkirja soveltuu paitsi oman toipumisen oppaaksi ja terapeutin työskentelyn oheismateriaaliksi, erityisesti vertaistukiryhmien, kuntouttavien ryhmien, seurakuntien ja erilaisten kolmannen sektorin yhteisöjen tarjoaman ryhmämuotoisen toipumistyöskentelyn tueksi.

Hyvää matkaa kukoistusta kohti!

BoD

