

RIINA-MARIA METSO

Pahuuden jälkeen

Kuinka toipua narsistisesta parisuhteesta

ATENA

Kirjoitustyöhön on saatu tukea
Journalistisen kulttuurin edistämissäätiö JOKESilta sekä
Suomen kulttuurirahaston Etelä-Savon rahastolta.

© Riina-Maria Metso ja Atena / Kustannusosakeyhtiö Otava

Kansi: Laura Noponen

Atena
Jyväskylä
atena.fi

ISBN 978-951-1-42314-0

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022



4041 0037
Painotuote

*Omistan tämän kirjan jokaiselle, joka on löytänyt sisältään
vahvuuden irrottautua satuttavasta suhteesta.*

Sisällys

Aluksi.....	9
Kirjaan haastateltujen tarinat.....	13
Pääsin irti väkivaltaisesta suhteesta – miksi en voikaan hyvin?.	37
Irtaannu, möyri ja unhoita – toipumisen vaiheet.....	49
Tärkein sana juuri nyt: radiohiljaisuus	61
Terapian tarpeessa – muut ihmiset toipumisen tukena	71
Toipumisen sudenkuopat – ja miten niistä selviää.....	79
Trauma tuli kylään	97
Traumojen lyhyt oppimäärä	111
Neljän askeleen traumatreeni	121
Rakkautta vai riippuvuutta?	131
Kun hän ei ollutkaan ”vain” kusipää.....	139
Miksi juuri minä?.....	151
Yksi uusi omakuva, kiitos	159
Miksi kaikki eivät usko minua – ja kuinka suhtautua siihen .	173
Häpeästä itsemyötätuntoon	183
Uusia voimavaroja kohti.....	193
Uusi suhde, kamalaa!.....	205
Uusi suhde, ihanaa!.....	223
Se suuri kysymys: miksi en tehnyt mitään?.....	237

Sinä valitset tarinasi – uhrista selviytyjäksi	243
Mitä hyvää kaikki toi?	253
Kirjailijan kiitokset	260
Lähteet.	261

Aluksi

Minulta kysyttiin vastikään, miksi haluan kirjoittaa lähi-suhdeväkivallasta. Kysymys on hyvä. Mietin pitkään ensimmäisen kirjani kohdalla, voinko kertoa väkivallasta omalla nimelläni ja kasvoillani. Edelleenkin minun ei ole helppoa kirjoittaa kokemuksistani. Kokemukset väkivallasta ovat kipeimpiä mahdollisia. Ne menevät syvälle ihmisyyteen, itsetuntoon, seksuaalisuuteen, naiseuteen ja miehuuteen – meillä kaikilla, jotka olemme eläneet väkivaltaisessa parisuhteessa.

Väkivalta ja etenkin lähimmän ihmisen sinuun kohdistama väkivalta on asia, jonka mieluiten pitäisi piilossa. Siitä puhuminen satuttaa. Puhuminen on kuitenkin ainut tapa purkaa väkivallan ilmapiiriä, sillä väkivalta saa voimansa vaikenemisesta. Sen parasta polttoainetta on hiljaisuus. Vä-kivalta on kuin käänteinen kesäkukka. Kun pidämme sen varjossa, se kasvaa ja voi hyvin. Mutta kun tuomme sen valoon kaikkien nähtäväksi, se alkaa väkisinkin nuupahtaa.

Puhuminen on tärkeää myös siksi, että ymmärtäisimme paremmin, mitä väkivalta oikeastaan on. Tässä kirjassa kokemuksiaan väkivallasta ja siitä toipumisesta kertovat minun lisäkseni kaksi naista ja kaksi miestä. He kaikki elivät vuosia väkivaltaisissa suhteissa. Silti heidän oli vielä suhteen jälkeenkin vaikeaa määritellä kokemaansa: mitä se

oikeastaan oli? Sellaista etenkin henkinen väkivalta on. Siitä on hankalaa saada otetta ja sitä on hankalaa tunnistaa ja nimetä. Se on yksi syy, miksi suhteessa pysyy liian pitkään.

Kirjassa puhutaan narsismista ja narsisteista. Narsismi on persoonallisuushäiriö, jonka vain lääkäri voi diagnosoida. Harva narsistinen ihminen kuitenkaan hakeutuu käytöksensä vuoksi hoitoon ja saa lääkärin arvion itsestään. Me narsistin kanssa parisuhteessa eläneet joudumme usein vain tuntemaan ja kokemaan, mitä diagnoosilla tarkoitetaan. Usein saamme tukea ajatuksiimme myös siitä, että muutkin kumppanimme kanssa suhteessa tai enemmän tekemisissä olleet kokevat hänet narsistiseksi. Näin on omalakin kohdallani. Vaikka eksääni ei ole diagnosoitu, minulla ei ole epäilystäkään siitä, että hän on narsisti.

Suurin ja kipein todiste on narsistinen väkivalta, josta kärsin 5–6 vuotta. Sen julmuus ja raakuus ylittävät kaikki ihmisyyden rajat. Mieleeni on jäänyt kuulemani kuvaus väkivallasta: ”Fyysisellä väkivallalla voit tappaa toisen, mutta henkisellä väkivallalla voit saada toisen tappamaan itsensä.” Tiedän, että kuvaus on totta. Siksi halusin kirjoittaessani keskittyä juuri narsistiseen väkivaltaan ja siitä toipumiseen. Toivon, että tällä kirjalla voin tehdä taas vähän näkyvämmäksi sitä, mistä henkisessä väkivallassa oikeasti on kyse.

Ennen kaikkea haluan kirjalla kertoa, että sinä et ole yksin. Syvin motivaatio kirjoittamiseeni tuli niistä muistoista, joita minulla on väkivaltaisen suhteen ja siitä eroamisen ajalta. Vaikka nyt elän hyvää elämää, väkivaltaisen suhteen kokemus menee syvälle, luihin ja ytimiin. Se jättää ihmiseen niin perinpohjaisen jäljen, että tapahtumat ja tunteet pystyy palauttamaan mieleensä helposti, vaikka ne eivät enää ole millään tavalla osa elämää.

Pystyn edelleen muistamaan, kuinka ahdistunut ja nurkkaan ajettu olin etenkin henkisen väkivallan vuoksi suhteen päättyessä. Päälimmäisin tunteeni tuolloin oli, että olen täysin yksin. Ajattelin, että kukaan muu tässä maailmassa ei voi kokea samaa pohjatonta yksinäisyyden ja arvottomuuden tunnetta. Olin vuosien epäterveen suhteen jäljiltä niin rikottu, poljettu ja nöyryytetty, että en koskaan elämässäni ollut tuntenut niin suurta tuskaa. Ajattelin vilpittömästi, että minusta ei enää koskaan voi tulla ehjää ihmistä. Että en enää koskaan ole onnellinen.

Tunne oli niin lohduton ja niin syvälle menevä, että en haluaisi kenenkään joutuvan kokemaan sitä. Olisipa joku silloin ottanut minua kädestä ja sanonut, että minä selviän. Se nimittäin oli kaukaisin mahdollinen ajatus. En rehellisesti uskonut selviäväni.

Tällä kirjalla haluan ottaa sinua kädestä ja sanoa: sinä selviät. Vaikka juuri nyt tuntisit pimeintä lohduttomuutta ja epätoivoa, se menee ohi. Tiedän, että sitä on vaikeaa uskoa, kun kahlaa toivottomuuden suossa. Jos et vielä pysty luomaan sitä uskoa itseesi, usko meitä saman kokeneita, jotka kerromme sen tässä kirjassa. Jokainen meistä on ollut siinä mustassa suossa, ja jokainen meistä on myös noussut sieltä. Ja mikä parasta: olemme jokainen saaneet kokea suhteen jälkeen myös huiman kasvutarinan itsemme kanssa.

Yksi väkivaltaisen suhteen ihmeellinen seuraus onkin se, että sen jälkeen voi tapahtua asioita, joita ei todennäköisesti olisi tapahtunut ilman satuttavaa suhdetta. Omaa minuuttaan, itsetuntoaan ja rajojaan pääsee tutkiskelemaan syvemmin kuin koskaan aiemmin. Kyseessä on post-traumaattinen kasvu, johon kirjassakin perehdytään. On lohdullista, että kun on joutunut kokemaan hirvittäviä asioita,

siitä seuraa myös hirvittävän hyviä asioita. Suhteen jälkeen ei tule vain takaisin ehjäksi, vaan ehjemmäksi kuin koskaan.

Väkivallasta toipumisen erityispiirteitä ja etenkin traumoihin liittyviä asioita kirjassa avaa traumapsykoterapeutti Jonna Södervall. Hän on traumaviitekehyksen kouluttaja-psykoterapeutti ja EMDR-terapeutti, joka hoitaa väkivallan ja vainon kokeneita. Hän tuo kirjaan kokemustiedon rinnalle vankkaa ammatillista osaamista sekä teoria- ja tutkimustietoa lähisuhdeväkivallasta. Mukana on paljon lähisuhdeväkivaltaan liittyviä käsitteitä. Voit laittaa kirjaa lukiessasi itsellesi muistiin sinua koskettavia ja kiinnostavia käsitteitä ja käyttää niitä hakusanoina, jos haluat syventää vielä enemmän tietoasi jostain teemasta. Pitkin kirjaa olemme koonneet myös käytännön harjoituksia, joita voit kokeilla toipumisesi tueksi.

Kun väkivaltaisesta suhteesta on juuri päässyt irti, siitä lukeminen saattaa tuntua raskaalta. Asiat koskettavat ja nostavat pintaan omia kokemuksia. Etene kirjan kanssa omaan tahtiisi. Kuulostelevointiasi ja tuntemuksiasi. Pysähdy rauhassa niiden kohtien äärelle, jotka vievät eteenpäin sisäistä työskentelyäsi. Mihinkään ei ole kiire. Olet nimittäin jo ottanut vaikeimman askeleen: askeleen pois päin suhteesta. Tästä eteenpäin jokainen askel on edellistä kevyempi. Ja jokainen vie kohti turvallista, levollista ja omannäköistä elämää.

Ristiinassa kesällä 2022

Riina-Maria Metso

Kirjaan haastateltujen tarinat

Jenni, 44

Suhteen kesto 5 vuotta

Tapasin Antin ravintolassa. Tapailin silloin toista miestä, mutta Antti alkoi kirjoitella minulle ihania viestejä. Hän antoi itsestään kuvan metsässä viihtyvänä, luonnon arvoja kunnioittavana, sielukkaana ja jopa runollisena miehenä. Ajattelin, että eihän tällaista ihmistä voi olla olemassakaan. Oli uskomatonta, miten hän osasi pukea asiat niin kauniiseen muotoon.

Väkivalta ei astunut mukaan vielä ihan alussa, mutta aika aikaisin Antti alkoi saada jonkinlaisia kilareita.

Tapasimme lokakuussa, ja ensimmäistä joulua vietimme yhdessä vuokramökillä. Illalla tuli puhetta menneistä suhteista. Olin punaviinilasien kanssa takana äärellä ja kysyin Anttilta jotain hänen eksästään. Antti raivostui, lähti pihalle ja paiskasi ulko-oven kiinni. Olin ihan ihmeissäni ja hämmentynyt, että mitä tapahtui. Mietin, mitä sellaista minä oikeasti äsken sanoin, että se aiheutti toisessa ihmisessä tällaisen reaktion. Mielestäni en ollut sanonut mitään ihmeellistä. Oloni oli epätodellinen. Selittelin sen kuitenkin itselleni niin, että Antti oli ottanut alkoholia ja tekee raskasta työtä. Reissutyöläisellä oli ollut varmaankin raskas viikko takana.

Uutenavuotena menimme hänen ystäviensä luokse. Istuimme keittiön pöydän ääressä, kun sanoin taas jotain hänen mielestään epäsopivaa. Yhtäkkiä Antti ilmoitti minulle kaikkien kuullen, että se on muuten sellainen juttu, että sinä lähdet vetämään täältä. Muut olivat ihmeissään ja sanoivat, että eihän Jenni lähde mihinkään, eihän hän ole tehnyt mitään. Mutta Antti käänsi minulle selkänsä eikä ollut koko iltana minun kanssani missään tekemisissä. Jäimme pariskunnan luokse yöksi, ja Antti jatkoi samaa linjaa seuraavana aamuna. Hän totesi, että olen niin järkyttävän hankala tyyppi, että hän taitaakin soittaa nyt jollekin toiselle naiselle. Se oli sellaista totaalista kyykyttämistä. Olin jälleen hämilläni. Pyytelin anteeksi, vaikka en tiennyt, miten olin häntä loukannut. Mietin, miten suhde voi murskautua näin pienestä asiasta. Minulla oli myös hirvittävä häpeä siitä, mitä Antin ystäväpariskunta ajattelee minusta.

Häpeä tuli suhteeseen jo alkuvaiheessa, ja sen jälkeen se oli koko ajan läsnä. Aina kun sen jälkeen menimme jonnekin, missä oli muita ihmisiä paikalla, olin valtavan jännittynyt ja varautunut. Jouduin jännittämään, saanko olla siinä tilanteessa vai ajetaanko minut jälleen pois. Koska niinhän tapahtui lähestulkoon joka kerta. Jossain vaiheessa iltaa Antti aina ilmoitti, että sinä lähdet nyt vetämään täältä.

Varsinainen väkivalta alkoi ensimmäisenä kesänä. Seisoin hänen mökkinsä pihalla, kun hän yritti ajaa päälleni autolla. Hänen isänsä pelasti minut tilanteesta, mutta koska aina halusin selvittää asioita ja sitä, miksi Antti oli minulle vihainen, menin muutaman tunnin kuluttua takaisin mökille. Siellä Antti alkoi tönäistä minua maahan. Olin konttani liejuisessa maassa. Aina kun yritin nousta ylös, hän tönäisi minut uudestaan maahan. Jälleen hänen isänsä näki

tilanteen ja sai Antin irti minusta ja laitettua hänet jotenkin kanveesiin. Olin niin täynnä vihaa katsoessani Anttia siinä maassa, että potkaisin häntä pari kertaa. Myöhemmin kuulin Antin kertoneen kaikille tarinaa, että minä olin se, joka olin ollut väkivaltainen ja potkinut häntä päähän. Yritin selittää, että sitä kyllä edelsi aika monta asiaa, mutta turhaan.

Olin aina se pahantekijä muiden silmissä, ja hän oli se kultapoika ja suvun lemmikki. Eihän sellainen ihminen ole paha, vaan minä olin.

Silloinkin lähdin itkien ja hirveässä sokissa kotiin. Ajattelin, että miten voin olla näin hirveä ihminen, että minut yritetään tappaa ja joudun kyntämään maassa polvet verillä. Kun pääsin kotiin, Antti laitto viestin, että voitko tulla keskustelemaan mökillä tapahtuneesta tilanteesta. Ajattelin, että nyt hän on mennyt itseensä, ja niin hänkin sanoi. Istuin mökin sohvalla, kun hän polvistui eteeni ja itki, pyysi anteeksi ja sanoi, että teki tosi väärin minua kohtaan. Se esitys meni nappiin. Olin varma siitä, että hän ei ollut ollut oma itsensä eikä tässä maailmassa, kuten hän selitti.

Sen jälkeen väkivalta alkoi toistua, eikä sitä tapahtunut vain humalatilassa.

Jälkikäteen olen ymmärtänyt, miten valtavia määriä lääkkeitä Antti käytti huumausainetarkoituksessa. Lääkehöyryt haihtuivat päästä yleensä aamuisin, ja silloin hän olikin kaikista vaarallisin.

Saatoin sanoa jonkun väärän lauseen, johon hän totesi, että nyt loppui tuo vittuilu. Sitten hän tuli huoneen poikki, tarttui minuun ja sanoi, että nyt sä lähdet jäähyille. Tappelein vastaan. Olin kuin tiikeri: raavin, potkin, pidin oven karmeista ja jopa verhoista kiinni. Muistan, miten verhot lähtivät aina mukana. Muistan myös miltä tuntuu, kun pää

iskeytyy terassin lattiaan. Sen hetken, kun parin sekunnin ajan mieltii, kuolenkohan minä. Parin minuutin ajan kirjaimellisesti näkyy lintuja ja tähtiä, aivan kuten sarjakuvissa. Sitten siitä herää ja ymmärtää, että tässä minä olen, hengissä. Ulkona on pari astetta pakkasta, tuo ovi on lukossa ja minulla ei ole puhelinta eikä auton avaimia. Kaikki tavarani ovat sisällä.

Seuraavaksi tuli se nöyryyttävä hetki, kun aloin koputella oveen että hei, oikeasti, anna anteeksi. Sitten menin yleensä hysteeriseksi, kun tajusin, että Antilla ei ollut aikomustakaan päästää minua sisälle. Näin terassilta, kun hän meni nukkumaan ja laittoi makuuhuoneen oven kiinni.

Kävin niinä hetkinä läpi monenlaiset tunnetilat. Epätöivon ja paniikin. Samalla päähäni koski. Olo oli epätodellinen. Jo siinä väkivaltilanteessa ihmiselle tulee selkeästi trauma.

Ja sitten kuin suuresta armosta se ovi aina avattiin. Antti käyttäytyi kuin mitään ei olisi tapahtunut. Hän selitti kirkkain silmin, että hänen oli pakko rauhoitella minua, kun minä olin aivan pois tolaltani. Olin kuin pirun riivaama, hänen oli pakko siirtää minut ulos. Hän todisteli minulle päin naamaa, että minä olin se hullu.

Kun pikkuhiljaa minut vietiin viimeisiä muruja myöten, aloin myötäillä. Sanoin aina, että niin se meni. Hänen on ihan hirveän rankkaa olla tällaisen ihmisen kanssa. Antti innostui siitä. Hän totesi, että minun pitäisi mennä nyt ihan oikeasti hoitoon. Hän on sanonut monta kertaa minulle, että minun pitää tutkituttaa pääni. Lopputulos oli aina se, että minä olen hullu ja minun pitää tutkituttaa pääni.

Suhteemme kesti kaiken kaikkiaan viisi vuotta, mutta siinä oli lukuisia erovaiheita. Erot kestivät yleensä viikosta kolmeen kuukauteen. Pisin aika erossa saattoi olla puolikin vuotta, kunnes löysin taas itseni uudelleen hänen luotaan.

Jostain aloin saada voimaa miettiä lopullista eroa. Olin ensiavussa töissä ja ymmärsin, että ihmisen pää ei kestä loputtomiin iskuja. Se oli kolmas tai neljäs aivotärähdys, kun jälleen lensin kuistille, ja minun piti mennä yövuoroon. Pääni oli niin kipeä, että tajusin, etten kykene töihin. Laitoin työkaverille viestin, että liukastuin mökillä kalliolla. Pää osui maahan ja joudun lähtemään lääkäriin. Siinä tein päätöksen, että nyt tämä juttu lähtee eteenpäin. Jos Antti ei maksa näitä lääkärikuluja, vien tämän poliisille. Eihän hän tietenkään maksanut, vaan sanoi, että itsepä hän riehuit ja aiheutit tämän. Soitin poliisille ja kerroin kaiken vanhemmalle poliisille. Hän kysyi, haluanko tehdä rikosilmoituksen. Että tässä olisi kaikki elementit siihen. Sanoin että en halua, koska Antti oli sanonut, että tekee elämästäni helvetiä, jos teen rikosilmoituksen. Hän sanoi kaivavansa minusta kaikki mahdolliset asiat ja kertovansa minusta totuuden koko kaupungille. Hän kävi yksityiskohtaisesti läpi, kenelle kaikille hän puhuisi: ”Kerron kaiken sun työpaikalle, ystäville, sukulaisille, perheelle. Kaikki, jotka tietää, ei halua enää olla sun kanssa missään tekemisissä, koska ne tietää millainen hullu ja suorastaan vaarallinen ihminen olet.”

Poliisi yritti tavoitella Anttia, että tämä maksaisi yksityisen lääkärin kuluja pahoinpitelystä. Pari viikon päästä poliisista soitettiin, ettei häntä ole saatu kiinni. Jälleen minulta kysyttiin, enkö edelleenkaan halua nostaa pahoinpitelystä juttua. Sanoin, että haluan vain päästä hänestä eroon. Vaikka enhän minä silloinkaan vielä päässyt.

Kun isäni oli saattohoidossa ja teki kuolemaa, kukas sitten tulikaan apuun? Antti sanoi, että hän voi tukea minua. Viimeinen niitti suhteelle oli oikeastaan se, kun hänen olisi pitänyt lähteä kanssani hautajaisiin. Hän laittoi hautajaisia edeltävänä päivänä minulle viestiä, että luuletko, että lähden sinne sukulaistesi ja kaikkien ihmisten haukuttavaksi. En kai niin hullu sentään ole! Kukaan sukulaisistani ei edes tuntenut häntä, koska hän ei koskaan esiintynyt missään yhdessä minun kanssani.

Seuraavana aamuna tuli viesti, että no niin, paita ja housut on silitetty, minne tulen ja mihin aikaan. Silloin äitini sanoi, että tuo ihminen on aivan sekaisin. Jos en lopeta tätä hommaa nyt, jommallekummalle meistä käy todella huonosti. Jälkikäteen mietittynä niinhän siinä olisi käynyt. Hän kuoli muutama vuosi suhteemme jälkeen huumeiden yliannostukseen.

Mikko, 50

Suhteen kesto 2 vuotta

Kun tapasin Ullan, olin yhä naimisissa. Avioliittomme oli kestänyt 18 vuotta ja oli tapahtunut se klassinen: olimme olleet vaimoni kanssa pitkään yhdessä ja muuttuneet kaveriksi. Liitossa ei ollut enää intohimoa.

Näin Ullan ensimmäisen kerran ravintolassa. Jotain ihmeellistä tuntui heti. Sitten meni jokunen viikko, ja tapasin hänet uudestaan ravintolassa. Siirryimme samoista juhlista jatkoille.

Ulla vei jalat alta. Tapailimme salaa. Siinä oli alusta alkaen joku ihmeen vahva tunne.

Muutaman kuukauden päästä alkoi tulla riitoja, kriisejä ja konflikteja. Ensimmäinen niistä tuli täysin puskista. Olin lähettänyt Ullalle videotervehdyksen, jolla kuvittelin todistavani rakkauttani. Koska tein sen palatessani työpaikan tilaisuudesta, yhtäkkiä meillä olikin valtava riita. Se oli alkupolkaisu jollekin. En voinut ymmärtää yhtään, mitä oli tapahtunut.

Olin pohtinut omaa onnellisuuttani pari vuotta, enkä ollut pystynyt määrittelemään, mitä se on. Olin jäänyt avioliittoon, koska minulla on äärimmäisen ihana ex-vaimo ja lapset olivat pieniä. Pelkäsin, että avioero olisi vaikea, koska pelkään hylkäämisiä.

Ulla halusi lopettaa salasuhtemme monta kertaa, mutta en antanut periksi. Se oli kourkuttavaa, hän hylkäsi ja otti takaisin.

En ollut tuntenut mitään sellaista aikaisemmin. Hyvänä päivänä Ullan kanssa oleminen tuntui niin mahtavalta, siinä oli koko ihmisen elämän skaala. Arki tuntui hienolta,

ja suunnittelimme, voisimmeko työskennelläkin yhdessä. Sitten hän sanoi, että nyt menet juttelemaan kotona siitä, mikä avioliittosi tila on. Tein työtä käskettyä. En vielä kertonut ex-vaimolleni salasuhteestani, mutta juttelun aloitettuamme avioeroprosessimme lähti käyntiin. Sovimme, että teemme avioerostamme mahdollisimman hyvän, ja niin teimmekin.

Erosta oli kulunut 4–5 kuukautta, kun kerroin ex-vaimolleni, että minulla oli ollut vuoden ajan suhde hänen selkänsä takana. Kerroin asiat suurin piirtein, ja sanoin, että kerron yksityiskohtia, jos hän haluaa. Hän totesi, ettei halua kuulla niitä ja että katkeraksi hän ei ryhdy. Se on esimerkki ex-vaimoni suuruudesta.

Suhteeni Ullaan jatkui vielä vuoden eroni jälkeen. Millainen se vuosi oli... Voin vain todeta, että olin todella sekaisin. En tiedä, miten saatoin edes ajatella, että pystyisin vain hyppäämään yhdestä suhteesta toiseen.

Myös Ulla erosi salasuhteemme aikana, ja ajattelin, että prosessoimme erojamme yhdessä. Mutta hän olikin mielestään selvinyt erostaan kuukaudessa.

Ullan kanssa en ikinä osannut ennustaa, millainen päivä tänään on. Riitely oli jatkuvaa ja kielenkäyttö oli rajua. Se oli ihmeellistä, en ollut tottunut sellaiseen. Se ylitti kaikki rajat sivistyneestä aikuismaisesta kohtelusta. Ja siihen taistelemiseen jäin niin helvetin kovaa koukkuun.

Joskus laskin riitamme. Niitä oli kahden vuoden suhteen aikana 80–100, ja riidat kestivät kerrallaan 3–7 päivää.

Ensimmäisen kerran parisuhteessa minua lyötiin ja korvani revittiin niin, että siitä tuli verta. Pari kertaa heitin itse Ullan sängylle tai sohvalle. Niistä kerroista tuli hirveät

morkkikset. Suhteessa ollessani aloin ymmärtää montaa eri ihmistyyppiä ja tragediia. Millaista on, kun ihminen ajetaan ääri rajoille ja sitten laitetaan vielä vähän lisää painetta. Kyllä siinä lopulta voi kilahtaa tai mennä sekaisin.

Suhde oli hirveää taistelua ja jatkuvaa viestittelyä. Päivien riidat päättyivät aina siihen, että minä lähdin sovitelemaan. Menin Ullan kodin ulkopuolelle odottamaan ja pyytämään, että nyt selvitetään tämä. Istuin ovella, hän ei avannut ovea. Joskus hän soitti poliisit.

Olin siellä oven takana monta kertaa. Istuin ja odotin, että se ovi aukaistaan. Myöhemmin olen miettinyt, miksi istuin siellä. Jos joku käyttäytyy sinua kohtaan huonosti, sen pitäisi olla kiitos ja näkemiin. Miksi menin sinne ovelle? Miksi rikoin rajojani koko ajan?

Olin aivan sekaisin. Treenasin aamuisin, että jotkin rutiinit säilyivät. Nyt kun sitä aikaa katsoo helikopteriperspektiivistä, Ulla oli koko ajan mielessä. Aina oli joku keissi päällä ja mietin, miten ratkaisen tämän. Ja jokainen sana, jonka sanoin, piti miettiä tarkkaan.

Välillä erosimme. Erot kestivät muutaman päivän, viikon tai enintään kaksi. Hän sanoi aina, että mene vittuun, en halua olla sinun elämässäsi. Olin niin lopussa.

Olen aina ollut ihminen, joka herää innoissaan uuteen aamuun. Kahden vuoden ajan heräsin joka aamu johonkin vitutukseen.

Yksi viimeisiä niittejä oli, kun lapseni joutuivat kokemaan yhden meidän riidoistamme. He eivät nähneet sitä, mutta olivat kotona. Olimme silloin Ullan kanssa taas kerran erossa, kun hän yhtäkkiä ilmestyi ovelleni ja vaati minua näyttämään puhelimeni. Hän oli itse edellisenä iltana ladannut

Tinderin, ja hänelle oli sen jälkeen tullut vahva reaktio, että hän ei halua ketään muuta kuin minut. Hän sanoi, että jos sun puhelin on nyt puhdas, me palataan yhteen. Sitten hän alkoi uhkailla, että jos en anna puhelintani, hän kertoo ex-vaimolleni kaiken.

Onneksi äitini oli tulossa käymään, joten sanoin Ullalle, että et voi tulla sisään. Olimme pihalla, ja siellä se eskaloitui. Aina se eskaloitui. Äitini jäi lasteni kanssa kotiin, ja ajoimme vähän matkan päähän parkkipaikalle. Ulla oli lyönyt minua jo pihalla. Parkkipaikalla annoin hänelle puhelimeni, jolloin hän repi korvani verille. Minä heitin hänet hankeen.

Kun tulin kotiin, poikani oli mennyt äitinsä luo. Kävin ex-vaimoni ovella, ja hän sanoi minulle, että nyt sinä Mikko lopetat. Sen kerran jälkeen kirjasimme lastenvalvojan sopimukseen, että jos lapseni joutuvat näkemään yhdenkään kerran henkistä tai fyysistä väkivaltaa, sopimus yhteishuoltajuudesta raukeaa. Jälkikäteen totesin, että se oli todella hyvä asia. Jokaisella pitäisi olla niin.

Asiat kääntyivät ihan hulluiksi. Muistan kun Ulla lähti festareille eikä vastannut mihinkään viesteihin. Sitten hän alkoi vihjailla, miten on jutellut jonkun ihanan ihmisen kanssa koko yön. Olin yksin kotona kolme päivää ja mietin vauhkona, mitä festareilla tapahtuu. Lopulta huusin hänelle puhelimesta niin lujaa, että minulla oli neljä päivää leukalihakset kipeinä. Sen jälkeen laitoin hänen äidilleen viestin, että olen sairas, hakeudun hoitoon. Myöhemmin Ulla kertoi, että hän oli jutellut jonkun naisen, ei miehen kanssa.

Yhtenä aamuna heräsin Ullalta tulleeseen viestiin: ”Olen tehnyt jotain tosi pahaa.” Asuin silloin vielä ex-vaimoni kanssa. Ulla sanoi yrittäneensä itsemurhaa. Kävin usein aamuisin treenaamassa, joten lähdin sillä varjolla liikenteeseen. Perhe jäi nukkumaan kotiin. Menin treenikamat päällä Ullan luo. Hän sanoi syöneensä 11 kappaletta kolmiolääkkeitä. En tiedä, oliko se totta. Olivathan ne voineet mennä roskiinkin. Soitin tietysti saman tien Myrkytystietokeskukseen.

Kerran ostin pojalle polkupyörän toisesta kaupungista. Olin moottoritiellä ajamassa sitä hakemaan, kun Ulla soitti koko ajan. En muista, mitä silloin olin tehnyt, mutta Ulla oli huolissaan, että minulla on joku toinen. Muistan kun ajoin sataakahtakymppiä moottoritiellä ja ajattelin, että antaa vain sen puhelimen soida. Olen kaukana, nyt se ei voi tulla oveani hakkaamaan, se ei löydä minua. Krooninen ahdistus oli pienen hetken poissa. Laitoin musiikit täysille. Se vapauden tunne oli mahtava.

Asiat muuttuivat aina hetkessä. Ennen lopullista eroa lähdin yksin Espanjaan, jossa olin aiemmin asunut jonkin aikaa. Menin sinne ottamaan happea. Voin todella huonosti. Ensimmäiset neljä päivää treenasin yhteensä kahdeksan kertaa, seuraavat neljä päivää ryyppäsin. Se yksinolo oli niin rajua. Yritin saada Ullaan yhteyttä, mutta hän oli taas estänyt minut joka paikassa.

Espanjassa päätin antaa meille vielä yhden mahdollisuuden. Kirjoitin hänelle kirjeen ja pyysin hänet uudestaan ensitreffeille. Sanoin, että unohdetaan kaikki mennyt ja aloitetaan alusta. Se oli niin naiivi ajatus, taas kerran. Hän vastasi, että ei hän voi lähteä. Hän on sen kaltainen ihminen, että kukaan ei pysty elämään hänen kanssaan.

Seuraavana päivänä sain kuitenkin häneltä viestin, että kyllä me tämä mahdollisuus on ansaittu. Se oli minulle taas kuin huumeepiikki. Olin euforiassa. Minulla oli yhdeksän päivää reissua jäljellä, ja aloin selvittää, pystynkö lennättämään hänet Espanjaan. Kun se ei onnistunut, ajattelin, että lopetan lomani aiemmin. Pyysin, että hän tulee hakemaan minut lentokentältä. Kun hän kuuli että olen Espanjassa, siitä se lähti. Hän sanoi, ettei lähde minun kanssani mihinkään, hän lähtee treffeille muiden kanssa.

Vaikka elämä oli jatkuvaa vuoristorataa, jotenkin käänsin kaiken aina itselleni positiiviseksi. Ajattelin, että minä en ole mies, joka antaa periksi. Taistelin, jotta saisimme suhteen toimimaan. Kihlasinkin hänet, koska hän valitti, että hänellä on turvaton olo. 2–3 päivän kuluttua alkoi tulla valokuvia siitä, kun sormus on poissa.

Espanjasta tultuani sanoin Ullalle, että tämä on viimeinen kerta, kun olen täysin sydän auki ja polvillani sinun edessäsi. Samalla tunsin jotain vapauttavaa. Että nyt se on siinä, sen oli pakko olla siinä.

Se suhde loppui siihen. Vielä kerran vastasin hänen viestiinsä, mutta sitten en enää.

Kun eromme jälkeen menin Tinderiin, tuli tunne, että teen jotain väärää. Ulla oli aina korostanut, että jos eroamme, hän ei aio etsiä ketään uutta. Hänellä oli edelleen jokin yliote minuun. Kysyinkin yhdeltä ystävältäni lupaa, voinko mennä deittipalveluun. Historiani siellä jäi kyllä lyhyeksi. Olin sellaisessa kunnossa henkisesti, että ei siinä voinut ajatella mitään kenenkään kanssa. Lopulta olin Tinderissä kuusi viikkoa. Kävin yksillä treffeillä, ja saman naisen kanssa olen edelleen.

Annina, 40

Suhteen kesto 11 vuotta

Suhteen alku oli aika perinteinen. Tapasin Konstan sattumalta baarissa, ja vaihdoimme numeroita. Jo seuraavana päivänä aloimme pitää tiiviisti yhteyttä. Kaikki oli aluksi aika normaalia ja mukavaa. Teimme kivoja asioita yhdessä ja toisillemme.

Jälkikäteen olen miettinyt, että oli siinä alussakin varmaan jo jonkinlaista ulkokuoren kiillottamista. Konsta puhui autostaan ja siitä, mitä kaikkea omistaa. Toisaalta ehkä se on aika normaalia, kun tutustutaan uuteen ihmiseen. Ei siinä ensimmäisenä kerrota ikäviä asioita.

Asumme pitkään eri paikkakunnilla. Kaukosuhde kesti hyvin, ja muistelen sitä hyvänä aikana. En nähnyt mitään merkkejä, että jotain tapahtuisi selkäni takana. Ehkä niitä ei ollut, tai sitten olin vain sinisilmäinen. Tuntui, että Konsta välitti, järjesti minulle aikaa ja otti mukaan reissuilleen.

Olimme yhdessä yksitoista vuotta. On hirvittävän vaikeaa sanoa, milloin kaikki alkoi. En edes koko suhteen aikana ymmärtänyt asioita, joita elin. Olen ymmärtänyt ne vasta jälkikäteen, enkä ehkä vieläkään ole tunnistanut ihan kaikkea, mitä suhteessa tapahtui. Olin jotenkin niin sinisilmäinen ja tosi nuorikin. Ajattelin vain, että parisuhteessa pitää kestää sellaisia asioita.

Ensin alkoi tulla yksittäisiä juttuja. Joku kaverini kertoi, että oli nähnyt Konstan jossain ja hän oli tehnyt jotain vähän epäilyttävää. En pitänyt niitä asioita kuitenkaan hälyttävänä, tai en halunnut pitää.

Pieni kontrollointi alkoi aika varhaisessa vaiheessa. Hän sanoi, että ei aikuisella naisella voi olla pitkiä hiuksia. Ja se

vaatetusasia, siihen hän halusi vaikuttaa. Hän osti minulle vaatteita. On helppo ajatella vaatteiden osto kivaksi lahjaksi, mutta vasta jälkikäteen tajusin, että hän halusi määrätä siitä, miten pukeudun.

Vasta kun meille syntyi kaksi lasta, asiat alkoivat vaikeutua enemmän. Esikoisen syntyessä olimme olleet 6–7 vuotta yhdessä. Heti alussa kävi selväksi, että hoitaisin lapset yksin. En ymmärtänyt sitä yhtään. Minun piti hoitaa aivan kaikki, vaikka lapset valvottivat. Hän pesi kätensä asiassa ja sanoi, että hän ei osaa olla pienten lasten kanssa. Hän tulisi kuvaan mukaan sitten, kun lapset ovat sen ikäisiä, että heidän kanssaan voi tehdä jotain. Jäin miettimään, että mikä tässä kaikessa mättää.

Sitten Konstalle tuli peliriippuvuus. Koska meillä ei ollut tuolloin kotona nettiä, hän istui illat vanhempiansa olohuoneessa ja pelasi yöhön saakka. Hänen vanhempansa antoivat sen aina tapahtua. En ensin tiennyt, mitä hän koneella tekee. Positiivista oli, että tiesin aina, missä hän on. Ehkä hän jo silloinkin kävi jossain muualla, mutta myöhemmin en enää tiennyt hänen tekemisistään mitään.

Pelaaminen oli ensimmäisiä riippuvuuden merkkejä. Myöhemmin riippuvuudeksi tuli sitten seikkailuhommat muiden naisten kanssa. En ollut niistä oikeastaan tietoinen enkä halunnut miettiä niitä. Mietin vain, että hoidan lapset. Ajattelin, että en voi vaikuttaa aikuisen ihmisen tekemisiin. Jos hän ei halua olla meidän, perheensä, kanssa, se on hänen valintansa. Jossain vaiheessa yritin kyllä laittaa häntä hoitoon pelaamisesta.

Vaikka Konstalla oli epämääräisiä juttuja ja menoja, luottamuspuola ei ollut minulle suurin epäkohta suhteessamme. Ajattelin, että jos hän tekee jotain, joka ei ole luot-

tamukseni arvoista, en voi sille mitään. Varmaan myös suo-
jelin itseäni. En alkanut tutkia hänen puhelintaan, minua ei
kiinnostanut. Ennemmin minua suretti se, että hän ei teh-
nyt mitään perheen kanssa. Miksi? Hän ei hoitanut lapsia
tai ylipäätään huolehtinut yhteisestä arjestamme lainkaan.
Jos pyysin, että tehtäisiinkö yhdessä lasten kanssa pitsaa,
hän kyllä suostui. Kun kerroin, että juustoraastetta ei ole,
ja pyysin häntä tuomaan sen töistä tullessaan, hän lupasi.
Sitten istuimme kolme tuntia lasten kanssa kotona odot-
tamassa juustoraastetta, kun hän istui jossain kavereiden
kanssa. Se oli välittämisen puutetta. Sellaista perusarjen
luottamusta ei vain ollut. Sitten en enää edes kysynyt. Jos
jotain puuttui jääkaapista, pakkasin pienet lapset autoon ja
lähdin hakemaan. Perheyksikkömme ei ollut perheyksikkö.

Hän laittoikin minut kokonaan äitimoodiin. Sanoi, että
hoida sinä se homma, hän tekee muuta. Talonrakentami-
sessa minulla ei ollut mitään sananvaltaa. Jossain vaiheessa
tajusin, että en edes omista talostamme mitään.

Itsetuntoni rapistui pikku hiljaa. Ajattelin, että kun minä
hoidan lapsia ja rakastan heitä, se riittää. Jos toinen sanoo,
että sinä et mene minnekään ja sinä pukeudut näin, minä
vain annan sen tapahtua. Eivät ne nyt ole niin tärkeitä asioi-
ta, että minun tarvitsisi sanoa niihin mitään. Jos toinen tie-
tää ne paremmin, antaa hänen ne päättää.

Ajatus erosta kypsyi kuitenkin, kun näin, että hän ei vä-
littänyt minusta ja lapsista. Olin siinä kohtaa myös jo tavan-
nut nykyisen mieheni Samin ja keskustellut hänen kanssaan
asioista. Sami oli avannut silmiäni ja osoittanut sen, että ei
parisuhde voi olla sellainen kuin suhteeni Konstan kanssa
oli. Eihän se ollut oikein, että Sami tuli mukaan kuvioihin,
mutta näen hänet pelastajana. En varmaan olisi lähtenyt il-