



LAPSUUDEN VARJO

Narsistisen vanhemman vaikutus lapsen kasvuun,
kehitykseen ja aikuisuuteen

1	Johdanto.....	2
2	Narsismi.....	4
	2.1 Terve narsismi.....	4
	4.2 Epäterve narsismi.....	4
	4.3 Julki- ja piilonarsismi (ohutnahkainen ja paksunahkainen).....	8
	4.4 Patologinen narsismi.....	10
3	Häpeä.....	11
	3.1 Terveen häpeän ja myrkyllisen häpeän syntyminen.....	12
	3.1.1 Vauvaikä 0–1,5 vuotta / luottamus vs epäluottamus – toivo.....	12
	3.1.2 Pikkulapsi-ikä 1,5–3,5 vuotta / itsenäisyys vs epäily ja häpeä – tahto.....	13
	3.1.3 Leikki-ikä 3,5–8 vuotta / aloitteellisuus vs syyllisyys – tarkoitus, merkitys.....	13
	3.1.4 Varhainen kouluikä 8 vuotta – murrosikä / ahkeruus vs alemmuus – pätevyys.....	14
	3.1.5 Nuoruusikä, murrosikä / identiteetti vs roolien hajaannus – aitous.....	14
	3.1.6 Nuori aikuinen / läheisyys vs eristäytyminen – rakkaus.....	15
	3.1.6 Aikuinen / tuottavuus vs lamaantuminen – huolenpito.....	15
	3.1.7 Vanhempi aikuinen / minän eheys vs epätoivo – viisaus.....	15
	3.2 Myrkyllisen häpeän vaikutukset.....	16
4	Narsistinen vanhempi.....	18
	4.1 Elämää narsistisen vanhemman kanssa.....	20
	4.2 Narsistinen äiti.....	22
	4.2.1 Narsistiäitityypit.....	23
	4.2.2 Narsistiäiti ja tytär.....	24
	4.2.3 Narsistiäidin ja tyttären välinen dynamiikka.....	26
	4.2.4 Narsistiäiti ja poika.....	27
	4.3 Narsistinen isä.....	28
	4.3.1 Narsisti-isä ja poika.....	29
	4.3.2 Narsisti-isä ja tytär.....	29
5	Lapsen suojaaminen.....	31
6	Narsismi nykypäivän vanhemmuudessa ja yhteiskunnassa.....	33
7	Toipuminen.....	34
	7.1 Toipumisesta yleisesti.....	34
	7.2 Narsistivanhemmasta toipuminen.....	34
8	Mihin tulisi kiinnittää huomiota?.....	36
9	Yhteenveto.....	38
10	Lähdeluettelo.....	40

Narkissos

Narkissos saapui koskemattomalle ja peilityynelle vuoristolähteelle Thespiain, ja kumartuessaan juomaan siitä hän huomasi oman kuvajaisensa. Hän rakastui tähän välittömästi ja ihaili kuvajaisensa jokaista piirrettä suudellen sen huulia. Väsymys ja nälkä eivät saaneet häntä poistumaan kuvansa äärestä, ja niin hän kuihtui lähteen äärellä, kunnes lopulta kuoli pois. Narkissoksen kuihtunut ruumis muuttui narsissiksi, Narkissoksen mukaan nimetyksi keltavalkoiseksi kukaksi. (<https://fi.wikipedia.org/wiki/Narkissos>)



Kuva: Kypros, Pafoksen arkeologisen puiston mosaiikki Narkissoksesta (2017)

1 Johdanto

Kohtaamme narsismia, halusimme tai emme, arkipäiväisessä elämässämme: perheissä, työyhteisöissä sekä ystävyys- ja parisuhteissa. Terapeutin työssä on tärkeää tunnistaa asiakkaan tarinasta narsismi ja narsistinen käyttäytyminen, niin uhrin kuin itse narsistin osalta. Mutta mielestäni yhtä tärkeää on tämän ilmiön tunnistaminen niin oikeus-, hoito- ja sosiaalialojen, kuin lastensuojelun ammattilaistenkin tahoilla, joissa ilmiön kanssa joudutaan tekemisiin ja joissa lapsen etu ja hyvinvointi on tärkeää. Keskiössä tulisi pitää lapsen etu, ei narsistin.

Kokemusasiantuntijuus on narsismin tunnistamisessa isossa roolissa. Omakohtainen kokemus auttaa tunnistamaan ja ymmärtämään, mistä on kyse, ja siten auttamaan toista uhria. Narsismi on erittäin vaikea ja moniulotteinen ilmiö. Se voi verhoutua hyvään, mikä vaikeuttaa sen tunnistamista. Se voi ilmetä Don Juanin kaltaisena käytöksenä, tai se voi piiloutua riippuvuuksien taakse, niin ettei sitä osaa sieltä erottaa, tai kauniin ulkokuoren ja arvostetun aseman taakse. Narsismia esiintyy kaikissa ammateissa ja yhteiskuntaluokissa, miehissä ja naisissa. Pelottavaksi ilmiön tekevät ne tavalliset hyvin toimeentulevat ja hurmaavat henkilöt, elämänkumppanit tai työkaverit, joita emme osaa karttaa. Narsismin tunnistaminen ja tiedostaminen on suoja, joka antaa myös uhrille mahdollisuuden toipumiseen.

Varmasti jokainen on kohdannut ainakin yhden narsistin elämässään, mutta ei ole välttämättä tunnistanut sitä, tai jopa kuulunut narsistin hoviin, tajuamatta edes kuuluneensa sellaiseen. Narsistin hovilla tarkoitetaan ihmisiä, jotka ihailevat häntä ja joille hän antaa lupauksia, mutta joita hän ei arvosta vaan käyttää omiin tarkoituksiinsa.

Omalla kohdallani oppini narsismista on vaatinut useamman kerran narsistin uhriksi suostumisen ja heidän taholtaan kaltoin kohdelluksi tulemisen, kuin myös useamman eri tavoin käyttäytyvän narsistin kanssa tekemisiin joutumisen ennen kuin olen alkanut ymmärtämään ja tunnistamaan niinkin vaikeaa ilmiötä kuin narsismi. Toipumiseni on vaatinut itseltäni myös peiliin katsomista ja ymmärrystä sekä omasta narsismistani ja narsistisesta vajeestani että sukupolvien ketjusta. Olen kohdannut omat lapsuuden vaille jäämiset ja haavat, oman arvottomuuden kokemukseni ja vajaaksi jääneen minuuteni terapiani ja Ihminen tavattavissa-koulutuksen avulla. Toipumisprosessi on vaatinut itsetutkiskelua ja kohdata kipua, häpeää ja syyllisyyttä sekä tahtoa ja motivaatiota omaan kasvuun.

Paula Salomaa toteaa kirjassaan ”Narsismin tiedostaminen”, että ”kaventunut minuus ja altistuminen narsismille voivat välittyä siirtotaakkana suoraan edelliseltä sukupolvelta” (s. 20). Varmasti myös reaktiomme narsistiin riippuu paljolti aiemmista kohtaamisistamme narsistien kanssa. Kokemus ja ymmärrys saavat meidät reagoimaan herkemmin verrattuna ihmisiin, joilla ei ole tällaisia kokemuksia eikä riittävää ymmärrystä. Jos taas emme ole tiedostaneet omaa narsistista haavaamme, lapsuudessa esiintynyttä narsismia, sokeudumme herkemmin narsisteille ja tulemme huijatuksi. Toipuminen narsismista edellyttää oman rajoittuneisuuden tunnistamista ja vastuullista työskentelyä oman tietoisuuden kehittämiseksi, jolloin ihminen kasvaa pikkuhiljaa vastuulliseksi aikuiseksi. Mitä laajempi tietoisuutemme on, sitä vähemmän meissä on epätervettä nar-

sismia ja sitä enemmän tervettä narsismia. Laaja tietoisuus ja riittävä terve narsismi ovat siis suoja narsistin kohdatessa.

Tässä työssäni keskityn siihen, mitkä ovat narsistisen vanhemman vaikutukset lapsen elämään ja miten vanhemman narsismi vaikuttaa pitkälle lapsen aikuisuuteen. Tuon esille myös sen, mitä on terve narsismi, miten narsismi häiriintyy ja muuttuu epäterveeksi narsismiksi ja mitä tarkoitetaan patologisella narsismilla. Mitä paremmin narsismia, niin tervettä kuin epätervettä, ymmärtää, sitä helpompi sitä on tiedostaa itsessä ja muissa. Sekä terveen narsismin että narsististen häiriöiden juuret ovat yleensä varsin varhaisessa lapsuudessa, mistä syystä myös varhaiskehityksen tarkastelu on olennainen osa tätä työtäni.

Narsismiin liittyy vahvasti häpeä, mistä syystä avaan tässä työssäni myös tervettä häpeää ja myrkyllistä häpeää. John Bradshaw viittaa kirjassaan "Healing the Shame that Binds You" psykologi Erik H. Eriksonin kehitysteorioihin. Eriksonin teorian mukaan ihminen kohtaa elämässään kahdeksan kehityskriisiä, joissa hän joutuu ratkaisemaan kehitystehtäviään. Yhdistän tässä työssäni molempien (Erikson ja Bradshaw) esille tuomia kehityksellisiä vaikutuksia. Tuon esille sen, miten terve häpeä voi muuttua myrkylliseksi häpeäksi tietyissä kehitysvaiheissa ja miten tämä myrkyllinen häpeä vaikuttaa ihmisen psykologiseen kehitykseen.

Työni teoreettisina viitekehyksinä ovat psykologi, terapeutti Erik H. Eriksonin kehitysteoria sekä John Bradshaw'n teoria terveestä ja myrkyllisestä häpeästä. Narsistisen vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitys lapsen kehitykseen sekä aikuisuuteen. Olen käyttänyt tämän työni aineistona seuraavia lähteitä: Ben Malinen: Elämää kahlitseva häpeä, Tommyn Hellstenin webinaarit narsismista (osa 1 ja osa 2), Paula Salomaa: Narsismin tiedostaminen, Sandy Hotchkiss: Miksi aina sinä, Janne Viljamaan: Narsistin lapsena, Jorma Myllärniemi: Narsismi vamma ja voimavara, Jari Sinkkonen: Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä, Tuija Välipakka ja Arja Lehtosaari: Sata tapaa tappaa sielu, Karyl McBride: Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä sekä Jari Sinkkosen luentotiivistelmä: Kohtalona narsistiset vanhemmat. Lisäksi haastattelin lastenpsykiatrian erikoislääkäri, lääketieteen tohtori Jari Sinkkosta 29.11.2018.

Omaakohtaiset kokemukseni narsistien uhrina sekä oma toipumiseni ovat myös osa tätä työtäni, vaikka tuon siinä esiin vain vähän omaakohtaisia esimerkkejäni tai kokemuksiani. Kiinnostuin narsismista aiheena, kun löysin itseni kerta toisensa jälkeen toimimattomista parisuhteista, joissa tulin kaltoinkohdelluksi. Sen sijaan, että olisin jatkanut uskomustani huonosta tuuristani, aloin ymmärtämään, ettei kyse voi enää olla sattumasta, vaan toistin jotain turvatonta ja tuttua elämässäni. Tämä oivallus sai minut kääntämään katseeni omaan itseeni, lapsuuteeni ja vahvasti lapsuuttani ja elämäni varjostaneeseen narsismiin ja romutti vasta tuolloin uskomukseni riittävän hyvästä lapsuudestani. Aloin lukemaan aiheeseen liittyvää kirjallisuutta, joista ensimmäiset lukemani kirjat olivat Raimo Mäkelän Naamiona terve mieli ja psykologian professori Robert D. Haren kirja Ilman omaatuntoa.

Lämpimät kiitokset terapeutilleni Pirjo Juutilaiselle ja Ihminen tavattavissa-kouluttajilleni Tommy ja Mathias Hellstenille ja Leena Tågille. Kiitos myös Jari Sinkkoselle antamastasi haastattelusta ja asiakkaalleni mahdollisuudesta käyttää otteita kirjoittamastasi kirjeestä. Kiitokset vielä perheelleni ja erityisesti aviopuolisolleni saamastani tuesta.

2 Narsismi

2.1 Terve narsismi

Terve narsismi on tärkein voimavaramme, joka pitää minuuden tasapainossa. Se syntyy pitkälti varhaislapsuuden vuorovaikutussuhteessa vanhempien kanssa. Se on ominaisuus, joka rakentuu ihmisen kasvaessa ja kehittyessä.

Terve narsismi on kykyä tuntea kaikenlaisia tunteita ja eläytyä toisten tunne-elämään. Se on viisautta erottaa todellisuus kuvitelmista mutta pystyä silti unelmoimaan. Se on kykyä pyrkiä määrätietoisesti omiin tavoitteisiin ja nauttia niiden saavuttamisesta ilman lamauttavaa epävarmuutta. On tärkeitä, että kykenemme kokemaan mielihyvää itsestämme ja olemassaolostamme. Terve narsismi perustuu todelliseen itsetuntoon, kykyyn ottaa toinen huomioon hylkäämättä itseään. Meillä kaikilla ihmisillä on syvä rakkauden tarve. Ihmisen on hyvä rakastaa itseään, käyttää omia lahjojaan, ilmaista itseään ja ottaa oma paikkansa elämässä.

Terveeseen narsismiin kuuluu lujouden ja lempeyden tasapaino: kyky vetää rajoja terveen lujouden avulla mutta tarvittaessa myös kyky ottaa huomioon muut ihmiset terveen lempeyden avulla. Juuri tällaista vanhemman tervettä lujuutta ja lempeyttä lapsi tarvitsee turvakseen ja mallikseen, jotta hänelle voi kehittyä erillinen minuuks ja terve narsismi. (Salomaa s. 43)

Ihminen oppii rakastamisen silloin, kun on saanut vastaanottaa rakkautta. Äidin rakkauden merkitys lapselle on se, että lapsi vakuuttuu siitä, että hän on arvokas, rakastettava ja kaunis omana itseään. Isän rakkaus opettaa, että sama koskee kaikkia muitakin. (Tommy Hellsten, webinaari osa 1)

Lapsi tarvitsee sekä rajoja että rakkautta. Hän tarvitsee turvakseen ja mallikseen itseään vahvemmat vanhemmat, joissa on tervettä lujuutta ja lempeyttä, jotta hänelle voi kehittyä erillinen minuuks ja terve narsismi. Terve minuuks syntyy, kun kokee saavansa rakkautta, vaikka ei ole täydellinen.

Terveen narsismin – itsetunnon, itseluottamuksen ja itsearvostuksen – ylläpitäminen ja eheän minuuden vaaliminen on meille jokaiselle koko elämän mittainen tehtävä. Onnistuaksemme tässä tehtävässä tarvitsemme aina paitsi aitoa rakkautta myös tyydytystä ja mielihyvää tuottavia ja vastavuoroisia ihmissuhteita (Salomaa s. 23).

4.2 Epäterve narsismi

Epäterveen narsismin taustalla on aina jonkinasteinen ongelma vanhempien ja lasten välisessä vuorovaikutuksessa. Joidenkin äitien on vaikeaa löytää tunnetasolla yhteyttä vastasyntyneeseen lapseensa. He eivät siksi osaa olla luontevasti lasta lähellä. Lapsi tarvitsee äidin fyysistä kannattelua löytääkseen ihokosketuksen kautta minuutensa rajat. Sen lisäksi hän pystyy sietämään hyviä ja pahoja olojaan, jos äiti kykenee eläyty-

mään niihin ja auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa. Narsistiseksi kehittyvä lapsi on pettynyt varhaisessa vuorovaikutuksessa äitinsä kanssa, koska ei syystä tai toisesta ole löytänyt äidistä persoonansa kasvua tukevaa kannattelua, rakkaudellista peiliä.

Epäterve narsismi syntyy rakkaudettomuudesta ja rajattomuudesta. Se syntyy silloin, jos lapsi on jäänyt vaille hoivaa, huolenpitoa, rakkautta ja arvostusta. Liian ankara tai rajaton kasvatus luo myös turvattomuutta. Tällöin lapselta puuttuvat ne aikuiset, jotka antaisivat hänelle turvallisuuden tunnetta. Lapsesta voi myös tulla vanhempien psyykinen jatke, johon vanhemmat suhtautuvat esineellistävasti. Lasta fantasioidaan, ja hän saa osakseen ihailua, ylistystä ja huomiota, joka kohdistuu lapsen osittain todellisiin ja osittain kuviteltuihin ominaisuuksiin. Lapsi kokee myös riittämättömyyttä.

Terveen minuuden kehityksen kannalta erityisen tärkeää on äidin kyky eläytyä lapsensa tarpeisiin ja tunteisiin. Myös äidin kyvyllä käsitellä ja rauhoittaa lapsen vielä hallitsemattomia tunnetiloja on suuri merkitys. Jos lapsen kehityksellisiin tarpeisiin ei vastata perustavanlaatuisesti ja pitkäaikaisesti, lapsen hauraalta minuudelta puuttuu turvallinen ja lapsen kehitystä tukeva ja täydentävä aikuinen. Tämä voi muodostua uhaksi minuuden kehitykselle ja olemassaololle ja altistaa narsistiselle häiriölle.

Narsistisen persoonan ongelmana on, ettei hänellä ole yhteyttä kaikkiin tunteisiinsa, tarpeisiinsa ja ominaisuuksiinsa. Hän ei kuitenkaan tiedosta tätä tilaansa, vaan etsii ratkaisua omaan rajoittuneisuuteensa muista ihmisistä. Tämä johtaa väistämättä itsekeskeisyyteen ja rajattomuuteen.

Ensimmäiset kaksi kolme elinvuotta ovat narsismin kautta, jolloin kehittymätön minus ja kyvyttömyys ymmärtää toisten toiseutta ovat lapselle aivan normaalia. Suuruus ja kaikkivoipaisuuskuvitelmat, maaginen ajattelu, häpeäläisyys ja rajattomuus kuuluvat asiaan. Lapsen tulisi kasvaa irti tästä vaiheesta, mutta siihen tarvitaan apua vanhemmilta, jotka jaksavat sietää ja rakastaa häntä, kunnes hän pääsee sen yli. Heidän tulee pitää ne rajat, joita lapsi ei vielä näe, auttaa häntä säätämään häpeää ja hillitsemään raivoa ja opettaa häntä elämään toisten ihmisten maailmassa. Muussa tapauksessa hän voi juuttua lapsuuden narsismiin. Eriytymis-yksilöitymiskehityksen kesken jääminen tuottaa narsistisen persoonallisuuden. (Hotchkiss s. 69–70)

Narsistisesti häiriintyneiden potilaiden lapsuudesta löytyy usein asetelma, jossa äiti on hallitseva ja isä syrjään vetäytyvä ja poissaoleva. Isän tehtävä on olla lukemattomissa erilaisissa rooleissa lapsen kasvun aikana vauvasta aikuiseksi. (Jari Sinkkonen, Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä s. 164, 203).

Heinz Kohutin teoriassa häiriön synty liittyy vanhempien kyvyttömyyteen peilata lapselle tämän tunteita. He ”hurraavat” tasapuolisesti kaikille lapsen saavutuksille, vaikka niissä ei olisikaan hurraamista.

Otto Kernberg katsoo, että narsistisen häiriön synnyssä on keskeistä, että äiti on ollut kylmä, etäinen ja epäempaattinen. Lapsi kokee, ettei ole rakastamisen arvoinen, ja projisoi pettymyksensä ja raivonsa vanhempiin, joista siten tulee entistäkin vaativampia ja sadistisempia.

Kohtaamissani vaikeimmissa lapsuusiän narsistisissa häiriöissä näyttää käyneen niin, että lasta on idealisoitu ja on ylläpidetty mielikuvia tämän suuremoisuudesta muihin lapsiin verrattuna. Toisaalta hänet on jätetty stressitilanteissa selviytymään yksin, aivan kuin olisi ajateltu, että niin poikkeuksellinen lapsi selviytyisi, jos vain tahtoisi. Taustalla on myös vanhempien omia narsistisia ongelmia: lapsi käyttäytyy huonosti sukujuhlissa, saakin joutua häpeään, koska pilasi vanhempiensa maineen (lainaukset Jari Sinkkosen luento-tiivistelmästä: Kohtalona narsistiset vanhemmat/ Finlandia-talo 23.–24.10.2003)

Erityisen hankalaa voi olla äidin lapsensa varhaisvaiheissa kokema masennus tai vanhempien omat narsistiset ongelmat. Myös varhaiset menetykset ja pitkäaikaiset erokokemukset, ellei hyviä korvaavia henkilöitä ole ollut saatavilla, voivat vakavasti vaurioittaa terveen narsismin ja minuuden kehitystä ja haltuunottoa (Myllärniemi s. 55)

Kaikilta meiltä ihmisiltä puuttuu jossain määrin kyky rakastaa itseämme, mutta tämä ei vielä tee meistä narsisteja. Meissä jokaisessa on eri asteisia narsistisia piirteitä. Narsismin keskeisin tuntomerkki on kyvyttömyys kokea syyllisyyttä. Kyvyttömyys myöntää virheensä, kyvyttömyys ottaa vastuu omasta keskeneräisyydestä. Jotta ymmärrämme narsismia, pitää meidän ensin ymmärtää häpeää ja syyllisyyttä. Narsistissa on valtava määrä häpeää, mistä syystä hän ei kykene myöntämään syyllisyyttä vaan hänen pitää siirtää syyllisyys muihin (Hellsten, webinaari osa 1).

Paula Salomaa kuvaa kirjassaan ”Narsismin tiedostaminen” narsistista käyttäytymistä omaavia henkilöitä, joiden narsistinen häiriö on vielä korjattavissa, sekä heidän uhrejaan. Kirjan henkilöillä on selkeästi kyky kohdata omia varjojaan ja vajeitaan sekä häpeää ja syyllisyyttä turvallisessa ja tuomitsemattomassa ympäristössä. Patologisella narsismilla tarkoitetaan ääripäässä olevaa vakavaa narsistista vammaa, jossa henkilö ei kykene kohtaamaan häpeää eikä syyllisyyttä. Terapia päinvastoin voi antaa patologiselle narsistille vaan lisää työkaluja manipuloimiseen, jos hän jostain syystä (esim. masennus) hakeutuisi avun piiriin.

Narsismia voi hyvin kuvata janana, jonka toisessa ääripäässä on läheisriippuvuus, joka aiheuttaa lähinnä ihmiselle itselleen haittaa. Toisessa ääripäässä on patologinen narsismi, joka aiheuttaa kanssaihmisille haittaa. Me kaikki seilaamme janalla eri kohdissa enemmän tai vähemmän, riippuen siitä, miten paljon meissä on tervettä narsismia ja mitkä ovat olleet kasvuolosuhteemme.

TERVE MINUUS

(henkilössä on sopivassa suhteessa sekä lempeyttä että lujutta)

Läheisriippuvainen henkilö

patologinen narsisti

Lempeys

Lujuus

Janan patologisemmalla puolella on epätervettä narsismia, kun taas janan läheisriippuvuuden puolella narsistista vajetta. Janan keskellä on terve minuus. Mitä enemmän pysytellään ääripäissä, sen isommasta narsistisesta ongelmasta on kyse ja sitä vaikeampaa on pyristellä ongelmasta eroon.

Molemmassa äärimmäisyyksissä – liiallisessa lujudessa ja liiallisessa lempeydessä – on kysymys vääristyneestä rakkaudesta (Salomaa s. 44).

Narsistit vetävät puoleensa ja valitsevat uhreikseen ihmisiä, joilla on narsistinen vaje, vamma omassa ihmisarvossa, mistä syystä he hakevat arvoaan itsensä ulkopuolelta (läheisriippuvainen). Arvottomuutta kokeva ihminen suostuu toisen mitätöitäväksi, pompoteltavaksi ja kynnysmatoksi. Narsisti (patologinen) kykenee antamaan hyviä lupauksia, joilla paikkaa uhrin narsistista vajetta. Kun uhri on saatu narsistin hoviin, puoliso saatu koukkuun, alkaa paljastua täydellinen kykenemättömyys vastavuoroisuuteen, liittymiseen (Hellsten, webinaari osa 1).

Läheisriippuvan taustalta löytyy yleensä sekasortoinen perhe, jolla on ollut päihdeongelma, tai henkilö on kokenut rajojen puutetta, hylkäämistä, vanhempien liiallista vaativaisuutta, kannustuksen puutetta, liian tiukkaa kuria tai täydellistä sallivuutta. Läheisriippuvaiselle tyypillisen ahdistuksen katsotaan johtuvan äidin epävarmuudesta. Lapselle ei ole ollut tilaa omille tunteille: olemassaolo on rakentunut äidin miellyttämiseen ja äidin tunteiden myötäelämiseen. Suuttumus on ollut lapsen taholta kiellettyä (Välipakka & Lehtosaari, s.69–70).

Sekä narsistilta että uhrilta puuttuu vahva erillinen minuus (Hotchkiss). Heidän eriytymis-yksilöitymiskehityksensä on keskeytynyt eriasteisesti, jolloin raja itsen, äidin ja muiden ihmisten välillä on jäänyt selkiintymättömäksi. Heidän ensimmäinen kiintymyssuhteensa on katkennut siinä vaiheessa, kun lapsen tulisi hyväksyä, että hän on kyvytön hallitsemaan vanhempiaan ja ulkomaailma asettaa rajat hänen toiminnalleen. Tällainen tapahtumaketju johtaa myös ennen pitkää itsekeskeisyyteen ja paisuteltuun omanarvontuntoon. Yksittäisen ihmisen elämässä se merkitsee epätervettä narsismia (Salomaa s. 17).

Narsisti voi olla pelottava, lumoava tai jopa kunnioitusta herättävä, mutta kaiken pullistelun tai charmin takana piilee tunnevammainen ihminen, jonka moraalinen kehitys on taaperoikäisen tasolla (Hotchkiss s. 22).

Kaiken huomion itseensä keskittävän narsistin ongelmana on riippuvuus ja kaiken huomion toiseen keskittävän uhrin ongelmana on läheisriippuvuus. Yhteistä heille on jatkuva riittämättömyden tunne ja paha olo, jonka todellista syytä kumpikaan heistä ei tiedosta (Salomaa, s. 58).

Meillä kaikilla on narsistisia piirteitä. Jos löydät niitä itsestäsi, älä ole huolissasi. Päinvastoin: on hyvä kyetä analysoimaan itseään ja katsella kaikessa rauhasa omia puoliaan. Siinä missä psykopaatilla ei ole minäkäänlaista sairaudentuntoa ja varsinaisesta narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivällä vaihtelevasti tai vähäisesti, on "terveen merkki" pohtia ja huomata itsessään erilaisia käytösmaalleja: myös puutteita, itsekkyyttä ja narsismia sekä terveen narsismin vajetta. Terve ihminen pohtii ja kyseenalaistaa. Terve ihminen kykenee sietämään itsessään heikkouden ja huonomuuden tunteet. Tämä on eräs mittari: narsistille huonomuus, heikkous ja vajavaisuus ovat sietämättömiä tunteita. Narsisti ei selviä mitättömyyden tunteen aiheuttamasta häpeästä muulla tavalla kuin projisoimalla tunteen toiseen, syyttämällä kumppania tai työkaveria kivuliaista tunteistaan (Välipakka, Lehtosaari, Sata tapaa tappaa sielu s. 105).

Meillä kaikilla voi siis olla jossain määrin epätervettä narsistista käytöstä ilman että olisimme silti ns. narsisteja. Saatamme seilata narsismijanalla eri kohdissa, koska meidän kaikkien on jossain määrin vaikea rakastaa itseämme. Jos vanhempi tai molemmat vanhemmat ovat olleet narsisteja, lapsena opittua narsistista käytöstä voi olla pelottavaa ja hankalaa tunnistaa itsessään. Nykyään myös herkästi leimataan hankalasti käyttäytyvät tyypit narsisteiksi, mikä ei ole hyvä asia. Leimaaminen voi saada aikaan sen, että aletaan sulkemaan oikeaa narsistista ongelmaa pois leimaamisen pelosta. Jokainen hankala ex-kumppani ja tai hankala pomo ei ole narsisti, mutta hänellä voi ilmetä narsistista käyttäytymistä, jolloin hän seilaa enemmän narsismijan epäterveellä puolella. Vanhempi, kumppani tai pomo voivat myös olla narsisteja ja saada paljon vahinkoa aikaan, ellei tunnisteta, mistä oikeastaan on kyse. Tästä syystä riittävä tieto ja sitä kautta ymmärrys narsismista on tärkeää.

4.3 Julki- ja piilonarsismi (ohutnahkainen ja paksunahkainen)

Narsismista käytettäviä nimityksiä on useampia. Paula Salomaa käytti nimityksiä julki- ja piilonarsismi. Hän kirjassaan kuvaa miten julkinarsistin lujuus on äärimmäistä, koska hän on torjunut lempeytensä, kun taas piilonarsisti on äärimmäisen lempeänä persoonana torjunut lujutensa. Narsisti suo kaiken hyvän vain itselleen, kun taas uhri saattaa kieltää kaiken hyvän itseltään, jotta muut rauhoittuisivat eivätkä hylkäisi häntä. Sama henkilö voi myös muuttua ihmissuhteesta toiseen narsistista uhriksi ja päinvastoin. Usein näin tapahtuu tilanteessa, jossa julkinarsisti antautuu suhteeseen itseään voimakkaamman narsistisen persoonan, esimerkiksi psykopaatin, kanssa. Itseään lempeämmät persoonat hän sen sijaan alistaa edelleen omaan valtaansa. Myös uhri voi kääntää tiedostamattaan piilonarsisminsa julkinarsismiksi kohdattuaan itseään lempeämmän persoonan. Suhteessa itseään lujempiin persooniin hän sen sijaan alistuu edelleen eriateiseksi. Äärimmäisen lempeä uhri ei ole aidosti kiltti, sillä hän liittoutuu narsistin kanssa ja tukee tätä omalla kiltteydellään. Piilonarsismi, joka nimensä mukaisesti kätkeytyy muun muassa ylihuolehtivaisuuteen, voidaan helposti tulkita aidoksi rakkaudeksi. Ylihuolehtivaisuuden taustalla voi kuitenkin olla monia eriateisia narsistisia ongelmia. Usein kyseessä on keino saada lapselta sitä huomiota, jota ei ole aikanaan saanut omilta vanhemmilta (Salomaa, s. 43–47).

Mm. Robert D. Hare, joka on tutkinut psykopaatteja 40 vuotta, kuvaa kirjassaan ”Ilman Omaatuntoa” niitä psykopaatteja, jotka eivät murhaa ja joita ei nähdä vankiloissa, nimityksellä valkokauluspsykopaatti. Hän kuvaa, kuinka nämä henkilöt ovat koppavia kerskailijoita, itsevarmoja ja riitaa haastavia ja kaiken tietäviä. He himoitsevat valtaa ja haluavat hallita muita. He ovat rakkauden hyväksikäyttäjiä, kotityranneja, jotka syyllistävät perheenjäseniään, työpaikan hämmentäjiä, joita vihataan tai rakastetaan, ja yhteiskunnan petoja, jotka pysyvät piilossa arvostetuissa asemissaan ja ammattiteissaan. Jotkut pitävät heitä karismaattisina.

Narsismista puhuttaessa käytetään myös nimityksiä ohutnahkainen (piilonarsisti) ja paksunahkainen narsisti (julkinarsisti). Narsisti ei tunne syyllisyyttä, vaan aina joku muu kantaa hänen syyllisyyttään. Katson tarpeelliseksi viitata vielä Riitta Hyrckin kuvaukseen, jossa hyvin selviää, miksi paksunahkainen ja ohutnahkainen lyöttäytyvät yhteen.

Koulutuspsykoanalyytikko Riitta Hyrck kuvaa artikkelissaan hyvin ohutnahkaista ja paksunahkaista narsistia seuraavalla tavalla:

Ohutnahkainen narsisti haluaisi olla läheistensä kanssa hyvissä väleissä. Mikäli hänen ihmissuhteissaan syntyy ristiriitoja, hän tuntee heti olevansa vastuussa tapahtuneesta. Hän on niin tottunut näkemään viat itsessään, että pitää mieluummin itseään kuin toista osapuolta syyllisenä. Tämä asetelma on hänelle tuttua ja turvallista. Hän ei halua myöntää edes itselleen olevansa pahansuopaisen henkilön seurassa, vaan haluaa uskoa hyvien objektien olemassaoloon. Siksi hän ummistaa silmänsä huonolta kohtelulta ja pitää toista osapuolta virheettömänä. Ei ole kuitenkaan helppoa olla aina vain se suhteen paha osapuoli. Siksi ohutnahkaisen itsetunto horjuu, vaikka hän yrittäisi ajoittain torjua huonommuuden tunteet tietoisuudestaan. Vaikka ohutnahkainen toivoo, että lopulta saisi hyvää kohtelua osakseen, hän kuitenkin yleensä asettuu sado-masokistiseen suhteeseen, jossa alistuu tuntemaan riippuvuutta ja kärsimystä toisenkin puolesta. Paksu- ja ohutnahkainen hakeutuvat usein parisuhteessa toistensa seuraan. He projisoivat toisiinsa niitä tunteita, joita eivät pysty itse tuntemaan. Ohutnahkainen myötäilee ihmissuhteissa eikä tuo esiin omia tarpeitaan, koska pelkää tulevaisuuden tarvitsevana torjutuksi. Näin usein käykin, koska ohutnahkainen on suhteessa henkilöihin, jotka käyttävät hänen hyväntahtoisuuttaan hyväkseen, eivätkä siedäkään häntä tarvitsevana. Mikäli ohutnahkainen tuottaa ihailemalleen henkilölle pettymyksen, hän tulee hyvin syylliseksi ja pyrkii heti sovittamaan tekonsa. Koska syyllisyyden tunne on hänen jatkuva seuralaisensa, hän joutuu usein kantamaan myös läheisten häneen projisoimaa syyllisyyttä heidän puolestaan.

Paksunahkainen narsisti pitää tärkeimpinä ominaisuuksinaan valtaa ja voimaa. Hän ei yleensä itse tiedosta, että hänen vuorovaikutustaan sävyttää projektiivinen identifikaatio. Hänen läheisyydessään olevat tunnistavat usein epämääräistä ahdistusta ja pahaa oloa, huonommuutta, avuttomuutta tai riippuvuutta, riippuen siitä, mitä tunteita paksunahkainen on onnistunut heihin projisoimaan. Jostain syystä hänen seuraansa etsiytyvät usein sellaiset henkilöt, joihin on helppo projisoida vaikeita tunteita. Paksunahkaisen lähipiirissä olevat ovat usein epävarmoja itsestään ja saavat itsetunnon vahvistusta olemalla yhteydessä erinomaisuutta edustavaan paksunahkaiseen. Saadakseen paistatella paksunahkaisen ympärilleen luomassa loisteessa, he tekevät mitä vain ja alistuvat hänen vaatimaan ja pakottavaan asenteeseensa. Paksunahkaisen on myös vaikea kohdata syyllisyyttä, koska hänestä tuntuisi sietämättömältä nähdä, miten sadistisesti ja itsekkäästi hän on kohdellut läheisiään. Hän suojautuukin syyllisyyden kohtaamiselta näkemällä syyllisyyttä herättävän hen-

kilön pahana tai kelvottomana. Hän myös projisoi itsensä ulkopuolelle ne persoonallisuutensa piirteet, joita ei voi itsessään sietää. Tällaisia ovat syyllisyyden lisäksi mm. kateus, tuhoavuus, avuttomuus ja riippuvuus. Kun hän on sijoittanut nämä piirteet muihin, hän saattaa kohdella näitä ”kelvottomiksi” kokemiaan henkilöitä julmasti, eikä hän tunne sadistisesta asenteestaan syyllisyyttä.

Miten sitten narsistinen häiriö syntyy? Kenestä tulee ohutnahkainen ja kuka suojautuu paksulla nahalla? Joidenkin äitien on vaikeaa löytää tunnetasolla yhteyttä vastasyntyneeseen lapseensa. He eivät siksi osaa olla luontevasti lasta lähellä. Lapsi tarvitsee äidin fyysistä kannattelua löytääkseen ihokosketuksen kautta minuutensa rajat. Sen lisäksi hän pystyy sietämään hyviä ja pahoja olojaan, jos äiti kykenee eläytymään niihin ja auttaa lasta tunteiden tunnistamisessa. Narsistiseksi kehittyvä lapsi on pettynyt varhaisessa vuorovaikutuksessa äitinsä kanssa, koska ei syystä tai toisesta ole löytänyt äidistä persoonansa kasvua tukevaa kannattelua. Siksi hän suojautuu vetäytymällä omaan maailmaansa. Ohutnahkaisella narsistilla on erilainen sisäinen maailma kuin paksunahkaisella. On hyvin mahdollista, että heillä on ollut jo syntymästä lähtien toisistaan poikkeavat geneettiset lähtökohdat. Sen lisäksi vanhempien heistä luoma mielikuva on vaikuttanut vanhempien suhtautumistapaan heihin. Ohut- ja paksunahkaisten narsistien sisäiset objektit ovat siksi muotoutuneet erilaisiksi ja ne vaikuttavat heidän käsitykseensä itsestään sekä antavat leimansa heidän ihmissuhteilleen (www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/hyrck106.htm).

4.4 Patologinen narsismi

Janan ääripäässä olevaa patologista narsistia ei tiettävästi voida parantaa, sillä häiriö on henkilön persoonan rakenteissa vahvasti. Terapia voi antaa patologiselle narsistille vain lisää työkaluja manipuloimiseen, jos hän jostain syystä (esim. masennus) hakeutuisi avun piiriin. Narsismin tuntomerkki on siis kyvyttömyys kokea syyllisyyttä, kyvyttömyys ottaa vastuu omasta keskeneräisyydestä, empatiattomuus ja omatunnon puute. Rakkaudettomuutta kohdannut narsisti korvaa terveen rakkauten itseihailulla. Häpeä on narsistille niin sietämätön tunne, että hän on kehittänyt keinot olla kokematta sitä lainkaan. Psykologit kuvaavat tätä häpeän ohittamiseksi. Ulospäin se vaikuttaa häpeämättömyydeltä tai omatunnon puuttumiselta ja kätkeytyy kieltämisen, kylmyyden, syyttelyn tai raivon suojamuurin taakse. Koska narsistilla ei ole tämän tuskallisen tunteen käsittelyyn terveitä sisäisiä mekanismeja, häpeä suunnataan ulospäin pois itsestä. Mikään ei voi olla ”minun vikani”.

Narsistin itsearvo on murentunut ja siksi hän tekee itsestään suvereenin. Narsistisen probleeman ydin on valtava häpeä, mistä syystä hän ei pysty hyväksymään keskeneräisyyttä. Häpeä on niin kaiken kattavaa, ettei hänellä ole sen kohtaamiseen kykyä, ja tästä syystä hän ei kykene myöntämään syyllisyyttä. Narsisti käy kuolemanvakavaa taistelua omaa häpeäänsä vastaan. Rakenteissa oleva häpeä uhkaa tunkeutua rakenteiden läpi, kun syyllisyys uhkaa, jolloin narsisti tekee kaikkensa, ettei hänen tarvitse sitä kohdata. Häpeä on kaiken epäterveen narsismin taustalla piilevä tunne, ja kyvyttömyys käsitellä häpeää terveellä tavalla (Hellsten webinaari osa 1).

3 Häpeä

Vanhempien sanallinen ja sanaton viestintä välittää lapselle joko rakkautta, hyväksyntää ja turvaa tai riittämättömyyttä, kelpaamattomuutta ja häpeää. Vanhemman käytös ja tapa toimia ovat usein suorassa yhteydessä lapsen arvottomuuden ja hylätyksi tulemisen kokemuksiin. Lapsi, joka on oppinut ansaitsemaan vanhempien hyväksynnän toimimalla heidän toiveidensa mukaan, ei välttämättä tunnista omaa persoonallisuuttaan eikä omia toiveitaan. Hänestä voi kasvaa itsensä kieltävä aikuinen, joka lukee ympärillään olevilta ihmisiltä, millainen hänen odotetaan olevan ja osaa toimia vain toisten toiveiden mukaan ja heidän odotuksiaan täyttäen. Jos vanhemmilla ei riitä kylliksi aikaa ja läsnäoloa, lapsi kuvittelee helposti olevansa tiellä. Lapsi tarvitsee vanhempia, jotka aidosti kuuntelevat häntä ja ymmärtävät hänen yksilölliset tarpeensa. Tällöin lapsi kokee olevansa turvassa (Ben Malinen, Elämää kahlitseva häpeä).

Ero vanhemmista aiheuttaa lapsen älylliselle, tunneperäiselle ja sosiaaliselle kehitykselle kauaskantoiset seuraukset. Vaikein tilanne on silloin, kun äiti tai isä kuolee tai jompikumpi sairastuu masennukseen. Tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi masentuneen äidin lapsi voi kuvitella olevansa vastuussa tämän tilasta. Hän voi syyllistää itseään äidin masennuksen vuoksi, mistä seuraa kelpaamattomuuden- ja huononmudentunteita. Lapsuudessa koettu sylin ja läheisyyden puute jättää ihmiseen tyhjiön ja toisen ihmisen ikävän, jota on myöhemmin vaikea täyttää. Se kasvattaa aikuisia, jotka ovat kyvyttömiä osoittamaan ja vastaanottamaan läheisyyttä. (Ben Malinen, sisäistetty häpeä s. 28).

Häpeä on ihmiselle vaikeimpia tunteita sietää, ikään tai asemaan katsomatta. Toisin kuin syyllisyys, häpeä ei liity väärän tekoon vaan tuskalliseen tunteeseen omasta keltavuudesta. Koemme häpeää ensimmäisen kerran äitimme tai ensisijaisen hoitajamme silmissä, kun noin yksivuotiaana haluamme (yleensä innoissamme) näyttää hänelle jotain, mutta hän ei yhdykään iloomme vaan synkistyy ja sanoo: "Ei!" Hänen odottamaton paheksuntansa romuttaa sen vallan ja tärkeyden illuusion, jonka olemme omaksuneet varhaisessa kiinteässä yhteydessä häneen. Ilman ennakkovaroitusta meidät on karkotettu tästä paratiisista, ja se voi johtua vain siitä, että olemme pahoja. Meistä tuntuu pahalta, joten me olemme pahoja. (Sandy Hotchkiss s. 28).

Terve häpeä liittyy katumukseen väärästä teosta, kun taas myrkyllinen häpeä on kokonaisvaltainen tunne siitä, että on vääränlainen, huono, kelpaamaton.

Jos ei ole voinut tai saanut näyttää perheessä vihaa, siitä on tullut vieras ja ei-hyväksyty tunne. Kun tunnet vihaa, koet siitä häpeää. Ilman vihan purkausta sinusta tulee ovimatto tai ihmisten miellyttäjä. Kun häpeä on täysin sisäistetty, ihminen kokee olevansa läpeensä huono tai ei-hyväksyty. Häpeä jäädyttää tunteet, sulautuu kehoon henkilön persoonaksi. Kun häpeä on syvälle sisäistetty, myrkylliseen häpeään sidottu on luonut väärän identiteetin, jonka taakse hän suojautuu peittääkseen puutteellisuuden. Tällä tavoin pakeneminen omalta itseltään saa aikaan väärän itsen luomisen. Väärä itse voi olla perfektionisti tai nahjus, perheen sankari tai syntipukki.

Sisäistetty häpeä on läheisriippuvuuden olemus, ja se ilmenee täysin vasta aikuisten välisissä suhteissa.

Narsisti on loputtoman motivoitunut etsimään täydellisyyttä kaikessa, mitä tekee. Narsisti hankkii vaurautta, voimaa ja kauneutta ja tarvitsee muita peileikseen ja oman suurenmoisuuksensa ihailijoiksi. Pinnan alla tämä ulkoinen julkisivu peittää tyhjyyden, joka on täynnä kateutta ja raivoa. Tämän tyhjyyden ydin on sisäinen häpeä. Koska häpeä on riippuvuuksien ydin ja polttoaine, on narsisteilla usein myös jokin riippuvuus tai samanaikaisesti useampia riippuvuuksia. Tällöin itse narsistinen probleema voi jäädä riippuvuuksien taakse piiloon, samoin se voi jäädä mielenterveysongelmien, kuten esim. masennuksen vuoksi näkemättä (John Bradshaw, Healing the Shame that Binds You).

3.1 Terveen häpeän ja myrkyllisen häpeän syntyminen

John Bradshaw viittaa kirjassaan Healing the Shame that Binds You, kehityspsykologi Erik H. Eriksonin kehitysteorioihin. Esittelen seuraavaksi heidän näkemyksiään terveen ja myrkyllisen häpeän kehityksellisistä vaikutuksista.

3.1.1 Vauvaikä 0–1,5 vuotta / luottamus vs epäluottamus – toivo

Perusluottamus rakentuu vauvaiässä. Meidän on saatava heti alkuun tuntea luottavamme maailmaan. Maailma näyttäytyy meille ensin ensisijaisten hoitajiemme kautta. Varhaisimmassa vaiheessa me saamme tiedon itsestämme ja näemme itsemme heidän kauttaan. Meidän on tiedettävä, että meitä varten on olemassa joku, joka on läsnä, ja että saamme riittävää hoivaa sekä rakkauten osoituksia ja että meidän tarpeemme tyydytetään. Turvan ja luottamuksen pohjalta rakentuu perustusturva, ja lapsi kokee perusluottamusta maailmaan.

Lapsi ilmaisee häpeää kyllästymisenä. Altistuessaan oudoille kasvoille, lapsi vierastaa ja kääntää katseensa pois. Lapset alkavat tässä kehitysvaiheessa kehittää lihaksiaan, heidän tarvitsee tutkia ja vaeltaa, irtaantua heidän ensisijaisista hoitajistaan. Bradshaw käyttää esimerkkinä pojanpoikaansa: Kun lapset ajautuvat ongelmiin (heittävät esim. leikkijunan tv:tä kohti), he peittävät silmänsä. Lapset ajattelevat, että jos hän ei itse näe, ei häntäkään nähdä. Jos olemme paljaana ilman itsesuojelua, me tunnemme häpeää.

Tämän kehitysvaiheen onnistunut läpikäyminen synnyttää lapsessa perusluottamuksen, toivon tunteen ja uskon tulevaisuuteen. Tällöin lapsen on esimerkiksi helpompi sietää myöhemmin eteen tulevia pettymyksiä ja vastoinkäymisiä.

Myrkylliseksi häpeäksi terve häpeä muuttuu silloin, jos lapsi ei saa muodostettua vankkaa empaattista, vahvaa ja tervettä liittymistä ensisijaisiin hoitajiinsa. Mikä tahansa väärä tai traumaattinen kiinnittyminen aiheuttaa myrkyllistä häpeää. Epäsuotuisassa kasvuympäristössä luottamuksellinen vuorovaikutus lapsen ja hänelle läheisen hoivaajan kesken voi jäädä syntymättä, jolloin perusluottamusta ei synny. Lapsen perustuntemukseksi muodostuu epäluottamus sekä toivottomuuden tunteita, mikä aiheuttaa turvattomuutta suhteessa muihin ihmisiin. Tunteet, jännityksen tunne ja uteliaisuus sidotaan häpeään.

3.1.2 Pikkulapsi-ikä 1,5–3,5 vuotta / itsenäisyys vs epäily ja häpeä – tahto

Lapset alkavat 1,5–3,5 vuoden iässä tutkia ympäristöään koskettamalla, maistamalla ja testaamalla. Tässä kehitysvaiheessa motoriikalla, liikunnalla, puheella ja kielellä on keskeinen merkitys. Tärkeässä asemassa on myös lapsen kyky oppia hallitsemaan itseään, mikä näkyy esimerkiksi peräsuolen hallinnan harjoitteluna. Tällä vaiheella on suuri vaikutus häpeään. Lapset harjoittelevat tässä vaiheessa itsenäiseksi, joten he tarvitsevat tässä kehitysvaiheessa irrottautumista vanhemmistaan ja haluavat olla itsepäisiä. He haluavat tehdä asioita itse omalla tavallaan, (aina huoltajien näköpiirissä). Tässä kehitysvaiheessa testataan rajoja, harjoitellaan irrottautumista sanomalla ”ei” tai ”se on minun”. Tässä iässä tarvitaan ymmärtäviä hoitajia. Hoitajia, jotka asettavat rajoja ja ilmaisevat vihaa ei-häpeällisellä tavalla. Ohjauksen on oltava tiukasti rauhoittavaa. Jos lapsi voi tutkia, testata ja kiukutella ilman hoitajan vetäytymistä rakkaudesta, yhteydestä, lapsi kehittää terveen häpeän. Terve häpeä antaa signaalin, ettemme ole kaikkivoipaisia. Ujous vartioi sisäistä ydintä vieraan läsnä ollessa, ja se on tervettä häpeää. Kehitysvaiheen onnistuessa kehittyy oma tahto ja itsenäisyys. Lapsi itsenäistyy ja oppii ilmaisemaan tahtoaan hallitusti ja joustavasti.

Häpeä muuttuu tässä kehitysvaiheessa myrkylliseksi häpeäksi silloin, jos lasta ylisuojellaan tai hänelle annetaan liiallista kritiikkiä. Tilanteessa, jossa lapsi jää liian usein yksin pettymystensä ja vastoinkäymistensä kanssa, lapselle muodostuu vihamielinen suhtautuminen itseensä tai lapsi saattaa korostaa liiallisesti itseään. Häpeän ja epäilyn tunteet voivat saada aikaan myös piittaamattomuutta toisia ihmisiä kohtaan. Lapsi kokee häpeää, jos menettää toivonsa itsenäisyyden saavuttamisesta. ”Ei”- ja ”se on minun”-käytös, on luontaista käytöstä erillistymisessä ja henkilökohtaisten rajojen rakentamisessa. Tästä syystä lapsen itsemääräämisen ja määrätietoisuuden tahdon murskaaminen on haavoittavaa. Kun itsemääräämisoikeus murskaataan, myrkyllinen häpeä ilmenee joko täydellisyyden tavoitteluna tai kapinana auktoriteetteja vastaan. Kun tahdonvoima, viha ja tarkoitus ovat häpeällisiä, lapsen itsemääräämisoikeus ja henkilökohtainen voima ovat vakavasti haavoittuneita, ne ajavat hänet erillisyyteen ja itsenäisyyteen, joka on häpeällistä.

3.1.3 Leikki-ikä 3,5–8 vuotta / aloitteellisuus vs syyllisyys – tarkoitus, merkitys

Leikki-ikä (3,5–8-vuotta) on kehitysvaihe, jossa lapsi tutustuu kehittyneempien kognitiivisten valmiuksiensa avulla itseensä, muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Tämä tapahtuu suurelta osin leikin välityksellä. Kehityksen tässä vaiheessa lapsi alkaa ymmärtää, ettei voi omia vanhempiaan kokonaan itselleen. Lapsi samaistuu tyyppillisesti samaa sukupuolta olevaan vanhempaansa ja suuntautuu näin kohti aikuisuutta ja niitä ihanteita, joita vanhemmat edustavat. Varhainen seksuaalinen uteliaisuus, käytännöllisyys ja vaatimattomuus kuuluvat tähän vaiheeseen. Tässä vaiheessa lapselle kehittyvät moraalit ja omatunto. Syyllisyys on omatunnon vartija. Terve syyllisyys on moraalista häpeää. Lapsi alkaa hankkia yhä enemmän omia kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä. Sisäisen vanhemman säännöt ja äänet muodostavat omatunnon. Onnistuessaan tässä kehitysvaiheessa lapselle muodostuu kyky tehdä aloitteita. Myös tarkoituksen ja merkityksen luominen kuuluu tähän vaiheeseen.

Kun häpeä muuttuu myrkylliseksi, lapsen voi vallata syyllisyys, joka näkyy liian ankarana omatuntona tai omatunnon kehittymättömyytenä. Häpeästä tulee moraaliton ja neuroottinen syyllisyys. Lannistumisen

tunne vie koko persoonallisuuden. Lapselle muodostuu alkukantainen omatunto. Mukautuva lapsi uskoo, että hän ei voi tehdä mitään oikein, ja kapinallinen lapsi esittää loputtomasti kysymyksiä. Mikäli lapsi saa kuulla olevansa lapsellinen ja hänen kysymyksiään pidetään typerinä, hän saattaa tuntea toimivansa vain muiden painostuksesta eikä osaa luoda omia tavoitteitaan.

3.1.4 Varhainen kouluikä 8 vuotta – murrosikä / ahkeruus vs alemmuus – pätevyys

Varhaisessa kouluikässä (noin 8 vuotta) lapselle muodostuu peruskäsitys työnteosta ja omista kyvyistään. Kehityksen onnistuessa lapsi kokee itsensä taitavaksi ja kykenee oma-aloitteiseen työskentelyyn. Lapsi harjoittelee yhteiskunnassa toimimista esimerkiksi koulun ryhmätöissä. Onnistuminen sosiaalisessa työskentelyssä tuottaa lapselle pysyvyyden tunteen. Palautteen saaminen ja onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä. Kouluikässä sosiaalinen häpeä syntyy, kun lapsi tulee tietoiseksi sosiaalisista eroista, kuten taloudellisesta asemasta, suosioista, urheilullisuudesta jne., mikä edistää häpeän tunnetta. Jos lapsi on saanut hyvän, rakastavan kodin ja vanhemmat sekä hengellisiä arvoja, hän selviää sosiaalisten paineiden läpi.

Kun häpeä muuttuu myrkylliseksi, lapsi kehittää epäinhimillisiä ego-puolustuksia. Hän yrittää olla enemmän kuin ihminen. Lapsi tuntee alemmuutta ja riittämättömyyttä suhteessa toisiin. On oltava täydellinen, että voi peittää tunteet siitä, että on jollain tavalla puutteellinen ja viallinen.

3.1.5 Nuoruusikä, murrosikä / identiteetti vs roolien hajaannus – aitous

Nuoruusiän kehitystehtävä on oman identiteetin rakentaminen. Onnistuminen tässä kehitysvaiheessa tuottaa oman identiteetin aitouden tunteen. Nuori etsii paikkansa yhteiskunnassa. Häpeä ja hämmennys tulevat tässä kehitysvaiheessa virheiden tekemisestä. Siihen vaikuttavat ympäristön sosiaaliset tilanteet, nuorten seksileikit ja sosiaalinen häpeä, joka liittyy kuulumiseen. Häpeä rajoittaa tässä iässä itsetietoisuutta, henkistä uteliaisuutta ja mielen itsehallintaa. Terve häpeä valvoo seksiin liittyvissä asioissa. Kun seksuaalisuus tulee esiin, häpeän tunne aktivoituu enemmän kuin muulloin elämänkaaren aikana. Vanhempien täytyy antaa mallia ja opettaa kunnioittamaan omaa ja lasten seksuaalisuutta.

Muuttuessaan myrkylliseksi häpeäksi, nuori ei kykene tekemään päätöksiä omasta elämästään, ja hänestä voi tuntua, ettei hän tiedä kuka on. Vaarana on roolidiffuusio. Murrosikässä myrkyllisesti häpeävä tuntee olevansa luonnostaan puutteellinen ja on sodassa itsensä kanssa. He hakeutuvat ryhmiin, kuten rikollisjengi, urheiluseura tai hyvännäköiset suosittu tyypit tai nörtit. Toinen ääripää ovat ne, jotka tuntevat eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä, eivätkä tunne sopivansa mihinkään. Nuori kokee jääneensä yhteiskunnan ulkopuolelle. Myrkylliseen häpeään sidottu on jakanut itsensä ja luonut väärän identiteetin peittääkseen, että on puutteellinen.

3.1.6 Nuori aikuinen / läheisyys vs eristäytyminen – rakkaus

Nuori aikuisuus-vaiheessa nousee keskiöön kiintymyksen ja rakkauden tunteiden osoittaminen ja jakaminen kanssaihmisten kanssa sekä pysyvän parisuhteen luominen. Toisaalta myös itsenäisyys on tärkeää. Nuori aikuinen haluaa olla itsenäinen, mutta samalla hän kaipaa turvaa ja on riippuvainen toisista ihmisistä. Onnistuessaan tässä vaiheessa pystytään ratkaisemaan tämä itsenäisyyden ja läheisyyden välinen ristiriita. Uusi turvallinen liitos – rakkaus paljastaa haavoittuvuuden. Onnistunut eläminen toisen ihmisen kanssa ja onnistunut perheen perustaminen vahvistavat rakkauden kokemusta.

Epäonnistuminen tässä kehitysvaiheessa johtaa eristäytymiseen, syrjäytymiseen ja yksinäisyyden tunteeseen. Kun myrkyllisen häpeän omaavat ryhtyy parisuhteeseen toisen myrkyllisen häpeän omaavan kanssa, nämä kaksi yrittävät täyttää toistensa häpeän aiheuttamaa tyhjiötä siinä onnistumatta. Tästä seuraa läheisyyden puutetta, yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä parisuhteessa.

3.1.6 Aikuinen / tuottavuus vs lamaantuminen – huolenpito

Aikuisuuden vaiheessa eletään usein luovaa ja tuotteliasta aikaa niin työ- kuin perhe-elämässä. Päämääränä on saada aikaan jotain pysyvää – esimerkiksi jotain yhteiskunnallisesti tai taiteellisesti merkittävää tai oman suvun jatkamista. Tämän vaiheen onnistuminen saa pitämään huolta itsestä ja toisista sekä tuntemaan rakkautta.

Kehityksen epäonnistuessa myrkyllinen häpeä saa ihmisen helposti kätkeytymään itseensä. Hänen on vaikea välittää muista ja hänestä tuntuu, ettei kukaan välitä hänestä. Epäonnistumisen seurauksena henkilö voi masentua.

John Bradshaw puhuu kirjansa kappaleessa ”Myöhempi aikuisuus” siitä, miten on oltava valmis tulemaan ulos piilosta ja omaksumaan myrkyllinen häpeä. Jos ihminen ei myönnä voimattomuuttaan ja hallitsemattomuuttaan, se johtaa neurooseihin, yksinäisyyteen ja addiktioihin.

3.1.7 Vanhempi aikuinen / minän eheys vs epätoivo – viisaus

Vanhemman aikuisuuden vaiheessa katsotaan taakse päin elettyä elämää ja arvioidaan, onko siinä onnistuttu vai ei. Oman elämän ja itsensä hyväksyminen ja tyydyttävänä näkeminen tuottavat ihmiselle sisäisen tyyneyden tunteen. Tämän kehityskriisin ratkaiseminen onnistuneesti tuottaa yksilölle viisauden tunteen.

Epäonnistunut ratkaisu taas aiheuttaa masennusta, epätoivoa, kuolemanpelkoa ja ahdistusta menneisyydestä, jonka olisi voinut elää toisinkin.

3.2 Myrkyllisen häpeän vaikutukset

Edellä esitetyt eri kehitys- ja elämänvaiheet kuvaavat, miten sisäistetty myrkyllinen häpeä vaikuttaa ihmisen elämässä. Pikkulapsi-ikä on kriittisin ja vaikuttavin ikä terveen häpeän ja terveen narsismin syntyemisessä. Se miten meidän tarpeisiimme ja tunteisiimme vastataan ja miten meidät mitätöidään tai ohitetaan varhaislapsuuden eri kehitysvaiheissa, vaikuttaa meidän käsityksemme omasta itsestämme pitkälle elämässä. Minuutemme ja käsityksemme itsestämme rakentuu sen varaan, ovatko saamamme katseet olleet hyväksyviä ja rakastavia, vai ovatko ne olleet tuomitsevia tai kritisoivia. Onneksi tämä ei kuitenkaan ole lopullinen tuomio, vaan voimme aikuisina ryhtyä oman elämämme arkkitehdeiksi. Voimme ottaa haltuun oman elämämme rakentamalla itsellemme uuden käsityksen itsestämme. Voimme luoda itsellemme niitä hyväksyviä ja rakastavia katseita ja myötätuntoisia ja lempeitä ajatuksia itsestämme.

Omalla kohdallani olen Ihminen tavattavissa-koulutuksen myötä saanut lisää niitä rakennuspalikoita, joita tarvitsin. John Bradshawin häpeää käsittelevän kirjan avulla ymmärsin selvemmin itsessäni olevaa sisäistettyä myrkyllistä, tuhoavaa häpeää. Ymmärsin myös sen, millaisia häpeän puolustusmekanismeja olin ottanut käyttööni. Minussa olevat häpeän aiheuttamat arvottomuuden ja riittämättömyyden tunteet ovat saaneet minut auttamaan ja miellyttämään muita oman itseni kustannuksella, itseäni hyläten. Häpeä on saanut minut myös olemaan epävarma kyvyistäni sekä vaatimaan itseltäni kohtuuttomia. Häpeä oli myös läheisriippuvuuteni ja syömishäiriöni taustalla.

Häpeä kulkee sukupolvesta toiseen, isältä pojalle ja äidiltä tyttärelle. Häpeä saa käyttäytymään tavalla, joka siirtää häpeän lapsiin. Vähätteleminen, mitätöinti, loukkaukset ja nöyryyttäminen nousevat häpeästä ja synnyttävät häpeää. (Ben Malinen, elämää kahlitseva häpeä s. 63).

Kun lapsella on häpeään sidotut vanhemmat, he sisäistävät vanhempiensa häpeän ja kantavat näiden häpeää. Jos lapsi hylätään, aiheuttaa hylkäämisen trauma sisäistettyä häpeää. Myös sanalliset leimat pysyvät muistissa, samoin häpeän kokemukset. Häpeä saa ihmisen ottamaan käyttöönsä erilaisia puolustusmekanismeja, joita voivat olla kieltäminen, harhaluulo, ihannointi, fantasiasidos, tukahduttaminen, toiseksi muuntautuminen ja syrjäytyminen. Toimimattomissa perheissä lapsi omaksuu selviytyäkseen erilaisia selviytymisstrategioita, kuten olla mahdollistaja, hoivaaja, taakankantaja, sankari, syntipukki, näkymätön lapsi jne. Uskomme, että me olemme se henkilö, jota rooli vaatii, tai uskomme vahvasti roolin osoittamien tunteiden olevan omiamme.

Häpeää vastaan voi myös suojaautua käyttäytymällä häpeämättömästi, jolloin myös siirtää häpeää toisille. Tyypillisiä häpeän aiheuttamia käyttäytymistyyliä ovat perfektionismi, pyrkimys valtaan ja kontrolliin, raivo, kritiikki ja röyhkeys, tuomitsevuus ja moralisointi, holhoaminen, hoitaminen/auttaminen, kateus ja miellyttäminen. Häpeä aiheuttaa myös pakonomaista riippuvuuskäyttäytymistä. Pakonomainen käytös menee kaiken edelle ja helpottaa kroonista kipua, mutta kuitenkin samalla aiheuttaa lisää häpeää, jolloin ihminen jää pyörimään häpeän oravanpyörään. Häpeän oireita ovat mm. toiminnalliset ja nautinnolliset riippuvuudet, paranoidiset ja narsistiset häiriöt, rikollisen käyttäytyminen ja toistamiset eli toistuvat tuhoisat suhteet. (Bradshaw, Healing the Shame that Binds You).

Sisäistetty, myrkyllinen häpeä on narsismin lisäksi myös masennuksen ja muiden mielenterveysongelmien aiheuttaja. Häpeä on kaikkien riippuvuuksien äiti ja aiheuttaa paniikki- ja syömishäiriöitä sekä itsetuhoisuutta. Häpeään liittyvät riittämättömyyden tunteet ja täydellisyyteen pyrkiminen altistavat myös työelämässä uupumiselle.

Häpeä on isossa roolissa sijaislasten ja lastenkotilasten elämässä. He kantavat hylkäämisestä aiheutuvan häpeän lisäksi myös omien biologisten vanhempien sisäistettyä häpeää ja häpeää, jonka he ovat sisäistäneet kaltoinkohtelujen ja toimimattoman vanhemmuuden tai narsistisen vanhemman käytöksen takia. Häpeä on mukana vaikuttamassa sijaisperheiden ja sijaislapsen arkeen monin eri tavoin sekä biologisten vanhempien että sijaisvanhempien kautta. Voidaankin kysyä, saavatko sijaisperheet kunnilta tai yksityisiltä perhehoitoa järjestäviltä tahoilta riittävän paljon tukea ja tietoa häpeästä? Voisivatko sijaisvanhemmat häpeäluentojen lisäksi hyötyä omasta toiminnallisesta häpeätyöskentelystä, yhtenä tukimuotona vanhemmuudessa?

4 Narsistinen vanhempi

Vanhemman narsismi, olipa se avointa, ulospäin näkyvää tai peiteltyä, vaikuttaa lapseen monin tavoin. Narsistinen vanhempi ei pysty antamaan kylliksi sitä rakkautta, huolenpitoa ja turvallisuutta, jota lapsi tarvitsisi. Narsistisen vanhemman rakkaus on ehdollista. Lapsi ei tule nähdyksi eikä huomioiduksi omana itsenään, kun itseensä keskittyvä ja omat tarpeensa ja etunsa kaiken muun edelle asettava vanhempi ei kykene huomioimaan lastaan vastuullisen vanhemmuuden edellyttämällä tavalla. Tästä syystä vanhempien narsismi voi vaikuttaa lapsen elämään musertavasti. Narsistisen äidin lapsi jää ilman äidillistä hoivaa. Narsistisen vanhemman vaikutukset vaikuttavat pitkälle aikuisikään saakka. Esitän tässä luvussa esimerkkejä siitä, millä eri tavoilla narsistinen vanhempi toimii, ja kerron myös tarkemmin, millä tavoin narsistinen äiti tai isä toimii suhteessa tyttäreeseen ja poikaan.

On tärkeää muistaa, että kaikki pienten lasten vanhemmat tuntevat ajoittain uupumusta, ärtyymystä, voimattomuutta ja hämmennystä suurten vaatimusten edessä. Heillä on lapsiaan kohtaan tunteita, joita he häpeävät, ja he tekevät asioita, joita katuvat. Tämä ei tee heistä narsisteja. Täydellisiä vanhempia ei olekaan, ja on narsistisen omahyväistä kuvitella, että täydellisyyden voisi ylipäätään saavuttaa. Narsistisia vanhempia sitä vastoin on olemassa, ja he ovat niitä, jotka eivät kykene tuntemaan empatiaa lapsiaan kohtaan eivätkä pysty johdonmukaisesti virittäytymään tai vastaamaan lastensa todellisiin tarpeisiin, koska heidän omat tarpeensa ajavat kaiken yli. Tällaisten vanhempien käyttäytymistä leimaa alituinen mahtailu, vaativuus ja kaikenpuolinen todellisuuden kieltäminen, joka kumpuaa heidän omasta täydellisyyden tavoittelustaan, halusta ihannoita jälkeläisiään ja paistatella heidän ihailunsa kohteena. He asettavat epärealistisia odotuksia ja ovat joustavia vain silloin, kun heille itselleen sopii. Heidän viestinsä on "Minun sanani on laki". Liiallinen sallivuus voi ehkäistä lapsen psykologista eriytymistä ja yksilöitymistä, liiallinen ankaruus taas voi ruokkia väärän itsen kehittymistä (Hotchkiss s. 80–81).

Narsistivanhempi ei näe lapsensa syvintä olemista eikä arvosta tätä erillisenä yksilönä. Enimmäkseen hänen omat tarpeensa menevät lapsen tarpeiden edelle (Salomaa s. 57).

Narsisti vanhempi tukee vain niitä lastensa tekemisiä, jotka saavat hänet tuntemaan itsensä hyväksi vanhemmaksi. Muuten hän kritisoi lapsiaan eikä tunnista heidän omia tunteitaan ja tarpeitaan. Koska myös hänen uhrautuva puolisonsa pyörii hänen ympärillään tämäkin vaikuttaa narsistilta ja sivuuttaa yhtä lailla omien lastensa tarpeita. Näin lapsilta jää saamatta terveen ja aidosti rakastavan parisuhteen malli (Salomaa s. 38).

Silloin jos narsismiin liittyvät vielä mielenterveys- ja päihdeongelmat, tuo se lapsen elämään valtavaa turvattomuutta ja vuorovaikutus äidin ja lapsen kanssa häiriintyy entisestään. Narsistivanhemmasta tulee vaan entistä arvaamattomampi tuuliviiri. Lapsi tarvitsee luotettavan vanhemman ja varmuutta siitä, että häntä rakastetaan joka päivä eikä vain silloin kun se äidille sopii. Lapsi luulee olevansa huono, eikä ymmärrä häntä kohdeltavan huonosti. Hän luulee aiheuttaneensa narsistiäidin suuttumuksen, välinpitämättömyyden tai oman hylkäämisensä.

Vaikka narsistinen häiriö on kaksi kertaa yleisempää miehillä kuin naisilla, narsistiäiti pystyy aiheuttamaan lapsilleen usein moninkertaisen vahingon, koska vielä nykyäänkin äiti on useimmissa perheissä pääasiallinen hoitaja ja kasvattaja (Janne Viljamaa, Narsistin lapsena s. 112)

Aina narsistivanhempi ei kykene kunnioittamaan lapsensa erillisyyttä edes tämän aikuiselämän merkittävimpinä hetkinä, vaan onnistuu jollain tavalla sabotoimaan aikuisen lapsensa suurta ja merkittävää hetkeä.

Narsisti hallitsee myös ylistämällä alistamisen. Kun hän suitsuttaa lapsensa saavutuksia vieraille, hänen korulauseensa ovat niin mahtavia, ettei ylistetty usko korviaan. Hän tekee numeron itsestään ylistäessään näennäisesti toista. Viesti on pikemminkin: Katsokaa nyt, miten hieno ihminen olen, kun arvostan muitakin näin paljon. Kehu on narsistivanhemman vallankäyttöä. (Viljamaa s. 105–106).

Narsistivanhempi saattaa ryöstää lapsensa kunnian itselleen: esimerkiksi lapsen saadessa stipendin, ottaa hän siitä kunnian itselleen kertomalla, miten hän on aina tiennyt lapsensa saavan stipendin, aivan kuin se olisi hänen ansiotaan. Jos taas lapsella menee huonosti, narsistivanhempi väheksyy ja syyllistää lasta, hylkää hänet emotionaalisesti.

Hyväitsetuntoinen ja varma vanhempi kannustaa lastaan valloittamaan tuntemattomia alueita vailla pelkoa riittämättömyydestä, mutta narsistille jopa oman lapsen menestys on pois häneltä itseltään (Viljamaa s. 106). Jos tytär on narsistiäitiä kauniimpi ja osaavampi tai poika isää vahvempi ja pätevämpi, vanhemmalla on kova työ säilyttää ylemmydentunteensa. Lahjakkaan lapsensa kanssa narsisti murahtelee: ”Mikä tuokin luulee olevansa?” (Viljamaa s. 109).

Jari Sinkkonen käyttää esimerkkinä narsistisen äidin lausahdusta pojalleen: ”kyllä sinä sitten olet onnen poika, kun sinulla on näin kaunis äiti”. (Sinkkosen haastattelu 29.11.2018)

Pitkittyneiden huoltajuuskiistojen taustalla on usein narsistista ongelmaa. Narsisti ei kykene laittamaan lapsen etua edelle erotilanteissa ja voi käyttää lastaan kiistakapulana vahingoittaakseen ex-puolisoaan. Erotilanteessa narsistinen vanhempi voi jopa kääntää lapsen toista vanhempaansa vastaan ja yrittää vieraannuttaa lapsen tästä.

Narsistivanhempi voi myös kohdella lapsiaan eriarvoisesti. Hän voi nostaa yhden lapsistaan erityisasemaan ja tehdä tästä oman itsensä jatkeen. Näin tehdessään hänellä on omien lastensa joukossa suosikki. Suosikki on ulkonäöltään viehättävä tai häntä pidetään erityisen lahjakkaana. Lapsi tuntee olevansa kiinnostava, mutta vain silloin kun se sopii vanhemman tilanteeseen. Kiinnostus on palkitsevaa, mutta se on myös sisälyksetöntä ja onttoa. (Jari Sinkkosen luentotiivistelmästä: Kohtalona narsistiset vanhemmat/ Finlandia-talo 23.–24.10.2003)

Narsistinen vanhempi laiminlyö lastensa tunne-elämän lisäksi myös toimeentulon tarpeita, mikä ilmenee usein niin, että narsistivanhempi mielellään luistaa elatusmaksuista.

Narsistivanhempi myös kykenee kääntämään perheenjäsenet toisiaan vastaan. Jos joku perheessä kyseenalaistaa narsistivanhemman käytöksen ja asettuu narsistivanhempaa vastaan, hänet saatetaan sulkea perheen ulkopuolelle. Narsistin kanssa ei voi olla puolueeton: olet joko hänen puolellaan tai häntä vastaan. Muut perheenjäsenet eivät uskalla asettua poissuljetun rinnalle, vaan asettuvat narsistivanhemman puolelle, koska he sisimmässään tietävät tulevansa narsistivanhemman hylkäämiksi, jos hekin kyseenalaistaisivat vanhemman toiminnan. Perheenjäsenen noustua narsistivanhempaa vastaan tekeytyy narsistivanhempi marttyyriksi ja uhriksi, jota muut perheenjäsenet surkuttelevat – tällä tavoin huomio kiinnittyy häneen, ja perheestä poissuljettu jää yksin.

Erillisen minuutensa menettänyt aikuinen ei ole kyennyt siirtymään murrosiässäkään itseriittoisuudesta kohti empatiakykyä eikä siksi pysty asettamaan lapsen tarpeita omiensa edelle. Hän ei kykene myöskään edistämään lapsen hyvinvointia myönteisellä vuorovaikutuksella, palkitsemalla ja antamalla konkreettisia neuvoja, vaan purkaa oman pahan olonsa lapselleen. Hänelle on luovutettu huoltajan ja kasvattajan valta vailla kypsää aikuisuuteen kuuluvaa vastuuta (Salomaa s. 21).

4.1 Elämää narsistisen vanhemman kanssa

Kun lapsen vanhempi on narsistinen, lapsen tehtäväksi voi tulla oman vanhemman minuuden täydentäminen, jolloin hänen sallitaan kehittää vain niitä oman minuutensa puolia, joita hänen vanhempansa tarvitsee. Hänellä ei ole lupa häiritä ja rasittaa vanhempaansa kielteisillä tunteillaan, eikä hänen sallita ilmaista vapaasti tarvitsevuuttaan ja aitoa sisintään. Jos hän uhmaa näitä sanomattomia sääntöjä, rangaistuksena voi olla avoin hyökkäys ja syyllistäminen tai puhekontaktin katkaiseminen. Tällä tavoin kaltoin kohdeltu lapsi suostuu hylkäämään itsensä. Hän on täysin riippuvainen vanhemmistaan, ja hänellä on voimakas vastavuoroisuuden ja hyväksynnän tarve. Siksi hänestä kehittyy ajan myötä taitava vanhempiensa mielialojen tulkki, ja hän pyrkii parhaan kykynsä mukaisesti vastaamaan heidän tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Hän lakkaa vähitellen tunnistamasta omia tunteitaan ja tarpeitaan ja luo itselleen elämän, jota muut tarvitsevat ja jonka he hyväksyvät. Aikuisiällä saattaa jopa hänen ammattinsa, asuinpaikkansa ja elämäntapansa sekä poliittinen ja uskonnollinen vakaumuksensa olla hänen vanhempiansa valitsemia. Tätä hän ei kuitenkaan narsistisen rakkauden uhrina itse pysty tiedostamaan. Narsistinen vanhempi siirtää häpeän ja syyllisyyden lapselleen.

Narsismin myrkyttämässä ympäristössä varttuvat lapset kärsivät usein heikosta itsetunnosta, kun vanhemman heijastama häpeä iskostuu osaksi heidän identiteettiään. Maaginen ajattelu, hyväksikäyttävä idealisointi ja toisten halventaminen vähättelyn ja häpeän siirtämisen avulla ovat kaikki keinoja, joilla narsisti yrittää päästä tuntemasta itseään vajavaiseksi ja mitättömäksi. Narsistisen ihmisen kanssa ei pääse kokemaan millaista on tulla rakastetuksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Pahimmillaan loputon vääristely sekoittaa pään ja horjuttaa itsetuntoa (Hotchkiss s.34).

Tunneköyhä koti sokeuttaa lapsen osalle hänen tunteistaan, mistä voi myöhemmin seurata vihamielisyyttä inhimillistä tunne-elämää kohtaan. Jos lapsi kokee terveen riippuvuuden vaaralliseksi, hänen voi olla vaikea antautua aikuiselämässään aitoihin tunnesuhteisiin, ja jos hän ei ole koskaan saanut olla surullinen ja tulla

lohdutetuksi, oma ja toisen aikuisen itku voi nolottaa, yleensäkin silloin on suorastaan mahdotonta antaa sellaisiin tunteisiin, jotka eivät ole päässeet osaksi tietoisuuttamme (Salomaa s. 70).

Narsisteilla on taipumus tehdä lapsistaan uusia narsisteja, mutta narsistiset vanhemmat kasvattavat myös lapsia, jotka ovat narsismin pelikuvia – pikemminkin häpeälttiitä kuin häpeämättömiä, vähemmän avoimesti tunnustusta janoavia ja useammin hyväksikäytettyjä kuin hyväksikäyttäjiä, mutta samalla tavoin rajattomia. Heidän voi olla rajattomuudesta johtuen vaikea pitää puoliaan, ja siksi he ovat helppo saalis narsisteille, jotka käyttävät heitä hyväkseen samoin kuin heidän vanhempansa aikoinaan. Ja tällä tavoin alttius joutua narsistin uhriksi välittyy siirtotaakkana sukupolvelta toiselle.

Narsistisen vanhemman alistama ja mitätöimä joutuu kokoamaan identiteettinsä pikku palasista. Ensi töikseen hänen pitäisi voida uskoa olevansa rakkauden arvoinen omana itsenään, erimielisenä ja kapinallisena. Kun ihminen alkaa olemaan oman itsensä puolella ja arvostamaan itseään, hän uskaltaa alkaa suojaamaan itseään ja sanomaan ”ei” ja ”en hyväksy tuota”. Jotkut narsistivanhemman lapset eivät uskalla asettua vanhempansa vastaan vielä aikuisenakaan. Jos uskaltaa nähdä narsistivanhemman ikävän käytöksen ja ilkeyden ja lakkaa hyväksymästä sen, ja ottaa asian esiin, on seurauksena välirikko narsistivanhemman kanssa. Välien katkaiseminen ei vielä välttämättä katkaise emotionaalista sidosta narsistivanhempaan, vaan siihen ihminen tarvitsee terapeutista tukea ja uskallusta katkaista ns. napanuora lopullisesti.

Moraali ja omatunto kehittyvät kasvattajan ja kasvatettavan lämpimien tunnesiteiden myötä. Perheenjäsenten kanssa lapsi oppii kanssakäymistä ja rooleja, jotka edistävät moraalin kehitystä ja auttavat asettumaan toisen asemaan. Vanhempien luottamuksen puute toisiaan kohtaan sekä ankara ja epäystävällinen tai epäohjonmukainen kasvatusta puolestaan heikentävät moraalin kehittymisen mahdollisuutta. Jos lapsi saa kasvuympäristöstään mallin, jossa toisten ihmisten hyväksikäyttö on luonnollista ja sallittua, säännöt ja seuraukset epämääräisiä ja mielivaltaisia sekä kodin ilmapiiri etäinen ja tunnekylmä, lapsen moraalitaju ja omantunnon kehitys vinoutuu. Ääriseurauksena on psykopatia (Tuija Välipakka, Arja Lehtosaari, Sata tapaa tappaa sielu s. 22).

Väärinkohdeltu lapsi kantaa usein haavojaan aikuisuuteen saakka. Ne vaikuttavat hänen ystävyys- ja parisuh-teisiinsa, työyhteisöihinsä ja hänen lapsiinsa, estäen häntä toimimasta tasapainoisena vanhempana, kump-panina ja ystävänä. Hän saattaa tuntea lamauttavaa syyllisyyttä, häpeää ja mitättömyyttä. Hän saattaa potea epämääräistä ahdistusta, levottomuutta ja toiminnan pakkoa.

Lapsen kasvulle on tärkeää, että hän saa itsenäistyä yrityksen ja erehdyksen kautta, ilmaista itseään ilman syyllisyyden tunteita, kaikissa kehitysvaiheissaan tyytymättömyyttä, kipua, kiukkua ja raivoa mutta myös mielihyvää omasta ruumistaan. Jos lapsi on äidistä hyvä vain silloin, kun ei vaadi huomiota tai ilmaise tyytymättömyyttään, silloin on kysymys ehdollisesta rakkaudesta. Narsistivanhemman rakkaus on aina ehdollista. Yhtä lailla liian tiukat ja sallimattomat rajat kuin rajojen täydellinen puute voivat vahingoittaa lapsen normaalia kehitystä. Lapsi tarvitsee rajoja ja rakkautta. Eräs seuraus ongelmista varhaisten kasvuvaiheiden aikana voi olla myöhemmässä vaiheessa esiin tuleva narsismi tai narsistinen persoonallisuushäiriö.

On myös esimerkkejä sekä kliinisistä tapauksista että kulttuurihistoriasta siitä, että narsistisen vanhemman lapsesta tulee väritön ja ”minätön”, aivan kuin hän olisi lainavaloissa loistava kuu. Hän on epävarma itsestään ja voi aikuisiällä hakeutua uusien aurinkojen eli toisten narsistien lähelle heitä palvelemaan. Hänen varhainen kokemuksensa on ollut, että hän ei mitenkään saata tyydyttää vanhemman häneen asettamia toiveita vaan jää ikuisesti rakkauden kerjäläiseksi (Sinkkosen luentolehtinen (Finlandia-talo 10/2003), kohtalona narsistiset vanhemmat).

Narsistivanhempi poimii omien lasten joukosta niitä lapsia, joita hän suosii ja myös niitä lapsia, joihin ei ole tyytyväinen. Narsistin suosikki lapsen kohtalona on saada kohtuutonta narsistista huomiota, mikä altistaa narsistiselle häiriölle. Kun taas epäsuosiossa olevalla lapsella on itsetunnon vaurioita, mutta ne johtavat pikemminkin alemmuudentunteisiin ja masennukseen kuin narsistiseen häiriöön (Sinkkosen luentotiivistelmästä, Kohtalona narsistiset vanhemmat)

Lapsen on mahdotonta nähdä vanhemman narsismia, jos hänelle ei näytetä sitä. (Hellsten, webinaari osa 1).

Kaltoinkohdeltu lapsi saattaa selviytymiskeinonaan kieltää vanhemman väärinkäytöksen ja tarrata kiinni ihannekuvaan vanhemmasta. Tytär voi ihannoida isäänsä, vaikka tämä olisi väkivaltainen ja mitätöivä tai poika pitää äitiään oikeudenmukaisena ja lempeänä huolimatta ihannekuvan ja todellisuuden räikeästäkin ristiriidasta (Välipakka & Lehtosaari, s. 122).

4.2 Narsistinen äiti

Narsistinen äiti haluaa täydellisen lapsen. Hän ei kiinnny lapseensa vaan unelmiensa fantasia lapseen. Hän ei välitä lapsen todellisista tarpeista, eikä lapsi opi näkemään todellista itseään.

Kun lasta hoitava äiti on narsisti, koko symbioosiprosessi on uhattuna, koska hän ei pysty kiinnittymään lapseen normaalisti. Tällainen äiti ei kykene muodostamaan tervettä kiintymyssuhdetta lapseensa, vaikka kuinka haluaisi. Hän tuntee vetoa äitiyteen narsistisista syistä. (Hotchkiss s.72)

Merkkejä äidin narsismista näkee jo ennen lapsen syntymää naisissa, joille oma ulkonäkö ja mukavuus ovat raskauden aikana kaikki kaikessa, jotka odottavat toisten palvelevan heitä, jotka ovat poikkeuksellisen ahdistuneita vartalossa tapahtuvista muutoksista tai tuntevat erittäin voimakasta synnytyspelkoa. Joillekin saattaa tulla päänäpintymä täydellisestä raskaudesta tai täydellisestä äitiydestä. Joissakin tapauksissa narsistinen äiti on niin kiinni omissa kuvioissaan, että laiminlyö raskauden seurannan, tai hän voi vaarantaa sikiön terveyden huumeiden tai alkoholin käytöllä tai muunlaisella riskikäyttäytymisellä. Narsistinen äiti voi suhtautua raskauteensa piittaamattomasti tai paneutua siihen liiankin innokkaasti, mutta kummassakin tapauksessa hänen ajatuksensa pyörivät hänen itsensä eivätkä sen pienokaisen ympärillä, joka pian syntyy.

Lapsen syntymän jälkeen narsistinen äiti saattaa masentua, kun vastasyntyneen musertavat vaatimukset eivät annakaan hänelle tilaisuutta tyydyttää suuruuskuvitelmiaan. Jos joku tarjoutuu ottamaan taakan harteilleen osittain tai kokonaan, hän saattaa käyttää tätä häikäilemättä hyväkseen, ja jos hän on viihtynyt

työssään, hänelle voi tulla polttava tarve palata töihin suunniteltua aiemmin. Ellei ulospääsyä löydy, hän saattaa suorittaa pakolliset rutinit välinpitämättömästi tai huomaamatta, paitsi silloin kun joku on näkemässä (Hotchkiss s. 73).

Koska narsistinen äiti ei siedä häpeää, hän ei kestä eriytymis-yksilöitymiskehitykseen väistämättä kuuluvaa myllerrystä, jossa lapset usein käyttäytymisellään pahoittavat vanhempiansa mielen. Kun lapsi uhmaa äidin tahtoa tai nolaa hänet julkisesti, äiti ylireagoi raivostumalla ja syyttelemällä. Lapsensa tavoin hänkään ei kykene käsittämään häpeää, joten hän ei pysty auttamaan lasta tämä kehitykseen kuuluvan kynnyksen yli. Koska äiti ei anna lapselle mallia empatiasta ja kyvystä hillitä aggressiota, lapsi ei liioin opi niitä, vaan herkistyy aistimaan äidin vihamielisyyden. Mitä vähemmän lapsi kykenee säätelemään häpeää, tuntemaan myötätuntoa tai hillitsemään aggressiota, sitä todennäköisemmin hänestä kehittyy narsisti (Hotchkiss s.76).

Äiti edustaa lapselle rakkautta, mutta narsistinen äiti ei kykene antamaan lapselleen hoivaavaa, empaattista rakkautta, jota jokainen lapsi äidiltään tarvitsee. Hän ei kykene laittamaan etusijalle ketään muuta kuin itsensä.

”Kuolemastasi on kulunut kohta 14 vuotta. Muistot sinusta ovat osittain haalistuneet, enkä enää kunnolla muista miltä äänesi kuulosti. Mutta muistan, kuinka opetit minut mm. leipomaan ja laittamaan ruokaa. Miksi en muista, että opetit saman veljilleni? Nalkutit minulle huoneeni siivoamisesta, muistaakseni pojilta et pyytänyt samaa. Muistan, kuinka kerroit minulle syntymästäni ja kuinka onnellinen olit saadessasi tytön. Samalla kahlehdit minut itseesi.” (ote tyttären kirjeestä äidilleen).

4.2.1 Narsistiäitityypit

McBride kuvaa kirjassaan ”Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä” kuutta erilaista narsistiäitityyppiä ja toteaa, että äiti voi olla selkeästi yhtä tyyppiä, mutta hänessä voi yhdistyä piirteitä useammasta eri tyyplistä. Nämä alla olevat kuusi tyyppiä sijoittuvat kaiken nielevän ja huomiotta jättävän väliselle jatkumolle.

Värikäs ekstrovertti, ulospäin suuntautunut äiti, sosiaalinen viihdyttäjä, jota joukot rakastavat, mutta jota hänen kumppaninsa ja lapsensa salaa pelkäävät. Hän ei tarjoa samaa lämpöä lapselleen kuin mitä muille – ystäville, työtovereille, sukulaisille ja jopa tuntemattomille ihmisille.

Saavutuksellinen äiti, jolle on tärkeintä se, mitä lapsi saa elämässään aikaan. Menestys riippuu siitä, mitä tekee, ei siitä kuka on. Hän on ylpeä lapsensa hyvistä arvosanoista, turnausvoitoista, opiskeluista ja valmistumisesta hyvin arvosanoin. Jos lapsi ei saavuta sitä, mitä äidin mielestä hänen pitäisi saavuttaa, äiti nolostuu ja voi saada raivokohtauksen.

Psykosomaattinen äiti käyttää sairautta, kipuja ja tuskia manipuloidakseen toisia, saadakseen tahtonsa lävitse ja kiinnittääkseen huomion itseensä. Hän ei välitä ympärillä olevista ihmisistä tai heidän tarpeistaan, ei edes tyttärensä. Psykosomaattiselle äidille on tärkeintä se, että hänen tyttärensä on paikalla pitämässä

häneistä huolta ja ymmärtämässä häntä. Ainoa tapa saada hänen huomiotaan, on pitää hänestä huolta. Mikäli lapsi ei reagoi hänen vaatimuksiinsa tai jopa kapinoi hänen käytöstään vastaan, äiti tekeytyy uhriksi tulemalla sairaammaksi esimerkiksi saamalla kovan päänsärkykohtauksen tai johonkin muuhun sairauteen liittyvän kohtauksen, jolla hän palauttaa huomion itseensä ja saa lapsen tuntemaan syyllisyyttä.

Addikti, päihteestä riippuvainen äiti vaikuttaa aina narsistiselta, koska addiktio menee kaiken muun edelle, lastenkin. Joskus kun väärinkäyttäjä raitistuu, narsistinen käytös katoaa. Aina se ei katoa.

Salaa ilkeä äiti ei halua muiden tietävän, että hän kohtelee lapsiaan huonosti. Salaa ilkeä äiti on muiden seurassa ystävällinen, rakastava ja huolehtivainen, mutta kotona julma ja loukkaava. Hän saattaa julkisesti kehua lastaan, mutta kotona hän puhuu halventavasti ja ilkeästi.

Emotionaalisesti tarvitsevan äidin lapsi joutuu rauhoitteluun äitiään, kuuntelemaan aikuisten huolia ja ratkomaan ongelmia yhdessä narsistisen äidin kanssa. Lapsen tunteet jäävät huomiotta ja hän ei saa sitä hoivaa itse, mitä hänen odotetaan antavan äidilleen. (McBride s. 61–73)

4.2.2 Narsistiäiti ja tytär

Narsistiäiti on aina keskipisteessä, ja hänen tunteensa ovat tärkeämpiä kuin tyttären. Kun kasvaa perheessä, jota äidin narsismi on hallinnut, tekee aikuisena joka päivä parhaansa ollakseen hyvä tyttö ja toimiakseen oikein. Silloin uskoo ansaitsevansa janoamansa rakkauden ja kunnioituksen miellyttämällä muita.

Empatian puute on narsistisen äidin tavaramerkki. Kun tytärtä kasvattaa äiti, joka ei kykene empatiaan, tytär tuntee, ettei ole tärkeä. Hänen tunteensa mitätöidään. Kun näin käy, nuori tyttö, vanhempi tytär tai jopa aikuinen nainen usein luopuu itsestään puhumisesta ja omien tunteidensa kuulostelemisesta (Karyl McBride s. 41).

”Omassa lapsuudessasi oli paljon väkivaltaa oman isäsi juomisen takia. Päätit silti itse jatkaa henkisen väkivallan tiellä, kun itse tulit äidiksi. Et myöntänyt virheitäsi edes kuolinvuoteella, etkä pyytänyt anteeksi. Ymmärrätkö, että 19-vuotiaana ei ollut kiva kylvettää sinua ja nähdä syövä jättiläinen; luurankomaisen ruumiisi ja kuinka hiuksesi lähtivät tuppoina käsiini” (ote asiakkaan kirjeestä tyttäreltä äidille).

Tyttärelleen narsistiäiti voi olla kateellinen, aivan kuin Lumikki-sadun ilkeä äitipuoli. Tytär, joka muuttuu kauniiksi nuoreksi naiseksi, on uhka. Narsistiäiti saattaa arvostella joko suoraan tai epäsuorasti tyttärensä ulkonäköä. Narsistivanhempi katsoo, että hänellä on oikeus arvostella toisten ulkonäköjä. Hän myös määrää, mikä on sopivaa, milloin lapsi on liian lihava ja milloin pitäisi laihduttaa. Jatkuva piikittely sattuu lapseen, joka kokee olevansa fyysisesti vääränlainen.

80-luvun alkupuolella tehty amerikkalainen elokuva ”Hellyyden ehdoilla” kuvaa hyvin narsistisen äidin ja tyttären tarinaa. Elokuvasa on kohtaus, jossa tytär miehensä kanssa kertoo tulevasta perheenisäyksestä ja olettaa asian olevan iloinen yllätys äidilleen. Onnen kyynelien sijasta tyttären äiti raivostuu, koska hän ei ky-

kene iloitsemaan tyttärensä ja vävynsä onnesta eikä koe ylpeyttä tulevasta isoäidin roolistaan, vaan uutinen kohdistuu häneen tavalla, jota hän ei narsistina hyväksy – omaan vanhenemiseen. Ja keskiössä ei enää olekaan ihastuttava, iloinen uutinen ja raskaana oleva tytär, vaan hän, narsistinen äiti.

Narsistinen äiti näkee tyttärensä poikaansa enemmän oman itsensä heijastuksena ja jatkeena. Pahinta on se, ettei narsistinen äiti hyväksy tyttärtään omana itsenään, ja sitä tytär tarvitsisi kasvaakseen itsevarmaksi naiseksi. Narsistisen äidin vaikutukset tyttären naiseuteen ja sen terveeseen kehittymiseen ovat pitkäkestoiset. Ne voivat aiheuttaa vuosia kestävästä jatkuvasta epävarmuudesta tyttärelle omasta ulkonäöstä ja kelpaavuudesta.

“Veljeni eivät ymmärrä koskaan minkälainen symbioosi sinun ja minun välillä vallitsi. Sinun takiasi nykyään vähättelen itseäni, olen kärsinyt huonoista ihmissuhteista enkä luota siihen, että joku haluaa olla minulle hyvä! En muista, että olisit ottanut syliisi ja sanonut että kelpaan. Minua surettaa, ettet hakenut itsellesi apua. Mieluiten turrutit itsesi alkoholilla.” (ote asiakkaan kirjeestä tyttäreltä äidille)

Autoritaarinen, kontrolloiva ja narsistinen äiti näkee lapsensa omien tarpeittensa ja toiveittensa kautta eikä näe tyttärtään sellaisena kuin tämä on. Tytär voi kokea olevansa vain äidin toiveiden toteuttaja, ja näin omat toiveet ja tarpeet voivat jäädä tyttäreltä tunnistamatta. Narsistivanhemman sidos ei katkea tyttären muuttamassa satojen tai tuhansien kilometrien päähän, vaan hän pääsee vaikuttamaan tyttärensä elämään tavalla tai toisella silloinkin, ellei tytär kykene katkaisemaan emotionaalista sidosta.

Koska narsistiäidin puoliso, lasten isä, on jäänyt äidin vallan alle, hän on joko vetäytyvä tai äitiä mukaileva. Hän hyväksyy puolisoltaan narsistisen käytöksen ja useimmiten myös mahdollistaa sen. Tällaisessa asetelmassa tytär kokee jäävänsä ilman isän suojelua. Tytär näkee isän asettuvan tilanteissa äidin puolelle ja kokee jäävänsä yksin, ilman isän turvaa.

Narsistisessa perheessä puolisoitten välillä on voimakas sanaton sopimus. Muut perheenjäsenet eivät pääse puolisoitten väliin, varsinkaan tytär, joka nähdään äidin kilpailijana.

Terveen, rakastavan ihmissuhteen mallin antaminen on yksi tärkeimpiä asioita, joita vanhemmat voivat tehdä. Lapset, jotka saavat kasvaessaan epäterveen mallin, joutuvat muita todennäköisemmin ongelmiin aikuisiän rakkaussuhteissaan (McBride s. 78).

Tyttären emotionaalinen terveys uhrataan, jotta isä voi säilyttää hyvät välit narsistiseen vaimoonsa. Tyttären toipumisen ensiaskeleisiin kuuluu se, että hän ilmaisee tästä johtuvia murskaavia haavoittuvuuden ja avuttomuuden tunteita (McBride s. 79).

Joskus narsistinen äiti kaappaa tyttären rinnalleen halveksimaan puolisoaan. Hän nostaa tyttären vanhempansa yläpuolelle ja yhdessä halveksivat tätä. Käyttää myös aseenaan puolisoaan vastaan. Syntyy viha, joka voi jäädä tiedostamattomaksi (Hellsten, webinaari osa 1).

“Kerroit hyvin varhain ollessani vielä lapsi, halustasi tappaa itsesi ja epätyytyttävästä elämästäsi isämme kanssa. Miksi?” (ote asiakkaan kirjeestä tyttäreltä äidille).

4.2.3 Narsistiäidin ja tyttären välinen dynamiikka

Karyl McBride on kuvannut kirjassaan ”Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä?” kymmentä äidin narsismiin liittyvää äidin ja tyttären välistä dynamiikkaa. Äidin narsismin asteesta riippuu, onko hänessä kaikki seuraavat vai vain jotkin näistä seuraavista ongelmista, joita McBride kutsuu kymmeneksi piikiksi:

1. Yrität jatkuvasti voittaa äidin rakkauden, huomion ja hyväksynnän mutta et koskaan tunne, että kykenet miellyttämään häntä.
 - Narsistiset äidit suhtautuvat tyttäriinsä hyvin kriittisesti eivätkä koskaan hyväksy heitä sellaisina kuin he ovat.
2. Äidille on tärkeämpää, minkä vaikutelman asia antaa hänestä, kuin miltä se sinusta tuntuu.
 - Narsistinen äiti näkee tyttärensä itsensä jatkeena, ja jos tämä näyttää hyvältä, niin näyttää hänkin.
3. Äiti on kateellinen sinulle.
 - Narsistinen äiti saattaa olla kateellinen tyttärelleen monesta syystä: tämän ulkonäöstä, omaisuudesta, saavutuksista, koulutuksesta ja jopa suhteesta isään.
4. Äiti ei tue tervettä itseilmaisiasi, varsinkaan silloin kun se on ristiriidassa hänen tarpeidensa kanssa tai uhkaa häntä.
 - Narsistinen äiti kontrolloi lapsensa kiinnostuksen kohteita ja tekemisiä.
5. Perheessäsi äiti on aina pääosassa.
 - Narsistiset äidit ovat niin keskittyneitä itseensä, että he eivät huomaa, kuinka heidän käyttäytymisensä vaikuttaa lapsiin ja toisiin ihmisiin.
6. Äiti ei kykene eläytymään toisen asemaan.
 - Empatian puute on narsistisen äidin tavaramerkki.
7. Äiti ei kykene käsittelemään omia tunteitaan.
 - Narsistiäiti ei mielellään käsittele tunteita, ei edes omia tunteitaan. Hän muuttuu kylmäksi kuin kivi tai sulautuu tapettiin, kun tunteet tulevat puheeksi, tai kykenee ilmaisemaan vain vihaa.

8. Äiti on kriittinen ja tuomitseva.

- Usein narsistinen äiti on kriittinen ja tuomitseva hauraan itsetuntonsa vuoksi. Narsistisen äidin kriittikki tuottaa tyttäressä syvällisen tunteen siitä, että hän ei ole koskaan tarpeeksi hyvä.

9. Äiti kohtelee sinua ystävänä, ei tyttärenä.

- Narsistinen äiti käyttää tytärtään tukena ja emotionaalisten tarpeidensa täyttäjänä.

10. Äitisi ei kunnioita rajojasi ja yksityisyyttäsi.

- Narsistinen äiti ei anna tyttärensä olla erillinen yksilö. Tyttären kotielämässä ei ole rajoja eikä yksityisyyttä. (McBride s. 33–48)

4.2.4 Narsistiäiti ja poika

Narsistiäiti suosii ja ihailee poikaansa tai poikiaan. Poika ei uhkaa äidin asemaa isän suhteen samalla tapaa kuin tytär, koska poika ei ole samalla tavoin äidin jatke.

Ilman isän tukea poika ei pääse eriytymään äidistään, ja koska narsistinen äiti on usein vahva ja isä vetäytyvä, jää poika helposti äidin helmoihin kiinni. Narsistiäiti sitoo poikansa itseensä ja estää eriytymisen ja itsenäistymisen, eikä poika ei vielä aikuisenakaan uskalla asettua äitiään vastaan. Kun poika solmii parisuhteen, pääsee narsistiäiti vaikuttamaan heidän elämäänsä tavalla tai toisella. Narsistiäidin silmissä miniä on kilpailija, ja hän on miniälleen kateellinen, ja nämä kaksi saattavat kilpailla pojan huomiosta. Äiti on voinut olla aikaisemmin pojan elämän keskipiste ja äidin pitäisi ymmärtää perääntyä ja antaa tilaa miniälle, mutta se on narsistiäidille lähes mahdoton tehtävä. Poika ei kykene asettumaan vaimonsa rinnalle, vaan hän jää kiinni äitiinsä. Jos narsistiäiti puuttuu perheen elämään rajoja rikkomalla tai käyttäytymällä miniäänsä kohtaan ilkeästi tai ikävästi, mies ei uskalla nousta äitiään vastaan puolustamaan kotiaan tai puolisoaan. Niissä tilanteissa, joissa narsistiäidin aikuinen poika uskaltaa asettua vaimonsa rinnalle, narsistiäiti kokee sen uhkana ja yrittää viestiä joko suoraan tai kautta rantain, miten ”veri on vettä sakeampaa”, jotta poika ymmärtäisi tehdä valinnan ja valita hänet vaimonsa sijaan.

Jari Sinkkonen toi haastattelussa esille muutamalla esimerkillä, miten narsistiäiti voi tehdä pojalleen suunnatonta hallaa myös sillä, että äiti idealisointivimmassaan ikään kuin jollain tavalla aina selittää parhain päin pojan toilaukset: ”Meidän Taavi ei nyt voi jalkapallossa käydä, kun siellä komennetaan inhottavasti, hän on herkkä, ei hän tämmöistä kestä”.

9-vuotias Verner, joka oli ollut parissakin koulussa jo ja oli tappelija, mutta äiti selitti kaiken parhain päin. Pojan 5-vuotias pikkusisko oli kaverinsa kanssa pukeutunut hörhelöihin, ja he pyörähtelivät ja tanssahtelivat musiikin tahdissa, kun isovelji tuli ja tuuppasi tytöt kumoon, jolloin äiti sanoi: ”Tytöt, tytöt, antakaa nyt ihmeessä Vernerinkin tanssia.” Vernerin väkivaltainen käytös olikin tanssia. Sinkkonen tuo tällä esimerkillään esille sen, miten narsistisen äidin yksi ongelma on uudelleen määrittely, mikä johtaa siihen, ettei lapsen on-

gelmakäytökseen puututa. Seuraavaksi äiti miettii: ”Voi kunpa Vernerin saisi nyt siellä uudessa koulussa sellaisen opettajan, joka ymmärtäisi miten Vernerin on luova.” Kyse on puhtaasti valheesta ja idealisoinnista, jolloin lapsi ei kohtaa sitä, mikä on väärin”.

Sinkkonen ottaa esimerkiksi myös hiljattain kohdanneensa tapauksen, jossa lapsi on jo seitsemännellä luokalla ja mättää aivan hirveyksiä, tyyliin ”vitun huora”. ”Äiti, joka on akateemisesti koulutettu, toteaa opettajan olevan epäpätevä – ja kuraattorikin vaan lässyttää – Pojalle pitäisi sanoa, anna olla laitimmekin kerta. Narsistisen äidin puoliso, lapsen isä, ei ota paikkaansa ja sano vaimollensa, että tämä pilaa pojan tuolla käyttäytymisellä. Kukaan ei aseta rajoja, ”meidän Vernerin on aina ollut äidin poika”. (Sinkkosien haastattelu 29.11.2018)

4.3 Narsistinen isä

Narsistinen isä ei jaksakaan olla kiinnostunut lapsestaan. Hän laittaa omat juttunsa, työn tai harrastukset, lapsensa edelle. Hän saattaa kiukutella siitä, että joutuu elättämään lastaan. Jos vanhemmat päätyvät eroon, on narsistisella isällä vaikeuksia tukea lastaan rahallisesti, koska hän ei osaa ottaa lapsen tarpeita huomioon vaan laittaa itsensä etusijalle.

Silloin kun lapsi muodostaa symbioottisen kiintymyssuhteen isäänsä – eli kun isä on lapsen ensisijainen hoitaja – isän narsismi on aivan yhtä suuri este terveelle kehitykselle kuin äidin narsismi, ja samoista syistä. Myös perinteisissä perheissä isän narsismi voi kuitenkin epäsuorasti vaikuttaa lapseen tämän kahden ensimmäisen elinvuoden kuluessa sen kautta, miten isä kohtelee lapsen äitiä. Pikkulapsi uuvuttaa tarpeillaan äitiänsä sekä fyysisesti että emotionaalisesti, ja kumppanin tuki on äidille tärkeä voimalähde: jos isä on liian itsekeskeinen tukeakseen äitiä, äiti saattaa tyydyttää emotionaaliset tarpeensa lapsen avulla, jolloin hänestä voi tulla lapselle niin ”läheinen”, että eriytymis-yksilöitymiskehitys vaarantuu. Narsististen isien ja takertuvien äitien lapset jäivät usein epäterveellä tavalla kiinni äitiänsä koko loppuikäseen. (Hotchkiss s. 76–77)

Isät ovat tärkeitä lapsilleen syntymästä saakka. Erillisen minuuden kehittymistä ajatellen on kuitenkin olemassa vain yksi symbioottinen suhde, ja se solmitaan yleensä äidin kanssa. Vaikka isä saattaa muutaman kuukauden ajan tuntea itsensä hieman ulkopuoliseksi, hänellä on eriytymis-yksilöitymiskehityksessä oma roolinsa, joka on aivan yhtä tärkeä kuin äidinkin. Symbioosin tulisi olla lapsuuden narsismin tavoin ohimenevä vaihe, ja kun oikea aika koittaa, isän rooli on näyttää lapselle maailma, joka avautuu äidin ja lapsen yksityisen paratiisin ulkopuolella (Hotchkiss s.79).

Samalla tapaa kuin myös psykosomaattinen narsistinen äiti, voi narsistinen isä käyttää sairautta ja kipuja manipuloidakseen toisia ja myös lastaan, tai pelotella kuolemallaan tai uhkailla itsemurhalla saadakseen tahonsa läpi, ollakseen keskipisteenä.

Lapsen varhaisvaiheessa isän narsismi ei kovin paljon vaikuta lapseen, jos äiti on sensitiivinen ja omistautuu lapselle. Kateus on tyypillinen narsistinen tunne, ja isän narsismi voi ilmetä kateutena vauvaa kohtaan,

kun äiti ei omistaudukaan hänelle kokonaan Isän narsismi voi toki päästä vaikuttamaan, jos äiti joutuu vauvan kanssa kahden tulen väliin. Äiti tietää vauvan tarvitsevan häntä, mutta mies on mustasukkainen ja äiti joutuu rajoittamaan ja mukauttamaan omaa käytöstään tavalla, joka ei ole lapsen edun mukaista. (Jari Sinkkosen haastattelu 29.11.2018).

4.3.1 Narsisti-isä ja poika

Poika tarvitsisi kannustavaa ja hyvää miehen mallia, mutta samalla tavoin kuin narsistiäidin tytärkin kokee, ettei ole tarpeeksi hyvä, myös narsisti-isän poika kokee, ettei koskaan riitä isälleen eikä pysty täyttämään hänen toiveitaan. Narsistiselle isälle poika on yhtä vahvasti oman itsen jatke kuin narsistiselle äidille tytär.

Narsistiselle isälle poika on narsistinen jatke, siihen sijoitetaan sellaista mitä siinä ei ole. Hän näkee lapsessa kaikkia mahdollisia taipumuksia, joita ei ole, ja pettyy lapseen, joka ei olekaan se, jonka hän haluaa olevan. Pettyneenä narsistinen isä alkaa häpäisemään poikaansa. Isäksi tuleminen on prosessi, ja siinä täytyy luopua fantasioistaan, että pojasta tulee seuraava NHL pelaaja. Pojan kasvaessa huomataan hänen olevan herkkä eikä liikunnallinen eikä yhtään kiinnostunut joukkueurheilusta. Tällöin isän pitää surra se menetetty idealisoitu lapsi – se, ettei lapsi ikinä ole se fantasialapsi, vaan hän on aina erilainen ja tähän tarvitaan isältä kypsyttää. Narsistinen isä ei luovu tästä, vaan hän pakottaa lasta johonkin rooliin, mihin tämä ei sovi ollenkaan. Kamalinta mitä voi tapahtua on, että poika pakotetaan olemaan isän fantasiakuvitelmaa. Siitä seuraa epätoivoa, raivoa, tukahdutettua pidätetty raivoa, josta joskus voi seurata ihan kamalia, että isä saa kirveestä kalloon joku kaunis päivä. (Jari Sinkkosen haastattelu 29.11.2018)

4.3.2 Narsisti-isä ja tytär

Tyttären ensimmäisten elinvuosien aikana isän narsismi vaikuttaa lapseen lähinnä äidin kohtelun kautta. Vaikka äidin narsismi on lapselle vahingollisempaa ja vahingoittaa tytärtä erityisen salakavalasti, narsistisella isällä hyvin paljon merkitystä tyttären elämään, naiseuteen ja aikuisuuteen. Kun tytär näkee, miten äiti mitä-töityy, vaikuttaa se väkisinkin hänen naiseuteensa. Isä edustaa tukea ja turvaa, ja jos tytär ei saa arvostusta, tukea ja turvaa isältään, ei hän osaa vaatia sitä aikuisena miehiltäänkään, ja on vaarana, että hän valitsee kumppanikseen turvattomia miehiä. Hyvän ja arvostavan miehen malli siis jää saamatta, ja oman itsensä arvostamisen kokemus vaarantuu.

Narsistisen isän vaikutus tyttäreen on hyvin pitkälti sama kuin poikaan. Isän rooli on aika usein rohkaisija ja kannustaja, ”kyl sä pärjää”. Isä saattaa aivan samalla tavalla sijoittaa toiveitaan tyttärensä. Isän suhde tyttäreen on kuitenkin yleensä pehmeämpi, ja poika saa suoraan sen mikä isältä on jäänyt tekemättä ja saavuttamatta. Narsisti-isän vaikutus tyttäreen on vähemmän haavoittavaa ja silti toki haavoittavaa. Sinkkonen ottaa esimerkikseen naisen, joka oli opiskellut teknistä alaa ja 40-vuotiaana toteaa, ettei hän ole ikinä voinut sietää sitä, mutta se oli isän toive. (Jari Sinkkosen haastattelu 29.11.2018)

Jos narsistinen isä nostaa tyttären rinnalleen ohi vaimon, tytär kokee syyllisyyttä siitä, että hän on ohittanut äitinsä. Tunneläheisyys jää syntymättä. Jos tytär näkee, kuinka äiti mitätöityy, lapsi menettää siinä äitiään. Se antaa tyttärelle signaalin siitä, että naiseus on arvotonta. Tytär yhdistää äitinsä arvottomuuteen ja tulee kaapatuksi samaan arvottomuuteen (Hellsten webinaari osa 1).

Isompi tytär taas voi ottaa vastuun äidistä ja äiti alkaa turvautua tyttärensä, jolloin tytär alkaa kantamaan äitiään ja sairastuu vahvuuteen. Kun tytär puolustaa äitiään ja roolit menevät sekaisin, lapsi ottaa vastuun, ei äiti (Hellsten webinaari osa 1).

Tyttärelle isä on hänen elämänsä ”ensimmäinen mies”, ja jos tyttö saa isältään rakkautta ja arvostusta, hän uskaltaa edellyttää samoja asioita muiltakin miehiltä (Sinkkonen, s. 203).

5 Lapsen suojaaminen

Narsismi voi olla taustalla silloin, kun on kyseessä pitkittynyt oikeustaistelu huoltajuudesta. Samoin myös lastensuojelun asiakkuuksien taustalla voi myös olla narsistista probleemaa. Myös neuvoloissa ja kouluissa voivat vanhemman narsismi ja lapsen vaikea tilanne tulla esille. Kysyin Jari Sinkkoselta, mitä lapsen suojaamiseksi voisi olla tehtävissä, ja hän totesi seuraavaa: Vaikea kysymys, riippuu siitä esimerkiksi, millaisessa asemassa vanhemmat ovat. Jos he ovat koulutettuja, korkeassa asemassa olevia ihmisiä, jotka osaavat kons- tit ja manipulatiivisen käytöksen, ovat siinä vitsit vähissä. Huoltajuusriidoissa tulee esille se, että narsistinen vanhempi osaa olla hyvin viehättävä. Jos on hyvä verbaliikki ja hyvä supliikki, niin siinä mennään lankaan, ja ongelmaksi saattaa tulla se, että tulee leirejä. Jos narsistinen vanhempi on saanut kieputettua jotkut työn- tekijät puolelleen, ja nähdään vain, että hän on se, joka on siinä oikeassa, tulee esille se manipulatiivinen ja hurmaava puoli.

Sinkkonen toteaa myös Hannu Lauermaan sanoneen psykopaateista, että kyseessä on narsistisen häiriön äärimmäinen muoto, hän on silloin tunnekylmempi ja manipulatiivisempi kuin pelkkä narsistinen ihminen ja laatii ansoja toisille ihmisille. Sinkkonen kertoo juristien todenneen, kuinka vaikeaa on saada näiden kou- lutettujen, fiksujen ja hurmaavien narsistien kanssa lasta suojeltua. Narsisti saa ihmisiä puolelleen, eikä ky- seessä enää olekaan vain huoltoriita, vaan on puolueita ja leirejä, joissa on psykologeja, lastensuojeluihmisiä ja juristeja rintamana, joita narsisti on saanut puolelleen.

Sinkkonen kertoo esimerkin äidistä: Äiti oli fiksoitunut adhd:hen ja hoki adhd:tä ja oli kuin taistelussa, koska hänen mielestään koulussa eivät ymmärtäneet yhtään mitään. Lapsi unohtui kokonaan, ja äiti hoki vaan ad- hd:tä. Tässä oli narsistinen sävy: ”kyllä minä tiedän mikä on adhd, ja te olette ihan jonninjoutavia eikä teistä ei ole yhtään mihinkään, minä tiedän.” Narsistisella vanhemmalla voi siis olla joku ideologia, jota hän ajaa väkisin, mutta hän ei näe lasta.

Sinkkonen viittaa haastattelussa Robert Hareen, joka on kirjoittanut ”Ilman omaatuntoa” -kirjan: Hare on sanonut haastattelussa, ettei ole sellaista asiakastyötä tekevää psykoammattilaista, joka ei olisi mennyt psykopaatin lankaan. Sen takia tämä on niin visainen pulma, ja pitäisi ennen kaikkea keskittyä siihen, miten paljon lapsi näyttää kärsineen ja miltä se lapsi vaikuttaa. Fokuksen pitäisi olla lapsessa, koska narsistisen vanhemman hoitomahdollisuudet ovat rajalliset ja psykopaatin lähes olemattomat. Jos lapsi oireilee sel- laisella tavalla, että siihen pääsee kiinni ja narsistinen vanhempi sallii hoidon, silloin siinä saattaa olla joku mahdollisuus lapsen suojaamiselle. (Sinkkosen haastattelu 29.11.2018)

Lapsen suojaamiseen liittyen nousi esille kysymys siitä, tarvitsisivatko lasten ja mahdollisten narsististen van- hempien kanssa tekemisissä olevat tahot nykyistä syvällisempää tietoa narsismista. Minkälaista koulutusta tai tietoa neuvoloille, kouluille, lastensuojelulle ja tuomioistuimille voitaisiin tarjota narsismista, jotta ilmiö tunnistettaisiin ja lasta voitaisiin suojata? Sinkkonen mainitsee, että ainakin juristit ovat ilmaisseet tarpeen koulutuksille, ja kertoo koulutuksiensa, joita ovat järjestäneet mm. lakimiesliitto, Helsingin käräjäoikeus ja oikeusministeriö, täyttyneen aina. Erojuristit imevät tietoa, ja ovat kädet savessa narsistien kanssa.

Lasten neuvoloissa ongelmat eivät samalla tavalla tule näkyviin, mutta siellä on tärkeää tuoda esille varhaisen vuorovaikutuksen merkitystä. Sinkkonen toteaa sitä siellä jo olevan, mutta sitä tarvittaisiin edelleen lisää. Perusterveydenhuoltoon ei Sinkkosen mielestä olisi tarvetta lisätä koulutusta, vaan pikemminkin olisi määriteltävä hälytysmerkkejä tilanteisiin, joissa vuorovaikutuksessa havaitaan jotain. Perheneuvoloiden työryhmiin olisi Sinkkosen mielestä hyvä saada mukaan joku, joka on tehnyt kliinistä psykiatria ja diagnostiikkaa, ollut lastenpsykiatrian ja aikuispsykiatrian puolella ja ymmärtää vaikeaa patologiaa. Kysymykseeni sellaisten työryhmien tarpeesta myös lastensuojelussa, joissa olisi mukana lastenpsykiatrian ja aikuispsykiatrian ammattilaisia, Sinkkonen toteaa, että tällaista liikettä on jo olemassa, ja olleensa itsekin mukana tällaisessa työryhmässä. Hän kertoo netistä löytyvän lastensuojeluraportin, jossa tuodaan esiin yhteistyön lisäämisen tarvetta. (Jari Sinkkosen haastattelu 29.11.2018)

Lapsen suojaaminen narsistisen vanhemman vaikutukselta vaikuttaisi olevan melko haasteellista, koska narsistinen vanhempi osaa manipulatiivisen käytöksen ja osaa olla myös hurmaava. Sinkkonen huomauttaa, miten erityisen vaikeaa se on, jos narsistinen vanhempi on korkeasti koulutettu. Uskoakseni päihdeongelmainenkin narsistivanhempi varmasti osaa olla yhtä taitava, varsinkin jos osaa hyvin manipuloimisen taidon. Hän voi tehdä itsestään uhrin, ”raukan reppanan”, jolla kääntää huomion itseensä ja pyrkii tällä tavoin päämääräänsä viis veisaten lapsestaan. Mutta niin kuin Sinkkonen haastattelussa mainitsi, fokuksen pitää olla lapsessa, jotta on minkäänlaista mahdollisuutta suojata lasta.

6 Narsismi nykypäivän vanhemmuudessa ja yhteiskunnassa

Entä miten narsismi näyttäytyy nykypäivänä vanhemmuudessa, kun työelämän haasteet ja paineet vievät vanhempien aikaa ja siihen vielä pitäisi mahduttaa omat ja lasten harrastukset sekä ylipäättään vanhempana oleminen? Tässä yhteydessä Jari Sinkkonen nosti esiin sen, miten vanhemmat uppoutuvat älypuheliiniin, ja jos äiti lumoutuu älypuhelimesta, vauva jää syrjään. (Sinkkosen haastattelu 29.11.2018)

Olemme kaikki varmasti nähneet ravintolassa syömässä perheitä, joista jokainen on uppoutunut älylaitteiden taakse ruokaa odotellessa, tai ihan pienikin lapsi istuu vanhemman älypuhelinia tuijotellen ostoskärryssä tai ravintolan syöttötuolissa. Pitkillä automatkoilla lapsia yritetään viihdyttää videoilla. Lapsen ei enää tarvitse samalla tapaa kuin ennen kestää turhautumista tai tylsyyttä. Elämässä kuitenkin täytyy opetella sietämään joutilaisuutta ja odottamaan vuoroaan. Nykyajan lapset ovat levottomampia ja se näkyy varsinkin päiväkodeissa ja kouluissa.

Sinkkonen toteaa kirjassaan ”Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä”, miten kaikkalainen syyllistäminen on narsistisessa kulttuurissa julistettu rikkomuksista suurimmaksi (Sinkkonen s. 206).

Koska ei ole olemassa täydellisiä ihmisiä, ei ole olemassa täydellisiä vanhempiakaan. Olen kiinnittänyt huomiota siihen, miten nykypäivänä suhtaudutaan kovin paheksuvasti vanhempien syyllistämiseen, vaikka meillä aikuisilla on oltava vanhemman vastuut ja joudumme kohtaamaan omaa syyllisyyttämme aika ajoin. Nykyään lapsille annetaan vähän turhankin paljon vastuuta ja päätösvaltaa. Lapsen iästä riippumatta saatetaan häntä kysyä, mitä tänään syötäisiin. Koulussakaan ei tarvitse enää mennä ulos happihyppelylle, jos lasta ei huvita. Kännyköitä saa räplätä mielin määrin, eivätkä aina aikuiset siihen puutu. Oppitunneilla vaellellaan ja käyttäydytään entistä ikävämmin ja häiritsevämmin. On toki lapsia, jotka kykenevät jo hyvissä ajoin ottamaan ikätasoistaan vastuuta, mutta kaikki lapset eivät kykene siihen samaan tahtiin toisten ikätovereiden kanssa. Lapset tarvitsevat ohjausta, eikä heitä voi vaatia ottamaan vastuuta liian aikaisin liikaa. Lapset tarvitsevat rajoja ja vastuullisia aikuisia, jotka tekevät päätöksiä ja sanovat ”nyt riittää”.

Syyllisyys on merkki terveestä kyvystä erottaa oikea ja väärä, ja se johtaa hyvässä tapauksessa asioiden korjautumiseen. Emme voi sulkea silmiämme maailmalta, jolle lapsemme joutuvat alttiiksi, emme liioin voi vetäytyä vastuusta. Muutoksen on lähdeittävä aikuisista ja muutoksia liikkeelle panevana voimana voi joskus olla pieni syyllisyyden kirpaisukin. (Sinkkonen s. 206)

Jari Sinkkosen mukaan narsismi näkyy suomalaisessa nykypäivän yhteiskunnassa siten, että ollaan mahdollisimman pyrkiveitä ja pyritään parrasvaloihin tai television viihdeohjelmiin ja sitten paletaan loppuun, koska pohja on olematon. Nuori asettaa itsensä alttiiksi, eikä kukaan kehota nuorta rauhoittumaan, kasvamaan ja kouluttautumaan. Tämä on Sinkkosen mukaan narsistista kulttuuria, ja siinä käy huonosti. Narsistista kulttuuria kuvaa Sinkkosen mukaan hyvin myös se, että riittää kun YouTubeen laittaa videon, jossa syödään mansikoita, ja sillä saa Japania myöden tykkäyksiä ja sillä on 200 000 katsojaa. ”Yhdysvalloissa narsistinen kulttuuri näkyy vielä räikeämmin, pitää olla glitteriä, korjataan kroppaa ja ollaan hirveän pinnallisia” (Sinkkosen haastattelu 29.11.2018).

7 Toipuminen

7.1 Toipumisesta yleisesti

Täydellinen narsismista vapautuminen merkitsee erillisen minuuden tiedostamisen lisäksi oman minuuden oivaltamista ykseytenä kaiken olevan – kaikkien tietoisuuden perustasojen – kanssa. Tällainen henkinen kypsyyks sulattaa narsismille ominaisen itsekeskeisyyden, tarvitsevuuden ja riippuvuuden. Selittämätön paha olo korvautuu läsnäolon kokemuksella, kun turva alkaa löytyä omasta sisimmästä eikä toisesta ihmisestä (Salomaa s. 29–30).

Narsismista toipumisen kannalta tärkeää on tiedostaa oma liiallinen lempeys, silloin kun se sijoittuu enemmän janan narsistisen vajeen puolelle, tai oma liiallinen lujuus, kun ollaan janalla epäterveen narsismin puoliskolla. On hyvä tutustua omaan sisäistettyyn myrkylliseen häpeään – siihen, millä tavoin häpeä ohjaa toimimaan tai estää toimimasta.

Vasta kärsimys ajaa yleensä narsistin uhriin tiedostamiseen. Narsistit kohtelevat uhria huonosti, mitätöivät ja hylkäävät. Uhri tulkitsee tunteen väärin, eikä pysty ymmärtämään, ettei syy ole hänessä ja ettei hän ole huono vaan voi huonosti. Hänen on suostuttava tutkimaan toista, mitä kautta tulee ymmärrys siitä, että täältä on lähdettävä. Siitä voi alkaa pitkä vaarallinen taival, koska narsistin jättävä uhri saattaa joutua narsistisen loukkauksen kohteeksi. Jotta narsisti ei tuhoutuisi, hän yrittää tuhota toisen. Lähtijälle syyllisyys on vieroitusoire, jota on vaan siedettävä. Ihminen tarvitsee tukea uskoakseen siihen, että on tehnyt oikean ratkaisun. Narsisti tekee kaikkensa, että uhri tulisi takaisin. Silloin on oltava luja, ehdoton ja kova. Tommy Hellsten on kuvannut mielestäni osuvasti sitä, miten yksikin yhteydenotto, puhelu voi saada aikaan epäilyksen omasta itsestä, se on kuin joisi myrkkymaljan ja tulee kaapatuksi takaisin verkkoon. Valitettavan usein ainut keino selviytyä narsistista on pysyä narsistista mahdollisimman etäällä, pitää tiukat rajat tai kokonaan välttää hänen seuraansa ts. erota, vaihtaa työpaikkaa tai päättää ystävyys, lähteä niin kauas kuin pääsee.

Narsistin uhri on tallottu, hänen itsetuntoaan ja ihmisarvoaan on loukattu. Uhrin toipuminen on prosessi, ja hän tarvitsee siihen kaiken mahdollisen tuen. Jotta uhri kykenee lähtemään ja pysymään poissa, hänen on ymmärrettävä, mistä oikein on kysymys. Parantuakseen haavoistaan uhri tarvitsee ulkopuolista apua, terapiaa. Näin hän voi ymmärtää itseään ja välttää lapsuuden kaavan toistamisen tai ajautumisen tuhoisasta suhteesta toiseen. Uhri tarvitsee myös ystävien tukea, kaikkea mikä vahvistaa häntä ja auttaa pysymään erossa narsistista.

7.2 Narsistivanhemmasta toipuminen

Aikuisen uhrin tapaan myöskään narsistin lapsi ei ymmärrä voivansa huonosti vaan on saanut kokemuksen siitä, että hän on huono. Lapsi ei ole kyennyt kyseenalaistamaan vanhemman toimintaa ja on lapsena täysin

vanhempiensa varassa. Hän on yhtä nujerrettu narsistivanhemman kynsissä kuin aikuinen uhri narsistin kanssa.

Narsistivanhempi antaa vääristyneen käyttäytymismallin lapsilleen, ja valitettavasti siitä on vaikea pyrityllä pois. Minuuden vahvistaminen pitkäaikaisen nöyryyttämisen jälkeen vaatii yleensä vuosien työn. Pitkäkestoisen itsetutkiskelun ja terapian avulla narsistivanhemman lapsi voi oppia tiedostamaan minuutensa vääristymät. Vasta tämän jälkeen hän uskaltaa kohdata tasaveroisena ja vahvana muut ihmiset. Liian usein asiat jäävät kuitenkin käsittelemättä (Viljamaa s. 147).

Haastattellessani Jari Sinkkosta, kysyin häneltä, mihin terapiassa pitäisi keskittyä silloin, kun terapiaan tulee narsistin varjossa elänyt lapsi tai jo aikuinen lapsi. ”Pitää antaa tulla sen mitä tulee ja katsoa sitä siinä vuorovaikutuksessa. Asiakas odottaa terapeutilta signaalia siitä, millainen hänen pitää olla, jotta häneen oltaisiin tyytyväisiä. Hän siirtää sen siihen vuorovaikutukseen mitä hän on kokenut lapsuudessaan. Terapeutin tehtävä on tunnistaa se. Narsistin lapsi on joutunut tuntosarvilla kuulostelevaan, mitä vanhempi odottaa häneltä ja minkälainen hänen pitää olla, että kelpaa. Kyselin pikkuhiljaa: ”Mulla on sellainen tunne, että kuulostelet mitä mä sinulta odotan”. Rohkaisisin tuomaan esiin niitä tunteita, mitä on kulloinkin päällimmäisenä, ja viestiä, että täällä saa kiukutella. Asiakkaan pitää varmistua siitä, ettei terapeutti hylkää. Hän kokeilee pitkään ja sinnikkäästi, saako hän oikeasti sanoa, miltä hänestä tuntuu, ja uskaltaako hän olla ottamatta huomioon terapeutin tunteita.” (Sinkkosen haastattelu 29.11.2018)

Narsistisen vanhemman aikuinen lapsi kokee usein pelkoa siitä, että hänessäkin on narsistisia piirteitä. Ja onhan aina olemassa suuri vaara toistaa jotain opittua, mutta vastuun ottaminen omista tunteista ja omasta käyttäytymisestä on tärkeää, ja opitusta voi opetella pois tiedostamisen kautta. On myös hyvä ymmärtää, miten emotionaalinen kehitys on jäänyt vajaaksi varhaisessa vuorovaikutuksessa hoitavan vanhemman kanssa eri kehityksen vaiheissa ja millä tavoin se näkyy käyttäytymisessä aikuisena. Itsensä hyväksymiseksi ja sisäistetystä riittämättömyyden tunteesta eroon pääsemiseksi on syytä korvata sisäistetyn kriittisen, tuomitsevan vanhemman ääni lempeällä, hyväksyvällä ja kannustavalla puheella itselleen.

”Kuolemasi jälkeen muistan hiljaisuuden. Enää kukaan ei riidellyt tai mustamaalannut ketään. Loppujen lopuksi kuitenkin, minusta tuli hyvä ihminen.” (Ote asiakkaan kirjeestä tyttäreltä äidille)

8 Mihin tulisi kiinnittää huomiota?

Narsismin terveen kehityksen kannalta ensisijaisen tärkeää on lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus, johon myös vanhemman sisäistetyllä häpeällä on iso merkitys. Tässä työssäni korostuu se, miten iso merkitys vanhemman narsismilla on lapsen kehitykseen ja aikuisuuteen. Tästä syystä lapsen suojaamiseen tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota, jotta hänen terve kehityksensä ei vaarantu ja hänellä olisi mahdollisuus tasapainoiseen aikuisuuteen.

Otin Jari Sinkkosen kanssa keskustellessani esille sen, pitäisikö tietoa tai koulutusta narsismista lisätä muun muassa neuvoloissa. Sinkkosen mukaan narsismi ei samalla tapaa näyttäytyä neuvoloissa kuin huoltajuuskiistoissa, joissa juristit ja tuomioistuimet joutuvat ilmiön kanssa tekemisiin. Sinkkonen totesi kuitenkin, että neuvoloihin tarvittaisiin lisää varhaisen vuorovaikutuksen merkitykseen liittyvää tietoa. Varhaisen vuorovaikutuksen puutteet on huomioitava entistä enemmän lapsen ja lasta hoitavan vanhemman välillä jo neuvolasta lähtien, mikä on minunkin mielestäni erittäin merkittävää lapsen terveen kehityksen kannalta. Toivonkin, että neuvoloissa satsattaisiin lasten kehityksen kannalta merkittävistä asioista tiedottamiseen ja lisättäisiin ymmärrystä varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä ja sillä tavoin tuettaisiin entistä paremmin lapsen tervettä kehitystä.

Sinkkonen mainitsi haastattelussa sellaisten työryhmien perustamisenperheneuvoloihin ja lastensuojeluun, joissa olisi lastenpsykiatrian ja aikuispsykiatrian puolelta vaikeasta patologiasta tietäviä mukana. Tämä olisi mielestäni lapsen suojaamisen kannalta erittäin hyviä toimintatapoja. Olen sitä mieltä, että tarvitaan ehdottomasti sekä lasten että aikuisten mielenterveyden asiantuntijoita mukaan arvioimaan tilanteita sosiaalityöntekijöiden kanssa. Vaikutukset heijastuisivat varmasti tätä kautta myös pitkittyneisiin huoltajuuskiistoihin. On lapsen edun mukaista, että vanhemman narsismi tunnistetaan riittävän ajoissa. Fokuksen on oltava lapsessa. Lasta tulee kuunnella ja suojata narsistiselta vanhemmalta. On erittäin hyvä, jos tällaista liikettä on jo meillä, ja toivonkin tämän viemistä käytäntöön mahdollisimman pian.

Toivoisin myös, että aiempaa enemmän pohdittaisiin ja kiinnitettäisiin huomiota siihen, miten eroperheen tai perheen ulkopuolelle sijoitettuun lapseen vaikuttaa se, että hän joutuu tapaamaan narsistista vanhempaansa, joka on kohdellut häntä väkivaltaisesti henkisesti ja/tai fyysisesti. Nykyajan trendi tuntuu olevan yhteydenpidon vaaliminen biologisen vanhemman ja lapsen välillä. Vanhemman oikeus tavata lasta tuntuu välillä olevan tärkeämpää kuin että lapsella on oikeus elää turvassa. Helposti unohtuu se, että lapsella on oikeus vanhempiaan, mutta vanhemmalla ei ole oikeutta lapseen. Vaikka tapaamiset olisivat valvottuja, voi lapselle välittyä kaikki se mitä hän on aiemmin vanhemman kanssa kokenut, kuten pelkotilat, yhteydettömyys, aiemmat ahdistavat kokemukset tai tunnetilat tai hajut, mistä syystä lapsen turva voi järkkäytyä. Pahimmassa tapauksessa tapaaminen voi laukaista traumaattisessa lapsessa regressiota eli taantumista tai traumatriggerin, mikä tarkoittaa traumaattisen tapahtuman uudelleen laukeamista.

Jos lapsi joutuu säännöllisin väliajoin kohtamaan häntä kaltoin kohdellutta narsistivanhempaa, kokee lapsi siitä stressiä ja ahdistusta, mikä voi johtaa fyysiseen pahoinvointiin ja oireiluun tai käytöshäiriöihin. Näin olen voisi kuvitella, ettei sijoitetulla lapsella ole helppoa, vaikka hänet onkin otettu turvaan – eikä myöskään

eroperheen lapsella, joka joutuu tapaamaan säännöllisesti väkivaltaista narsistivanhempaansa. Lapsesta huolehtivat turvalliset aikuiset näkevät lapsesta, miten hän voi, ja heitä tulisi kuunnella, koska he ovat lapsen parhaita asiantuntijoita. On tärkeämpää nähdä, miten lapsi voi ja mikä hänelle on hyväksi, kuin ylläpitää väkisin säännöllistä yhteyttä narsistiseen vanhempaan, jonka kanssa lapsi ei pysty muodostamaan turvallista, tervettä vuorovaikutuksellista suhdetta.

Nykyään suositaan yhteishuoltajuutta, joka ei toimi narsistivanhemman kanssa. Vanhemmuuden jakaminen narsistivanhemman kanssa on lähestulkoon mahdotonta tai ainakin haastavaa. Narsistivanhempä saattaa olla pitämättä mitään yhteyttä lapseensa, tai hän haluaa tavata lasta vain silloin, kun hänelle sopii. Hän ei kykene ottamaan vastuuta lapsestaan tai lapsen asioista, jolloin ei voida puhua käytännössä tapahtuvasta yhteishuoltajuudesta. Yhteishuoltajuus antaa narsistivanhemmalle myös mahdollisuuden vallankäyttöön ja kiusantekoon.

Häpeän yhteydessä toin esiin sijaisperheisiin sijoitettujen lasten häpeän. Itsekin sijaisäitinä olen pohtinut, onko sijaisperheille tarjolla riittävän paljon tukea ja tietoa häpeästä. Mielestäni perheet voisivat hyötyä jonkinlaisesta toiminnallisesta häpeätyöskentelystä ja häpeään liittyvistä luennoista. Se voisi auttaa ymmärtämään lasta ja lapsen häpeästä kumpuavaa käyttäytymistä ja estää lisäämästä lapsen häpeää. Sijaisvanhemman merkitys lapsen vuorovaikutukseen liittyvissä korvaavissa kokemuksissa on suuri. Sijaislapsen käytösongelmat usein rasittavat perheitä, ja ymmärrys lapsen häpeästä voi helpottaa. Myös sijaisvanhemman oma häpeä ja häpeäkokemukset heijastuvat vanhemmuuteen, ja omaan häpeään tutustuminen voisi olla hyvä vanhemmuuden tukimuoto.

Toipumiseen narsistisen vanhemman aiheuttamista haavoista ja häpeästä sekä syyllisyydestä tarvitaan pitkäkestoista terapeutista tukea, jonka avulla on myös mahdollista kohdata häpeää. Ilmiönä narsismi on mielestäni erittäin vaikeasti tunnistettava. Mielestäni sitä ei pysty täysin oppimaan kirjoista, vaan siihen tarvitaan edes jonkinlaista omakohtaista kokemusta. Silloin kun terapeutilla on omakohtaista kokemusta narsistin uhrina olemisesta ja hän on työstänyt omaa narsismiaan ja narsistista vajettaan, hän tunnistaa herkemmin, mistä on kysymys, ja ennen kaikkea pystyy tuomaan terapiatilanteeseen omakohtaista kokemusta. Hyvää vuorovaikutuksellista tukemista on antaa toiselle mahdollisuus tulla kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi. Vuorovaikutuksellinen tukeminen on tunnetilojen ja ajatusten yhdessä jakamista, kuulluksi tuleminen. Kuulluksi tuleminen ei ole pelkästään tunnetta siitä, että joku kuuntelee, vaan myös sitä, että kuuntelija ymmärtää tai edes haluaa ymmärtää mitä toinen viestittää. Itse pidän tärkeänä sitä, että terapeutina tuon vuorovaikutukseen jotain itsestäni: en jää ammatillisen etäälle vaan pyrin olemaan totta. Asiakas tarvitsee empaattisen ja rakkautellisen ilmapiirin, jossa voi turvallisesti tuntea kaikenlaisia tunteita, eikä hänen tarvitse kannatella ketään tai pelätä tulevansa hylätyksi. Hänen on helpompi uskaltaa olla totta terapeutinsa lähellä, joka myös terapeutti uskaltaa olla totta. Narsistin lapsi on saattanut joutua syväjäädyttämään tunteensa. Hänelle on saatettu huutaa ”mitä sä siinä tärisee” tai ”lopeta jo itkeminen, pojat ei itke”. Hänellä ei ole ollut lupaa tuntea tunteita eikä hänellä ole ollut syyliä tunteilleen. Asiakkaalla voi viedä aikaa saada kosketus omiin tunteisiinsa. Siihen tarvitaan kärsivällisyyttä, riittävästi aikaa luoda luottamus terapeuttiin, lupa kulkea omaan tahtiin luotettava ja turvallinen ihminen hänen rinnallaan.

9 Yhteenveto

Voimme siis todeta, että narsistisella vanhemmalla on suuri merkitys lapsen kehitykseen, kasvuun ja aikuisuuteen. Vanhemman narsismilla on kauaskantoiset vaikutukset. Kun perheessä on virtahepo nimeltä narsisti, lapsi menettää jollain tasolla aina molemmat vanhempansa. Narsistiäidin ympärillä pyörii isä, jonka huomio on ensisijaisesti äidissä, ja lapset yrittävät selviytyä ilman kummankaan vanhemman tukea ja turvaa. Isä voi myös olla vetäytynyt vahvan naisen rinnalta pakenemalla töihin, harrastuksiin tms. Myös narsisti-isän ympärillä pyörii äiti, jonka huomio keskittyy narsistiseen isään ja omaan selviytymiseen, ja lapset jäävät vähemmälle huomiolle. Lasta ensisijaisesti hoitavan vanhemman narsismi on vahingollisinta, ja useimmiten ensisijainen hoivaaja on äiti.

Sitä, miten pitkälle ja syvälle aikuisuuteen narsistivanhemman vaikutukset ulottuvatkaan ja mihin kaikkiin elämän valintoihin niillä onkaan yhteyttä, voi olla alkuun vaikea tunnistaa ja ymmärtääkin, mutta se on toipumisen kannalta tärkeä asia tiedostaa ja ymmärtää. Lapsuus narsistisen vanhemman tai vanhempien varjossa ei onneksi määritä meidän loppuelämäämme, vaan aina on mahdollisuus lähteä toipumisen tielle ja rakentaa itselleen uusi eheä minuus. Vaatii kuitenkin uskallusta nähdä, millä tavoin vanhemman narsistinen käytös on vaikuttanut elämään, miten se on näkynyt uravalinnoissa tai parisuhteissa, vanhemmuudessa ja ylipäätään ihmissuhteissa ja miten on löytänyt oman paikkansa tässä maailmassa.

Lapsen suojaamisen kannalta neuvoloissa tulisi lisätä tietoa varhaisen vuorovaikutuksen merkityksestä. Perheneuvoloihin ja lastensuojeluun tulisi perustaa työryhmiä, joissa on lasten- ja aikuispsykiatrian ammattilaisia sosiaalityöntekijöiden tukena. Myös oikeuslaitoksiin erojuristeille tarvitaan entistä enemmän tietoa narsismista, jotta voitaisiin ehkäistä lapsen huoltajuuden siirtämistä narsistivanhemmalle. Lasta tulee kuunnella, ja fokuksen pitää olla lapsessa.

Narsistin lapsissa on kuitenkin enemmän häpeälttiitä ja häpeällisiä kuin häpeämättömiä. Toipumiseen tarvitaan terapeutista, empaattista tukea, jotta lapsi pääsee eroon vanhemman vallasta ja narsistisen vanhemman vaikutuksista. Narsistin lapsi on myös uhri, joka joutuu luomaan uuden käsityksen omasta itsestään.

Narsistin uhrin on toipuakseen usein lähdettävä niin kauas pois kuin mahdollista. Kun kyseessä on oma vanhempi, on syyllisyyttä vaikeampi kestää. Vanhemmalta voi vaatia aikuisen lapsensa kunnioittamista, ja riippuu narsistisen vanhemman narsismin syvyydestä, voiko häneen pitää millään tasolla yhteyttä. Jos narsistinen vanhempi on hyvin satuttava ja myrkyllinen, on syytä miettiä välien katkaisua. Jos kykenee asettamaan rajat ja on irtautunut vanhemmastaan ja hyväksynyt sen, ettei äiti tai isä kykene vastavuoroiseen tunneyhteyteen, ja kyetään pitämään kohteliaat välit, on jonkintasoinen yhteydenpito narsistiseen vanhempaan mahdollista. Aikuisina saamme kuitenkin suojata itseämme parhaaksi katsomalla tavallamme ja olla oman itsemme puolella tuntematta siitä syyllisyyttä.

Narsistisen vanhemman lapsi on jäänyt vaille empatiaa ja hän on kokenut, ettei riitä sellaisena kuin on eikä hänen tunteilleen ja tarpeilleen ole ollut sijaa. Hän kantaa häpeää ja syyllisyyttä. Hänessä oleva narsistinen

vaje on kuin kärpäspaperi, joka vetää puoleensa narsistisia ihmisiä ja saa hänet asettumaan uhriksi, manipuloitavaksi, kunnes kohtaa oman itsensä ja oman haavoittuvuutensa.

Voit auttaa itseäsi ottamalla selvää, millä tavoin myrkyllinen häpeä ja riittämättömyyden tunteet ovat osa sinua ja mitkä ovat ne selviytymisstrategiat, joiden avulla olet yrittänyt häpeästä selviytyä. Tutkimalla to-tuudellisesti ja rohkeasti omia vanhempiasi, ymmärrät paremmin, mikä vaikutus heillä on ollut elämääsi, ja saat helpotusta syyllisyyden tunteeseesi, jota mahdollisesti kannat. Katsomalla rohkeasti omaa narsismiasi tai narsistista vajettasi, omia varjojasi hyväksyt paremmin sen, kuka olet. Meissä jokaisessa on sekä valo että varjo. Terapeuttisen keskustelutuen ja empaattisen ja rakkaudellisen ilmapiirin äärellä sinun on turvallista kohdata kaikki se, mistä edellä puhuin ja se, millainen vaikutus lapsuudellasi narsistisen vanhemman var-jossa on ollut elämääsi. Se voi nostaa pintaan pelkoja siitä, kuinka paljon itsessä on samaa kuin narsistisessa vanhemmassa. Oli tai ei, voit pyristellä niistä eroon ja saat elämäsi takaisin. Omaan häpeään tutustuminen ja sen läpikäyminen vapauttaa sinut elämään oman näköistä elämää ja olemaan totta, se kuka syvimmil-täsi olet. Opit vähitellen rakastamaan ja hyväksymään itsesi ja katkaiset omalta osaltasi häpeän siirtymisen eteenpäin.

Me voimme jokainen osaltamme myös vaikuttaa tässä nykypäivän narsistisessa yhteiskunnassa tiedosta-malla, mikä on narsistista yhteiskunnallista käyttäytymistä ja tekemällä omalla kohdallamme valintoja, jotka ovat hyväksi itsellemme ja lapsillemme, samalla ottaen huomioon myös muut. Terve syyllisyys ei ole huono asia, ja vastuun ottaminen kuuluu aikuisuuteen ja vanhemmuuteen. Kun ymmärrämme, miten tärkeä mer-kitys läsnäololla meille kaikille ihmisille on ja miten iso merkitys varhaisella lapsuuden vuorovaikutuksella on meihin ollut, auttaa se meitä ymmärtämään, että me tarvitsemme vuorovaikutusta toisten kanssa edelleen myös aikuisina. Ei siis ole yhtään huono asia kiinnittää huomiota siihen, miten paljon annamme älypuheli-mien ja somemaailman koukuttaa itseämme ja estää meitä saamasta yhteyden itseemme, lapsiimme ja lä-heisiimme tai laittammeko itsemme alttiiksi YouTuben ja tositiveen vääristyneelle ihannoimiselle. Voimme olla ihannoimatta täydellisyyttä ja pyrkyryyttä ja mieluummin arvostaa keskeneräisyyttä, läsnäolon tärkeyttä, luonnollisuutta ja ihan tavallista arkea.

Tärkeintä ei ole mitä sinä teet, vaan kuka sinä olet. (Tommy Hellsten).

10 Lähdeluettelo

Erikson, Erik H. Kehitysteoria, www.suhdesoppa.fi/itsetuntemus/lapsen-kehitys Lähde: Almqvist, F. (2000), Psykkisten rakenteiden kehitys, Ihmisen elämänkaari & Leikki-ikä ja varhainen kouluikä. Teoksessa: Javanainen, M.(toim.), Lasten- ja nuorisopsykiatria. Vol. I: Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys. (s. 12–25 & 30–34). Gummerus Kirjapaino Oy).

Bradshaw, John 1988: Healing the Shame that Binds You, Health Communications Inc, Florida

Malinen, Ben 2010: Elämää kahlitseva häpeä, Kirjapaja, Helsinki

Viljamaa, Janne 2017: Narsistin lapsena, Pitkä tie itsenäisyyteen, Minerva Kustannus Oy, Helsinki

Salomaa, Paula 2011: Narsismin tiedostaminen, Toipumisopas narsistille ja uhrille, Basam Books Oy, Helsinki

Välipakka, Tuija & Lehtosaari, Arja 2007: Sata tapaa tappaa sielu, Narsismin uhrin kertovat, Gummerus Kustannus Oy

Myllärniemi, Jorma 2006: Narsismi, Vamma ja voimavara, Kirjapaja Oy, Helsinki 2008

McBride, Karyl 2008: Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä? Kuinka tytär voi toipua narsistisesta äidistä, Kustannusosakeyhtiö Nemo, Helsinki 2010

Hotchkiss, Sandy 2002, 2003: Miksi aina sinä? Narsismin seitsemän syntiä, Basam Books, Helsinki 2005

Sinkkonen, Jari 2012: Lapsen kanssa hyvinä ja pahoina päivinä, WSOY

Sinkkonen, Jari, luentotiivistelmä, Kohtalona narsistiset vanhemmat, Psyko-Team Oy:n seminaari Tänne mulle kaikki heti nyt – ongelmana narsismi 23.–24.10.2003

Sinkkonen Jari haastattelu 29.11.2018, haastattelijana Anne Ollikainen

Hyrck, Riitta, www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/hyrck106.htm

Asiakkaani luvalla, otteet kirjeestä tyttäreltä äidille