

# SISÄLLYS

Lukijalle	11
Johdanto	13
Mustasukkaisuus ja itsetutkiskelu	16
<b>1 Mitä kuuluu rakkauteen?</b>	18
Rakkauden komponentit	18
Intohimoinen ja omistautuva rakkaus	20
Nuorten intohimoinen rakkaus	21
Idealisointi ja mustavalkoajattelu parisuhteessa	23
<b>2 Kokemukset läheisistä ihmissuhteista</b>	25
Luottamuksen rakentaminen	25
Kiintymyssuhde on kimppu erilaisia turvastrategioita	27
Kiintymyssuhteet yksilö- ja väestötasolla	28
Kiintymystyyli ja mustasukkaisuus	29
Turvallinen kiintymyssuhde	30
Ristiriitaisella tavalla turvaton kiintymyssuhde	31
Välittelevällä tavalla turvaton kiintymyssuhde	34
Tapaus Hannu	35
Kaoottisella tavalla turvaton kiintymyssuhde	36
Arvioi oma kiintymystyyli	38
Kuinka aiemmat ihmissuhteet ohjaavat nykyisiä ihmissuhteita?	40
Voinko luottaa kumppaniini?	43
<b>3 Mustasukkaisuus osana parisuhdetta</b>	46
Mustasukkaisuus parisuhteen ollessa uhattu	46
Liiallinen mustasukkaisuus	48
Mustasukkaisuuden mittaaminen	50
Miten mustasukkaisuus ohjailee toimintaa, jos sille antaa vapaat kädet?	52
Häpeä ja sosiaalinen vertailu	53
Milloin mustasukkaisuudesta voi olla hyötyä?	54
Käytä mustasukkaisuutta viisaasti	56
Erottele tunteet, ajatukset, uskomukset ja toiminta	57
Tunne	58
Ajatukset	59

Uskomukset	60
Toiminta	61
<b>4 Mustasukkaisuus on kompleksinen tunne</b>	<b>63</b>
Mustasukkaisuus on sosiaalinen tunne	63
Mustasukkaisuus ja kateus	64
Evoluutiopsykologian näkemys mustasukkaisuudesta	65
Mustasukkaisuuden moodi tai mielentila	67
Mustasukkaisuus mielenterveyden häiriön oireena	71
Harhaluuloinen mustasukkaisuus parisuhteessa	72
Mustasukkaisuudelle altistavat yksilölliset tekijät	73
Kokemukset hyväksikäytöstä lisäävät mustasukkaisuutta	75
Alistuneisuus ja uhrautuvuus vaikeuttavat turvallisten rajojen asettamista	77
Läheisyyden ja etäisyyden vaihtelu	80
Mitä on sitoutuminen?	81
Kuinka hyvin kontrollointi ja pakottaminen toimivat?	81
Mustasukkaisuuden intensiteettiin vaikuttavia tekijöitä	85
<b>5 Mustasukkaisuus ja vaikeus sietää epävarmuutta</b>	<b>88</b>
Epävarmuus ja huolestuneisuus	88
Tapaus Aino: Kun mustasukkaisuus alkaa vasta eron jälkeen	90
Varmuus on kuin täydellisyys: se on olemassa vain mielikuvissa	92
Murehtiva mustasukkaisuus	93
Tutki suhdetta pelkoihisi	97
Onko tuntematon vaarallista?	98
Murehtivan mustasukkaisuuden umpikuja	99
Murehtivan mustasukkaisuuden tunnistaminen	100
Kyky kuvitella ja ajatella – uhka vai mahdollisuus?	101
Kuinka suhtautua mustasukkaiseen ajatuksiin?	104
Suhde ajatuksiin on kuin suhde vanhempiin	105
Mitä ei kannata tehdä ja mitä kannattaa tehdä?	107
Mustasukkaisuus aktivoi aivojen uhkajärjestelmän	109
Mielikuvien ylläpitämä uhkakokemus	110
Mustasukkaiset ajatukset heijastavat itseen liittyviä pelkoja	111
Kolme tunnejärjestelmää	114
Kohtaa pelkosi	116

<b>6</b>	<b>Mustasukkaisuus yhteisenä ongelmana</b>	119
	Mustasukkaisuuden tutkiminen pariskunnan yhteisenä ongelmana	119
	Muistilista mustasukkaisuudesta kärsivän kumppanille	121
<b>7</b>	<b>Läheisriippuvuus ylläpitää mustasukkaisuutta</b>	123
	Kun toinen on avuton ja toinen pitää huolta	123
	Mitä on läheisriippuvuus?	124
	Läheisriippuvuuden kolme tyypillistä elementtiä	125
	Oletko toimimattomassa suhteessa kykenemättä irrottautumaan siitä?	127
	Läheisriippuvuuden tunnusmerkit	128
	Häpeä yhdistää kumppanit kipeästi toisiinsa	132
	Ilman aikuisen läsnäoloa lapselle kasvaa ”peilinäлкä”	133
	Läheisriippuvuus ja sukupuolierot	135
	Miten ylivastuullisen rooli opitaan?	136
	Ylivastuullisen pimeä puoli	138
	Miten alivastuullisen rooli opitaan?	139
	Läheisriippuvuuden vastustamaton vetovoima	142
	Läheisriippuvainen suhde ylläpitää häpeää	143
	Läheisriippuvuus ja narsismi	144
	Läheisriippuvaiseen suhteeseen ei mahdu muita	146
	Tunnista läheisriippuvuus tehtävien avulla	147
	Irti läheisriippuvuudesta	151
	Millaiset tavoitteet ohjaavat sinua vuorovaikutustilanteissa?	160
<b>8</b>	<b>Tehtäviä mustasukkaiselle</b>	162
	Mustasukkaisuuden tunteen tunnistaminen	163
	Mustasukkaisten ajatusten tunnistaminen ja etäännyttäminen	163
	Tunnista ydinuskomukset	164
	Lapsuuden kokemukset, jotka lisäävät mustasukkaisuutta	165
	Tunnista säännöt, joiden mukaan elät	166
	Tunnista ajatusvinoumat	168
	Omat ydinuskomukset, säännöt ja ajatusvinoumat	173
	Mitkä tilanteet laukaisevat mustasukkaisuuden?	174
	Tunnista pelko omaa mustasukkaisuuttasi kohtaan	175
	Säätele mustasukkaisuutta validoimalla sitä	176
	Anna tunteen tulla, olla ja mennä	176
	Harjoittele päivittäin palleahengitystä	177

Itsestä huolehtimisen taidot	178
Tapaus Jaana	180
<b>9 Onko parisuhteessa mustasukkaisuuden lisäksi väkivaltaa tai sen uhkaa?</b>	182
Kuka päätyy väkivaltaiseen parisuhteeseen?	183
Impulsiivisuus – enemmän tekoja, vähemmän ajattelua	183
Itsehillintä impulsiivisuuden vastavoimana	185
Itsehillinnän vahvistaminen	186
<b>10 Vihan hoito</b>	188
Kuka on vastuussa vihasta?	188
Vihaa ylläpitävät mekanismit	189
Viha ja nöyryytys tuottavat kostonhalua	190
Mitä löytyy vihan alta?	192
Tunnepäiväkirja	194
Viha on risteyskohta	197
Tilanneanalyysi	200
10 ohjetta vihan hallintaan	201
Ilmeet, eleet, asennot ja äänenpainot	202
Ihmissuhde peilinä	203
Tietoisuus omista tavoitteista	204
Miten luodaan turvallisuutta tilanteeseen, jossa ollaan eri mieltä asioista?	205
Miten suhtautua vastapuolen kontrollointiin ja manipulaatioon?	206
Validointi ja omat tunteet	206
Validointi ja dialektiikka	207
Validoinnin esteet	208
Omat tunteet vuorovaikutustilanteessa	208
<b>11 Persoonallisuuspiirteet, jotka lisäävät väkivaltaisen käyttäytymisen riskiä</b>	211
Persoonallisuushäiriöt väestössä	211
Vihamielisyys	214
Epäluuloisuus	215
Empatiakyvyn puute	216
Dark Triad	219
Psykopatia	220
Narsismi	222

Narsisti parisuhteessa	225
Machiavellismi	227
Sadismi	229
<b>12 Väkivaltainen suhde</b>	231
Sietämätön pelko ja kontrollointi	231
Kuinka yleistä parisuhdeväkivalta on?	233
Miten väkivalta jakautuu sukupuolten välillä?	234
Väkivalta tarttuu	235
Väkivalta periytyy	236
Väkivallan kierre	238
Tyypillisiä piirteitä parisuhdeväkivallalle	240
Tunnista väkivallan eri muodot	241
Henkinen väkivalta	243
Fyysinen väkivalta	244
Seksuaalinen väkivalta	245
Hengellinen ja uskonnollinen väkivalta	246
Digitaalinen väkivalta	246
Taloudellinen väkivalta	247
Väkivallan tekijä auttaa ja lohduttaa	247
Mustasukkaisuus ja manipulaatio	248
Riidan ja väkivallan erot	248
Määritteleekö suhdetanne valta ja kontrolli?	249
Määritteleekö suhdetanne tasa-arvo ja molemminpuolinen kunnioitus?	250
Miksi väkivaltaisesta suhteesta on vaikeaa päästä irti?	252
Väkivalta ja uhkajärjestelmän aktivoituminen	254
Väkivalta tuottaa trauman, jonka seuraukset estävät lähtemästä suhteesta	255
Väkivalta ei aina lopu eroon	257
Arvio, oletko vaarassa	258
Parisuhdeväkivalta ei ole yksityisasia	260
Sopeutuminen estää lähtemästä	261
Millainen on hyvä parisuhde juuri sinulle?	262
Tee tietoinen päätös	264
<b>Kiitokset</b>	265
<b>Lähteet</b>	266