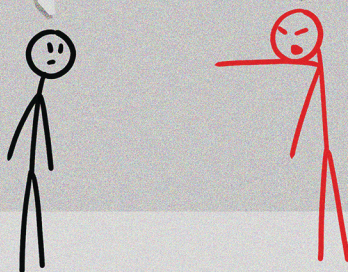


VIHASTUKSENI

LÄHISUHTTEEN AGGRESSIOISTA
JA NIIDEN TALTUTTAMISESTA



TIMO JATTU

VIHASTUKSENI

TIMO JATTU

VIHASTUKSENI

**LÄHISUHTTEEN AGGRESSIOISTA
JA NIIDEN TALTUTTAMISESTA**

1. Painos

© 2025 Timo Jattu

Kansi ja taitto: Aino Papinniemi, Aatelma Oy
Kustannustoimitus: Sini Linteri, linGrafi

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,
00100 Helsinki, bod@bod.fi

Valmistaja: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763
Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-9772-3

SISÄLLYS

ESIPUHE	7
IN HIMILLINEN KOHTAAMINEN	13
Suojareaktiot	17
Miltä suojaudumme?	22
LÄHISUHT EEN AGGRESSIOKÄYTTÄYTYMISEN KOLME PÄÄTYYPPIÄ	27
RIITELYSTÄ	35
KOLME VAIHETTA AGGRESSIOIDEN TALTUTTAMISEKSI	43
Ensimmäinen vaihe: itsehillintä	44
Säiliö	46
Toinen vaihe: vuorovaikutustaidot	50
Minun tunteeni ja sinun tunteesi	56
Mielen teatteri	60
Kolmas vaihe: tiedostamattoman työstäminen	61
Sinä teit tämän tunteen minulle	63
Ylisukupolvisuus	67
Mitä on vihan alla?	72
Ihmissuhteen tärkein sekunti	75
LÄHISUHT EIDEN ASETELMIA	79
Nurkkaan ajetun raivo	80
Hylkäämistrauman tuominen parisuhteeseen	82
Suhteen kasvavat taakat	83
SUHT EEN UUDELLEEN RAKENTAMINEN	89
Anteeksi antamisen vaikeudesta	92
Eheytyminen	95
Pois oppia ja uudelleen oppia	96
USKO HYVÄÄN TAHTOON	101

**"TÄMÄ KIRJA ON MATKA SEN
YMMÄRTÄMISEEN, MITÄ MEISSÄ
TAPAHTUU, KUN VIHASTUMME. MATKA
MUUTOKSEEN."**

ESIPUHE

Yli puolet suomalaisista on kokenut henkistä väkivaltaa läheiseltään. Tarkkaa lukua ei tiedä kukaan. Väkivallan uhrit käsittelevät kokemuksiaan terapiassa ja myöhemmissä ihmissuhteissaan, mutta onko mahdollista ymmärtää, mistä syntyy se tunne ja tarve toimia tavalla, joka saa satuttamaan läheisiään.

Ja missä käsitellään sitä kokemusta, että menettää kontrollin ja sanoo satuttavia sanoja ja tekee satuttavia tekoja? Missä voidaan tarkastella omia ja toisen ihmisen aggressioita? Niitä vastustamattomia tuntemuksia ja ajatuksia, jotka ohjaavat tekemään voimallisesti ja välittömästi jotakin sellaista, missä ei huomioida toisen ihmisen tarpeita tai tunteita, vaan jotka toteuttavat oman mielen tehtävää, kunnes se valmistuu tai kunnes aggressio laantuu.

Ajatus tämän kirjan kirjoittamiseen syntyi, kun ymmärsin, että roolini osa-aikaisena väkivaltatyön asiantuntijana päättyy. Tuohon rooliin päädyin osin sattumalta ollessani haastattelussa toista tehtävää varten.

Työssäni sain käydä satoja keskusteluja väkivaltaa kokeneiden ja väkivaltaisesti käyttäytyvien asiakkaiden kanssa. Ymmärryksenä ihmisen

mielestä, erityisesti aggressioiden äärellä, sai kasvaa. Samaan aikaan sain valmiiksi kognitiivisen lyhytterapian koulutuksen ja aloitin ryhmäanalyttisen psykoterapian opinnot. Sain heijastaa työssä kokemaani opintoihin ja lukemattomien terapian ammattilaisten ajatuksiin, joista lukeminen on ollut työn ohella raskas, mutta antoisa tehtävä.

Työskentelin melko suuren osan ajastani asiakkaiden kanssa, joita kutsuttiin tekijäasiakkaiksi, eli ihmisten, jotka hakivat muutosta omaan käyttäytymiseensä. Huomasin melko pian, että kokijoille suunnattua materiaalia, toimintamalleja ja ohjeistuksia on selkeästi enemmän. Vastaani ei tullut myöskään kirjaa, joka käsitelisi väkivallan teemaa tarkastellen aggressiivisesti tai väkivaltaisesti käyttäytyvän ihmisen mieltä objektiivisesti.

Sen sijaan narsisteista vaikuttaa olevan paljonkin kirjallisuutta. Olisi mielestäni liian helppoa leimata kaikki vihastuneet, pettynneet ja itsekkäältä vaikuttavat ihmiset narsisteiksi. Oma kokemukseni on, että aggressiot lähisuhhteissa ovat monimutkaisempi vyyhti kuin yhden persoonan ominaisuuden summa.

On siis vaikea löytää sopivaa kirjallisuutta, jos haluan ymmärtää, mitä tapahtuu aggressiivisesti käyttäytyvän henkilön mielessä leimaamatta häntä pysyvästi joksikin muuttumattomaksi pahaksi persoonaksi. Tuntuu siltä, että toisenlaiselle näkökulmalle olisi tarvetta tässä ajassa, jossa leimaaminen ja torjuminen vaikuttavat olevan tärkeitä toimintamalleja.

Eletään aikaa, jolloin järjestörahoituksia leikataan ja samalla lähisuhdeväkivalta Suomessa on noussut otsikoihin. Asiakkailta saamani palautteen perusteella tiesin, että lähisuhdeväkivaltaa käsittelevälle kansankieliselle kirjallisuudelle olisi tarvetta. Minulla oli mahdollisuus lähestyä aihetta toisella tavalla kuin useimmilla alan teoksilla: aggressiivisesti käyttäytyvän näkökulmasta. Lähestymistapa tuntui minulle luontevalta, sillä iso osa työtäni oli keskustella ihmisten kanssa, jotka ihmettelivät itse, miksi käyttäytyivät muita satuttavasti.

Kirjan nimessä puhun vihastuksesta, mutta käytän enemmän sanaa

aggressio. Vaikka keskityn paljolti vihastumiseen ilmiönä, haluan kohdata myös ne pidätetyn kiukun, ärtymyksen ja turhautumisten tunteet, jotka voivat löytää muita teitä kuin vihastumisen. Ajattelen että aggressio käsitteenä sisältää myös sisään kääntyneen, epäsuoran ja pidätellyn tunteen, joka ohjaa meitä toista ihmistä tai itseä vahingoittavaan toimintaan.

Vaikka puhun aggressiivisen käyttäytymisen ymmärtämisestä, se ei tarkoita sen hyväksymistä. Kenenkään ei tarvitse sietää henkistä, eikä varsinkaan fyysistä väkivaltaa. On aivan oikea ratkaisu ottaa etäisyyttä, tarvittaessa pysyvästi, jos käytös ei muutu. Ilmiönä aggressiivinen käyttäytyminen ei kuitenkaan ole niin yksioikoinen. Jotta käytöstä voidaan muuttaa, on ensin ymmärrettävä, mitä sen takana on ja miten muutos tapahtuu. Muutoin se löytää vain uusia kohteita ja suuntia. Sen huomaamme esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, jossa keskustelut ajoittain ovat hyvinkin aggressiivisia ja syytteleviä.

Aggressiolla on tapana purkautua, jos sitä ei opi käsittelemään. Lisäksi tutkimustieto osoittaa, että jo nuorilla on seurustelusuhteissaan paljon kokemuksia henkisestä ja fyysisestäkin väkivallasta. Isotalon kyselytutkimuksessa 2023 nousi esiin että yli 40 prosenttia seurustelleista 15–25-vuotiaista nuorista oli kokenut henkistä väkivaltaa kasvotusten suhteessaan.

Vuoden 2022 lapsiuhritutkimuksessa 48 prosenttia tutkimukseen vastanneista yhdeksäsluokkalaisista kertoi kokeneensa henkistä väkivaltaa vanhempiensa taholta.

Lapsiin kohdistuva henkinen väkivalta voi olla esimerkiksi nimittelyä, vähättelyä, eristämistä, torjuntaa, hylkäämistä jne.

Kyseessä on siis ilmiö, joka vaikuttaa hyvin monella läpi elämän lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisuuteen.

Tein väkivaltatyön asiantuntijana töitä yli 2,5 vuotta ja huomasin samojen teemojen toistuvan asiakaskohtaamisissa. Monet lämpimät kättelyt,

kiitokset, halaukset, kiitolliset ilmeet ja annetut palautteet kertoivat, että olin saanut tehdä jotakin merkityksellistä. Toistuva kokemus oli itselleni niin vaikuttava, että halusin mahdollistaa sen yhä useammalle. Kenties kokemuksistani ja ajatuksistani olisi hyötyä myös alan ammattilaisille. Koska työ sellaisenaan päättyi, kirjoitin oppimani kirjaksi, josta toivon olevan hyötyä mahdollisimman monelle.

Samalla tämä matka ihmisten kokemusten äärellä on mahdollistanut itselleni henkilökohtaista kasvua, ja saan olla siitä kiitollinen. Ihmisten kanssa työskennellessä ei itseään voi eristää, enkä usko, että kannattaakaan, vaan oman ajattelun ja kokemisen kautta voi tuntea syvempää yhteyttä ja kokea ymmärretyksi tulemista. Tämä kirja ei siis ole pelkästään sukellus muiden kokemuksiin, vaan myös omaan maailmaani, ja osin omaa matkaani mielen syvyyksiin.

Koska olen saanut opiskella ja oppia työni kautta ja sen ohella, on ollut luonnollista käsitellä myös omia kokemuksia ja peilata oppimaani ja asiakkaidenkin kokemuksia siihen, miten itse kokisin ja ajattelisin vastaavassa tilanteessa ja millaisia kokemuksia itselläni teemoihin liittyen on. Tietenkään näitä ei voi asiakastyössä kovinkaan laajasti jakaa, mutta itsensä kanssa käsitellyistä kokemuksista syntyy voimavara kohdata. Kyky ymmärtää tunteita, koska on kokenut jotakin samansuuntaista. En ole itse ollut koskaan fyysisesti väkivaltainen lähisuhteessa, mutta ymmärrän, miltä tuntuu suuttua ja kihistä kiukusta. Kokemuksessani on siis jotakin samaa pohjaa, vaikka olen toiminut toisin, ja siksi voin sitä ymmärtää.

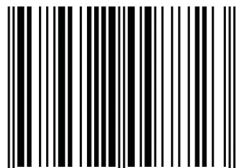
Oma tarinani on ytimekkäästi sellainen, että olin pitkään miellyttävä ja välttelin konflikteja. Loppuunpalamisen kokemus muutti itseäni paljon, kuten myös vaikean eron käsitteleminen. Kova stressi ja tukahdetut tunteet nostivat painetta ja muuttivat käyttäytymistäni. Ärtynyt ja ärsyyntyvä minäni ei tiennyt, mitä tekisi sille polttavan ahdistavalle tunteelle, joka ajoittain sisältäni nousi ja sai puhumaan loukkaavia sanoja. Olen lähtenyt riitatilanteista kävelemään lukuisia kertoja miettien, mitä oikein tapahtui ja mitä siitä ajattelisin.

Mitä meissä tapahtuukaan, kun vihastumme? Miksi käyttäydymme läheisiämme kohtaan vahingoittavasti? Mikä saa meissä vallan?

Näihin kysymyksiin on perehtynyt **Timo Jattu**, joka teki töitä lähisuhdeväkivaltatyön asiantuntijana ja on tehnyt pitkän uran sosiaali- ja terveysalan erittäin haastavissa ympäristöissä, kuten vankilassa, perhekuntoutuksessa, päihde- ja mielenterveystyössä, lastensuojelussa. Timo on opiskellut alalla lukuisia lisä- ja täydennysopintoja ja kirjan kirjoittamisen aikana käy läpi psykoterapiaopintoja.

Hän kirjoittaa ymmärrettävästi ja havainnollisesti monimutkaisista mielen kysymyksistä ja tuo ennen näkemättömällä tavalla ymmärrystä lähisuhteiden suurimpiin haasteisiin.

Kirjoituksessa näkyy pitkä kokemus ja viisaus ymmärtää ihmistä silloinkin, kun puhutaan ilmiöistä, joita olisi helpompi vain torjua ja tuomita. Hän on oppinut ymmärtämään sitä hulluutta meissä, joka aktivoituu ja ottaa valtaa ajattelustamme, kun vihastumme, ja avaa kirjassaan myös sen, miten tuon aggressiivisen energian voi taltuttaa ja valjastaa suojaamaan rajoja lempeämmin ja rikkomatta.



9 789528 097723

ISBN 978-952-809-772-3