

Janne Viljamaa



NARSISTIN LAPSENA

Pitkä tie itsenäisyyteen

Minerva

NARSISTIN
LAPSENA

Janne Viljamaa

NARSISTIN LAPSENA

Pitkä tie itsenäisyyteen

Toimittanut Ulla Paavilainen


minerva
MINERVA KUSTANNUS
HELSINKI

Kiitokset

Janne kiittää logistiikkapäällikköä, vesijuoksija Sami Kirjosta, pingisguru Markku Nuutista, nelipelipariaan Räsäsen Pekkaa, lujaa iskevää Juhani Heinoa sekä Tarmo Karvista, aina niin myönteistä Satu Mikkosta, energistä ottopoikaansa Ronia, taistelija Mika Knuutista, seuran senioria Mara Kangasta, Ulvin Peraa, ankaraa Ullaa ja kaikkia viittä lastaan sekä äitiään ja isäänsä. Eläköön Itä-Helsinki ja Chuck Berry, jonka tahtiin tämä kirja on kirjoitettu!

Ulla kiittää nöyräksi hioutunutta Jannea, kilttiä Tuulia ja korvaamatonta Markkoa.

Tämän kirjan kirjoittamista on tukenut Alfred Kordelinin säätiön yleinen edistys- ja sivistysrahasto.

© Janne Viljamaa, Ulla Paavilainen ja Minerva Kustannus, 2022

Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

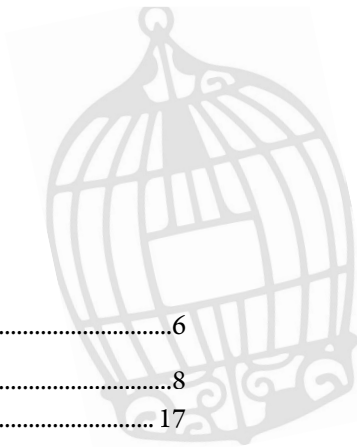
www.minervakustannus.fi

Graafinen ulkoasu ja taitto Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-312-953-5

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS



ALUKSI.....	6
1 KODIN AHDISTAVA ILMAPIIRI.....	8
Kultalapsi vai musta lammas?	17
Lapsuuden ja nuoruuden kriisit	25
Kodeissa on monenlaista kuria.....	45
Pitääkö narsistia ymmärtää?	54
2 NARSISTISEN PERHEEN ARKEA.....	60
Perhe on kulissi.....	63
Narsisti pelaa ihmissuhteilla	69
Uhka on aina läsnä.....	81
Vääristynyt todellisuus.....	92
3 NARSISTI VANHEMPANA.....	99
Narsistilta puuttuu lämpöä	101
Narsistinen vanhempi kaipaa kulissia	122
Narsismi, väkivalta ja viina perheen ongelmana	130
4 NARSISTI PELAA JA PUOLUSTAUTUU	150
Narsistin mustavalkoinen maailma.....	163
Narsisti ei tajua rajojaan.....	169
Kuka uskaltaa epäillä narsistia?	179
5 IRTAUDU NARSISTISTA	182
Narsistin lapsi masentumisvaarassa.....	189
Mistä lapsi saa toivoa elämäänsä?.....	194
Kohti itsenäistä elämää	200
LIITE 1 Mistä lapsi tai nuori voi hakea apua?.....	209
LIITE 2 Milloin on tehtävä lastensuojeluilmoitus?	211
KIRJALLISUUTTA	214

ALUKSI

Unicefin lapsen oikeuksien sopimus hyväksyttiin 20.11.1959, ja käytännössä kaikki valtiot Suomi mukaan lukien ovat allekirjoittaneet sen. Sopimuksen kuudennen periaatteen mukaan *lapsen tulee saada kasvaa, mikäli mahdollista, vanhempiensa huolenpidon ja vastuun alaisena, ja joka tapauksessa ilmapiirissä, jossa hän saa tuntea hellyyttä sekä moraalista ja siveellistä turvallisuutta.*

Vanhemmuus vaatii empaattisuutta ja toisen asettamista oman edun edelle. Nämä ovat narsistille mahdottomia vaatimuksia, sillä hän käyttää muita ihmisiä itsensä jatkeina ja ulkoistaa vikansa toisiin. Narsisti ei anna toisille tilaa kasvaa ja tulla omaksi itsekseen vaan tahtoo monistaa itsensä myös lapsissaan.

Narsistille elämä on nollasummapeliä, jossa hän nostaa ja vahvistaa omaa asemaansa tuhoamalla ja voittamalla toiset ihmiset. Narsistivanhemman perheessä kasvanut lapsi, joka ei ole nähnyt muunlaisia perhemalleja, ei ymmärrä vanhempiensa tekevän väärin. Lapsi joutuu raskaan kuorman kantajaksi, ja tätä kuormaa narsistiperheen lapsi kantaa pahimassa tapauksessa koko ikänsä. Vaatii ehkä vuosikausien terapiaa, syvällisiä keskusteluja asiaa tuntevien kanssa ja laajaa lukemista, jotta tajuaisi, että itseä kohtaan on toimittu väärin.

Tietty herkkyys erityisesti epäreilua vallankäyttöä kohtaan sekä henkinen että fyysinen suojautumisen leimaavat usein ahdistavasta ympäristöstä tulevan loppuelämää. Alakynteen ja loukkuun jäämisen tunne palauttavat alitajunnasta kumpuavan lapsuuden pelon ja ahdistuksen.

Onneksi monilla menee aikuisina ainakin ulkoisesti hyvin ahdistavasta lapsuudesta huolimatta. Yksikin tukihenkilö narsistisen yhteisön ulkopuolella, mummu, pappa, valmentaja tai välittävä naapuri, toimii suojaajana, joka voi mahdollistaa elämässä selviytymisen. Mitä aikaisemmin tukihenkilö löytyy ja mitä kauemmin hän lapsen ja nuoren elämään vaikuttaa, sitä parempia ovat tulokset.

Narsistin lapsen on tärkeää oppia tuntemaan vanhempansa tapa ajatella ja käyttää valtaa. Silloin hän voi halutesaan antaa vanhemmalle myöhemmin anteeksi. Kylmä viha kangistaa sielun ja hidastaa liikkeen.

Helsingissä 16.7.2015

Janne Viljamaa

1

KODIN AHDISTAVA ILMAPIIRI

”Susta ei koskaan tule mitään ilman minua, turhaan edes yrität – olisit kuten siskosi / veljesi / naapurin Kaisa.” Narsistivanhempi on alistamisen ja vähättelyn mestari. Hän nöyryyttää lastaan mielellään julkisesti ja kovaäänisesti. Teräväkielisenä ja sosiaalisesti lahjakkaana hän osaa iskeä muitta mutkitta arkoihin kohtiin. Hyvämuistisena hän vielä muistaa arat asiat ja kaivaa ne toistuvasti esille monen vuoden jälkeenkin. Hän jaksaa piikitellä vanhasta traumasta yhä uudestaan ja uudestaan.

Narsistivanhempi osaa taitavasti mustamaalata lapsen koko perheen ja suvun edessä. Hän taitaa julkisen nolauksen, joka on mahdollisimman tehokas. Narsisti nauttii, kun uhri yrittää heikosti puolustautua. Hänellä on tapana iskeä arkaan kohtaan salamahyökkäyksellä. Kun toisen aran kohdan paikallistaa ja hyökkää siihen yllättävällä aggressiolla, uhri lamaantuu hetkeksi eikä keksi mitään sanottavaa takaisin. Narsistivanhemman julma pilkka on kuin käärmeen myrkkyä: se lamaannuttaa, ja käärme pääsee iskemään.

Narsistiperheen kulissit kauniisti pystyssä

Kun perheen ulkopuolinen ei pääse kurkistamaan narsistivanhemman kotiin, hän näkee vain kauniit kulissit. Narsistiäiti rakastaa kuulla, kuinka hänen lapsensa ovat niin hyvin käyttäytyviä ja kuuliaisia. Narsisti pitää muita ihmisiä oman itsensä jatkeena, joten tämä on sama kuin kehuisi narsistia itseään.

Koska narsistivanhempi kokee itsensä täydelliseksi, lapsen epätäydellisyys, heikkous ja avuttomuus ovat hänelle häpeä. Toisen pienuus herättää narsistissa itsessään ahdistavan avuttomuuden tunteen, jota hän pyrkii kaikin keinoin välttämään. Lapsi ei saa vanhemmaltaan kasvuun vaadittavaa hyväksyntää. Hyväksyntä ja vanhemman rakkaus ovat niin tärkeitä, että lapsi pyrkii muovautumaan vanhemman tahdon mukaiseksi ja sopeutumaan tasapainottomuuteen. Hän yrittää miellyttää vanhempansa – ja kadottaa vähitellen itsensä. Aluksi rakastetaan ja kehutaan, mutta kohta jo häpäistään, usein vielä julkisesti.

Narsistivanhempi sanoo rakastavansa, vaikka hänen tekonsa ovat nöyryyttäviä ja alentavia – hänen suhteensa lapseen on kaksoissidoksinen. Kaksoissidos tarkoittaa, että lasta kohdellaan ristiriitaisesti. Lapselle kaksoissidoksen epäjohdonmukaisuus, ennakoimattomuus ja hämmentävyys ovat psyykkisen kehityksen riskitekijöitä. Lapsi ei saa rehellistä palautetta, jota hän tarvitsisi persoonallisuutensa rakennusaineeksi. Kaksoissidos luo hämmennystä ja pilaa henkisen turvallisuuden – kasvatuksen kulmakiven.

Narsistinen vanhempi käyttää lasta kuin jojona narun päässä, kuten muitakin ihmisiä, jotka eivät koskaan tiedä, missä narsistin kanssa tänään ollaan menossa. Jojottamalla narsisti pyrkii täydelliseen toisen ihmisen hallintaan ja nöyryyttämiseen. Epätietoisuus auttaa hallitsemaan muita. Narsisti tahtoo aloitteen olevan aina itsellään, jotta voi päättää mitä tehdään, milloin ja kenen kanssa.

Teot ja puheet ristiriidassa

Kaksinaismoraali eli räikeä puheiden ja tekojen ristiriita näkyy narsistista kauas. Hänen kuvansa omasta erinomaisuudestaan on harhainen, ja hän näkee itsensä eri tavalla kuin muut. Narsistivanhempi on mielestään aina hyvällä asialla pienen ja heikon puolella, vaikka hän todellisuudessa ajaa vain itsensä ja oman voimansa vahvistamisen asiaa. Reilun ja pyyteettömän marttyyrin mielikuva hivelee narsistin itsetuntoa, ja hän tahtoo pitää harhaisilla puheillaan yllä vääristeltyä kulissia, vaikka todellisuus on jotain aivan muuta.

Narsistivanhempaa ohjaavat omat tarpeet ja oma tarpeentyydytys. Muiden tarpeet ovat hänelle yhdentekeviä, ja niistä voi puhua vain sivulauseessa. Hänen tarpeistaan puhutaan päälauseessa ja isoin kirjaimin. Narsistivanhempi voi kaataa itselleen viiniä mutta jättää lapsen ilman vettä.

Narsistivanhempi ei lohduta, jos lasta sattuu. Lapsen on opittava elämään kovassa maailmassa, eikä pikkuasioista saa

nyyhkiä. Narsistille itselleen on kuulemma sattunut lapsena paljon pahempia kolhuja, eikä hän niistä valittanut, puri vain hammasta ja kesti. Tappeluissa ei saa antaa periksi ja aina on lyötävä takaisin. Muita ei saa koskaan päästää niskan päälle eikä näyttää omaa heikkouttaan – ei saaliseläinkään näytä avointa paikkaa kyljessään, johon petoeläin voi lyödä hampaansa. Kun lapsi oppii, että kiusaamisesta, heikkoudesta ja pettymyksistä ei voi puhua narsistivanhemmalle vähättelyn pelossa, hän kasvattaa kovan kuoren. Koviksen pinnan alla piilottelee herkkä ja pelokas ihminen, jota ei saa päästää pinnalle. Aggressio ja pullistelu ovat keinoja pitää pelko piilossa.

Kyse on vahvuuden illuusion luomisesta, mutta kaikki on vain pahvista julkisivua. Narsisti epäilee, ettei lasta oikeasti sattunut, eihän kukaan voi haluta tehdä pahaa hänen lapselleen. Lapsi, johon ei luoteta, jota ei kuunnella eikä arvosteta, valitsee hiljaisuuden ja mykkyuden. Hän oppii ajattelemaan narsistivanhemman lailla, että maailma on vaarallinen viidakko, jossa saaliseläimet syövät heikot, ja tämä on ihan oikein ja kohtuullista. Narsistiperheessä ei puhuta koskaan, miten puliukkokin on jonkun lapsi ja kuinka hän on onnettomien valintojen, surkeiden sattumusten ja heikon iskunkestävyytensä takia joutunut pohjalle.

Narsisti katsoo, että elämä on buffet-pöytä, josta vahva napsii herkut päältä, ja heikoille jäävät vain murut, jos niitäkään. Hänen ei tarvitse välittää niistä, jotka eivät ylety pöydälle. ”Mitäs eivät pärjänneet elämän pudotuspeleissä!”

Narsistivanhempä luo jatkuvalla epäilyllään, manipuloinnillaan, itsensä korostamisella ja heikkojen halventamisella lapselle tylyn mustavalkoisen maailmankuvan ja vie tältä luottamuksen hyvään ja rakastavaan aikuiseen, jolle voi kertoa asioistaan ja johon voi luottaa.

Narsisti tahtoo aina olla vallan ja menestyksen ytimessä tai ainakin sen liepeillä. Jos omat kyvyt ja motivaatio eivät riitä huipulle, narsisti etsiytyy tähden lähelle tai vähintään Facebook-kaveriksi. Narsisti tarvitsee todisteita erityislaadustaan ja paremmuudestaan ja on lahjakas keksimään niitä. Vaikeinta tämä on narsisteilla, joilla elämän ulkoiset olosuhteet eivät vastaa kuvaa omasta erinomaisuudesta. Köyhän, työttömän ja addiktoituneen elämän ovat pilanneet aina jotkut muut, ei narsisti itse. Narsistiseen häiriöön liittyy aina usein isokin epäsuhta kuvitellun ja todellisen tilanteen välillä.

Narsistivanhemman lapsi oppii, että hänet hyväksytään *hyvänä* ja hylätään *pahana*. Nämä käsitteet määrittelee narsisti. *Hyvä* tarkoittaa aika pitkälle samaa kuin näkymätön, kriittikitön ja kyselemättä totteleva. Narsisti ei siedä, että hänen käskyjään epäillään ja hänet kyseenalaistetaan. *Paha* puolestaan tarkoittaa näkyvää, kyselevää ja kyseenalaistavaa lasta.

Herkkä aistii epäreiluuden muttei uskalla sanoa sitä ääneen vaan kääntää vihan sisäänpäin ja muuttaa sen passiivis-aggressioksi: addiktioiksi, syömishäiriöksi, ahdistukseksi tai masennukseksi. Lahjakas ei taas pysty pitämään kynttilää himmeällä tuikkeella narsistin keskinkertaisessa olohuo-

neessa vaan kyselee, epäilee ja ihmettelee ääneen. Hän joutuu nopeasti nolatuksi, varoittavaksi esimerkiksi, syntipukiksi ja uhratuksi yhteisön keskinkertaisuuden tähden. Narsistivanhemmalle lahjakas ja omapäinen lapsi on röntgensäde, joka paljastaa hänen elämänsä ontouden. Säde on sammutettava keinolla millä hyvänsä. Narsisti tahtoo tottelevaisen lauman, joka ei ihmettele mitään.

Narsistinen valhemaailma

Lapsi oppii jo varhain, ettei kritiikkiä saa esittää, asiat täytyy hyväksyä kyselemättä. Kielteiset tunteet on pidettävä salassa ja esitettävä aurinkoista, vaikka sisällä myllertäisi voimakas matalapaine. Narsistinen yhteisö on aina epäaito, ja jos omaksuu teennäisen roolin narsistin valheiden mukaisesti, kadottaa itsestään ja sielustaan palan joka päivä.

Narsistin on hyvin vaikea hyväksyä hänen maailmankuvastaan poikkeavaa tapaa tarkastella elämää ja tehdä asioita. Hän luennoi mielellään oikeista tavoista ja tahtoo kunnioitusta. Hän kokee viattoman kysymyksen epäkunnioittavana. Häntä ei saa haastaa, koska hänellä on yksinoikeus totuuteen. Hyväitsetuntoisesta ihmisestä on sen sijaan kivaa, että joku on eri mieltä ja kysyy tyhmiä kysymyksiä. Keskustelu ei uhkaa tervehenkistä minäkuvaa.

Narsistisesti häiriintynyt pyrkii luomaan itsestään myyttisen ja virheettömän kuvan. Parhaiten tämä onnistuu

eristäytymällä muista ja pitämällä etäisyyttä muihin. Jos toiset päästää liian lähelle, he näkevät totuuden narsistista. Toista vanhempaa haukutaan lapselle, toimivasta suhteesta ollaan kateellisia ja lasta käytetään riitojen välikappaleena. Narsistivanhempi on taitava löytämään todistajia harhoilleen ja puhuu itsensä puolesta toisia vastaan todella uskottavasti. Narsisti voi kutoa niin taidokkaan valheiden verkon, että kun vyvyhti alkaa seljetä, uusia paljastuksia seuraa loputtomasti.

Narsistin ulkokuori on komea ja kiiltävä, mutta oikeasti hän on täynnä epävarmuutta. Hän ei päästä muita loistamaan, koska on mielestään yhteisön ainoa kyvykäs ihminen. Narsisti osaa kutistaa, vähätellä ja mitätöidä niin tehokkaasti, että hänen ympärillään leijuu jatkuva nitistämisen ja tuomitsemisen uhka. Hän alistaa, manipuloi ja vähättelee muita nos-taakseen omaa asemaansa.

Tunteet kauppatavarana

Tunteet ovat narsistille kauppatavaraa. Hän on kuin kameleontti, joka vaihtaa väriä alustan mukaan. Narsisti osaa ilmaista itseään taitavasti elekielellä, katseilla ja äänenpainoilla. Lapset oppivat peloissaan lukemaan merkkejä mahdollisista virheistä vanhemman puheesta ja kasvoista.

Narsistivanhemman lapsille kehittyy *mitähän nyt meni väärin* -tunnistin, mikä pakottaa tuskalliseen itsetarkkailuun ja luovuuden kadottamiseen. Kaikki omat tulkinnot ja yllättävät

oivallukset jäätyvät turhassa hyväksynnän haussa ja narsistivanhemman piilotettujen merkkien tarkkailussa. ”Olenko hyväksytty, mitä minusta nyt ajatellaan, saanko rangaistuksen, häpäistäkö minut, mitä tästä seuraa myöhemmin?”

Lapsi ehdollistuu vanhemman näkymättömiin merkkeihin. Ehdollistunut pelko aktivoituu ja pomppaa mieleen tietystä paikasta, hajusta ja äänestä. Kun menee ahdistavaan paikkaan, muistaa siihen liittyvät tuskalliset muistot. Ehdollistumat ovat viljejä, eikä niitä voi pidätellä. Ne vain tulevat mieleen rajoittaen ajattelua ja sitoen energiaa.

Pelko ja häpeä ovat kaikkein kahlitsevimmat ehdollistumat. Ne jäädyttävät etsimään hyväksyvää katsetta ja kannustavaa kosketusta. Näitä hyväksynnän merkkejä narsistivanhemman lapsi oppii turhaan etsimään vanhemmastaan. Hyväksynnän janoamisesta tulee sairas peli. Aikuinen tietää varsin hyvin lapsen tarpeen. Hän lupaa hyväksyä sitten, kun lapsi on erilainen, tekee tuon ja vielä tuon. Sitten voi saada palkinnon.

Narsistivanhemman lapsella menee pitkään tajuta, että juuri kun hän on saavuttamaisillaan narsistin asettaman tavoitteen, tämä keksii uusia. *Kehu-hauku-* ja *nosta-laske-*pelit ovat narsistille tapoja viihdyttää itseään ja hallita heikompia. Narsistivanhempi on mestari syyllistämään lapsiaan, ja ellei hän muuta keksi, hän syyllistää lasta vaikka siitä, että lapsi vietti aikaa mummon luona.

Totuus kielletty

Narsistin lapselta on kielletty totuus. Hänen on mentävä mukaan narsistin valheeseen ja alettava puhua tämän antamalla vuorosanoilla. Oma ajattelu ja omat vuorosanat ovat kiellettyjä. Valheessa eläminen vieraannuttaa ihmisen itseltään. Hänestä tulee vähitellen vieras henkinen muukalainen itselleen.

Oman tilan ottamisella, ääneen sanomalla ja epärealiteetin puuttumalla voi vähitellen muuttua näkyväksi. Rohkeuden löytäminen voi kuitenkin olla tuskallista. Narsistivanhempi on väittänyt, että vain hän ”rakastaa”, vain hänen avullaan voi selvitä pahasta maailmasta ja vain hän ajattelee lapsen parasta. Näitä valheita ei saa kyseenalaistaa tai joutuu narsistin mustalle listalle, joka on täynnä julkista nöyryytystä, rankaisuja, alistamista ja epärealiteettiä pika-oikeudenkäyntejä. Niissä uhri todetaan narsistin yksimielisellä päätöksellä syylliseksi kaikkeen narsistin keksimään. Puolustusasianajaja ei ole, eikä syytettyä kuunnella.

Narsistisen ympäristön piilo-opetussuunnitelma on iskos-taa vahvemman lakia ja darwinismia, jossa vahvemmalla on oikeus alistaa heikompa. Tämän takia epärealiteetin vallankäytön perinne siirtyy liian usein sukupolvelta toiselle. Kun on itse alistunut ja nöyrytynyt kyselemättä, täytyy vain kestää, jotta voi itse päästä käyttämään valtaa.

Alistamisen kierteen voi katkaista, kun oppii näkemään ihmisen arvokkuuden. Suuremmalla ja vahvemmalla on vastuu

ÄLÄ USKO PAHAA VANHEMPAA!

Minkälaista on kasvaa narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivän vanhemman lapsena? Miten löytää tie alistuneisuudesta itsenäisyyteen, vähättelystä vahvaan itsetuntoon?

Kirjassaan *Narsistin lapsena – pitkä tie itsenäisyyteen* sosiaalipsykologi Janne Viljamaa luonnehtii narsistiäidin ja -isän persoonallisuutta, käsittelee alistavan kasvatusympäristön lapselle tuottamaa pelkoa, ahdistusta ja häpeää sekä antaa ajatuksia itsetunnon vahvistamiseksi.

Vanhemman tulisi antaa lapselle turvaa, hoitoa, tukea, rakkautta ja välittämistä. Itsekeskeinen narsisti ei tähän kykene, vaan hän voi pahimmassa tapauksessa alistaa lapsen, nöyryyttää tätä tai olla täysin välinpitämätön lapsen tarpeista.

Narsistivanhemman varjossa kasvaminen lyö yleensä jonkinlaisen jäljen minuuteen. Yleisiä vaurioita ovat ahdistus, masennus, kyvyttömyys sietää stressiä ja erilaiset aggressionsäätelyongelmat. On tärkeää löytää keino estää se, ettei lapsesta tule samanlaista narsistia kuin vanhemmistaan.

Sosiaalipsykologi **Janne Viljamaa** toimii psykologian lehtorina ammattikoulussa ja luennoi itsetunnosta, työpaikan toimivasta vuorovaikutuksesta ja kasvatuksesta kesäyliopistoissa ja yrityksissä ympäri Suomen. Näistä aiheista hän on kirjoittanut myös useita teoksia, mm. kirjat *Mitä minä teen tämän lapsen kanssa – haastavan lapsen kasvatus* sekä *Kuka täällä oikein määrää – Lapsiperheen kasvatuskirja*.



17.3

www.minervakustannus.fi

Kansi Taittopalvelu Yliveto Oy



minerva