ISÄHAAVA



Miellyttämisestä muutosvoimaan

Lotta Impivaara

ISÄHAAVA –
miellyttämisestä muutosvoimaan

Lotta Impivaara

ISÄHAAVA – MIELLYTTÄMISESTÄ MUUTOSVOIMAAN

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

© 2026 Lotta Impivaara

Kustannustoimitus: Lotta Impivaara
Kansi: Emma Jämsén
Takakannen kuva: Hanna Korhonen

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

ISBN: 978-952-89-2972-7

Sisällysluettelo

Lukijalle 9

Prologi – Mikä minua vaivaa 11

1. Isin tyttö 17

1.1 Minun isäni 18

1.2 Haavainen nuoruus 25

2. Haavainen nainen 33

2.1 Kadoksissa itseltäni 34

2.2 Haavainen nainen rakkaudessa 43

2.3 Haavainen nainen ystävyydessä 50

2.4 Haavainen vanhempi 52

3. Murtuminen 59

3.1 Kuollut vauva 60

3.2 Mullistava joogaretriitti 64

3.3 Kultaisen häkin purkaminen 67

3.4 Avioero 71

4. Omaksi itseksi 73

4.1 Yksin 74

4.2 Peilimiehet 79

4.3 Metsä, joka ei vaatinut mitään 90
4.4 Kaikki, mitä en uskaltanut tuntea..... 95
4.5 Näkyväksi..... 102
4.6 Kotiin..... 108
5. Haavasta muutosvoimaksi 113
5.1 Tietoisuudesta vastuuseen..... 117
5.2 Muutos syntyy valitsemalla toisin..... 125
5.3 Tunteet näyttävät suunnan..... 135
5.4 Luovuus elinvoimana..... 140
5.5 Yhteydestä ja rakkaudesta 143
Kymmenen asiaa, jotka opin tällä matkalla 159
Epilogi 161
Kirjoja samalle matkalle 165
Kiitokset 167
Lähteet 169

Lukijalle

Lämpimästi tervetuloa lukemaan kasvutarinaa lapsuuden kehityksellisen trauman kanssa elämisestä. Eli traumasta, joka syntyy varhaisissa vuorovaikutussuhteissa silloin, kun lapsen emotionaalisiin tarpeisiin ei vastata ja hän jää vaille riittävää läsnäoloa sekä turvaa (Klaavu, 2023).

Tämä ei ole tietokirja, vaikka muutamiin psykologisiin tutkimuksiin kirjassani viittaankin. Tämä on henkilökohtainen tarinani hyvin pärjäävästä naisesta, joka kadotti itsensä ja olisi mieluummin kuollut kuin tuntenut ja myöntänyt haavansa. Kirjani kertoo matkastani etäisen isäsuhteen, miellyttämisen, läheisriippuvuuden, häpeän ja pelon ääreltä kohti syvempää itsetuntemusta, omaa tahtoa, nöyryyttä, luottamusta ja sitä suurinta: rakkautta.

Tämä kirja on omistettu teille muille levottomille, kaipaaville, ahdistuneille, toivonsakin menettäneille, ikuisen välitilan kokijoille, joilla on näennäisesti kaikki hyvin, mutta ei sitten kuitenkaan. Tämä kirja on miellyttäjille, suorittajille, uhriutujille ja tunteitaan sisällä pitäville. Kirja on myös niille, jotka haluavat ymmärtää paremmin lapsuuden kehityksellisen trauman kanssa eläviä.

Kirjani on kertomus siitä, ettei ihmisen elämässä tarvitse tapahtua mitään erityisen dramaattista, jotta yhteys itseen heikentyy. Moni meistä on kasvanut normaalin näköisissä

olosuhteissa, mutta kantaa tunnetta siitä, ettei tiedä, kuka on ja miten omaa elämäänsä pitäisi elää.

Kirja perustuu omiin muistoihini, kokemuksiini ja myöhempiin oivalluksiini. Ihmisen muisti on kuitenkin aina jossain määrin subjektiivinen ja epätäydellinen. Aika ja myöhemmät kokemukset voivat vaikuttaa siihen, miten menneitä tapahtumia muistamme ja tulkitsemme. Siksi tämä kirja ei pyri kuvaamaan tapahtumia objektiivisina totuuksina, vaan sellaisina kuin minä ne muistan, koin ja ymmärrän tätä kirjaa kirjoittaessani. Joitakin nimiä ja tunnistettavia yksityiskohtia on muutettu yksityisyyden suojaamiseksi.

Toivon, ettei tämä kirja kerro sinulle, miten sinun pitäisi elää. Sen sijaan kutsun sinua pysähtymään hetkeksi oman tarinasi äärelle tarinani kautta. Jos tunnistat näiltä sivuilta jotakin itsestäsi tai elämästäsi, haluan kertoa, ettet ole niiden kanssa yksin, eikä niiden vangiksi tarvitse jäädä. Ihmistä on siunattu tietoisuuden, empatian, tunteiden kohtaamisen ja valinnan vapauden lahjalla, ja toivon, että tämä kirja muistuttaa sinua niiden voimasta.

Kuusamossa 16.11.2026
Lotta Impivaara

Prologi – Mikä minua vaivaa

Minulla oli kaikki, mitä ihminen voisi toivoa. Komea aviomies, kaksi tervettä lasta, esimiesasema työsuhdeautolla ja valkoinen talo melkein järven rannalla. Meillä oli valkoinen orkidea ikkunanlaudalla, oma joogasali yläkerrassa ja lapsilla leluja. Omistimme kultaisen noutajan ja farmariauton. Meillä oli lomamatkoja, ravintolailtoja ystävien kanssa ja runsas sosiaalinen piiri. Liikuimme monipuolisesti lasten kanssa sekä itsenäisesti. Otimme säännöllisesti aikaa toisillemme isovanhempien avustuksella. Olin kaunis ja terve.

Ulkoisesti kaikki siis oli melkeinpä täydellisesti, mutta sisäisesti aloin pikkuhiljaa voida pahoin. Minua kalvoi tyytymättömyys, jota eivät kiitollisuusharjoitukset helpottaneet. Ahdistus, jonka syitä en tunnistanut, alkoi hiipiä mukaan jokaiseen nukkumaanmenoon. Tunsin myös levottomuutta, joka sai minut selailemaan vuoroin työpaikkailmoituksia ja vuoroin opiskelupaikkoja. Arkeani alkoi sävyttää voimakas oman tilan tarve ja toistuvat raivokohtaukset, jotka purkautuivat lapsilleni ja puolisolleni.

Tämän lisäksi aloin kontrolloida kaikkea, kuten elintapojani ja lasteni hyvinvointia. Kodin siisteys ja sisustus olivat myös keino hallita. Kaikki oli vaaleaa, harmonista ja kaunista. Kun anoppi toi jouluna lahjoja

lapsille, paketoin punaiset paketit uudestaan hopeisiin tai valkoisiin kääreisiin, koska ne eivät muuten olisi sopineet sisustukseemme. Arkeni pyöri toimistotyön, puiston ja kauppakeskuksen ympärillä.

Näin unia, joissa aviomieheni harrasti seksiä vieraan naisen kanssa tai joissa hakkasin holtittomasti äitiäni. Pelkäsin kaikkea: tauteja, tulipaloa, aviomieheni pettämistä ja sitä, että lapsille käy jotain. Elämästäni alkoivat kadota värit ja ilo. En innostunut enää mistään, kaikki tuntui tasaisen tympeältä massalta. Tuttavani kysyi kerran, mistä unelmoin, enkä osannut nimetä yhtään asiaa. En ollut kiitollinen mistään, vaikka minulla oli kaikki ulkoisesti hyvin. Syyllistin itseäni myös siitä. Ulospäin meikkasin itseni ongelmattomaksi ja esitin pirteää. Mietin silikonirintojen ottamista ja psykologian tutkintoa. Mietin yhä useammin myös avioeroa.

Eräänä päivänä puin lastani ulos, kun koirani innokkaana tuuppasi hänet kumoon halutessaan ulos. Sain raivokohtauksen, jossa huusin koiralleni ja heitin hänet voimakkaasti eteisen lattialle. Toisena päivänä tyttäreni kiukutteli normaalisti uhmäikäänsä. Päädyin tukistamaan häntä. Hän oli 2-vuotias ja katsoi minua hämmennys silmissään alahuuli väpättäen. Nämä tapaukset herättivät minut. Ymmärsin, että nyt minä en ole minä. Tai että tällainen minä en ainakaan halunnut olla. Päätin hakea apua.

Miksi etsimme niin usein muualta sitä, mikä lopulta löytyy sisältämme?

Isähaava – miellyttämisestä muutosvoimaan on rehellinen kasvutarina lapsuuden kehityksellisen trauman vaikutuksista aikuisuuteen. Se kuvaa matkaa hyväksynnän kaipuusta, miellyttämisestä, läheisriippuvuudesta ja häpeästä kohti omaa tahtoa, terveempiä rajoja ja luottamusta itseen.

Muutosvoima syntyy hetkissä, joissa emme enää tee valintoja pelkästään pelosta, syyllisyydestä tai toisten odotuksista käsin. Se syntyy rohkeudesta kuulla omaa ääntä, ottaa vastuu omasta elämästä ja valita toisin, vaikka emme vielä tiedä, mihin uusi tie johtaa.

Ennen kaikkea tämä on kertomus siitä, ettei menneisyyttään tarvitse kieltää vapautuakseen sen vallasta. Kun omia haavojaan uskaltaa kohdata, voi samalla katkaista ylisukupolvisia malleja ja rakentaa seuraavalle sukupolvelle toisenlaista perintöä. Haavat saavat jäädä osaksi tarinaa ilman, että niiden tarvitsee kirjoittaa sen loppua.



Kuva: Hanna Korhonen

Lotta Impivaara on äiti, joogaopettaja ja luonto- ja eräopas, jolle luonto, ihmisyys ja itsensä ymmärtäminen ovat muodostuneet tärkeiksi tutkimusmatkoiksi. Kirjoittajana hän haluaa tehdä näkyväksi myös niitä ihmisyyden puolia, joita helposti piilotamme itseltämme ja toisilta.

ISBN 9789528929727

Kansi: Emma Jämsén