

## **”SISÄLLÄ OLI VALTAVA HUUTO JA HÄPEÄ.”**

Tyttärien tarinalliset ydinkokemukset narsistisesti vaurioituneen äiti–tytär-suhteen näyttämöllä

Katja Kalliosaari

Tampereen Yliopisto

Sosiaalipsykologian pro gradu –tutkielma

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Syyskuu 2013

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

KATJA KALLIOSAARI: ”SISÄLLÄ OLI VALTAVA HUUTO JA HÄPEÄ.” Tyttären tarinalliset ydinkokemukset narsistisesti vaurioituneen äiti–tytär-suhteen näyttämöllä.

Pro gradu –tutkielma, 106 s. + 5 liites.

Sosiaalipsykologia

Syyskuu 2013

---

Tutkimuksessani tarkastelen aikuisten lasten kertomuksia suhteestaan narsistisesti vaurioituneeseen äitiin. Tarkoituksena oli selvittää, mitä äidin narsismi on lapsen kokemana eli millaisia tiedostamattomia psyykkisiä käsikirjoituksia lapset muodostavat ydinkokemuksistaan suhteessa äitiin sekä sitä, miten nämä ovat kytköksissä kulttuurisiin mallitarinoiniin. Halusin myös tarkastella sitä, millaisten vaiheiden kautta suhdetta äitiin työstetään lapsuuden jälkeen.

Aineisto koostuu kahdeksasta kirjoituspyynnöllä kerätystä tyttären kertomuksesta, joissa kuvataan suhdetta narsistiseen äitiin sekä lapsuuden että nykyisyyden kautta. Tutkimuskysymykseni ovat: *1) Millaisia tarinallisesti jäsentyneitä ydinkokemuksia eli psyykkisiä käsikirjoituksia narsistisesti vaurioituneiden äitien tyttäret muodostavat suhteestaan äitinsä kanssa? 2) Millaisten vaiheiden kautta suhdetta narsistiseen äitiin työstetään?*

Tutkimus ankkuroituu tarinallisen tutkimuksen piiriin ja tutkimuksen laajempaan metodologisena kehyksenä on sosiaalinen konstruktionismi. Keskeisimpinä teoreettisena viitekehyksenä on psykoanalyttinen, objektsuhteita painottava lähestymistapa narsistisiin vaurioihin. McDougallin psyykkisen käsikirjoituksen metaforan avulla lähestyn kertomusten ydinkokemuksia. Hännisen tarinallisen kiertokulun teoriaan kuuluva sisäisen tarinan käsite jäsentää empiriaa ja toimii linkkinä tarinallisen tutkimuksen ja psykoanalyttisen lähestymistavan välillä.

Tarinallisuutta on hyödynnetty myös tutkimuksen analyysissä ja tutkimustulokset esitän kahden tarinan muodossa ydinkokemusten tihentymänä ja synteeseinä. Analyysissä tuli esiin kaksi erilaista lapsuuden psyykkistä käsikirjoitusta eli Olemattoman Lapsen puute- ja Näkymättömän Lapsen erillisyyssikäsitteitä. Nämä käsikirjoitukset asettuivat laajempiin kehyksiin tarkasteltaessa niitä osana 7-vaiheista tarinallisen kasvun prosessia. Tarinallisen kasvun prosessimalli syntyi aineiston pohjalta kuvaamaan niitä tarinallisia vaiheita, joita narsistisen äitisuhteen työstämiseen liittyy.

Käsikirjoituksille yhteisten teemojen kautta äidin narsistisuus valottui myös täydellisyyttä vaativan äitimyytin, naiselle ominaisen epäsuoran vihan ilmaisun, naisvihan ja narsistisen perhedynamiikan kautta.

Avainsanat: narsismi, äiti–tytär-suhde, psyykkinen käsikirjoitus, sisäinen tarina, tarinallisuus, tarinallinen kasvuprosessi, sosiaalinen konstruktionismi, psykoanalyttinen lähestymistapa, työstäminen, toipuminen, naisen viha, naisviha, äitimyytti, narsistinen perhedynamiikka

*Omistettu*

*Rouvalle,*

*joka olet naisten sydämissä.*

*Pyhitetty olkoon sinun nimesi.  
Tulkoon sinun valtakuntasi.  
Tapahtukoon sinun tahtosi,  
myös maan päällä  
niin kuin taivaassa.*

*Anna meille tänä päivänä  
meidän jokapäiväinen leipämme.  
Ja anna meille meidän syntimme anteeksi,  
niin kuin mekin anteeksi annamme niille,  
jotka ovat meitä vastaan rikkoneet.  
Äläkä saata meitä kiusaukseen,  
vaan päästä meidät pahasta.  
Sillä sinun on valtakunta  
ja voima ja kunnia  
iankaikkisesti.  
Aamen.*

”Teidän lapsenne eivät ole teidän lapsianne.

He ovat Elämän kaipuun tyttäriä ja poikia.

He tulevat kauttanne mutta eivät teistä itsestänne.

Ja vaikka he asuvat luonanne, eivät he sittenkään kuulu teille.

Antakaa heille teidän rakkautenne, mutta älkää ajatuksianne.

Sillä heillä on omat ajatuksensa.

Voitte hoivata heidän ruumistaan, vaan ette heidän sielujaan.

Sillä heidän sielunsa asuvat huomenkoiton asunnossa,

minne te ette voi mennä, ette edes unelmissanne.

Te voitte yrittää tulla heidän kaltaisikseen,

mutta älkää yrittäkö tehdä heitä itsenne kaltaisiksi.

Sillä elämä ei mene taaksepäin eikä viivy menneessä päivässä.

Te olette jousia, josta lapsenne singotaan elävinä nuolina.

Jousimies näkee matkan pään loppumattomalla polulla

ja Hän taivuttaa teidät voimallaan,

jotta hänen nuolensa sinkoisivat kauas ja nopeasti.

Taivu Jousimiehen käsissä ilomielin.

Sillä samoin kuin Hän rakastaa nuolia, jotka lentävät,

Hän rakastaa myös jousta, joka on järkkymätön.”

(Kahlil Gibran 2008)

# SISÄLLYSLUETTELO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. JOHDANTO</b> .....  | <b>1</b>  |
| <b>2. TUTKIMUSKOhteena NARSISMI</b> .....   | <b>3</b>  |
| 2.1 AIKAISEMPAA TUTKIMUSTA NARSISMISTA.....   | 3         |
| 2.2 NARSISMI PSYKIATRIASSA .....  | 8         |
| 2.3 PSYKOANALYYTTINEN LÄHESTYMISTAPA NARSISMIIN .....                               | 10        |
| 2.3.1 Objektisuhdeteoreettinen näkökulma narsismiin .....                           | 10        |
| 2.3.2 Ohut- ja paksunahkainen narsisti .....  | 13        |
| 2.3.3 Narsismi psyykkisenä käsikirjoituksena .....                                  | 14        |
| 2.4 LAPSI NARSISTISEN VANHEMMAN OMAISENA .....                                      | 17        |
| 2.5 PSYKKINEN TYÖSTÄMINEN .....   | 19        |
| 2.6 TUTKIMUSKYSYMYKSET .....  | 20        |
| <b>3. TUTKIMUKSELLINEN KATSE</b> .....  | <b>21</b> |
| 3.1 SOSIAALINEN KONSTRUKTIONISMI .....  | 21        |
| 3.2 TARINALLINEN LÄHESTYMISTAPA .....   | 22        |
| 3.2.1 Tarinallisen kiertokulun teoria .....   | 23        |
| 3.2.2 Tarinallisuus tutkimuksessani .....   | 25        |
| <b>4. AINEISTO JA TUTKIMUSPROSESSI</b> .....  | <b>26</b> |
| 4.1 TUTKIMUSAINESTON KERÄÄMINEN JA ESITTELY .....                                   | 26        |
| 4.2 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYYSI-PROSESSI.....                                   | 29        |
| 4.3 TUTKIMUSEETTISET KYSYMYKSET .....   | 31        |
| <b>5. TULOKSET JA TULKINTA</b> .....  | <b>33</b> |
| 5.1 OLEMATTOMAN LAPSEN PUUTEKÄSIKIRJOITUS .....                                     | 33        |
| 5.1.1 Julma ja laiminlyövä äiti sisäisenä objektina .....                           | 34        |
| 5.1.2 Paha ja vihattava lapsi sisäisenä subjektina .....                            | 35        |
| 5.1.3 Kaaos ja itsetuho puutekäsikirjoituksen selviytymisstrategiana .....          | 37        |
| 5.2 NÄKYMÄTTÖMÄN LAPSEN ERILLISYYSKÄSIKIRJOITUS .....                               | 40        |
| 5.2.1 Kontrollloiva ja riippuvainen äiti sisäisenä objektina .....                  | 41        |
| 5.2.2 Kiltti ja uhrautuva lapsi sisäisenä subjektina .....                          | 43        |
| 5.2.3 Taistelu ja rimpailu erillisyyuskäsikirjoituksen selviytymisstrategiana ..... | 45        |

|  |            |
|--|------------|
| 5.3 KÄSIKIRJOITUSTEN YHTEISET TEEMAT .....                   | 48         |
| 5.3.1 Hullu, sairas, ilkeä – äitimyytin vastainen äiti ..... | 48         |
| 5.3.2 Äitimyytin täydellisyysvaatimus.....                   | 51         |
| 5.3.3 Naisen viha ja naisviha .....                          | 54         |
| 5.3.4 Narsistinen perhedynamiikka – uhrin ja syylliset.....  | 59         |
| 5.3.5 Käsikirjoituksen toistuminen ja siirtyminen .....      | 64         |
| 5.4 TARINALLINEN KASVUPROSESSI.....                          | 67         |
| 5.4.1 Tarinallisen kasvuprosessin vaiheet.....               | 69         |
| 5.4.2 Vastuu psyykkisestä käsikirjoituksesta.....            | 81         |
| <b>6. JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>                               | <b>84</b>  |
| 6.1 YHTEENVETO TUTKIMUSTULOKSISTA .....                      | 84         |
| 6.2 POHDINTAA JA ARVIOINTIA.....                             | 88         |
| 6.3 LOPUKSI.....   | 95         |
| <b>LÄHTEET .....</b>   | <b>100</b> |
| <b>LIITTEET.....</b>   | <b>107</b> |

# 1. JOHDANTO

Länsimainen kulttuuri on kehittynyt suuntaan, jota voidaan hyvällä syyllä kutsua yksilö- tai minäkeskeiseksi. Narsismille on vaikeaa löytää vastinetta niin kutsutuista yhteisöllisistä kulttuureista. (Ojanen 1994, 203–206.) Narsismin nousun syitä kulttuurisena ilmiönä on etsitty yhteiskunnallisista muutosprosesseista, kuten esimerkiksi teollisen kulttuurin kehityksestä ja perinteisen perherakenteen järkkymisestä (Reenkola 2005, 216). Jotkut puhuvat jopa narsismin kulttuurista: narsismin oireet ovat myös kulttuuriin iskostuneita ominaispiirteitä (Lasch 1979; Taylor 1995; Hotchkiss 2006, 205–213). Myös Liisa Keltikangas-Järvisen (2003, 88) mukaan narsistista piirrekimppua voisi nimittää jopa länsimaiseksi elämäntyyliseksi.

Narsismi on tällä hetkellä muotisana, johon törmääminen ei ole harvinaista. Narsismi on alkanut elää omaa elämäänsä psykologisesta professiosta irrallaan, rantautunut arkeen ja levinnyt arkisiin keskusteluihin. Sanan avulla voidaan myös leimata ja nimitellä ns. ”hankalia” ihmisiä (Myllärniemi 2006a, 13). Narsismin selitysvoima on kasvanut myös ihmissuhteissa ja elämänhistorian tulkitsemisessa. Syitä narsismin leviämislle voidaan hakea omalta osaltaan yhteiskunnallisesta kehityksestä, jota voitaisiin nimittää psykokulttuuriksi. Sille ominaista on arjen psykologisoituminen, millä tarkoitetaan sitä, että tavalliset ihmiset ovat alkaneet puhua elämästään ja tulkita sen tapahtumia psykologisten käsitteiden avulla. Myös psykologiaa popularisoiva media on tärkeä osa psykokulttuurin synnyssä. (Kivivuori, 1991, 8.)

Narsismi on ollut jo pitkään pinnalla myös mediassa: televisiossa, lehtien palstoilla sekä Internetissä. Vuonna 2004 perustettiin yhdistys auttamaan narsistien läheisiä, Narsistien uhrien tuki ry. Narsismista on julkaistu ja julkaistaan edelleen runsaasti kirjallisuutta, erilaisia selviytymisoppaita, oma-apukirjallisuutta tai vertaistukiteoksia, joissa narsistien läheiset jakavat kertomuksensa ja kokemuksensa (ks. esim. Välipakka & Lehtosaari 2007; Henno 2009). Narsismi ei kuitenkaan ilmiönä ole uusi, vaikka sitä on tutkittu vasta lähes sadan vuoden ajan. Oireellista kulttuurimme kannalta ei olekaan narsismin ilmeneminen vaan se, miten laajalti narsistiset piirteet on hyväksytty. Osa narsismin oireista liitetään ennemminkin hyvään yhteiskunnalliseen menestymiseen kuin narsismiin. Narsismia ei pelkästään siedetä, vaan sitä jopa ihannoidaan ja pidetään normaalina. (Ojanen 1994, 288; Keltikangas-Järvinen 2003, 88; Hotchkiss 2006, 19.)

Tutkimustarpeen tämän kaltaiselle tutkimukselle virittivät kandidaatin tutkielmaani vuonna 2007 osallistuneet tutkittavat, jotka toivoivat, että lapsen ja vanhemman välistä narsistista suhdetta tarkasteltaisiin muusta narsismista erillään vanhempi–lapsi-suhteelle ominaisen erityislaatuisuuden ja herkkyyden vuoksi. Kävi ilmi, että tutkimusta tarvittaisiin ehdottomasti enemmän – tiedon ja ymmärtämisen tarve oli tutkittavilla valtava. Vanhempi–lapsi-suhteen narsismia koskevan tutkimuksen tärkeyttä kuvastaa myös se, että narsistiset ongelmat vaikuttavat lisääntyneen suhteessa muihin häiriöihin (Myllärniemi 2006b, 93). Kun narsistisista oireista on tullut hyväksytyjä länsimaisen ihmisen tunnusmerkkejä, saavat vanhemmat ponnistella kasvattaakseen lapsistaan psyykkisesti terveitä maailmassa, joka on narsististen kuvien ja arvojen kyllästävä. Ei ole itsestään selvää, että vanhemman oma psyykkinen kehitys on viety onnistuneesti päätökseen siten, että turvallisenä vanhempana oleminen on mahdollista. (Hotchkiss 2006, 205–206.) Psykiatriassa on tiedetty, että psyykkisesti sairastuneilla aikuisilla on myös lapsia, mutta asiaan on harvemmin kiinnitetty vakavaa huomiota (Andersson 2001, 13).

Tutkimukseni tarkoituksena on tehdä näkyväksi lasten ydinkokemuksia ja selvittää, millaisia tarinallisesti muotoutuneita ydinkokemuksia narsistisesti vaurioituneiden äitien tyttäret muodostavat suhteestaan äitiin. Lähestyn kokemuksia psykoanalyttisen lähestymistavan mukaisesti ja käytän hyväkseni McDougallin (1999) metaforaa psyykkisestä käsikirjoituksesta, jossa sisäistetyt objekti-suhteet muotoutuvat psyykkiseksi käsikirjoitukseksi. Niin ikään ajatteluani ja empiiristä osuutta jäsentää Hännisen (2000) sisäisen tarinan käsite ja tarinallisen kiertokulun teoria. Lähtökohtaisena ajatuksenani on, että tarinoissa on eheyttävää voimaa: omasta tarinasta tietoiseksi tulemalla ja myös muiden tarinoita kuulemalla voi oman psyykkisen käsikirjoituksen pakottavasta luonteesta myös vapautua (ks. emt. 1999; 2000). Viime kädessä psyykkisessä muutoksessa on kyse sisäistettyjen objektisuhteiden muuttumisesta ja sitä kautta myös tarinan muuntumisesta (ks. esim. Igra 2006, 13).

Tarinoiden kautta voi saada kosketuksen omaan kokemukseen ja niiden avulla myös oma kokemus voi sanoittua. Tarinat yhdistävät ja lohduttavat, kun oivaltaa, että myös muut ovat kokeneet jotakin samankaltaista ja että yksityisenä ja salattuna pidetty psyykkinen käsikirjoitus ei olekaan yksinäinen, häpeällinen ja negatiivisesti ainutlaatuinen. (McDougall 1999; Hänninen, 2000.) Kiitän tutkimukseeni osallistuneita kokemuksiansa rohkeasta jakamisesta ja toivon, että niin narsististen vanhempien lapset kuin myös muut lukijat saisivat tutkimuksestani itseymmärryksen välineitä polullaan kohti omannäköistä ja -tuntuista elämää.



## **2. TUTKIMUSKOHTEENA NARSISMI**

Tieteenalasta ja asiayhteydestä riippuen narsismi käsitteenä saa erilaisia sisältöjä. Myös narsistista problematiikkaa käsittelevä terminologia on runsasta. Narsismi herättää edelleen runsaasti keskustelua. (Myllärniemi 2006b, 93–94.) Arkikielessä narsistilla tarkoitetaan yleisesti itsekeskeistä ihmistä, joka ei ota muita huomioon. Suomen kielen perussanakirjan (2004, 280) mukaan narsismi tarkoittaa ”korostunutta itsensä ihailua, itseserkkautta ja itsekeskeisyyttä”. Edellisen määritelmän valossa narsismi on mahdollista ymmärtää fragmenttisesti luonteenpiirteenä, ihmisen persoonasta irrallisena. Psykiatriassa ja psykologiassa narsismi kuitenkin ymmärretään nimenomaan persoonaan kuuluvana häiriönä. Esittelen narsismia näiden tieteiden näkökulmasta ja tuon esiin, miten se näillä tutkimusaloilla ymmärretään psyykkisenä häiriönä. Lähestyn narsismia myös omaistutkimuksen näkökulmasta, vaikka narsismia ei varsinaisesti ole sen piirissä tutkittukaan.

Narsismiin saattaa läheisesti liittyä monenlaisia ilmiöitä kuten esimerkiksi henkinen ja fyysinen väkivalta tai hyväksikäyttö, erilaiset päihdeongelmat ja riippuvuudet. Katson, että ne ovat pintatason oirehdintaa, joiden taakse narsistinen ydinproblematiikka peittyi tai pikemminkin: joiden avulla se tulee kulloinkin esiin. Aikaisemmissa tutkimuksissa narsismi on ilmiönä rinnastettu väkivaltaan ja, vaikka Kangasmäen (2010, 5) tapaan katson henkisen väkivallan kuvaavan hyvin myös narsistista suhdetta, keskityn tässä yhteydessä psykoanalyttiseen lähestymistapaan. Narsismi ankkuroituu nimenomaan ja parhaiten psykoanalyttiseen ajatteluun, joka tarjoaa välineitä jäsentää narsistista suhdetta ja kokemuksia suhteessa.

### **2.1 AIKAISEMPAA TUTKIMUSTA NARSISMISTA**

Freudista lähtien narsismia on tutkittu paljon. Narsismin keskeisimpinä teoreetikkoina voidaan pitää Kohutia ja Kernbergiä. Narsismin saamasta huomiosta huolimatta on narsistien läheisiä koskeva tutkimus vähäistä (ks. myös Kangasmäki 2010). Esittelen tässä luvussa kandidaatintutkielmani tutkimustulokset sekä Kangasmäen (emt.) ja Kuusisen (2008) aihetta käsittelevien pro gradujen tutkimustulokset.

Gradussaan Kangasmäki (2010) tutki niitä mallitarinoita, joita asiantuntijat luovat narsistien kumppaneista mediassa. Tutkimustulosten mukaan asiantuntijat loivat kahta erilaista mallitarinaa. ”Uhriksi suostujan” mallitarinassa narsisti on subjekti ja kumppani on objekti. Kumppani on ehdot-

tomasti uhri, ja hänelle aiheutuu narsistisesta suhteesta ja väkivallasta vakavia oireita. Tästä huolimatta kumppania pidetään myös aktiivisena toimijana. Mallitarina sisältää nimenomaan uhriuden ja oman toimijuuden yhdessä ja mallitarinalle on ominaista uhrin ja toimijuuden välinen ristiriitaisuus ja jännite, joka kuvastuu esimerkiksi ilmaisussa ”suostua uhriksi”. Uhriuden puolelta mallitarina painottaa uhriuden pysyvyyttä: uhri voi vaikuttaa tilaansa, mutta se ei poista uhriutta. Toimijuuden osalta mallitarina painottaa sitä, että toimijuus on jotakin, mihin tulee pyrkiä. Mallitarina ei ole puhdas uhritarina, vaan siihen lisätään joko oman valinnan näkökulma tai korostetaan, että kumppanin tulisi vapautua uhrin osasta. ”Uhriksi suostujan” -mallitarina määrittelee kumppanin sekä parisuhteen narsistista ja hänen häiriöstään käsin. (Kangasmäki 2010, 72–74.)

Mallitarinan ytimessä on kumppanin ambivalenttisuus: kumppani on oivaltanut tilanteensa liian myöhään mutta osaltaan hän haluaa pysyä suhteessa. Suhteessa pysymistä selitetään väkivallan oireilla mutta myös kumppanin omalla valinnalla. Mallitarinaan kuuluu haave oman toimijuuden aktiivisesta omistamisesta sekä toive uhrin roolista vapautumisesta. Uhriutta ei kyseenalaisteta, mutta toimijuutta pidetään tavoiteltavampana. Luonteeltaan mallitarina on varoittava ja normatiivinen. Se varoittaa ihmisiä menemästä suhteeseen liian hyvältä vaikuttavan kumppanin kanssa, sillä kumppani saattaa muuttua väkivaltaiseksi. Mallitarinan normatiivisuus näkyy sen yrityksissä opastaa, mitä narsistin kanssa tulee tehdä. (Emt., 2010, 90–91, 109.)

Toinen mallitarina ei kytkeydy objektiivisuuden ja subjektiivisuuden tematiikkaan. ”Poikkeavan tarpeiden tyydyttäjän” mallitarina määritteli kumppania ja parisuhdetta kumppanin piirteiden kautta. Poikkeavuus tässä mallitarinassa tarkoittaa sitä, että kumppani on tietynlainen jo ennen suhteen aloittamista, hänellä on tietynlaisia heikkouksia, joiden ansiosta suhde narsistin kanssa on mahdollinen. Vain tietynlaiset ihmiset päätyvät narsistin kumppaniksi, siihen täytyy olla alttius. Näistä kumppanin ominaisuuksista kumpuaa tarpeita, joita kumppani tyydyttää suhteessa narsistin kanssa. Kumppani tarvitsee narsistia riippumatta tämän alistavasta ja hyväksikäyttävästä kohtelusta. Narsistin kuvailun sijaan tässä mallitarinassa keskitytään kuvailemaan kumppania, hänen ominaisuuksiaan ja toimintaansa suhteessa. Mallitarina voidaan nähdä joko kumppanin poikkeavuutta patologisoivana tai emansipoivana tarinana, jolloin se antaa välineitä kumppaneiden itsetutkiskeluun. (Emt., 2010, 91–92, 101.)

Kangasmäen löytämät mallitarinat eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan täydentäviä kuvauksia narsistien kumppaneista. Mallitarinat kiinnittyivät tiiviisti aikaisempaan tutkimukseen parisuhde-

väkivallasta sekä psykoanalyttiseen ymmärrykseen narsistisesta häiriöstä. Kangasmäen mukaan medialla on suuri rooli kulttuuristen mallitarinoiden luomisessa ja ylläpidossa. Toisin sanoen mallitarinoilla on seurauksia. Julkiseen mielipiteeseen narsistien kumppaneista vaikuttavat Kangasmäen löytämät ”uhriksi suostujan” ja ”poikkeavan tarpeiden tyydyttäjän” mallitarinat. Kumppanien hakeutuminen avun piiriin saattaa myös vaikeutua, jos heidän kuvaillaan olevan osittain syyllisiä omaan tilaansa kuten on mahdollista tulkita poikkeavan tarpeiden tyydyttäjän mallitarinasta. (Emt., 2010, 114–116.)

Kandidaatintutkielmassani (2007) tutkin narsistista suhdetta ja siitä irrottautumista. Suurin osa suhteista oli parisuhteita, mutta mukana oli myös muutama työ- ja vanhempi–lapsi-suhde. Kangasmäen tapaan ymmärsin suhteet väkivaltaisina suhteina. Keskeisin tutkimustulos koski irrottautumisen tärkeyttä, haasteellisuutta ja prosessinomaisuutta. Irrottautuminen narsistista koettiin välttämättömäksi oman toipumisen kannalta, mutta toisaalta sitä sävyttivät erilaiset vaikeudet, joita selitti narsistisen suhteen erityislaatuinen luonne. Kokemuksille oli yhteistä myös minuuden menetys ja sitä kautta omasta itsestä luopuminen. Narsistin läheinen luopui omasta itsestään ja tarinastaan ja sen sijaan alkoi elää narsistin määrittämää todellisuutta.

Narsistin todellisuus asettautui hallitsevaksi suhteen tilaksi ja elämä alkoi ohjautua siitä käsin. Narsistisen todellisuuden taustalla vaikutti narsistinen tarina, jonka mukaan narsisti pyrki elämään. Narsistisen tarinan keskeisin (ja kestävämmän) oletus oli, että läheinen on yksinomaan narsistin tarpeiden ja toiveiden palveluksessa. Tarina sisälsi myös kuvitelmat narsistin erinomaisuudesta, erehtymättömyydestä ja kaikkivoipuudesta ja se mukaili pääpiirteissään lapsen symbioottista suhdetta äitiin, jossa äidin tehtävänä oli toimia täydentävänä toisena eli lapsen puutteellisen minuuden jatkeena. Narsistiseen tarinaan kuului läheisen valjastaminen tähän täydentävän toisen asemaan, narsistin minuuden jatkeeksi ja narsistin tarpeiden täyttäjäksi. Eläminen tapahtui narsistisen vaurion ehdoilla. Myös niissä suhteissa, joissa läheinen on alkoholiongelmainen tai psyykkisesti sairastunut, muodostuu elämisen reunaehdoiksi läheisen sairaus (ks. esim. Itäpuisto 2001; Jähi 2004). Tutkimuksessa esiin tulleet narsistinen todellisuus oli hyvin samankaltainen kuin mitä Kangasmäki (2010) kuvaa ”uhriksi suostujan” mallitarinaksi.

Narsistiselle todellisuudelle oli tyypillistä narsistisen tarinan vakiintuminen osaksi arkea eli normalisoituminen. Narsistisen tarinan mukainen elämä alkoi tuntua normaalilta ja tavalliselta, ja siihen ikään kuin turtui. Normalisoituminen on tyypillistä parisuhdeväkivallassa, jolloin väkivalta oikeute-

taan osaksi suhdetta ja vahvemman todellisuus muuttuu vallitsevaksi todellisuudeksi. Myös alkoholimitutkimuksessa on havaittu, että perheissä, joissa esiintyy alkoholin ongelmakäyttöä, käytetään normalisointitekniikoita. Normalisoitumisprosessissa rajat hyväksyttävän ja ei-hyväksyttävän käyttäytymisen ja kohtelun välillä hämärtyvät. (Wiseman 1991; Lehtonen & Perttu 1999, 20; 56; Husso 2003, 72.)

Normalisoitumisprosessin edetessä narsistinen todellisuus syventyi ja läheisen todellisuudentaju saattoi häiriintyä. Narsistisen parisuhteen osalta normalisoituminen noudatteli pitkälle väkivallan normalisoitumista parisuhteessa (ks. Lehtonen & Perttu 1999; Husso 2003). Tyypillistä oli eristäytyminen muusta maailmasta ja ihmissuhteista sekä narsismin peittely ja piilottelu kulisilla. Työpaikalla narsistinen todellisuus normalisoitui lähinnä vaikenemisen, sopeutumisen ja asioiden käsittelemättömyyden kautta. Vanhempi–lapsi-suhteessa narsistinen todellisuus taas oli jo etukäteen vakiintunut elämän malliksi: lapsi syntyi perheeseen, jossa narsistinen todellisuus on vanhempien välisessä parisuhteessa vakiintunut. Myös vanhempi–lapsi-suhteessa oli narsismin kieltämistä ja ”paljon asioita, joista ei saanut puhua”. Vanhempi–lapsi-suhteessa näytti siltä, että vanhemman sairaus, syyllisyys ja häpeä oleellisella tavalla punoutuvat osaksi lapsen käsitystä itsestään. Lapsi onkin taipuvainen selittämään narsistisen vanhemman huonon kohtelun omasta pahuudestaan ja huonoudestaan johtuvaksi. (Ks. Jähi 2004, 43–45.) Lapselle oma lapsuudenperhe ja siinä vallitseva tunneilmapiiri olivat vertailukohtien puuttuessa ainoita ja oikeita eikä hän luonnostaan osannut pitää niitä poikkeavina.

Koska narsistinen todellisuus vakiintui ja normalisoitui, tuli läheinen tiukemmin sidotuksi narsistiin ja narsistinen suhde vaikutti monella tavalla läheiseen niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Kaikkein kielteisien seurauksien narsistisesta suhteesta liittyi kuitenkin oman minuuden ja elämän tyypistymiseen. Narsistisen tarinan mukaan eläminen tarkoitti läheiselle omasta minuudesta ja tarinasta luopumista, sillä se oli ylipäätään narsistisen suhteen toteutumisen ehto. Käsitys omasta itsestä ja tunteista oli kyseenalaistunut erityisesti narsistisen tarinan normalisoitumisprosessin myötä. Niinpä minuuden ja oman tarinan palauttamisesta tuli toipumisen keskeinen sisältö. Kaikkein tärkeintä oli oikean tiedon saaminen narsismista, sillä siihen asti läheinen oli (narsistin ohella) usein syyttänyt tilanteesta itseään. Tiedon saamisen avulla normalisoituminen lähti purkautumaan. Tiedon saamisen jälkeen irrottautuminen narsistista oli toipumisen ensimmäinen askel, vasta siitä toipumisen oli mahdollista alkaa. Mitä pidemmälle normalisoitumisprosessi oli kehittynyt, sitä vaikeampaa irrottautuminen oli.

Irrottautuminen ja eriytyminen koettiin sekä välttämättömäksi että vaikeaksi. Monella oli takanaan useita irrottautumisyhteyksiä. Kaikki olivat oivaltaneet narsistista irtautumisen tärkeyden ja kokivat tämän sekä toipumisensa käynnistäjäksi että mahdollistajaksi. Myös parisuhdeväkivaltaa kokeneet naiset ovat kokeneet ainoaksi ratkaisuksi eroamisen ja pitäneet sitä väkivallasta selviytymisenä (Husso 2003, 283). Tiedon puute narsismista, narsistisen todellisuuden normalisoituminen, narsistin jatkuva syyllistäminen ja uhkailu, syyllisyys ja häpeä, hyvien ja huonojen kausien vaihtelu, huoli omasta selviytymisestä tai lapsista, syyllisyys perheen rikkomisesta, taloudelliset ongelmat sekä eristäytyminen muista ihmisistä hidastivat merkittävästi irrottautumista narsistisesta suhteesta. Myös läheisen omat uskomukset ja selitysmallit hidastivat irrottautumista. Näitä olivat varoitusmerkkien huomiotta jättäminen, oman pahoinvoinnin sivuuttaminen, itsen syyttäminen ja tilanteen selittäminen ulkoisilla, tilapäisillä seikoilla. Myös halu uskoa muiden ihmisten hyväntahtoisuuteen ja tilanteen korjaantumiseen ajan myötä vaikutti heikentävästi. Liiallinen narsistin ymmärtäminen, halu pelastaa narsisti ja muuttaa tämä rakkaudella niin ikään pitivät kiinni suhteessa.

Irrottautumispolut olivat moninaisia. Irrottautumiselle oli tyypillistä, että se oli äärimmäinen irtirepäisy pitkällisen sinnittelyn ja kypsytelyn jälkeen ja vasta sitten, kun mitään ei ollut enää tehtävissä. Irrottautumiselle oli tyypillistä prosessimainen luonne, joka sisälsi myös monia (ir)taantumisia ja hidasteita. Irtautuminen saattoi tapahtua myös emotionaalisenä etäännyttymisenä, jos konkreettinen irtautuminen ei ollut mahdollista. Vaikeinta oli irrottautua äidistä, sillä äidin huono kohtelu oli vaikeinta tehdä ymmärrettäväksi. Toivoa eläteltiin usein jopa äidin kuolemaan saakka, ennen kuin oli pakko luopua toiveista saavuttaa tyydyttävä äitisuhde. Emotionaalinen tai konkreettinen etäisyys nähtiin erittäin tärkeäksi nimenomaan oman elämän ja terveen minuuden kehittämisen kannalta ja se saattoi tapahtua myös irtipäästämisenä anteeksiannon kautta.

Kuusinen (2008) on gradussaan tarkastellut lapsuuden psyykkisiä käsikirjoituksia sekä niiden yhteyttä aikuisuuden kertomuksiin. Turvattomuudenkokemus näyttäytyi yhteisenä kaikissa kertomuksissa ja se johti ristiriitaiseen ja kaksijakoiseen kertomiseen omista kokemuksista. Psyykkiset käsikirjoitukset kytkeytyivät erillistymis-yksilöitymiskehityksen tematiikkaan. Toinen käsikirjoitus käsitteli itsenäisyyttä ja itsenäistä selviytymistä ja toinen puolestaan riippuvuutta ja mukautumista. Psyykkisille käsikirjoituksille oli ominaista niiden toistuva luonne ja aktivoituminen aikuisuudessa. Turvattomuudenkokemukset olivat myös siirtyneet sukupolvelta toiselle. Kuusinen ei suoraan ilmaise tutkivansa narsismia, mutta tutkimusta on mahdollista lukea narsismin näkökulmasta, sillä tuloksissa kytkökset erillistymis-yksilöitymiskehitykseen tulevat esiin.

## 2.2 NARSISMI PSYKIATRIASSA

Lääketieteen erikoisaloista psykiatrian tehtävänä on tutkia ja hoitaa mielenterveyden häiriöitä (Lönnqvist & Lehtonen 2008a, 14). Mielenterveyden häiriön kriteereinä pidetään toimintakyvyn menetystä, subjektiivista kärsimystä sekä elämän laadun heikkenemistä. Erilaisille mielenterveyden häiriöille on psykiatriassa oma, häiriön oireiden perusteella annettu diagnoosi. Useimmat psykiatriassa diagnosoitavat häiriöt ovat luonteeltaan oireyhtymiä, joissa erilaiset oireet liittyvät yhteen. (Emt., 14; Lönnqvist 2008, 48.) Psykiatriassa kiinnostus kohdistuu ongelma- ja häiriönäkökulmasta käsin yksilöön ja yksilön oirekuvaukseen: kliinisten tutkimuksien tarkoitus on tuottaa käsitys potilaan tilasta tarkoituksenmukaisen hoidon aloittamiseksi. Psykiatrisella tutkimuksella pyritään myös kehittämään oirekriteereihin perustuvaa diagnostista tautiluokitusta. (Lönnqvist & Lehtonen 2008b, 26; Lönnqvist, 2008b.)

Psykiatriassa narsismi häiriönä määritellään aikuisuuden persoonallisuushäiriöksi, kehitykselliseksi tilaksi, joka alkaa viimeistään varhaisessa aikuisiässä. ”Persoonallisuushäiriöillä tarkoitetaan erilaisia syvälle juurtuneita ja pitkäaikaisia joustamattomia käyttäytymismalleja, jotka ilmenevät haitallisina monissa elämäntilanteissa ja poikkeavat huomattavasti kulttuurissa vallitsevasta tavasta havaita, ajatella, tuntea ja varsinkin suhtautua muihin ihmisiin” (Marttunen, Eronen & Henriksson 2008, 517). Näiden mallien seurauksena persoonallisuusjärjestelmä toimii epätarkoituksenmukaisesti suhteessa ympäristöönsä ja usein persoonallisuushäiriöihin liittyy henkilökohtaista kärsimystä, ongelmia toimintakyvyssä ja sosiaalisissa suhteissa. Persoonallisuushäiriön kehittymiseen vaikuttavat ratkaisevasti lapsuuden kehitysympäristö sekä muut pitkäaikaiset ympäristötekijät, mutta myös geneettiset tekijät. (Marttunen, Eronen & Henriksson 2008, 517–519.)

Amerikan Psykiatriayhdistys on tautiluokituksessaan (DSM-IV)<sup>1</sup> erotellut hallitsevien käyttäytymismallien perusteella kymmenen persoonallisuushäiriötä ja jakanut nämä kolmeen ryhmään. Ryhmälle A on tyypillistä outo tai epätavallinen käyttäytyminen ja siihen kuuluvat sellaiset persoonallisuushäiriöt, joiden ajatellaan sijoittuvan ilmiänsultaan lähelle psykoottisuutta. Ryhmä C pitää sisällään persoonallisuushäiriöt, joille ominaisia oireita ovat ahdistus ja pelokkuus. Narsistiset häiriöt kuuluvat keskimmäiseen ryhmään<sup>2</sup> B ja niitä on neljä: epäsosiaalinen, epävakaa, huomio-

---

<sup>1</sup> Suomessa vuonna 1996 käyttöön otettu virallinen tautiluokitus on ICD-10. Käytän tässä tarkastelussa kuitenkin DSM-IV:tä sen kansainvälisessä tutkimus- ja opetuskäytössä saaman johtavan diagnoosijärjestelmän aseman vuoksi. (Lönnqvist 2008b, 51).

<sup>2</sup> Narsististen persoonallisuushäiriöiden tarkemmat diagnostiset kriteerit ovat liitteessä 1.

hakuinen ja narsistinen persoonallisuus. Käytöksen dramaattisuus, itsekeskeisyys, impulsiivisuus ja korostunut emotionaalisuus sekä emotionaalinen epävakaus liittyvät näihin persoonallisuushäiriöihin. Vaikka jokaiselle persoonallisuushäiriölle on omat diagnostiset kriteerinsä, on näissä neljässä persoonallisuushäiriössä havaittavissa huomattavaa päällekkäisyyttä. Yhteisiä piirteitä ovat itsekeskeisyys, kykenemättömyys empatiaan ja puutteellinen impulssikontrolli. (Lönqvist 2008b, 64–65; Marttunen ym. 2008, 520–522.)

Suomessa psykiatrian toimialaan kuuluu itsenäisenä erikoisalana myös oikeuspsykiatria. Oikeuspsykiatrian tehtävänä on esimerkiksi selvittää ”millaisia ongelmia psyykkiset häiriöt aiheuttavat lakien soveltamisessa ja miten rikollista ja väkivaltaista käyttäytymistä voidaan ehkäistä ja hoitaa” (Tiihonen 2008, 650). Oikeuspsykiatriassa narsistiseen persoonallisuushäiriöön rinnastuvana terminä käytetään käsitettä psykopaatti, mikä ymmärretään persoonallisuushäiriöksi narsismin tavoin. Psykopatia on varmasti arvolatautunein kaikista psykiatrisista diagnooseista ja sen käyttökelpoisuutta onkin heikentänyt ennen muuta termin asiaton ja leimaava käyttö sekä soveltuvuus halventavaksi ilmaisuksi. Sana on välillä ollut poissa tutkimuksellisesta kielenkäytöstä, koska se on tieteellisesti epämääräinen ja siihen liittyy negatiivisia arvovarauksia. (Keltikangas-Järvinen 1978, 72–73; Joutsiniemi, ym. 2006, 23–24; Lauerma 2009, 20, 31.)

Psykopaatilla viitataan henkilöön, joka ei koe teoistaan syyllisyyttä eikä kykene empatiaan. Psykopaattia luonnehditaan myös mm. manipulatiiviseksi, pinnalliseksi, vastuuttomaksi, itsekeskeiseksi ja tunteettomaksi. Psykopatia on silti erilainen häiriö kuin narsismi tai narsistinen persoonallisuushäiriö. Toisin kuin psykopaatti, narsisti kykenee tuntemaan empatiaa, syyllisyyttä ja katumusta. Harva narsistinen henkilö on myöskään luokiteltavissa psykopaatiksi. Psykopatiassa katsotaan olevan kyse huomattavasti vakavammasta persoonallisuuden häiriöstä kuin narsismi. (Häkkänen-Nyholm 2009, 14; Auvinen-Lintunen & Häkkänen-Nyholm 2009, 41.) Psykopaatin rinnalla saatetaan käyttää myös sanaa sosiopaatti. Haren (2004, 29) mukaan nämä kaksi on syytä erottaa toisistaan häiriön syntyyn johtaneiden syiden perusteella: psykopatian kehittymiseen vaikuttavat psykologiset, biologiset ja perinnölliset tekijät yhdessä, kun taas sosiopatian kehittymisessä painotetaan enemmän sosiaalisia tekijöitä ja varhaisia lapsuuden kokemuksia.

Monet psykiatriset diagnoosit ovat jopa 5000 vuotta vanhoja. On ymmärrettävää, että lääketieteen kehittyessä ja ajan myötä niiden sisältö on muuttunut. Diagnoosit ja sairauksien kriteerit ovat sopimuksenvaraisia ja suhteellisia. Esimerkkinä voidaan pitää somaattiselta puolelta keskustelua

verenpainetaudin raja-arvojen määrittämisestä. (Lönnqvist 2008, 47.) Pohjimmiltaan kyse on siitä, että ”normaalin ja mielenterveydeltään häiriintyneen raja on aina suhteellinen ja sopimuksenvarainen silloinkin, kun psykiatrinen diagnoosi perustuu selvästi ilmaistuihin kriteereihin” (Lönnqvist & Lehtonen 2008b, 27). ”Myös itse mielenterveys on suhteellista, sillä kukaan ei ole täysin sairas tai kokonaan terve” (Lönnqvist & Lehtonen 2008a, 19).

Psykiatrisen tiedon rajallisuus narsismista on ilmeistä: narsismia tulkitaan ainoastaan yksilön lähtökohdista käsin ja huomio pitäytyy oirekuvauksessa tai häiriön etiologiassa (Lönnqvist & Lehtonen 2008a, 14). Vaikka psykiatrinen diagnoosi annetaan aina vain yksilölle, myönnetään myös psykiatriassa, etteivät narsistiset häiriöt palaudu yksilötekijöihin: ”Narsistisiin häiriöihin ja niiden kulkuun vaikuttavat todennäköisesti myös laajemmat sosiaaliset ja kulttuuriset, ihmisten itsekeskeisyyttä edistävät tekijät” (Marttunen ym. 2008, 532). Joka tapauksessa psykiatrisessa näkökulmassa menetetään helposti näköalaa narsistiseen suhteeseen ja koko perheen dynamiikkaan. Koska olen kiinnostunut nimenomaan suhdenäkökulmasta, suosin objektisuhdeteoreettista lähestymistapaa, joka korostaa narsismin dynaamisuutta ja vuorovaikutuksellisuutta.

## **2.3 PSYKOANALYYTTINEN LÄHESTYMISTAPA NARSISMIIN**

Vuonna 1914 julkaistussa esseessään ”On Narcissism” Freud esittelee ajatuksiaan narsismista. Käsite ei kuitenkaan alunperin ole Freudin, vaan se on lainattu Näckeltä. Ennen Freudia termillä oli eri merkitys: sillä viitattiin toisaalta kaikkeen itseen kohdistuvaan arvostukseen ja rakkauteen mutta myös perversioihin, joiden kohteena oli ihmisen oma keho. (Freud, 1993, 73.) Myllärniemen (2006, 93) mukaan Freud toi narsismin käsitteen psykoanalyysiin ja sittemmin osaksi psykiatrian ja psykologian käsitteistöä.

### **2.3.1 Objektisuhdeteoreettinen näkökulma narsismiin**

Kysymys narsismista koskettaa minuuden kokemusta ja syntyä. Minuus syntyy psykoanalyttisen ajattelun mukaan erillistymis-yksilöitymiskehityksen<sup>3</sup> seurauksena ja keskeistä siinä on vuorovaikutus lasta hoitavien aikuisten kanssa. Nykyään psykoanalyttisen teorian sisällä valtavirtauksena

---

<sup>3</sup> Erillistymis-yksilöitymiskehityksestä ja lapsen psykologisesta syntymästä vuorovaikutuksessa äidin kanssa löytyy hyvinkin ansioituneita ja seikkaperäisiä esityksiä (ks. esim. Kohut 1971; Mahler, Pine & Bergman 1975; Kernberg 1980; Tähkä 1996). Tässä yhteydessä hahmottelen tämän kehityksen pääpiirteissään.



voidaan pitää objektisuhdeteoreettisia lähestymistapoja, jotka korostavat varhaisten vuorovaikutussuhteiden merkitystä ja niissä sisäistyneitä mielikuvia lasta hoitaneista vanhemmista. Objektisuhdeteorian keskeisenä ajatuksena on idea siitä, että psykologisessa kehityksessään yksilö sisäistää tärkeiden läheisten kanssa olevat emotionaaliset ihmissuhteet. Sisäiset objektit syntyvät suhteessaolon kokemuksista ja ne ovat lapsen omia luomuksia, tulkintoja ulkoisesta objektista omien kokemusten ja tunteiden välittämänä. (Hyrck 2006a; Sitolahti 2006; Myllärniemi 2006b.) Sisäiset objektit vaikuttavat siihen, millaisena ulkoinen todellisuus koetaan ja millaiseksi henkilökohtaiseksi maailmaksi se kehittyy (Igra 2006, 18).

Ensimmäiset sisäiset objektit muodostuvat niistä hyvän ja pahan, tyydytyksen ja pettymyksen sävyttämistä kokemuksista, joita vauvalla on merkitykselliseen objektiin, yleensä äitiin<sup>4</sup> (Sitolahti 2006). Toistuvat sekä tyydyttävät että epätydyttävät kokemukset varhaisesta hoivasta tallentuvat lapsen muistiin sisäisten objektien muodossa ja niistä muodostuu alkeellinen minuuden kokemus. Näin varhaiset hoivakokemukset välittyvät osaksi lapsen psyykkisiä rakenteita. Sisäiset objektit voivat olla siis hyviä tai pahoja sen mukaan, onko samastumishetki rakkauden vai vihan sävyttämä. (Myllärniemi 2006b, 97–100; Hyrck 2006b.) Psykkiset ongelmat ja häiriöt liitetäänkin pahoihin sisäisiin ja ulkoisiin objekteihin (Igra 2006, 180). Tässä kohtaa psykiatrinen ja psykoanalyttinen näkökulma leikkaavat toisensa, sillä käytännössä kaikkiin edellisessä luvussa esiteltyihin persoonallisuushäiriöihin liittyy narsistista itsetunnon säätelyn problematiikkaa, joka paikantuu juuri erillistymis-yksilöitymiskehityksen häiriöihin. (Marttunen ym. 2008, 519–520, 532.)

Hyvät sisäiset objektit siis merkitsevät paljon onnistuneen erillistymis-yksilöitymiskehityksen kannalta. Lapsen psyykkisessä kehityksessä äiti on objektina merkityksellinen tai täydentävä toinen, jonka lapsi kokee minuutensa jatkeena, eräänlaisena apuminänä. Äidin tehtävänä on nimenomaan minuuden hyvinvoinnista ja tarpeista huolehtiminen. Vuorovaikutuksessa äidin kanssa lapsen on tarkoitus ottaa tunteensa ja persoonallisuutensa eri puolet haltuun. Tässä vuorovaikutuksessa on tärkeää, että äiti on sensitiivinen vastaamaan lapsen kehitystarpeisiin ja kykenee eläytymään tämän tunteisiin ja tarpeisiin. Tällainen primaarinarsismiksi kutsuttu tila kaikessa itsekkyydessään on lapsen normaali varhainen kehitysvaihe, jossa lapsi kokee suhteen äidin kanssa symbioottiseksi.

---

<sup>4</sup> Nimitän lasta pääasiallisesti hoitavaa aikuista yksinkertaisuuden vuoksi äidiksi. Äidin merkitys sisäisenä objektina on suuri, sillä lapsen ensimmäinen fantasioiden kohde on äidin rinta ja näin ollen ensimmäiset sisäiset objektit muodostuvat äidistä (Igra 2006, 26).

Ilman erillisyyttä itsestään lapsi kokee itsensä kaikkivoipaiseksi, sillä lapsen maailmassa hän tuottaa itse (äidin avulla) tyydytyskokemuksensa ja minuutensa. (Myllärniemi 2006b, 96–100.)

Vähitellen kehityksen edetessä symbioosi purkautuu ja lapsi oivaltaa olevansa äidistä erillinen olento. Lapsi sisäistää turvallisia mielikuvia hoitajistaan, hyviä sisäisiä objekteja ja niiden varassa hän kykenee itsenäistymään ja uskaltaa irrottautua äidistä. (Hyrck 2006b.) Lapsi muodostaa onnistuneen erillistymis-yksilöitymiskehityksen tuloksena äidistä erillisen minuuden. Sekundaarinsisäiseksi nimitetään tätä kehityksen vaihetta, jossa lapsi vanhemmista sisäistettyjen mielikuvien (sisäisten objektien) avulla oppii itse pitämään huolta itsestään, omista tarpeistaan ja hallitsemaan tunteitaan. Näin lapsi siis samastuu vanhempien kykyyn huolehtia hänestä ja ottaa tämän tavan omaksi kyvykseen. Se, millaisina sisäisinä objekteina lapsi on vanhempansa sisäistänyt ja ottanut osaksi minuuttaan vaikuttaa olennaisesti tähän kykyyn. Lapsi voi sisäistää vanhempansa myös pahoina objekteina, sillä vaihtoehtojen puutteessa ja saadakseen kipeästi tarvitsemaansa turvaa lapsi samastuu joka tapauksessa vanhempiinsa. (Tähkä 1996, 123; Myllärniemi 2006b, 101; Sitolahti 2006.)

Psykoanalyttisen minuudenkehityksen kehyksissä narsismi ymmärretään kehityksellisenä jatkumona<sup>5</sup>, joka jatkuu lapsuuden jälkeen koko elämän. Myös sisäiset objektit muuttuvat lapsen kehittyessä ja niiden sisäistäminen jatkuu vielä aikuisenakin. Terapeuttisessa muutoksessa on kyse tietoisesti tulemisesta omista sisäisistä objekteista ja objektien muuttumisesta. (Igra 2006; Myllärniemi 2006b, 102; Hyrck 2006a.) Toisin kuin esimerkiksi Kangasmäki (2010, 9), joka käsittelee narsismin yksinomaan patologisena tilana viittaa itse narsismilla nimenomaan persoonallisuuden jatkumoon, jonka tiettyyn kohtaan kaikki ihmiset asettuvat. Näin en tee eroa terveen ja patologisen narsismin välille, vaan ymmärrän narsistisen problematiikan psykoanalyttisen lähestymistavan tavoin kehityksellisenä vauriona, jossa on havaittavissa aste-eroja. Narsistinen problematiikka voi siis kattaa suuren osan ihmisen persoonallisuudesta tai sitä voi ilmetä vain osassa minuutta (Hyrck 2006b). Narsistinen kehitysvaihe on kuitenkin välttämätön terveen minuuden kehittymisen kannalta ja sekä terve minuus että narsistinen vaurio paikantuvat samaan kehitysvaiheeseen. Narsistisessa vauriossa on kyse sellaisesta kehityksen häiriintymisestä, jossa hoitavat henkilöt eivät syystä tai toisesta pysty vastaamaan lapsen kehityksellisiin tarpeisiin. (Myllärniemi 2006b, 108.)

---

<sup>5</sup> Persoonallisuushäiriöproblematiikan dimensionaalisuus tunnustetaan myös psykiatriassa: persoonallisuuden normaaleja ja poikkeavia piirteitä esiintyy väestössä eriasteisina ja niiden voidaan ajatella muodostavan jatkumon normaalisuudesta poikkeavuuteen (Marttunen ym. 2008, 518).

### 2.3.2 Ohut- ja paksunahkainen narsisti

Narsistinen häiriö ilmenee eri tavalla eri ihmisissä. Hyrck (2006b) jakaa Rosenfeldin teoretisoinnin ja oman kliinisen työnsä pohjalta narsismin kahteen erilaiseen ilmenemismuotoon: ohutnahkaiseen ja paksunahkaiseen narsismiin. Molempien taustalla on pettyminen varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen. Ohut- ja paksunahkaisten narsistien sisäiset objektit ovat muotoutuneet erilaiksi. Tämä vaikuttaa heidän sisäiseen maailmaansa, ihmissuhteisiinsa ja käsityksiin itsestään. (Emt.)

Ohutnahkainen ja paksunahkainen narsismi eivät ole toisiaan poissulkevia, sillä paksunahkaisen narsismin voidaan ajatella sisältävän jonkin verran myös ohutnahkaista narsismia ja nimensä mukaisesti suojautumiskeinot ovat tällöin paksumpia ja jäykempiä. Paksunahkaiseksi kehittyneeltä narsistilta on todennäköisesti vaadittu paljon ja saavutusten kautta hän tukenut vanhempiansa heikkoa itsetuntoa. Hän on saanut ihailua, mutta todellisiin tarpeisiin ei ole vastattu. Vanhempi on projisoinut omat suuruushaaveensa lapseen ja käyttänyt lasta omien narsististen tarpeidensa tyydyttämiseen. Lapsen heikkous ja avuttomuus ovat jääneet kohtaamatta. Lapsi kokee jääneensä sisäisesti tyhjäksi ja kokee musertavaa kateutta ja vihaa, jotka hän kuitenkin mitätöi ja vetäytyy kaikkivoipuuteen ja itseriittoisuuteen. (Emt.)

Paksunahkaisen on vaikea luottaa ihmisiin ja hän kieltää tarvitsevuutensa projisoimalla sen muihin. Paksunahkainen projisoi muihin myös ne persoonallisuudenpiirteet ja tunteet, joita ei voi itsessään sietää. Erityisesti syyllisyyden paksunahkainen projisoi muihin herkästi. Vihan hän yleensä purkaa ulospäin. Hänellä on paksu kuori, suojapanssari, jonka taakse tunteet kätetään. Riippuvuus on hänelle kauhistus, niinpä hän pyrkii aina saamaan ihmissuhteissaan määräävän aseman. Valta ja voima ovat hänelle tärkeitä ja niihin liittyy usein manipulointi, pelotteleminen ja alistaminen. Ideana on ylläpitää kaikkivoipuuden illuusiota, riippumattomuutta muista ja säilyttää ihannoitu kuva itsestä. Paksunahkaisen narsistin itseriittoisuus ja kaikkivoipuus juontaa juurensa torjuvaan, ihannoituun objektiin, jonka hän on sisäistänyt ja johon samastunut. (Emt.)

Ohutnahkaiselle narsistille on tyypillistä epäitsenäisyys ja takertuminen turvallisilta tuntuviin ihmisiin. Siinä missä paksunahkainen kieltää tarvitsevuutensa, ohutnahkainen on riippuvainen. Ohutnahkaisen on vaikea tuoda vihantunteita esiin. Hänen kokemusmaailmaansa liittyy jatkuva syyllisyys, epävarmuus ja täydellisyyteen pyrkivä käytös. Hän on epäonnistunut vanhempien toiveiden täyttämässä eikä häntä ole hyväksytty vaan torjuttu. Ohutnahkainen tuntee siksi olevansa

epämääräisellä tavalla vääränlainen, riittämätön ja muita huonompi. Toisin kuin paksunahkaisen kehityksessä, ohutnahkaista ei ole ihailtu, vaan häntä on vaadittu ihailemaan vanhempansa. Vanhempi on projisoinut ne puolet lapseen, joita hän ei ole hyväksynyt itsessään. Äiti on käyttänyt lasta tyydyttämään omia tarpeitaan sen sijaan, että olisi kuunnellut lapsen tarpeita. Ohutnahkainen on helposti itse kiltti, näkymätön ja mukautuva ja yrittää tarvitsevuutensa kieltämällä saada hyväksyntää äidiltä. Tästä syystä hän on kehittänyt itselleen herkäät tuntosarvet aistimaan ilmapiiriä ja muiden tarpeita. Ohutnahkainen on sisäistänyt ulkoisen pahaksi kokemansa äidin sisäiseksi objektiksi. Tuloksena hän tuntee epämääräisesti, että hänessä on jotakin vialla. Syvällä sisimmässään ohutnahkainen narsisti etsii ”hyvää äitiä”, joka pyyhkisi pois hänen kokemansa kärsimykset. (Emt.)

Ihmiset joutuvat kaikissa lähisuhteissa kamppailemaan erillisyyden tarpeensa ja sulautumisen halunsa kanssa. Ohut- ja paksunahkainen narsismi voidaan nähdä kahtena erilaisena lapsen ratkaisuyrityksenä tähän ristiriitaan. Paksunahkainen kammoaa sulautumista, koska pelkää omia riippuvuuden ja tarvitsevuuden tunteitaan ja on ”ratkaissut” ristiriidan eristäytymällä ja projisoimalla pahan muihin. Ohutnahkainen puolestaan kaipaa riippuvuussuhdetta ja erillisyys merkitsee sisäistä tyhjyyttä ja minuuden kuolemaa. Hän on sisäistänyt pahan objektin suojellakseen hyvänä pitämänsä objektia. (Emt.)

### **2.3.3 Narsismi psyykkisenä käsikirjoituksena**

Tutkimukseni keskeisenä teoreettisena käsitteenä käytän McDougallin (1999) metaforaa mielen teatterista ja psyykkisistä käsikirjoituksista. Psyykkinen käsikirjoitus tarjoaa tarinallisen lähestymistavan edellä esitettyyn objektisuhdeteoreettiseen näkökulmaan narsismista erillistymisyksilöitymiskehityksenä ja merkityksellisten objektien sisäistämisenä. McDougall on tietoisesti halunnut rinnastaa psyykkistä todellisuutta teatteriin ja välttää näin tavanomaista psyykkisten häiriöiden luokittelua. Hänen mukaansa luokittelutermit kertovat oireista eivätkä ihmisistä. Ihmisen kutsuminen esimerkiksi ”psykoottiseksi”, ”neuroottiseksi” tai ”narsistiseksi” ei riitä kuvaamaan ilmiötä, joka on niin hienostunut ja monimutkainen kuin ihmisen persoonallisuus on. Näin McDougall korostaa sitä, että jokaisella ihmisellä on oma, itse luotu psyykkinen käsikirjoituksensa (vaikka se onkin tiedostamaton) ja niiden pohjalta ihminen myös osallistuu jatkuvasti muiden ihmisten psyykkisiin käsikirjoituksiin. (Emt., 19–20.)

McDougallin teatterimetafora pohjaa siis ajatukseen, että jokaisella meistä on psyykkinen käsikirjoituksemme, jonka toistuvasti näyttämöllistämme elämässämme, arjessamme ja ihmissuhteissamme. Käsikirjoitus on mahdollista esittää myös kehon näyttämöllä, jolloin astumme psykosomaattikan alueelle (ks. myös McDougall 2000). Psyykkinen käsikirjoitus on lapsuuden luomus, jonka tarkoitus on suojata lasta henkisesti kärsimykseltä. Käsikirjoitus on ratkaisu lapsen kokemiin ristiriitoihin ja yrityksiin ratkaista ambivalenttinen suhtautuminen lasta hoitaneisiin vanhempiin. Ambivalenssilla McDougall viittaa tilanteeseen, jossa lapsi kohtaa kieltoja ja käskyjä vanhempien taholta sekä ymmärtää narsistisen toiveensa sulautua vanhempaan mahdottomaksi mutta haluaa silti säilyttää heidät mielessään rakastettavina objekteina. (McDougall 1999, 26, 82.) Psyykkiset käsikirjoitukset syntyvät nimenomaan tilanteissa, joissa lapsi ratkaisee erillistymisyksilöitymiskehitykseen liittyvän haasteen ottaa vastuulleen oma erillinen identiteetti. Psyykkisen käsikirjoituksen voidaan nähdä heijastelevan sitä, miten narsistinen ristiriita on ratkaistu. (Emt., 90.)

Psyykkinen teatteri sisältää siis käsikirjoituksen lisäksi myös henkilöihahmoja. Lasta hoitaneet vanhemmat elävät sisäistettyinä objekteina lapsen mielessä, henkilöihahmoina, joihin yhä uudestaan nykyisissä ihmissuhteissa uusinnetaan vanhempi–lapsi-suhdetta. Nämä sisäiset ”henkilöt” etsivät lakkaamatta näyttämöä, jolla voivat esittää näytelmänsä. McDougallin mukaan ihmisen psyykkinen käsikirjoitus myös pitkälti määrää sen, minkälaisia kokemuksia vedämme puoleemme ja mitä meille tapahtuu ulkoisessa maailmassa. Käsikirjoitukselle on siis ominaista paitsi sen toistuva luonne mutta myös tietynlainen sitovuus. Tämä selittyy psyykkisen käsikirjoituksen tiedostamattomalla luonteella: juuri käsikirjoituksen tiedostamattomuus saa ihmiset toistamaan sitä siitä huolimatta, että se joissakin tapauksissa on epämieluisen tai epätyytyttävä. (Emt., 20.) Psyykkistä käsikirjoitusta myös suojellaan, sillä se kietoutuu minuuteen. Kun minuuden tunne kerran on syntynyt, tulee sen suojelemisesta ja ylläpitämisestä ihmisen tärkein tehtävä, joka jatkuu koko elämän (Tähkä 1996, 66). Psyykkisen käsikirjoituksen pakottavuudesta huolimatta ihminen ei ole kuitenkaan sen vanki: käsikirjoitus on myös mahdollista muuttaa esimerkiksi psykoterapiassa tulemalla siitä tietoiseksi (McDougall 1999, 39).

Narsistisissa suhteissa sietämättömät sisäiset draamat, joita ei kyetä käsittelemään sisäisesti eikä näin ollen myöskään haluta tunnustaa omiksi, ulkoistetaan ihmissuhteiden sosiaaliselle näyttämölle. Toisia ihmisiä käytetään näyttelemään itsen tai oman sisäisen maailman tärkeitä osia.<sup>6</sup> Narsistiset

---

<sup>6</sup> Tähän samaan ilmiöön viittasin kandidaatintutkielmassani (Hanhikoski 2007). Kuvailin narsistista todellisuutta, jolle oli tunnusomaista läheisen pakottaminen mukautumaan narsistiseen tarinaan ja narsistisen tarinan normalisoituminen.

käsikirjoitukset ovat hauraita ja vaativat jatkuvaa ylläpitoa ja manipulaatiota, jotta sopivat henkilöt löydetään näyttelemään ennalta määrättyjä osia. (Emt., 111–115, 126.) McDougall erottaa kaksi erilaista narsistista tapaa olla suhteessa, jotka vastaavat Hyrckin (2006b) kuvausta paksu- ja ohutnahkaisesta narsistista. Molemmat tähtäävät itsestä muodostetun hauraan kuvan säilyttämiseen tai toisin sanoen häilyvän itseyden tunteen menetyksen välttämiseen. Joku narsisti kiihkeästi etsii suhteita, toinen taas pakonomaisesti välttää niitä. Molemmat luovat uudelleen suhdettaan äitiin sisäisenä objektina. McDougall osoittaa, että narsistisissa vaurioissa sisäiset objektit ovat sirpale-maisia ja tämän vuoksi psyykkisen tasapainon ylläpitäminen sitoo paljon psyykkistä energiaa ja on näin yhteydessä siihen kärsimykseen, mikä narsistisiin vaurioihin liittyy niin narsistin itsensä kuin läheisen kokemana. (McDougall 1999, 328–329, 344.)

Paksunahkaista narsistia vastaava henkilö takertuu itseensä ja sisäiseen maailmaansa ja puolustaa itseään kiihkeästi narsistisiin suhteisiin sisältyvää sulautumisvaaraa vastaan esimerkiksi läheisiä kontakteja välttämällä. Nämä henkilöt säilyttävät tarkan etäisyyden muusta maailmasta pelätessään itsensä rajojen ja identiteetin tunteen menetystä sekä riippuvaiseksi tulemistä toisesta ihmisestä. Tällaiset narsistit ovat taipuvaisia itseriittoisuuteen ja lähes kaikkien riippuvuustarpeiden kieltämi- seen. He käyttävät itseriittoisuutta suojellakseen itseään ulkoista maailmaa ja sen asettamia vaati- muksia sekä pettymyksiä vastaan. (Emt., 1999, 328–329, 339–344.)

Ohutnahkaisen narsistinen vastine puolestaan on avoimen riippuvainen ja tarvitseva. Hän käyttää muita ihmisiä peleinään ja yrittää luoda jatkuvan sarjan narsistisia objektisuhteita toivoen, että voisi korjata vaurioituneen kuvan itsestään ja että toinen objektina voisi rauhoittaa. (Emt., 1999, 328–329.) Tällaisia tarinoita luonnehtii voimakas addiktiivisuus, joka edustaa pakoa omasta sisäisestä maailmasta, ja rauhoittavia objekteja myös täytyy lakkaamatta etsiä ulkoisesta maailmasta lapsuuden äidin symbolisina korvikkeina. Muiden ihmisten erillisyyttä kielletään ja heidät koetaan osana itseä pikemminkin päihteinä kuin ihmisinä. Tällaisen ihmisen eli addiktiivisen objektin avulla yritetään viedä loppuun kesken jäänyt erillistymis-yksilöitymiskehitys kuitenkin siinä onnistu- matta. (Emt., 111–117, 131.) Mitä tahansa voidaan käyttää addiktiivisena objektina, jonka tehtävä on rauhoittaa. Riippuvuuteen voi johtaa mikä tahansa toiminta, joka tuo narsistista tyydytystä. (Myllärniemi 2006b, 116.) Näin ollen riippuvuudeksi voidaan ymmärtää myös pakonomainen tarve riippumattomuuteen ja erillisyyteen, mikä on tyypillistä paksunahkaiselle narsistille.

McDougallin teatterimetaforan pohjalta tutkimukseni lähtökohtana on ajatus siitä, että yksilöllä on yksi keskeinen, lapsuudessa rakennettu ja sisäistetty tiedostamaton psyykinen käsikirjoitus, jota hän toistaa elämässään. Tämä ydinkokemus, jota voisi nimittää ydintarinaksi, rakentuu sisäisten objektien varaan ja sen ympärille kietoutuvat kaikki muut elämän kokemukset ja ihmissuhteet. Ydintarinan ja psyykkisen käsikirjoituksen rinnalla käytän tutkimuksessani Hännisen (2000) käsitteitä tarinan eri muodoista (ks. tarkemmin luku 3.2.1). Tässä yhteydessä voisin kuitenkin lyhyesti todeta, että sisäinen tarina kuvastaa psyykkistä käsikirjoitusta ja draama elettyä ja elettyä elämää. Psyykinen käsikirjoitus voidaan nähdä linkkinä, joka yhdistää objektisuhdeteoreettista ja tarinallista lähestymistapaa.

## **2.4 LAPSI NARSISTISEN VANHEMMAN OMAISENA**

Omaisten näkökulma tutkimuksissa jätetään helposti huomiotta. Mielenterveyspotilaiden omaisten tilannetta koskevaa tutkimusta on tehty Suomessa vähän, vaikka psykiatrinen hoitojärjestelmä on muuttunut siten, että vastuu mielenterveyspotilaista on yhä useammin kolmannella sektorilla ja omaisilla sairaalapaikkojen vähentyessä (Nyman & Stengård 2001, 5, 15).

Lapsiin kohdistuneesta tutkimuksesta valtaosa on ollut tilastollista riskitutkimusta, jonka tarkoituksena on ollut selvittää, kuinka todennäköisesti psyykkisesti sairastuneiden lapset sairastuvat myös. Riskitutkimuksissa on tarkasteltu myös haavoittavia ja suojaavia tekijöitä, jotka vaikuttavat häiriöiden kehittymiseen. Psyykkisesti sairastuneiden vanhempien lasten riski sairastua psykiatriin häiriöihin vaihtelee tutkimuksesta toiseen 10-80 prosentin välillä. Näyttää siltä, että lapsen kannalta tärkeintä ei ole vanhemman saama diagnoosi vaan se, miten häiriö vaikuttaa vanhemmuuteen eli lapsen ja vanhemman suhteeseen. Tärkeää on huomioida, että eniten vaikuttaa perheen kokonais-tilanne sekä se, onko lapsella mahdollisuus turvautua toiseen vanhempaan. Lasten psyykkisen kehityksen häiriintymisen taustalla on monta tekijää myös silloin, kun vanhemmalla on mielen-terveyden häiriö. Lapsen reagointiin vanhemman sairauteen ja myös selviytymiseen vaikuttaa lapsen arvioinnit tilanteesta sekä kyky työstää kokemaansa. Tärkeää on se, miten lapsi sisäistää vanhemman sairauden osaksi elämysmaailmaansa. (Solantaus 2001, 19–27; Jähi 2001, 54; Jähi 2004, 39–41.)

Lapsia ja heidän kokemuksiaan on lähestytty tutkimuksissa myös kvalitatiivisin menetelmin, sillä riskitutkimuksissa lasten oma ääni ei niinkään pääse esille. Tarinallista tutkimusta ei myöskään ole

hyödynnetty lasten kokemuksia tutkittaessa. (Jähi 2004, 42, 55.) Jähi (emt., 39–53) esittelee väitöskirjassaan runsaasti lapsiin kohdistunutta laadullista tutkimusta. Lapset tuntevat helposti häpeää vanhemmastaan, sillä lapsi mieltää vanhemman sairauden helposti osaksi itseään. Lapset kokevat myös syyllisyyttä vanhemman sairaudesta sekä olevansa vääränlaisia ja erilaisia kuin muut. Lapsi selittää vanhemman sairastumisen omalla pahuudellaan ja huonoudellaan, koska lapsella harvoin on riittävästi tietoa psyykkisestä sairaudesta. Tämä näkyy myös siinä, että lapsen on vaikeaa paljastaa ulkopuolisille oman perheen asioita, ja lapset automaattisesti oppivat salaamaan vanhemman sairautta.

Koska lapset eivät voi jakaa kokemuksiaan, kokevat he usein itsensä eristäytyneiksi ja yksinäisiksi. Tyypillistä on myös se, että lapsi joutuu helposti huolenpitäjän asemaan ja kantaa vastuuta sekä sairastuneesta vanhemmastaan ja helposti nuoremmista sisaruksistaan. Myös Nyman ja Stengård (2001) havaitsivat, että perheenjäsenen mielenterveyden järkkyessä omaisille lankeaa huolenpito-tehtävä, joka koostuu esimerkiksi arkiaskareiden hoitamisesta ja sairastuneen valvomisesta itseä tai muita vahingoittavan toiminnan varalta. Yllättävän usein tämä huolenpito-tehtävä lankeaa myös lapsille. Lapsi saattaakin helposti alkaa toimia vanhempana omalle vanhemmalleen. Kaiken kaikkiaan perheelle, jossa joko toinen tai molemmat vanhemmat sairastuvat psyykkisesti, on ominaista, että elämää eletään vanhemman sairauden ehdoilla. Kaoottisuus, ennustamattomuus ja turvattomuuden kokemukset ovat arkipäivää lapsille. (Jähi 2004, 31–32, 47.)

Salonkankaan, Stengårdin ja Perälän (1991) tutkimuksessa suurimmaksi ongelmaksi omaiset nimesivät taloudellisten ongelmien ohella tiedon ja tuen puutteen, jota olisi kaivattu mielenterveys-työn ammattilaisilta. Erityisesti tiedon puuttuminen sairaudesta katsottiin keskeisimmäksi ongelmaksi. Omaisen kannalta saattaa olla hyvin tärkeää, että läheisen käytös määritellään sairaudeksi. Diagnoosin saaminen helpottaa ja antaa epämääräiselle tilanteelle selityksen ja vähentää syyllisyyttä. Ennen diagnoosin saamista omaiset hakevat syytä helposti omasta käyttäytymisestään ja toiminnastaan. (Karp & Tanarugaschock 2000; Jähi 2004, 33–34.)

Omaistutkimuksissa psyykkisellä sairaudella on yleensä tarkoitettu vakavaa mielenterveyden häiriötä kuten esimerkiksi skitsofreniaa (Jähi 2004, 13). Psykkinen sairaus ilmenee käyttäytymisen, kokemuksen ja tunne-elämän alueilla, joita on mahdotonta erottaa henkilön persoonasta toisin kuin somaattisessa sairaudessa. Sairauden raja saattaa hämärtyä ja omaisten on vaikea erottaa, onko hankalassa käyttäytymisessä edes kyse sairaudesta. Tästä syystä psyykkiseen sairauteen



saattaa helposti liittyä häpeää ja leimautumista. (Kaltiala-Heino & Poutanen & Välimäki 2001.) Vaikka narsismia ei olekaan omaistutkimuksen piirissä tutkittu, voidaan myös se ymmärtää vakavana psyykkisenä häiriönä ja näin ollen nähdä lapsi psyykkisesti sairastuneen vanhemman omaisena. Narsistinen häiriö kuitenkin ilmenee ensisijaisesti ihmissuhteissa ja sosiaalisessa käyttäytymisessä eikä esimerkiksi älyllisinä suoritusongelmina tai perinteisinä mielenterveysongelmina (Keltikangas-Järvinen 2003, 82).

Myös narsismi on ymmärrettävissä psyykkiseksi häiriöksi, vaikka sairaudentunto ja hoidon hakeminen ovat narsistisen häiriön kohdalla vähäisempää. Ylipäätään somaattisesti sairastuneet ovat yleensä motivoituneita parantumaan, kun taas psyykkisesti sairaat kieltävät sairautensa (Jähi 2004, 26). Kuitenkin narsismi on samalla tavalla psyykinen häiriö, jossa sairastunut henkilö ei toimi tietoisesti, vaan narsistinen vaurio sitoo voimavarat ja keskittää ne itsen. Huolimatta siitä, että omaistutkimuksissa diagnoosit, tutkimusasetelmat ja -menetelmät ovat vaihdelleet, on omaisten kokemuksissa yllättävän paljon yhteisiä piirteitä (emt., 30).

## **2.5 PSYKKINEN TYÖSTÄMINEN**

Selviytymiskäsitteistö ja -tutkimus on kirjavaa ja selviytymisen määritelmät vaihtelevat tutkijan näkökulman ja tutkimuskohteen mukaan. Toisaalta jo se, että on hengissä ja psyykkisesti terve, kertoo selviytymisestä, toisaalta taas itsemurhan tekeminen voidaan ymmärtää äärimmäiseksi selviytymisyriytykseksi (vrt. Järventie 1993). Selviytymistä ja toipumista käsitteinä käytetään myös toistensa synonyymeina. Tässä tutkimuksessa käytän termiä *psyykinen työstäminen*, joka tuo hyvin esiin selviytymiseen ja toipumiseen liittyvän prosessimaisen luonteen. Selviytymisessä tai toipumisessa on kyse prosessista, joka sisältää psyykkistä työtä, työstämistä. Prosessi myös pitää sisällään erilaisia vaiheita, joissa työstäminen on erilaista: sekä taantumisia että nopeita sykäyksiä eteenpäin. Erilaisissa vaiheissa käytetään ja tarvitaan erilaisia konkreettisia selviytymiskeinoja ja tärkeää tutkimuksessa on kiinnittää huomio myös siihen, millaiset selviytymiskeinot missäkin vaiheessa edistävät toipumista. (Punamäki & Puhakka 1995.)

En ole halunnut määritellä selviytymistä tai toipumista ennalta käsin joksikin tietyksi ja olen siitä syystä valinnut käsitteeksi psyykkisen työstämisen. Työstämisellä tarkoitan laajasti kaikkia niitä keinoja ja reaktioita, joita ihminen on käyttänyt pyrkiessään käsittelemään vaikeita tapahtumia ja niiden herättämiä tunteita itsessään (ks. Houston 1987, 386). Nämä keinot voivat olla käyttäyty-

mistä yhtä hyvin kuin kognitioitakin. Selviytyminen ei tarkoita samaa kuin tilanteen hallinta, vaan selviytyminen pitää sisällään kaikki yritykset tulla toimeen uhkaavan tilanteen kanssa. (Lazarus & Folkman 1984, 140.) Työstämisessä kyseessä ovat ne keinot, joiden avulla omia kokemuksia on lähestytty ja kohdattu. Voimavarakeskeisyydeksi nimitetään suuntausta, jossa huomio kiinnitetään ihmisen kykyihin, taitoihin ja osaamiseen, ja jossa kielteisinä pidettyjä oireita käsitelläänkin osana selviytymistä (Heikinheimo & Tasola 2004, 34, 137). Esimerkki tällaisesta ajattelusta on myös psyykinen käsikirjoitus, joka oireistaan huolimatta on ensisijaisesti selviytymisyritys, jonka lapsi tuottaa yrityksenään sopeutua ympäristöönsä. Alunperin ne ovat palvelleet lapsen tarvetta suojella itseään kärsimykseltä. Psyykkiset häiriöt kuten koko psyykinen käsikirjoitus sisällöstään riippumatta on nähtävissä mielekkäästi psyyken tasapainon palveluksessa. (McDougall 1999, 26, 79.)

Tarkastelujani työstämisestä jäsentää tarinallisesta tutkimusperinteestä nouseva ajatus tarinallisesta kuntoutumisesta, jossa lähtökohtana on, että esimerkiksi vakava sairastuminen, vammautuminen tai muu elämänmuutos nähdään elämäkerrallisena katkoksenä. Tässä katkoksesta suhtautuminen toisiin ihmisiin ja tulevaisuuteen asettuvat tarinallisen haasteen alle. Tarinallisessa kuntoutumisessa on kyse tämän katkoksen korjaamisesta siten, että ihminen kykenee luomaan elämäntarinalleen jatkon, jossa elämän merkityksellisyys, yhtenäisyys, tyydyttävyyden ja itsen arvokkuus säilyvät. Sairastuminen tai muut elämään ilmestyneet uhkaavat tekijät nivotaan osaksi elämää ja siitä kerrottavaa mielekästä tarinaa. (Hänninen & Valkonen 1998.) Vanhemman narsismin ja laiminlyöväin käyttäytymisen voidaan myös nähdä luovan katkoksen mielekkääseen elämäntarinaan.

## **2.6 TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Tutkimukseni kohteena ovat ne ydinkokemukset, joita (aikuisilla) tyttärillä on suhteessaan narsistisesti vaurioituneen äitinsä kanssa. Tutkimuskysymykseni ovat:

*1) Millaisia tarinallisesti jäsentyneitä ydinkokemuksia eli psyykkisiä käsikirjoituksia narsistisesti vaurioituneiden äitien tyttäret muodostavat suhteestaan äitinsä kanssa?*

*2) Millaisten vaiheiden kautta suhdetta narsistiseen äitiin työstetään?*

### 3. TUTKIMUKSELLINEN KATSE

Esittelen tässä luvussa tutkimuksellisen katseeni suuntaajat, tutkimukseni teoreettis-metodologiset lähtökohdat eli sosiaalisen konstruktionismin ja tarinallisen lähestymistavan. Nämä toimivat suuntaviivoina, joiden varassa suunnistan läpi tutkimuksen.

#### 3.1 SOSIAALINEN KONSTRUKTIONISMI

Metodologinen viitekehys tutkimukselleni on sosiaalinen konstruktionismi, tiederajat ylittävä monialainen suuntaus, joka on sosiaalipsykologiassa Suomessa vakiinnuttanut asemansa 1980-luvulta lähtien (Kuusela 2002, 13). Sosiologiassa, psykologiassa ja sosiaalipsykologiassa sosiaalinen konstruktionismi on kehittynyt hieman omia reittejään. Sosiaalipsykologiassa keskeisenä hahmona voidaan pitää Kenneth Gergeniä, joka edusti ensin empiiris-kokeellista perinnettä, mutta sittemmin esitti teesinsä sosiaalipsykologian historiallisuudesta, mistä ajattelutapa alkoi laajentua. Sosiaalinen konstruktionismi ei ole suuntauksena yhtenäinen vaan kokoelma erilaisia ajattelu- ja lähestymistapoja. Sosiaalipsykologian näkökulmasta sosiaalinen konstruktionismi voidaan ymmärtää väljäksi teoreettiseksi lähestymistavaksi, joka on saanut vaikutteita mm. lingvistiikasta ja filosofiasta. (Emt., 49–51; Burr 1995, 2.)

Hajanaisuudestaan huolimatta sosiaalisen konstruktionismin erilaisille painotuksille on yhteistä sosiaalisen todellisuuden kielellisen rakentumisen, kulttuurin ja historiallisuuden korostaminen. Ydinlähtökohtana on perusoletus sekä ihmisen että todellisuuden sosiaalisesta ja kielellisestä luonteesta. Todellisuuden nähdään olevan luonteeltaan sosiaalista ja myös rakentuvan sosiaalisesti. Keskeisessä roolissa tässä prosessissa toimivat kieli ja vuorovaikutus: kielen avulla sosiaalista todellisuutta rakennetaan, ylläpidetään ja myös uusinnetaan vuorovaikutuksessa. Koska sosiaalista todellisuuttamme koskeva tieto syntyy vuorovaikutuksessa, se on myös aina väistämättä neuvoteltua ja saattaa sisältää useita vaihtoehtoisia versioita ilman, että yksikään on toistaan ”todellisempi”. (Burr, 1995, 3–5; Berger & Luckmann 1994; Gergen 1994.)

Mistään yhdestä objektiivisesta ”totuudesta” ei sosiaalisen konstruktionismin yhteydessä voida puhua siitäkään syystä, ettei kieli ole viaton ikkuna todellisuuteen. Sen sijaan, että kieli kuvaisi ja heijastaisi todellisuutta passiivisesti ja neutraalisti, se itse asiassa luo sitä tuottamalla tulkintoja ja merkityksiä (Gergen 1994, 68–69). Sosiaalisessa konstruktionismissa kielen käyttö nähdään

aktiivisena toimintana. Esimerkiksi samasta ilmiöstä voidaan puhua monilla eri termeillä, mutta miksi juuri tietyt sanat valitaan kuvaamaan ilmiötä on aina valinnan tulos. Maailmassa ei ole oletusarvoja, joita tulisi käyttää tietyn asian kuvaamisessa (Nikander 2001, 283). Kielen avulla sosiaalinen todellisuus siis merkityksellistetään. Sanat eivät kopioi maailmaa vaan tuottavat meille maailman havaitsemisen tavan. Toisin sanoen sosiaalinen todellisuus voidaan ymmärtää ihmisten kielen avulla luomana merkitysjärjestelmänä. (Berger & Luckmann 1994.)

Sen lisäksi että sosiaalinen todellisuus rakentuu kielellisesti ja sosiaalisesti se on myös kulttuurisesti ja historiallisesti määrittynyttä. Historiallinen ja kulttuurinen konteksti vaikuttavat väistämättä tapamme ymmärtää asioita ja tulkita ilmiötä ympärillämme. Tämä näkyy jo käyttämässämme käsitteissä ja kategorioissa. (Kuusela 2002, 51; Burr 3–5, 1995.) On hyvä tiedostaa, että erilaisessa historiallisessa, kulttuurisessa ja sosiaalisessa kontekstissa myös narsismista ja narsistien läheisistä puhuttaisiin eri tavalla. Myös mielenterveyshäiriöt on mahdollista käsittää kulttuurisesti ja yhteisöllisesti rakentuvina eikä pelkästään yksilökohtaisista ongelmista nousevina. Yhtä tarpeellista on huomioida, ettei myöskään tieteellinen tieto ole tutkijan omaksumista teorioista ja toiminnasta riippumatonta. Myös tiede on sosiaalisesti konstruoitunut näkökulma todellisuuteen. (Nikander, 2001, 286; Kuusela 2002, 62, 70.)

### **3.2 TARINALLINEN LÄHESTYMISTAPA**

Narratiivinen eli tarinallinen<sup>7</sup> lähestymistapa jakaa sosiaalisen konstruktionismin kanssa samat peruslähtökohdat. Tarinallisuus ei kuitenkaan ole varsinainen metodi eikä koulukunta vaan hajanainen yhdistelmä erilaista kertomuksiin liittyvää tutkimusta. (Heikkinen 2002, 185–186.) ”Yhtenäistä narratiivista metodia ei ole kehittynyt eikä edes yhtenäistä käsitystä siitä, mitä tutkimuksen tarinallisuudella tarkoitetaan” (Hänninen 2000, 126). Yhteisenä piirteenä voitaisiin pitää sitä, että laadulliseen tutkimukseen verrattuna tarinallisessa tutkimusotteessa korostuu tietämisen subjektiivisuus (Hatch & Wisniewski 1995, 118). ”Tarinallinen lähestymistapa sopii hyvin ihmistutkimuksessa voimistuneeseen haasteeseen tarkastella ihmistä aktiivisena, merkityksiä antavana toimijana ja ihmiselämän ilmiötä prosessimaisina, kielellisesti tulkittuina sekä aikaan ja paikkaan sidottuina” (Hänninen 2000, 125). Lähtökohtana on ajatus siitä, että ihminen sekä kertoo

---

<sup>7</sup> Narratiivisuudelle ei ole vakiintunut suomenkielistä vastinetta (Heikkinen 2010, 143). Suomessa narratiivisuuden ohella käytetään termejä ’tarinallinen tutkimus’ ja ’kerronnallinen tutkimus’ (ks. Hänninen 2000; Hyvärinen 2006). Hännisen (emt., 15) tapaan suosin ’tarinallisuutta’ sanan suomenkielisyyden vuoksi.

elämästään että elää elämäänsä tarinoiden kautta (emt.; Polkinghorne 1988). Tarinallisuudessa huomio kohdistuu kertomuksiin tiedon ja kokemusten välittäjänä ja rakentajana. Tarinallisessa tutkimuksessa tarkastellaankin todellisuudessa toteutuneiden tapahtumakulkujen tarinallisia tulkintoja. Tarinan nähdään auttavan ihmisiä tulkitsemaan ja merkityksellistämään kokemuksiaan ja näin ollen tarina on keskeinen ajattelun ja elämän jäsentämisen muoto. Tarinan avulla elämä saa merkityksen ja tarkoituksen. (Polkinghorne 1988; Hänninen 2000, 15; Heikkinen 2010, 143–145; Hänninen 2010, 160.)

Tarinan muodostaminen on merkityksenantoprosessi ja ensisijaisesti kognitiivinen teko eikä läpivalaisu annetusta todellisuudesta. Tarinoissa on läsnä sekä toiminnan että tietoisuuden maisema. Tarinat kertovat samanaikaisesti yhtäältä todellisuudesta eli tapahtumista ja toiminnoista todellisessa maailmassa ja toisaalta osanottajien suhtautumisesta tähän todellisuuteen. (Tolska 2002, 79, 96, 101.) Tarinallinen tutkimus on kiinnostunut molemmista ja pyrkii yhdistämään niitä: kielelliseen maailmaan kuuluvia tarinoita tarkastellaan osana elämää ja näiden välinen dialogisuus tunnustetaan (ks. esim. Hänninen 2000, 15). Tarinaa ei siis voida pitää suorana heijastumana elämästä, vaan se ankkuroituu enemmän kokemusmaailmaan piiriin. Tarina voidaan nähdä elämäntapahtumista tehtynä konstruktiona, joka nousee yhteisestä kulttuurisesta tarinavarannostamme. Elämä kerrotaan kullekin kulttuurille sopivilla tavoilla. Näin tarina on sidoksissa yksilön lisäksi myös tilanteeseen ja ympäröivään kulttuuriin. Yksilö ei täysin ”omista” omaa tarinaansa. (Vilkko 1990, 82; Vilkko 1997, 91–92.) Niinpä tarinat ovat jatkuvassa liikkeessä ja dialogissa keskenään. Tulkitsemme maailmaa kehittyvänä kertomuksena, joka saa alkunsa ja liittyy aina uudelleen siihen kulttuuriseen kertomusvarantoon, jota kutsutaan tiedoksi (Heikkinen 2010, 143).

### **3.2.1 Tarinallisen kiertokulun teoria**

Nämä tarinallisuuden ainekset ovat lähtökohtana myös Hännisen (2000) tarinallisen kiertokulun teoriassa, jota hyödynnän tässä tutkimuksessa teoreettisena ja analyttisena apuvälineenä. Malli erottaa toisistaan käsitteellisesti tarinan eri ilmenemismuodot: sisäisen tarinan, draaman ja kertomuksen. Koska tarinallisessa tutkimuksessa käsitteiden käyttö on usein epäyhteneväistä ja käsitteitä käytetään toistensa väljinä synonyymeina, on Hännisen jäsenyyksen käsitteellinen selkeys tervetullutta (ks. Heikkinen 2002, 185–186). Esittelen seuraavaksi tarinallisen kiertokulun teorian elementit erillään, mutta sen prosessuaalinen luonne on hyvä pitää mielessä. Olennaista teoriassa on kaikkien sen elementtien jatkuva keskinäinen vuorovaikutus.

Tarinallisen kiertokulun teoria kuvastaa prosessia, jossa yksilölliset kokemukset ja kulttuuriset mallit kietoutuvat yhteen. Tarinassa on kyse luovasta prosessista, joka ammentaa aineksia sosiaalisesta tarinavarannosta. *Sosiaalinen tarinavaranto* käsittää kaikki ne tarinat, joiden keskellä elämme ja sitä voidaan pitää yhteisenä kulttuurisena merkityksperustana. Ihminen tulkitsee elämäänsä kulttuurin tarjoamien tarinallisten mallien varassa. Ihminen tarinoineen kytkeytyy silti aina myös sosiaalimateriaaliseen todellisuuteen, jossa on kyse ihmisen elämäntilanteesta ja olosuhteista reunaehtoineen ja mahdollisuuksineen. Tähän viitataan termillä *situaatio*. Situaatiota voidaan tulkita sisäisessä tarinassa hyvin erilaisin tavoin. (Hänninen 2000, 15, 19, 21–22, 129.)

*Sisäisen tarinan* käsitteellä viitataan ihmisen mielen sisäiseen prosessiin, jossa ihminen tulkitsee omaa elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Sisäisen tarinan avulla ihminen jäsentää situaatioitaan, määrittelee identiteettinsä, arvonsa, tavoitteensa ja suhteensa muihin ihmisiin. Se on mielensisäinen tapa hahmottaa oma elämä. Ihminen elää sisäisen tarinan varassa, ja se luo sillan menneestä nykyhetken kautta tulevaan. Sisäinen tarina voi olla ei-kielellinen, ei-kerrottu ja yksilölle itselleen tiedostamaton. Yksittäinen kertomus sisältää sisäisestä tarinasta vain pätkiä eikä kertomusta sinällään voida pitää sisäisen tarinan kokonaisuusesityksenä. (Emt., 19–23, 130, 55, 142.) Sisäisen tarinan vastine psykoanalyttisessa ajattelussa on psyykinen käsikirjoitus.

*Draamassa* yksilö pyrkii toteuttamaan sisäistä tarinaansa ja elämään sitä todeksi. Draamassa toteutuvaan tarinalliseen prosessiin vaikuttavat myös muut ihmiset, sattumat ja elämä itsessään. Draamassa toteutuva toiminta vaikuttaa situaatioon ja sen kautta myös sisäinen tarina saattaa muuttua, muovautua ja joutua uudelleenarvioinnin kohteeksi. *Kertomus* puolestaan edustaa sisäisen tarinan julkistettua, ulkoista ja kerrottua puolta. Kertomus ei ulkoista ennalta muodostettua sisäistä tarinaa, vaan kertomisessa ei-kielellinen tarina muotoutuu, reflektoituu ja jäsentyy sosiaalisen prosessin välityksellä. Kertomus on myös se tarinan elementti, joka vuorostaan siirtyy osaksi sosiaalista tarinavarantoa muiden käytettäväksi. Tutkimuksessa kertomuksia voidaan käsitellä reflektoituina sisäisinä tarinoina. Kertomuksessa viestitään sekä draaman tapahtumia että sisäistä tarinaa. (Emt., 19–23, 33, 130–131.) Näin se kiinnittyy sekä tietoisuuden että toiminnan maisemaan (ks. Tolska 2002).

Tietynlaiset kertomukset kanonisoituvat yleisesti hyväksytyiksi mallitarinoiksi. *Mallitarina* on sellainen kulttuurissa omaksuttu ja hyväksytty tarina, jonka avulla tiettyä elämäntilannetta, ihmissuhdetta tai tapahtumaa pyritään hahmottamaan. Mallitarina on normatiivinen eli toisin sanoen

se sisältää oletuksen siitä, miten kyseisessä tilanteessa kuuluisi ajatella, toimia ja reagoida ja millaista tarinaa siitä tulisi ylipäättään kertoa. Mallitarinat voivat näin auttaa ihmistä jäsentämään tilannettaan ja avaamaan uusia näkökulmia tai vastaavasti sulkea ja rajoittaa toimijuuden mahdollisuuksia. Mallitarinat yksinkertaistavat sosiaalista todellisuutta ja saattavat näin myös tyypistää inhimillistä kokemusta. Toisaalta mallitarinat myös kiteyttävät olennaisen ja yksinkertaisen ytimen yksilöllisestä monimuotoisesta kokemuksesta. Myös tutkimuksella on mahdollista osallistua mallitarinavarannon laajentamiseen ja rikastamiseen ja avata näin uusia mahdollisuuksia oman kokemuksen kertomiseen ja elämiseen. (Polkinghorne 1988, 15; Hänninen 2000, 51, 143, 153.)

Tarinalle voidaan määritellä ne keskeiset elementit, jotka tekevät siitä tarinan. Tarina on ajallinen merkityskokonaisuus, jolla on toisiaan seuraavat alku, keskikohta ja loppu (ks. Aristoteles 1997, 166). Tarinan aika ei ole lineaarista aikaa vaan liikkuu merkitysten varassa. Tarina on myös juonellinen, joten sen esittämät tapahtumat kytkeytyvät toisiinsa syy-seuraussuhteina. Tarina voidaan siis määritellä myös juonen organisoimaksi tapahtumien ja toimintojen kokonaisuudeksi. Juonen kannalta epäsopivat ja epäoleelliset tapahtumat jätetään tarinasta pois. (Polkinghorne 1995, 7, 16.) Lisäksi tarina on moraalisesti ja emotionaalisesti latautunut, tajunnallinen merkityksien muodostelma. Tarina on myös ainutkertainen ja kontekstuaalinen, mutta samalla se esittää jonkin yleisemmän 'totuuden' inhimillisestä elämästä. Tarina eroaa kertomuksesta siten, että kertomus on tarinan ilmaisu, tyypillisimmillään kielellinen esitys, jonka ihminen tuottaa itsestään. Tarinalla on tietty merkitysrakenne ja myös samasta tarinasta voidaan esittää vaihtelevia kertomuksia. (Hänninen 2000, 19–20, 126–127; Hänninen 2010, 161.)

### **3.2.2 Tarinallisuus tutkimuksessani**

Tarinallisuus läpäisee tutkimukseni monella tapaa. Heikkisen (2010) mukaan tarinallisuus voi olla läsnä tutkimuksessa neljällä eri tavalla. Ensimmäinen tapa liittyy tarinallisuuteen konstruktio-nistisena tutkimusotteena: todellisuuden ja tiedon nähdään rakentuvan kertomusten välityksellä ja kertomusten ymmärretään välittävän ja rakentavan tietoa. Sekä tieto itsestä että maailmasta muotoutuu kertomusten kautta ja oleminen on tarinallisesti jäsentynyttä. Tarinallisuus voi liittyä aineiston luonteeseen, mikä tarkoittaa sitä, että aineisto on kertomusmuodossa. Tarinallisuudella voidaan viitata myös aineiston analyysitapaan. Tutkimuksellisesta orientaatiosta tarinallisuus poikkeaa ammatillisessa käytössä, jossa tarinoita tarkastellaan niiden käytännöllisten merkitysten kannalta kuten on esimerkiksi psykoterapiassa, jossa tavoitteena on luoda uusi, minuuden kannalta

toimivampi kertomus. Heikkisen mukaan kertomusten tutkimuksellista ja ammatillista käyttöä ei ole syytä sekoittaa keskenään. (Emt., 143–153.) Tutkimuksessani elämä ja kertomus kytkeytyvät kuitenkin niin läheisesti yhteen, etten ole erottanut ammatillista ja tutkimuksellista lähestymistapaa toisistaan. Kertomuksia kertomalla nimenomaan pyritään vaikuttamaan elämään, ja kertomukset ovatkin keskeisessä roolissa elämän muuttamisessa. Tarinallisuus näkyy tutkimuksessani siis kaikilla neljällä tavalla: tietämisen tapana, aineiston luonteena, analyysimenetelmänä ja kertomusten käytännön merkityksen kautta.

Koska tarinallinen tutkimus kytkeytyy sosiaalisen konstruktionismin peruslähtökohtiin, se ei pyri objektiiviseen tai yleistettävään tietoon vaan paikalliseen, henkilökohtaiseen ja subjektiiviseen tietoon. Juuri tässä piilee tarinallisen tutkimuksen vahvuus: ihmisen ääni pääsee autenttisemmalla tavalla kuuluviin ja kertomusten välittämä tieto on moniulotteisempaa ja rikkaampaa. Niinpä tarinallinen tutkimus soveltuu hyvin lähestymistavaksi silloin, kun ollaan kiinnostuneita yksilöiden omista subjektiivisista merkityksenannoista. Tarinallinen tutkimus kohdistaa huomionsa yksilöiden elämään heidän itsensä kokemana ja niihin merkityksiin, joita he antavat elämälleen tarinoiden välityksellä. Objektiivisen tiedon tuottamisen sijaan tutkimus avaa jonkinlaisen autenttisen näkökulman todellisuuteen. Faktisen totuuden sijaan tarinoiden maailmassa operoidaan eläytymisen, holistisen tunnekokemuksen ja puhuttelevuuden maastoissa. Kertomuksien voidaan nähdä ilmentävän nimenomaan kulttuurista todellisuutta, yhteisön moraalijäsennyksiä ja uskomuksia eikä niillä odoteta olevan reaalista todistusvoimaa. (Hänninen 2000; Heikkinen 2010, 156–157.)

## **4. AINEISTO JA TUTKIMUSPROSESSI**

### **4.1 TUTKIMUSAINEISTON KERÄÄMINEN JA ESITTELY**

Halusin tutkia narsististen vanhempien aikuisia lapsia, joten ajattelin tavoittavani parhaiten heidän kokemuksensa pyytämällä itse kirjoitettuja kertomuksia. Vaikka olin kiinnostunut lapsuudessa syntyvistä psyykkisistä käsikirjoituksista, valitsin informanteiksi aikuiset. Aikuisilla on käytössään kehittyneempiä välineitä analysoida kokemuksiaan ja tuoda esiin seikkoja, jotka on mahdollista oivaltaa vasta jälkikäteen. (Ks. Jähi 2004, 64.) Aikuisuudessa tuotettuja kertomuksia lapsuudesta ei voida kuitenkaan pitää autenttisena muistojen siirtämisenä nykyhetkeen, vaan kyseessä on jälkikäteen tehty uudelleenrakennus menneisyyden tapahtumista (Saastamoinen 2001).



Tutkimusaineistoni koostuu kirjoitetuista kertomuksista, jotka keräsin kahdessa osassa huhtikuun ja lokakuun välisenä aikana vuonna 2012. Ensimmäisessä vaiheessa tutkimuspyyntöni<sup>8</sup> julkaistiin Narsistien uhrien tuki ry:n kotisivuilla. Aineiston täydennysvaiheessa tutkimuspyyntö julkaistiin sivustolla pyynnöstäni uudelleen. Tällöin lähetin tutkimuspyyntöni myös sähköpostilla eri paikkakunnilla kokoontuville Narsistien uhrien tuki ry:n vertaistukiryhmille sekä Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n jäsenjärjestöille. Lähetin tutkimuspyynnön myös Ensi ja Turvakoti ry:n jäsenyhdistyksille, joista Love ry (Lapsen oikeus väkivallattomaan elämään) tiedotti siitä jäsenilleen ja julkaisi tutkimuspyynnön kotisivuillaan.

Tutkimuspyynnössä annoin muutaman kysymyksen sytykkeiksi kertomuksille, mutta pyrin tähden-  
tämään tutkittavien oman äänen ja kokemusmaailman tärkeyttä sekä kertomusten vapaamuotoisuutta. Halusin ohjata kirjoittamista mahdollisimman vähän ja ikään kuin väistyä itse kertomusten tieltä. Tutkimukseen osallistumisen kriteerinä oli oma kokemus (ei esimerkiksi vanhemman diagnoosi), mikä sopii hyvin tarinalliseen tutkimukseen, jossa ollaan kiinnostuneita subjektiivisista merkityksistä ja kokemuksista.

Kertomuksen tuotantoehdot, kerrontahetki ja konteksti, jossa kertomus on tuotettu ovat merkityksellisiä (Vilkko 1990, 81). Miksi kertomus on kerrottu ja kelle se kerrotaan? Mitä sillä halutaan sanoa? On syytä huomioida, että mikäli olisin kerännyt aineiston eri ajankohtana, olisivat kertomukset saattaneet olla erilaisia. Näin olisi myös siinä tapauksessa, jos olisin kirjoitusten sijaan kerännyt aineistoni esimerkiksi haastattelemalla<sup>9</sup>. Haastattelussa tutkijan vuorovaikutus olisi enemmän vaikuttanut aineiston syntyyn (ks. esim. Hyvärinen & Löyttyniemi 2005).

Valitsemassani aineiston keruutavassa vuorovaikutus tutkittavien kanssa jäi vähäiseksi. Näen etäisyydestä koituneen sekä etua että haittaa. Tarinallisen tutkimusotteen kannalta on etua siitä, että tutkija tuntee tutkittaviensa elämää ja heidät henkilökohtaisesti (Hatch & Wisniewski 1995, 113–115). Vaikka näin ei omassa tutkimuksessani ollut, ei kertomusten suhteen syntynyt elämäkerallista tyhjiötä, vaan kertomukset käsittivät yleensä koko elämänkaaren ja elämänvaiheiden ja

---

<sup>8</sup> Tutkimuspyyntö on liitteenä 2.

<sup>9</sup> Tutkimusasetelmani kannalta ajatellen oletan, että sisäiset tarinat olisivat pysyneet suhteellisen samankaltaisina eri kerrontahetkenäkin. Samaa tarinaa voidaan kertoa paitsi useissa kertomuksissa myös erilaisissa ja vaihtelevissa kertomuksissa, jollaisena myös haastattelua voidaan pitää (Hänninen 2000; Hänninen 2010, 161). On kuitenkin syytä huomioida, että kirjoittaminen tutkimukseen osallistumisen tapana on väistämättä myös karsinut pois joitakin tutkimukseen osallistujia. Voidaan olettaa, että valitsemani aineistonkeruutapa on suosinut kirjoittamaan tottuneita henkilöitä ja mahdollisesti ne, joilla ei ollut valmiina selkeää tarinaa mielessään jättivät osallistumatta (ks. esim. Jähi 2004, 65).

ihmissuhteiden sidoksisuus kävi ilmi. Elämäkerrallisia aineistoja leimaa joka tapauksessa tietynlainen autenttisuus, sillä kirjoitustapahtumassa kirjoittaja on yksin tunteiden, kokemusten ja ajatuksiensa kanssa ilman vuorovaikutusta tutkijaan (Eskola & Suoranta 1998, 122). Vuorovaikutuksen vähäisyys ja etäisyys tutkittaviin saattoi madaltaa kynnystä osallistua tutkimukseen ja mahdollistaa osallistumisen nimettömänä sekä välimatkan turvin saattoi vaikeistakin asioista olla helpompaa kirjoittaa. Toisaalta etäisyys saattoi nakertaa luottamusta tutkijaan. Oma vaikutelmani on, että kertomukset olivat hyvin henkilökohtaisia ja emotionaalisesti latautuneita ja monelle kirjoittaminen oli tärkeää joko omien kokemusten käsittelemisen kannalta tai haluna vaikuttaa laajemmin narsismista käytävään keskusteluun.

Vastaanotin 17 kertomusta sähköpostitse. Näin saatu aineisto oli paitsi suuri myös monipuolinen. Tutkimuksessani pystyin hyödyntämään aineiston tarjoamasta rikkaudesta ainoastaan osan. Alkuperäinen ideani oli ottaa mukaan tutkimukseen molempia vanhempia koskevat kertomukset. Aineistoon tutustumisen osoitti, että suhde äitiin oli koettu erityisen haavoittavaksi ja merkitykselliseksi. Tämä näkyi mm. siinä, että äidistä puhuttiin tiheämmin myös niissä kertomuksissa, jotka käsitelivät otsikon perusteella isän narsismia. Lopulliseksi aineistoksi valikoin 8 tekstiä, jotka käsitelivät äidin narsismia. Kaikki kirjoittajat olivat naisia. Valikoin lopulliseen aineistoon tekstit niiden kerronnallisuuden asteen perusteella eli sen mukaan, miten kertomus välitti merkityksiä ja kokemuksellisuutta ulkoisen tapahtumakuvauksen lisäksi (ks. myös Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 191–192). Valitsemilleni kertomuksille on ominaista se, että ne tiivistävät osuvasti sen, mikä tulee myös monissa muissa kertomuksissa ilmi.

Printattuna aineiston koko oli 101 liuskaa. Joihinkin kertomuksiin otin mukaan myös lyhyesti sähköpostiviestejä silloin, kun ne täydensivät kertomusta oleellisella tavalla. Yhdeltä kirjoittajalta tuli kaksi kertomusta, jotka päätin ottaa molemmat mukaan. Kertomusten pituus vaihteli lyhimmän ollessa 3 sivua, pisimmän 39. Kirjoittajien iät vaihtelivat 35:n ja 65:n välillä. Kaikki naiset olivat syntyneet esikoisena perheeseen, mikä ei ollut aineiston valikoinnin kriteeri vaan puhdas sattuma. Kaikilla oli myös nuorempia sisaruksia ja lisäksi kaikki olivat myös itse äitejä. Mukana oli sekä työelämässä että eläkkeellä olevia. Suurimmalla osalla oma äiti oli vielä elossa. Naisista 6 oli kertomuksen kirjoittamishetkellä parisuhteessa, kaksi koki parisuhteen muodostamisen haastavaksi.

## 4.2 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYYSIPROSESSI

Aineiston keruu, käsittely, tulkinta ja analysointi kietoutuvat toisiinsa tiiviimmin kvalitatiivisessa tutkimuksessa kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Tulkinta jakautuu koko tutkimusprosessiin aineistonkeruusta alkaen ja sitä on välillä vaikea pilkkoa toisiaan seuraaviin vaiheisiin. Tässä luvussa kuvaan tutkimusprosessin kulkua, jotta lukija voi seurata päätelmiäni ja tätä kautta arvioida analyysini osuvuutta. Samasta syystä olen käyttänyt tulososiossa (luku 5) runsaasti sitaatteja aineistostani. (Ks. esim. Mäkelä 1990, 53; Eskola & Suoranta 1998, 16; Kiviniemi 2010, 70.)

Tarinallinen tutkimus ei välttämättä eroa muusta laadullisesta tutkimuksesta analyysivaiheessa, sillä kaikessa laadullisessa analyysissä on tavalla tai toisella kyse aineiston pilkkomisesta ja uudelleenjärjestelemisestä (Syrjälä 2005, 367; Alasuutari 2011). Tarinallisten analyysimenetelmien kirjo on laaja, mutta mikään niistä ei ole vakiintunut ainoaksi oikeaksi. Tarinallista tutkimusta on mahdollista tehdä myös pelkästään tarinallisuuden perusajatuksia soveltaen. (Hyvärinen 2006; Hänninen 2000, 30; Hänninen 2010, 160.) Polkinghorne (1995, 6–8) erottaa kaksi aineiston käsittelytapaa tarinallisessa tutkimuksessa. Narratiivien analyysissä huomio kohdistuu kertomusten luokitteluun ja jäsentämiseen erilaisiin kategorioihin ja tapaustyyppeihin sisällön mukaan. Narratiivisessa analyysissä painopiste on uuden kertomuksen tuottamisessa aineiston kertomusten perusteella eli synteesin tekeminen. Tavoitteena on luoda aineistosta uusi, kokonainen, juonellinen kertomus. Tutkimukseni analyysi sijoittuu narratiivien ja narratiivisen analyysin välimaastoon ja sisältää molempia.

Aineiston käsittelyn aloitin tulostamalla kertomukset. Ensimmäiset lukukerrat olivat aineistolle antautumista ja tempautumista kertomusten pyörteisiin. Erityisesti tarinalliseen aineistoon tutustuminen on syytä aloittaa avoimella lukemisella (ks. esim. Hänninen 2010, 167). Olin tietoisesti avoin kaikille vaikutelmille ja tunnelmille, joita myös pikkuhiljaa kirjasin avainsanojen ja teemojen muodossa ylös. Pidin lukiessani mielessäni tarinallisuuden perusajatuksia. Seuraavassa vaiheessa rajasin aineistoni kahdeksaan kertomukseen, joiden parissa jatkoin työskentelyä. Kertomukset nostattivat pintaan monenlaisia tunteita. Sallin itselleni lukuprosessin herättämät tunteet ja reaktiot ja pyrin myös seuraamaan niitä analyysia suuntaavina johtolankoina. Ne ohjasivat kysymyksiä, joita aineistolleni esitin ja toimivat tärkeänä tarttumapintana, jonka kautta sain kosketuksen aineistoon. Näin minun oli mahdollista käyttää itseäni tutkimuksen työkaluna. (Ks. myös Järventie 1993; Jähi 2004.) Parhaimmillaan aineistoon eläytyminen ravistelee sekä älyä että tunteita (Husso 2003, 34).

Kirjoitettua kertomusta ei vielä sinällään voi pitää ulkoistettuna sisäisenä tarinana, joten sisäinen tarina ei ole selvärajainen empiirinen kokonaisuus. Ideana ei ole tarkastella kertomusta tuotteena, vaan mennä sen taakse mielensisäisiin prosesseihin. (Hänninen 2000, 31.) Myös Alasuutarin (2011) mukaan tutkimuksessa on kyse arvoituksen ratkaisemisesta, jossa pelkistämällä tuotettuja havain- toja tulkitaan johtolankoina ja pyritään pääsemään havaintojen taakse. Tällöin kysytään, mitä havainnot merkitsevät. Niinpä seuraavilla lukukerroilla aloin etsiä johtolankoja ja vihjeitä sisäisistä tarinoista. Kertomuksissa ei alkuun vaikuttanut olevaan mitään yksittäistä yhteistä tekijää ja mietin uudelleen, riittääkö 8 kertomusta vai tulisiko minun vielä laajentaa aineistoa. Päätin kuitenkin Ehrnroothin (1990) tapaan luottaa aineiston valikoinnissa ja luokittelussa ensimmäiseen intuitii- viseen varmuuteen. Tätä seuraavissa vaiheissa taas epäily, pohdinta ja testaaminen nousevat tärkeimmiksi.

Aineiston analyysi jakautuu karkeasti kolmeen erilaiseen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa sain tutkimustulokseksi kaksi mallitarinaa, jotka käsittelevät suhdetta narsistisen äidin kanssa. Tutustuin Hyrcin (2006b) artikkeliin ohut- ja paksunahkaisesta narsistista. Tämä auttoi saamaan kosketuksen kertomuksiin sitä kautta, että kertomuksissa äidit kuvattiin keskenään erilaisiksi. Aloin jäljittää psyykkistä käsikirjoitusta näiden sisäisten objektien kuvausten kautta, sillä uskoin, että psyykki- sessä käsikirjoituksessa juonen sijaan painottuu emotionaalinen suhde sisäiseen objektiin. Näin analyysi lähti varsinaisesti liikkeelle: aineistoni 8 kertomusta jakautuivat kahtia sisäisen objektin perusteella ja aloitin aineiston tyypittelyn kahteen mallitarinaan.

Seuraavaksi tarkastelin kertomuksen kirjoittajia sisäisinä subjekteina ja lopulta koko käsikir- joituksen ydin alkoi hahmottua kertomusten henkilöahmojen varaan. Psyykkisten käsikirjoitusten esiin saamiseksi myös tiivistin aineiston väljempää kerrontaa. Kaikki kohdat tarinoissa eivät nimittäin ole tulkinnan kannalta tasaveroisia ja yhtä tärkeitä, vaan esimerkiksi käännekohdissa esiintyy tiheämpää kuvausta. Aloin purkaa kokonaisuutta etsimällä toistuvia ydinepisodeja ja avainkohtia, joita Denzin (1989) nimittää epifanioiksi, kirkastuksiksi. Nämä merkityksien tulkin- nalliset tihentymät ovat ensisijaisesti kertojaminän psykoanalyttisia ja kokemuksellisia tihentymiä eivätkä niinkään välttämättä konkreettisten tapahtumakulkujen. Analyysin toisessa vaiheessa paikansin teemoja, jotka toistuivat kertomuksissa riippumatta siitä, kummasta mallitarinasta oli kyse. Jatkoin kerronnan tiivistämistä ja huomasin, että jäljelle oli jäänyt tärkeitä toistuvia teemoja, joita en ollut käsitellyt kummankaan käsikirjoituksen yhteydessä. Päätin ottaa ne mukaan analyysiin yhteisinä teemoina.

Kolmannessa vaiheessa syntyi malli tarinallisesta kasvuprosessista. Olin paikantanut kertomuksista tihentymiä ja epifanioita. Huomasin, että nämä tihentymät saattoivat samassakin kertomuksessa olla ristiriidassa keskenään tai korostaa erilaisia asioita. Tihentymä saattaa olla käännekohta, jolloin asiat kirkastuvat ja jokin oleellinen tulkinta syntyy omasta elämästä. Voi myös hyvin olla niin, ettei kertoja itse ole tietoinen siitä, että kyseessä on käännekohta. Näihin käännekohtiin joka tapauksessa kiteytyy usein tarinan merkitys, muutos tai opetus. Ne ovat ikään kuin elämänhistoriallisia yhteenvetoja, tiivistelmiä kertomuksen ydinoivalluksesta. (Denzin, 1989.) Huomasin, että kertomukset sisälsivät useita ydinoivalluksia ja opetuksia. Olin tutustunut myös Frankin (1995) jaotteleeseen sairaustarinoista. Ymmärsin, että kyseessä eivät olleet toisiaan poissulkevat tarinat vaan pikemminkin Frankin tarinatyypit olivat nähtävissä toisiaan täydentävinä vaiheina.

Lähdin testaamaan aineistoilla ideaani siitä, että kyseessä saattaisivat olla erilaiset työstämiseen ja toipumiseen liittyvät vaiheet. Tämä idea kantoi ja ymmärsin, että omaa kertomusta kerrottiin monella eri tasolla ja samanaikaisesti saatettiin käydä läpi useampaa eri vaihetta. Järjestin vaiheet tarinamuotoon ja otin mukaan Frankin (emt.) löytämät mallitarinat. Näin syntyi tarinallisen kasvun prosessimalli. Laadultaan kyseessä oli narratiivinen analyysi. Tuloksena syntyi laajempi kasvu- ja etsintätarina, jonka osaksi kaksi aiemmin löytämäni mallitarinaa sijoittuivat. Vaikutti vahvasti siltä, että jokaisen kertomuksen taustalla oli voimakas halu ymmärtää, mitä itselle on tapahtunut, ja työstää äitisuhdetta riippumatta siitä, minkä vaiheen tasolla kertomus liikkuikaan.

### **4.3 TUTKIMUSEETTISET KYSYMYKSET**

Eettisyys sisältyy kaikkiin tutkijan tekemiin valintoihin tutkimuksessa (Pohjola 2007, 11–12). Kaiken kattavaa, aukotonta säännöstä tutkimuseetiikan kohdalla ei kuitenkaan ole olemassa, joten eettiset päätökset ovat aina tutkijan itsensä ratkaistavissa. Voidaan ajatella, että kun tutkija tiedostaa eettisten kysymysten problematiikan, hän todennäköisesti myös tekee eettistä tutkimusta. (Eskola & Suoranta 1998, 52.)

Tutkimukseni kaltaisessa arkaluontoisessa työssä eettisten ongelmien pohdinta nousee keskeiseksi. Tekemissäni eettisissä valinnoissa olen mieluummin kallistunut varovaisuuden kuin huolimattomuuden suuntaan. Aineiston keruuvaiheen eettiset kysymykset huomioin informoimalla riittävästi tutkimuksen tarkoituksesta sekä korostamalla osallistumisen vapaaehtoisuutta. Monet kirjoittajista tunsivat olonsa helpottuneiksi ja voimaantuneiksi kirjoittamisen jälkeen tai kirjoittaminen ei tuonut

pohdintoihin enää uusia näkökulmia. Muutama toi esiin kirjoittamisprosessin aiheuttamat negatiiviset fyysiset ja psyykkiset tuntemukset, mutta toisaalta he kokivat ne asioiden käsittelyyn kuuluvina. Kokonaisuuden kannalta vaikutti siltä, ettei tutkimukseen osallistuminen asettanut tutkittavia liian raskaaseen tilanteeseen emotionaalisesti. (Ks. emt., 56, 59.)

Kaikkein tärkeimmäksi eettiseksi kysymykseksi muodostui anonymiteetin suojaaminen kaikissa tutkimuksen vaiheissa ja eritoten tutkimuksen julkaisuvaiheessa. Myös Eskola ja Suoranta (emt., 57) huomauttavat, että mitä arkaluontoisemmasta aiheesta on kysymys sitä tarkemmin anonymiteettiä on suojeltava. Siksi olen pyrkinyt olemaan erittäin huolellinen häivyttäessäni käyttämistäni sitaateista yksityiskohtia, joiden perusteella tunnistaminen olisi mahdollista. Olen punninnut sitaatien sisältöä ja pituutta tunnistettavuuden näkökulmasta. Tunnistetietojen käyttäminen osoittautui myös haastavaksi eettiseksi valinnaksi. Eskolan (2010, 200) mukaan tarkkojen tunnistetietojen (esimerkiksi kertomuksen numeron tai nimimerkin) käyttäminen on eettisesti arveluttavaa, sillä niiden yhdistely eri yhteyksistä saattaa johtaa siihen, että ainakin lähipiiri tunnistaa tutkittavan. Vaikka käytän tutkimuksessa runsaasti sitaatteja, päätin käyttää myös kertomuksen numeroa. Perustelen ratkaisunni siten, että valitsemisani sitaateissa liikutaan tietoisuuden ja kokemuksellisuuden maisemassa, jotka ovat henkilökohtaisuutensa vuoksi vaikeammin tunnistettavissa. Sitaatit ilmentävät psyykkisen käsikirjoituksen ydinmerkityksiä ja kokemuksellisia tihentymiä. (Ks. Denzin 1989; Tolska 2002.)

Tarinallisessa tutkimuksessa eettiseksi kysymykseksi muodostuu kertomuksen henkilökohtaisuuden kunnioittaminen. On hyvä kiinnittää huomiota siihen, että omasta elämästä kerrottu kertomus on keskeinen osa ihmisen minuutta eli jotakin arvokasta ja samalla haavoittuvaa. Tutkijan esittämät tulkinnat ja joskus jopa kertomuksen asettaminen tulkittavaksi ylipäättään saattaa tuntua loukkaavalta. Analyysin ja tulosten tulkinnan kannalta tärkeää on, etteivät tutkittavat koe tullessaan hyväksikäytetyiksi tai väärinymmärretyiksi. Yleisesti ottaen eettisyyden ja tutkittavien kunnioittamisen nähdään toteutuvan nimenomaan tarinallisessa tutkimuksessa, sillä siinä annetaan tutkittaville mahdollisuus ilmaista kokemukset omalla äänellään. Tarinallisessa tutkimuksessa ollaan myös kiinnostuneita henkilöiden omista merkityksenannoista, joita nimenomaan tarinoiden nähdään välittävän. Heikkinen (2010) puolestaan luonnehtii tarinallista tutkimusta siten, että tutkimuksessa käytetään usein materiaalina kertomuksia, mutta tutkimus myös tuottaa uuden kertomuksen maailmasta.

## 5. TULOKSET JA TULKINTA

”Tosiasiahan on se, että ihmisillä on mitä ihmeellisimpiä tarinoita kerrottavanaan. Minun tarina on narsistiäidin tyttären tarina. Se on vaikea tie, mutta kelläpä ei olisi.” (8)

Esitän tässä luvussa analyysini tulokset. Käytän katkelmia aineistostani elävöittääkseni tekstiä ja mahdollistaakseni sen, että lukija voi arvioida tulkintojeni osuvuutta ja seurata analyysin kulkua (ks. Savolainen 1991, 454; Eskola & Suoranta 1998, 180). Käyttämäni aineistokatkelmat tunnistaa siitä, että ne ovat sisennettyinä pienemmällä fontilla ja rivivälillä. Jos sitaatti on osa pitempää lausetta, olen käyttänyt sulkeissa olevaa kolmoispistettä (...) ilmaisemaan sitaatin katkeamista. Hakasulkeissa olevat sanat ovat omia täydennyksiäni sitaatteihin silloin, kun ne eivät täysin suoraan ole lauseen alun tai lopun osalta istuneet kulloiseenkin asiayhteyteen. Luettavuuden parantamiseksi olen tiivistänyt joitakin käyttämiäni sitaatteja sekä korjannut niistä mahdolliset kirjoitusvirheet. Sitaateissa olen myös yhdistellyt saman kertomuksen eri kohdissa olevia lauseita tuodakseni temaattisen sisällön paremmin esiin. Myös tällöin olen käyttänyt erottimena kolmoispistettä. Joissakin kohdin olen tehnyt sitaatteihin alleviivauksia korostaakseni tiettyjä ilmaisuja. Anonymiteetin suojaamiseksi erisnimet ja yksityiskohdat on muutettu tai poistettu.

Esittelen seuraavaksi kaksi erilaista psyykkistä käsikirjoitusta, jotka luin esiin aineistostani. Luvun aloittava synteesitarina ei ole suoraan kenenkään kertomus, vaan kyseessä on kertomuksista luomani tiivistelmä eli mallitarina, joka tuo esiin kertomusten keskeisimmät teemat (ks. Hänninen 2000, 143). Kahden mallitarinan jälkeen siirryn niihin teemoihin, jotka olivat molemmille käsikirjoituksille yhteisiä. Lopuksi esittelen äitisuhteen ja tyttären oman psyykkisen käsikirjoituksen työstämistä tarinallisen kasvuprosessin ja sen vaiheiden kautta.

### 5.1 OLEMATTOMAN LAPSEN PUUTEKÄSIKIRJOITUS

”Koin, etten koskaan pystynyt täyttämään äitini odotuksia ja että minua rankaistiin olemassaolostani. Jo pienestä asti tunsin itseni pahaksi ja huonommaksi kuin muut. En koskaan ymmärtänyt, miksi äitini kohteli minua niin julmasti ja yritin tehdä kaikkeni saadakseni hänen hyväksyntänsä. Toisaalta pelkäsin ja inhosin häntä. Äitini käyttäytyi väkivaltaisesti ja ankarasti minua kohtaan ja elämä oli painajaismaista. Minulla teetettiin paljon töitä ja jouduin kantamaan liian suurta vastuuta asioista. Koska en saanut vanhemmiltani juuri minkäänlaista tukea, opin jo varhain pärjäämään yksin ja minun on yhä vaikea luottaa muihin. Pelastin itseni muuttamalla kotoa pois heti kun se oli mahdollista.”

Paksunahkaisten narsistiäitien tyttären kertomukseen tarttuminen oli alkuun haasteellista. En saanut otetta paksunahkaisten narsistiäitien tyttären kertomukseen ennen kuin oivalsin, että kaikkein

ilmeisin oli suoraan silmien edessä: tyttären omaa kertomusta ja erillistä minuutta ei ole saanut olla olemassa. Kokemukset ja tunteet puuttuivat nimenomaan siksi, että kyseessä oli, ei pelkästään näkymättömän, vaan peräti *olemattoman* lapsen tarina. Olemattomuus ikään kuin löi kasvoille kertomuksista. Näkymätön lapsi on sentään olemassa, mutta 'olemattoman' lapsen koko fyysinen olemassaolo on jatkuvasti uhattuna, sillä äiti sisäisenä objektina oli niin ankara, väkivaltainen ja epäoikeudenmukainen<sup>10</sup>. ”*Lakkaa olemasta ja mukaudu täysin, niin selviät hengissä*”, oli äidin viesti lapselle.

### 5.1.1 Julma ja laiminlyövä äiti sisäisenä objektina

Olemattoman Lapsen käsikirjoituksessa äiti on sisäisenä objektina paksunahkainen ja kovapintainen. Kenties silmiinpistävä kertomuksissa on, että äiti sisäisenä objektina on julma ja ankara. Äidin käytös miellettiin väkivaltaiseksi pikemminkin kuin psyykkisesti sairaaksi. Moni mainitsi kertomuksessaan väkivallan, pelkäämisen, rajattomuuden ja sekä perusturvallisuuden että -tarpeiden laiminlyömisestä.

”Ensimmäiset muistikuvat hänestä ovat neljän viiden vuoden iässä, jossa näin toistuvasti hänestä painajaisia. Nämä painajaiset ovat edelleen hyvin eläviä, unissa piilouduin luolaan, jota ahdisti mustan noidan hahmoinen äitini. (...) En muista koskaan hänen hymyilleen tai ottavan syliin.” (5)

”Äiti ei koskaan hoitanut minua lapsena. En ollut koskaan äitini sylissä. (...) äitini oli jättänyt minut lastenvaunuissa tien varteen, kun olin vauva. Ja että kaikki muut hoitivat minua, ja mieluusti, paitsi äitini. (...) äitini oli hurjistunut, koska olin sairastunut, eikä hän minua halunnut hoitaa. (...) Minulle äiti oli julma ja haukkui pystyyn, että ”mitä vittua sulle mitää järjestää ku et sä mitää tartte”. (6)

”Minä pelkäsin äitiäni sekä inhosin häntä. Kaipasin hellyyttä, kannustusta, rakkautta, hyväksyntää. (...) Äitini oli erittäin ankara. Äiti löi usein. Huusi, kiroili ja oli erittäin vaativa. Piti tehdä paljon töitä. (...) Hän on täysin tunteeton kylmä kiero manipuloiva nainen. Hän ei ole muuttunut yhtään vaan mennyt vielä pahempaan suuntaan. Oli järkyttävää todeta se tosiasia.” (7)

”Häntä on ... vaikea kuvata. Äidille on aina ollut tärkeää siisteys ja puhtaus sekä terveelliset elämäntavat !!! Kuitenkin minä olen kokenut lapsuuteni sekä aikuisuuden rakkauttoman ja turvattoman henkisesti. Hän on pinnallinen, ailahteleva. (...) [Äiti] lähti (...) etsimään onnea ollessani puolivuotias. X ja Y hoitivat minua äidin poissa ollessa. Hän palasi luokseemme muutaman vuoden kuluttua. (...) Kun olen jäänyt vauvana äidin hylkäämäksi, niin tässä vaiheessa elämää tunnen vieläkin hylkäämisen reaktioita erilaisissa tilaisuuksissa (...)” (8)

---

<sup>10</sup> Yhdessä kertomuksessa äiti ei ollut käyttäytynyt väkivaltaisesti, mutta lapsi kokenut muunlaisen laiminlyömisestä perusturvallisuudessa.



Äidin tiedostamaton psyykkinen käsikirjoitus (sisältäen äidin omat lapsuudenkokemukset) on vauvan ensimmäinen ulkoinen todellisuus, joka myös määrää äidin läsnäolon laadun sekä tavan olla suhteessa vauvaan. Jos äiti ei ole pystynyt käsittelemään itsessään psyykkisen käsikirjoituksen sisältämää aggressiivisuutta ja sisäisiä uhkia, purkautuvat ne helposti väkivaltaisena ja hallitsemattomana käyttäytymisenä. (McDougall 2000, 45–46; Reenkola 2012, 69.) Kodissa vallitseva tunneilmapiiri olikin pelon sävyttämä ja kotona olo saattoi olla pahimmillaan ”sairasta kaaosta”, kuten eräs kirjoittaja ilmaisi.

”Kasvatus oli erilaisten hänen tunnetilojensa mukaista tempoilevaa ja äärimmäisen väkivaltaista. (...) Arkipäivää oli (...) hyppynarulla hakkaaminen, ja lähes kaikkien arkipäivän askareiden teettäminen alle kuusivuotiaalla.” (5)

”Aloin tajuamaan noin kymmenvuotiaana, että kaikki ei ole hyvin perheessäni. Ilmapiiri oli kireä, kiihkeä kuin taistelutantereella. (...) piti olla koko ajan varpaillaan, milloin räjähtää ja miten räjähtää ja osaisisko ennakoida sen ja estää.” (7)

”Vanhempani olivat suht’ joka päivä kännissä, riitelivät kiihkeästi melkein joka päivä.” (6)

### 5.1.2 Paha ja vihattava lapsi sisäisenä subjektina

”(…) jokainen hänen [äidin] kokemansa turhauma kostettiin minulle potkimalla, hakkaamalla tai muilla raadollisilla väkivallan muodoilla, joilla ei ollut mitään yhteyttä tekemisiini (...) aloin kyseenalaistaa äitini toimintaa, ja uhkasin ottaa yhteyttä viranomaisiin. Tässä vaiheessa huolenaiheenani oli jatkuvan väkivallan ohella sisareni päivittäinen manipulointi siitä, että minä ja isäni olemme niitä pahoja ihmisiä. (...) Uhka yhteydenotostani viranomaisiin ei paljon häntä pelottanut, hän ilmoitti että vain TODELLA paha ihminen siis minä, voi liata sillä tavalla OMAN pesänsä.” (5)

”Pidin itseäni vääränä (...) Olen katkaissut välini vanhempiini moneen kertaan. He syyttävät siitä minua, olen siis jotenkin paha ihminen, jota taas voi solvata.” (6)

”[Äiti] herätti aamuneljältä kiroillen: ”Perkele ylös ja heti!” huutaen. Silloin tuntui jotenkin, että hän vihasi minua. Mutta en ymmärtänyt miksi hän vihasi. (...) Tunsin jo silloin kansakouluaikoina äitini käyttäytymisestä, että hän vihaa minua.” (7)

”Minun kokemus äidistä, joka on itseksä, kadehtii lapsiaan, tekee pahaa henkisesti, arvostelee ja vääntää kaikki puheet aina mielensä mukaan, jonka kanssa ei voi oikeasti keskustella eikä luottaa on sen kaltainen, että olen huono ihminen, kun minulla on huono äiti.” (8)

Ihminen on kokonaisuus, johon rakkauden ohella kuuluu osana myös tuhoavuus, ja jossa nämä voimat sulautuvat yhteen. Jos haluaa nähdä itsensä pelkästään rakastavana ja täydellisenä, ei omaa tuhoavaa puoltaan pysty sisällyttämään osaksi minuutta. Tällöin omat petomaiset piirteet nähdään toisissa heidän ominaisuuksinaan. (Siltala 2009, 108; Reenkola 2012, 62.) Olemattoman Lapsen tarinassa äiti on projisoinut omat pahuuden ja syyllisyyden kokemuksensa lapseen. Äidit tuntevat

lapsiaan kohtaan myös luonnollisia vihan tunteita, jotka herättävät äideissä helposti syyllisyyttä. Naisten, ja etenkin äitien viha on tabu eikä tuhoavuuden katsota kuuluvan äitiyteen. Negatiiviset tunteet ja ajatukset vauvaa kohtaan ovat kuitenkin tavallisia, mutta nainen säikähtää niiden tuskallisuutta ja kauhistuttavuutta, ja ne ilmenevät siksi torjuttuina, toisiin ihmisiin projisoituina. Vihan ja rakkauden ambivalenssia on vaikea sietää itsessä. (Mäenpää-Reenkola 2008, 35–36; Reenkola 2012, 10–14.)

Äiti on voinut mieltää lapsen pahaksi myös muista syistä<sup>11</sup>. Rechartin (2009) mukaan paha on jotakin sellaista, mikä uhkaa meitä outoudella, vieraudella, käsittämättömyydellä ja avuttomuudella. Paha on jotakin hallinnan ulkopuolella olevaa kaaosta, joka siksi uhkaa pohjimmiltaan minuutta. Minuuteen kohdistuvan uhan edessä ihmisen toimintaa ohjaa enemmän irrationaalinen pakko kuin rationaalinen valinta. Tuhoavassa käyttäytymisessä on kyse kaaokselta suojautumisesta tai sen vähentämisestä. Narsistisesti vaurioituneen äidin tuhoavuudellakin on psykoanalyttinen mieli: tuhoavuus on pyrkimys saavuttaa rauhan kokemus ja vapautua häiritseviksi koetuista sisäisistä ja ulkoisista ärsykkeistä pikemminkin kuin halusta saada tuhoavuudesta mielihyvää. Pohjimmiltaan kaikkein häiritsevin ”ärsyke” on toisen ihmisen erillinen olemassaolo, sillä minä pyrkii palauttamaan varhaisen tilan ilman toista. (Ikonen & Rechart 1994, 26, 38.)

Äiti oli kieltänyt tyttären erillisen olemassaolon niin voimakkaasti, että voidaan puhua suoranaisesta ohi-, yli- ja läpikävelemisestä. Tämä näyttäytyi alistamisena, pakottamisena ja jatkuvana mitätöimisena, johon kytkeytyivät myös tyttären kokemukset omasta vääränlaisuudesta ja pahuudesta.

”Vanhempieni tapa kohdella minua oli julma, välinpitämätön ja sairas. Minä en voinut sille silloin mitään, koska olin vaan lapsi. Minua laistettiin, haukuttiin, mollattiin. Minun ilmeeni eivät kelvanneet ja minulla ei ollut oikeutta kiukutella mistään. Minä en saanut itkeä, se oli mielisairasta äitini mukaan. En saanut myöskään nauraa katketakseni, koska se oli mielisairasta. (...) Jos valitin, minut vaiennettiin. (...) Heitä [vanhempia] ei kiinnostanut, mitä mieltä olin. (...) Ja se [seksuaalinen hyväksikäyttö] on sitä, kun kukaan ympärillä oleva ei näe, eikä kuule eikä puolusta koskaan.” (6)

”Sekin loukkasi kun äiti ei käyttänyt minun nimeäni vaan nimitteli ”Tuo” tai ”Sille”. Aloin hävetä omaa nimeäni. (...) Sinut on mitätöity alistettu. Et tunne olevasi ihminen. Sinua ei ole hyväksytty tyttärenä lapsena jopa ihmisenä. Olet ollut kuin orja. On ollut pakko tehdä sitä mitä käsketään määrätään.” (7)

”Minulla ei ollut mitään keinoja häntä vastaan.” (8)

---

<sup>11</sup> Äiti on saattanut pitää lasta pahana siksi, että tämä on sukupuoleltaan nainen. Äidin tyttären kohdistamaa naisvihaa käsitellään tarkemmin luvussa 5.3.3.

”Angiinassa tai influenssassa 39 asteen kuumeessa minun oli hoidettava koko koti: suursiivoukset, ruuan laitot, jouluruokien kantaminen ja totta kai sisaren hoito ja hoitopaikkoihin kuljetus, hyvänen aika, äitihän oli työssä.” (5)

Monilla oli myös kokemuksia hyväksikäytetyksi tulemisesta, joka saattoi olla taloudellista, psykistä, fyysistä tai myös seksuaalista. Lapsen olemattomuus ikään kuin kulminoitui hyväksikäytön ja rajattomuuden kokemuksiin, joskus jopa äärimmäisiin yksityisyyden loukkauksiin.

”On selvää, nyt kun ajattelee, että on väärin, että pieni lapsi näkee pornoa jo niin pienenä, omassa sängyssään, omien vanhempien tekemänä. Sillä aikuisena tajusin, että heidän touhunsu eivät olleet kovinkaan helliä rakkaudellisia tai terveen oloisia. Jos olisi ollut, heillä olisi ollut myös yksityisyyden suoja, kuten minullakin olisi tullut olla. (...) Mutta sen olen ymmärtänyt, että lapsena minun ei olisi koskaan kuulunut olla osallinen näihin hetkiin, ei hajun, ei äänien eikä varsinkaan näköhavaintojen kera. En tiennyt, että tämä rajattomuus vahingoittaa.” (6)

”(...) [avio]eroa ei tullut koska äiti olisi menettänyt ilmaisen piikansa. (...) Siististä kodista ja muusta äiti tietenkin kuittasi kiitokset vierailta.” (5)

”Työn tekemisestä oli jälleen kysymys ja minun työpanokseni oli merkityksellinen kun ei tarvinnut maksaa palkkaa. (...) Olin todella pettynyt ja petetty. (...) En voinut luottaa omiin vanhempiini ja heidän kanssa sovittuihin asioihin. (...) Koin tulleeeksi huijatuksi petetyksi.” (7)

”Hänen seksuaalisuus on ollut minulle tuhoisa. Siinä niin kuin muissakin asioissa hän oli tunkeutuva minun kanssa. (...) Äiti kyseli minun asioistani ja loukkasi jatkuvasti.” (8)

Ei ollutkaan yllättävää, että lapsi halusi vain päästä pois laiminlyövästä kotioloista mahdollisimman pian. Vanhemman psyykkinen sairaus vaikuttaa helposti siten, että ahdistava kotitilanne saa lapset lähtemään kotoa heti, kun se on mahdollista. Monet haluavat katkaista siteet lapsuudenkotiinsa. (Kinsella & Anderson 1996, sit. Jähi 2004, 52.)

”Minulla oli yksi ainoa päämäärä: Päästä pois ja mahdollisimman pian.” (5)

”Odotin tuskaisena vain milloin voin lähteä kotoani pois.” (7)

”(...) minä olin jo ollut pois kotoa niin paljon kuin mahdollista 16-vuotiaasta lähtien ja lopullisesti lähdin ovet paukkuen 20-vuotiaana.” (8)

### **5.1.3 Kaaos ja itsetuho puutekäsikirjoituksen selviytymisstrategiana**

Olemattoman Lapsen psyykkisen käsikirjoituksen kokemuksellinen ydin oli alkuun vaikea hahmottaa, sillä monissa kertomuksissa kokemukset vaikuttivat kaottisilta ja jäsentymättömiltä. Ilmeisin oli kuitenkin taas suoraan silmien edessä, ja nimenomaan kaottisuus muodosti psyykkisen käsikirjoituksen ytimen.

”Yllä kertomieni taakkojen, traumojen ja katastrofien, kriisien ja hullunmyllyn kanssa olen joutunut elämään. Minulla oli myös kavereita, joilla kävin. (...) heiltä ei odotettu sellaista kotityövoimaa, mitä minä jouduin omassa kotonani tekemään. Kun tein kotityötä, sain siitä myös haukut. (...) Kun toin kotiin yli 8 keskiarvon, sain siitä haukut. Kun hoidin pikkuveljeäni, sain siitäkin haukut. Kun en jaksanut ja nukuin koulun jälkeen, sain siitä haukut. Kun olin hetken aikaa rauhassa, äiti häiriintyi ja pakotti minut tekemään jotain. En saanut koskaan olla rauhassa.” (6)

”Eli minulle on muodostunut hyvin karikkoinen elämä ja minusta se on johtunut äidin minulle aiheuttamasta sielullisesta, emotionaalisesta vammasta.” (7)

”Sain odotetun sisaren yhdeksänvuotiaana, mistä alkoi uusi painajainen. (...) Äitini marttyyri-leikki oli jotain sanoin kuvaamatonta, kuin olisi katsellut kauhuleffaa. (...) En voi vielääkään käsittää miten olen tästä kaikesta selvinnyt. (...) Oireilin karkailemalla (...)” (5)

Kaoottisuuden seurauksena lapsesta tuli helposti korostuneen vahva ja yksin pärjäävä. Lapsen oli toisaalta pakkokin pärjätä yksin, kun tukea ei ollut saatavilla. Perusturvallisuuden järkyttyä lapsen oli myös vaikea luottaa muihin.

”Kuusivuotiaana kävin myös yksin kaikissa harrastuksissa, pitkiäkin matkoja ja suuressa kaupungissa.” (5)

”Kouluun oli matkaa 6 kilometriä. Ei ollut minkäänlaista kuljetusta silloin. Sinne piti vain pystyä menemään. Onneni oli, että olin ruumiinrakenteeltaan vahva ja kestävä. (...) Oli pakko oppia [tekemään töitä] tai sai selkäänsä. Olin niin pienestä alkaen joutunut ja minut oli pakotettu tekemään töitä.” (7)

”Opin elämään pelkoni kanssa niin, että vaikutin täysin pelottomalta.” (6)

”Siihen aikaan oli mahdoton saada apua, piti vain suoriutua.” (8)

Lapsuuden rakkaudeton kohtelu, turvattomuus ja suorittaminen, johon lapsena oli pakotettu, näyttivät sisäistyneen osaksi lapsen psyykkisiä rakenteita kaaoksen muodossa. Kaaokseen liittyi hukassa olemisen tuntu, tyhjän päällä olemisen ja se, ettei elämästä oikein saanut otetta. Aikuisuudessa kaaos näyttäytyi tyttärien elämässä esimerkiksi elämän pakoiluna, alkoholiongelmoina, kiusatuksi tulemisena, väkivallan sekä hyväksikäyttökokemusten kertautumisina, itsetuhoisuutena tai muuten sekavana elämänä.

”Mutta sen sijaan uusi helveti oli odottamassa lapsuuden helvetin viitoittamalla tavalla. (...) Avioliitto oli katastrofi, X oli väkivaltainen hyväksikäyttäjä alusta asti. (...) Tulin hakatuksi milloin mistäkin, peittelin mustelmiani ja äitini hymyili viimeinkin tavatessamme. (...) Nuo vuodet ovat nykyisin kuin usvaa. (...) Suhde edesmenneisiin vanhempiin: Etäinen mutta todellinen, helveti joka loppui mutta jonka seurauksia kärsitään edelleen. (...) Oireet: Sairastuin 37-vuotiaana vakava masennus, kuukauden sairaalajakso, jonka jälkeen masennus, ahdistusta. Epätodellisuuden tunteet, surullisuus, liika alkoholin käyttö myöhemmin kun lapset varttuivat.” (5)

”Taisin itse jäädä vähän tyhjänpäälle. (...) Tunsin, että minulla ei ole turvapaikkaa. (...) Pakenin ahdistavaa ja yksinäistä elämääni. (...) Olin ihan hukassa elämäni sokkeloissa, vaikka uskon olleeni ihan rauhallisen ja tasapainoisen näköinen.” (8)

”Silloin olin syrjäytymisen partaalla. Sain vammoja ja törmäilin, oli opittava pysäyttämään keho. (...) Hoidin addiktio Taipumustani niin kauan kunnes sain sen hallintaan. Juoksin lääkärissä tutkittavana, kunnes ymmärsin, että en ole vakavasti sairas vaan kovin traumatisoitunut ja epämääräisesti ahdistunut.” (6)

Omien tunteiden ja kokemusten pakeneminen saattoi saada myös positiivisia sävyjä:

”[Ilman äitini narsismia] en olisi lukenut niin paljon kirjoja. Luin jo nuorena ja sain niistä elämänviisautta apua omaan tuskaani. Kaikenlaista tositapahtumista elämänkerroista kertovia selviytymistarinoita. Kehitin itselleni haaveita. Elin haavemaailmassa. Olin lukenut sellaisen kirjan jossa sanottiin ,että kaikki mitä todella haluat, voi toteutua, kunhan vain lakkaamatta toimit sen eteen et epäröi vaan pidät sen aina mielessä. Jonain päivänä se onnistuu varmasti. Ja se toteutui (...)” (7)

Pohjimmaisena tunteena kaaoksessa oli loputon rakkauden nälkä, äidin rakkauden puuttumisen aiheuttama kalvava tyhjiys, jota yritettiin täyttää mm. suorittamisella ja päihteillä. Oma olemassaolo samastettiin äidin rakkauteen ja tämän rakkauden puuttuessa tyttäret kokivat itsensä riittämättöminä, pahoina ja vääränlaisina. Äidin rakkaus yritettiin saavuttaa äitiä miellyttämällä ja suorittamalla. Suorittamisessa oli kyse suorastaan maanisesta, epätoivoisesta ja itsetuhoisesta rakkauden etsimisestä, jossa hurjat suoritukset olivat kuin vetoisuus oman olemassaolon ja rakastetuksi tulemisen tarpeen puolesta:

”Äiti järkyttyneenä asiasta haukkui ja huusi siten, että minulta tuli suoraan sydäimestä huuto, että sinä et ole rakastanut minua koskaan.” (8)

”Elin elämää äidin mieliksi, ja äidin haluamalla tavalla, oma elämä kateissa.” (5)

”Kerjäsini vanhempieni hyväksyntää. Opin miellyttämään ihmisiä yleensäkin. Opin tekemään uskomattomia suorituksia. Opin saamaan huomiota.” (6)

”Lyhyesti kiteytettynä: Olen etsinyt rakkautta, hyväksyntää, ihmissuhteita jotka olisivat kompensoineet äidin puutetta, äidin kylmyyttä kovuutta ankaruutta, kannustusta, halusin olla hyvä jossakin ja se on aiheuttanut ylilyöntejä, siis olin jotenkin päällepäsmäri. Halu olla jotenkin esillä ja näyttää kuinka hyvä on. (...) On tärkeää kokea, että sinua rakastetaan, hyväksytään sellaisena kuin olet. Sinun ei tarvitse lunastaa olemassaoloasi tekemällä palveluksia.” (7)

Lapsen selviytymisstrategia paksunahkaisen äidin kanssa oli muuttua olemattomaksi. Lapsi ikään kuin pidätti hengitystään koko lapsuutensa ajan ja seisoi varpaillaan, varoen jokaista sanaansa ja tekoaan. Lapsi yritti kuolettaa kaikki tarpeensa ja toiveensa äitiä kohtaan ja pyrki mukautumaan äidin tahtoon kaikessa säilyäkseen hengissä. Koska olemattomuuden kokemus on kuitenkin lähellä

kuolemankokemusta, pelkoa siitä, että häviää kokonaan, sisältyi käsikirjoitukseen myös olemattomuudelle vastakkainen pyrkimys tulla olemassa olevaksi. Näin käsikirjoituksen ytimenä voidaan pitää yritystä ansaita oikeus omaan erilliseen olemassaoloon, ja pohjimmiltaan saada rakkautta ja tunnustusta osakseen äidiltä. Suorittaminen ja lapsuuden kaaoksen jatkaminen itsetuhoisen käyttäytymisen avulla näyttäytyivät tämän pyrkimyksen palveluksessa.

Puute ja itsetuho kulkevat käsi kädessä. Itsetuho saattaa olla lapsen ainoa keino kertoa hädästään. Jatkuva rakkauden puute altistaa lasta itsetuhoisuudelle ja vastaavasti itseään tuhoava ihminen kokee itsensä sisäisesti tyhjäksi (Siltala 2009, 112–113). Narsistisen äidin tytär ei kuitenkaan ole aina välttämättä tietoinen siitä, että pohjimmiltaan tyhjiudentunteissa on kyse rakkauden puuttumisesta (McBride 2008, 24). McBriden (emt., 126) mukaan jokainen narsistisesti vaurioituneen äidin tytär käyttäytyy jossain määrin itsetuhoisesti, mutta itsetuho saa erilaisia ilmenemismuotoja. Itsetuho saattoi olla myös ainoa keino toimia oman itsenäisyyden ja vapauden puolesta. Itsetuhon avulla on mahdollista palauttaa itsenäisyys ja päätösvalta itselle, mutta sen avulla myös huudetaan äidin rakkautta täyttämään puute. (Honkasalo & Utriainen 1994, 193, 197; McDougall 2000, 87.) Jopa äärimmäisen itsetuhoiseksi mielletyssä teossa, itsemurhassa, voikin olla kyse yrityksistä ratkaista omaan elämään syntynyt umpikuja, toiminnallinen loukko (Järventie 1993). Itsetuhoisuudessa voi olla kyse myös vihan kohdistamisesta itsen ja yrityksistä itserankaisun avulla lieventää omasta pahuudesta johtuvaa syyllisyyttä (Reenkola 2012, 57). Olemattoman Lapsen käsikirjoituksen itsetuhoisuus on ymmärrettävissä lapsuudessa sisäistetyn kaoottisuuden jatkamisena ja tyttären yrityksinä saavuttaa sen avulla rakkautta ja turvaa omin avuin.

## 5.2 NÄKYMÄTTÖMÄN LAPSEN ERILLISYYSKÄSIKIRJOITUS

”Olin ylikiltti ja näkymätön lapsi. Olin todella yksin. Minun tehtäväni oli olla äiti äidilleni ja luopua omista tarpeistani. Äiti oli emotionaalisesti erittäin vaativa minua kohtaan. Olin äitini tuki ja turva ja kuuntelija myös ja koen että minun olisi pitänyt pelastaa äitini. Uhrasin elämäni äidilleni ja yritin tehdä hänestä onnellisen. Myönnyin hänen tahtoonsa, ettei hän pahoittaisi mieltään. Minulle opetettiin ettei puoliaan saa pitää. Pidin äitiäni hyvänä pitkään, kunnes havahduin hänen kontrollointiinsa. Tästä alkoi jatkuvat tappeluni äidin kanssa ja yritykseni irtautua. Koen, että äitini hallitsee tunnetasolla minua edelleen ja hänellä on valta vaikuttaa tunteisiini. Olen kerta kaikkiaan väsynyt äitiin, mutta irrottautuminen on vaikeaa. Silti huomaan, että aina kun emme ole tekemisissä, voin paremmin.”

Vastapainona Olemattoman Lapsen kokemuksille puutteesta ohutnahkaisten narsistiäitien tyttärien kertomuksia sävytti emotionaalinen ähky ja ”äitiä täynnä oleminen”. Äiti täytti kaiken ja vei kaiken tilan, ajan ja energian. Ylipäätään kertomuksissa liikuttiin vuolaammin emotioiden maailmassa.

Haastavaksi näiden kertomusten lukemisen teki voimakas mutta tukahdutettu vihaisuus. Olemattomuuden sijaan tyttäreillä oli kokemus näkymättömyydestä eli siitä, ettei ollut tullut hyväksytyksi erillisenä olentona ja ainutlaatuisena persoonana omine toiveineen ja haluineen. Kertomuksissa toteutui selkeämmin narsistisuhteille tyypillinen toisen jatkeena eläminen. Äidit ikään kuin huusivat tyttärilleen: ”Älä ikinä kuvittelekaan jättäväsi minua!” Tytär oli valjastettu tiiviimmin äidin käsikirjoituksen aktiiviseksi kanssanäyttelijäksi siinä missä Olematon Lapsi jäi roolittomaksi: tyhjäksi näyttämöksi, johon äiti tuotti oman käsikirjoituksensa.

### 5.2.1 Kontrollouva ja riippuvainen äiti sisäisenä objektina

Näkymättömän Lapsen käsikirjoituksessa äiti on sisäisenä objektina ohutnahkainen, tunneherkkä ja kontrolloiva. Äidille on tyypillistä riippuvaisuus ja äidin oman tarvitsevuuden korostuminen. Koko psyykkisen käsikirjoituksen ydin jäsenyi nimenomaan äidin tarvitsevuuden ympärille. Äiti vei helposti koko perheen energian ja vaati kaikkien huomion.

”Hän haluaa olla aina huomion keskipiste.” (3)

”(…) olen kiertänyt äitiäni kuin kuu aurinkoa. Äiti oli meidän perheen tähti: kukaan ei ollut niin paljon kärsinyt kuin hän, kenelläkään ei ollut niin paljon työtä kuin hänellä (...), kenelläkään ei ole ollut niin huonoa aviomiestä kuin hänellä jne. jne.” (1)

”Äidin mielestä kaikki tapahtumat aina jotenkin liittyivät häneen, hän sai aina mitä ihmeellisimpiä aasinsiltoja vedettyä itseensä. (...) Kuten äidillä niin myös siskolla on hämmästyttävä tapa vetää tapahtumista suora viiva itseensä; voihan olla ettei maapallokaan pyöri akselinsa ympäri vaan siskon ja äidin ympäri.” (4)

”Minun tai kenenkään muun mielipiteellä ei ollut mitään merkitystä.” (2)

Äidin tarvitsevuus ja erikoishuomion tavoittelu oli kertomuksissa keskeisessä roolissa. Äiti ei ollut emotionaalisesti saatavilla eikä häntä voinut tarvita. Äiti oli itsekkäästi keskipisteenä kaikessa.

”Sitten valmistuin, sain työpaikan ja tapasin nykyisen mieheni. Menimme naimisiin ja lapset syntyivät. Tilanne muuttui radikaalisti. Yhtäkkiä olinkin tai olenkin hänen silmissään tasaveroinen ihminen. Luulen, että kaikki johtuu siitä, että en enää mitenkään ole hänestä riippuvainen.” (2)

”Äiti makaa lattialla, silmät kiinni hiljaa, ei reagoi mihinkään. Minä ja vuotta nuorempi veljeni istumme hiljaa vieressä. Yritän liikuttaa äidin käsiä ja jalkoja, ovat vetelät. Silmiä yritän avata, ei aukea. Suu retkottaa auki. Pelottaa, isä on töissä. Veli taitaa itkeä, minä en, huolehdin veljestä. Olen n. 4-5-vuotias. Yhtäkkiä äiti avaa silmät ja nauraa ja sanoo, että nyt tiedätte miltä tuntuisi olla ilman äitiä, ette selviäisi. Tarvitsette minua, kuka laittaisi teille ruokaa ja pesisi pyykit!” (3)

”Itse näen tämän niin, että äitini pesi kätensä meistä lapsista jo hyvin varhain, saimme tulla toimeen miten halusimme kunhan emme häirinneet äidin työntekoa omilla asioillamme (...) (äidillä oli tapana sanoa, että hänellä on tärkeämpääkin ajateltavaa kun yritin joskus asioitani kertoa).” (1)

”Tunsin jo hyvin nuoresta olevani aina tiellä ja vaivaksi. Äiti usein harmistui jos häntä vaivasi millään asialla, hän halusi olla rauhassa, ei hänellä juuri nyt ollut aikaa. (...) Itse ajattelin hiljaa, ettei äidin paikalla ololla ole mitään väliä, hän ei ikinä kuitenkaan ole läsnä. (...) Tämä on yksi niistä lukemattomista kerroista kun minä olisin tarvinnut äidin tukea ja empatiaa, mutta kun ei, niin ei. Kun minä tarvitsisin jotain äidiltä, olkoon se mitä tahansa, ei äidillä tunnu millään riittävän mielenkiintoa minuun. Hän lopettaa puhelun tai lähettää minut matkoihini. Ilmestyy yllättäviä menoja tai mielitekoja juuri sillä sekunnilla. Häneltä ei kerta kaikkiaan irtoa pisaraakaan myötätuntoa edes vääntämällä.” (4)

Ohutnahkaiselle äidille oli tyypillistä myös valtava tarve kontrollointiin.

”Äidiltä piti saada lupa kaikkeen ja voi sitä raukkaa joka ei lupaa kysynyt. Tai vielä enemmän sitä kuka jäi kiinni äidin selän takana toimimisesta! Ihan sama vaikka asia oli ollut ihmisen henkilökohtainen ja arkaluontoinen, äidin piti saada tietää kaikki.” (4)

”Minulla on ollut aina hirvittävä huoli äidistäni, mutta viime vuosina olen alkanut nähdä asian niin päin, että äiti on sittenkin ollut lapsuusperheessäni ja myöhemmässä elämässäni se joka on vedellyt naruja oman mielensä mukaan: jos äiti ei ole saanut tahtoaan läpi hän on alkanut itkemään. (...) Olin varmaan yli 40-vuotias kun aloin tajuta, että nuo äidin itkukohtaukset olivat hänen keinonsa hallita asioita.” (1)

”Äiti oli pakonomainen siivousintoilija. Silti emme koskaan saaneet kotona tehdä mitään itse, varsinkaan keittiössä. Hän pelkäsi sotkua yli kaiken. (...) Vaatteet, hiustyylit, harrastukset hän päätti. Hän oli aina oikeassa ja päätti ihan kaikesta. (...) äiti ei luottanut minuun yhtään. Hän muun muassa luki salaa päiväkirjaani ja kuunteli puheluita.” (2)

”Äiti pakotti pukemaan liian lapsellisia vaatteita. Koulussa kiusattiin niistä. Äiti oli jo monta vuotta huomautellut, että olin lihava. Pakotti minut jumppaamaan iltaisin, itse istui nojatuolissa ja komensi tekemään liikkeitä.” (3)

Toisen ihmisen erillisen olemassaolon hallitsemattomuus kauhistuttaa narsistista äitiä. Tätä hallitsemattomuuden uhkaa on mahdollista käsitellä paksunahkaisen narsistiäidin tavoin, ja pyrkiä hävittämään toisen ihmisen erillinen olemassaolo tuhoavuuden keinoin (luku 5.1.2). Ohutnahkaisten äitien tyttärien kertomuksissa saman uhan käsittely ilmenee vastakkaisena pyrkimyksenä saavuttaa toisen täydellinen hallinta. (Ks. Ikonen & Rechardt 1994, 38.) Myös kontrollointia voisi lähestyä eräänä tuhoavuuden kaikennelevänä muotona, sadistisena tukahduttamisena, sillä myös kontrollon taustalla on sama halu hävittää toisen ihmisen itsenäinen olemassaolo. Toisaalta narsistisen äidin kokema uhka saattaa olla myös sisäinen, jolloin äiti voi projisoida osia omasta persoonallisuudestaan lapseen, ja lapsen kontrollon avulla ylläpitää psyykkistä tasapainoaan. (Ks. Igra 2006, 119–120.)



Myös tässä käsikirjoituksessa kodin tunneilmapiiri oli äidin hallitsema. Ilmapiiri sävyttyi kuitenkin eri tavalla kuin Olemattoman Lapsen tarinassa, ja siinä korostuivat puhumattomuus, asioiden kohtaamattomuus ja luottamattomuus. Kulissien pitäminen oli tärkeää ja se, että kaikki näytti muiden silmiin eheältä ja onnelliselta.

”Koskaan asioita ei keskusteltu. Tuli vain määräyksiä ja sääntöjä ylhäältä. Lapsilla ei ollut mitään vapautta tai sananvaltaa omissa asioissaan. (...) Koskaan en muista tehneeni äidin kanssa mitään yhdessä, istunut sylissä tai halinut tms. hellyyden osoituksia. Perheessämme ei näytetty tunteita ylipäättään. Vanhempani eivät koskaan näyttäneet mitään tunteita toisiaan kohtaan, paitsi negatiivisia. Ulospäin kaikki näytti oikein mallikkaalle.” (2)

”(...) äidillä on tapana, ettei ikäviä asioita käsitellä millään tavalla vaan ollaan kuin ei mitään olisikaan ja keksitään muuta.” (4)

”Mutta meillä ei keskusteltu milloinkaan suoraan mistään asiasta. Kaikki asiat vain kerättiin maton alle ja sitten kun räjähdettiin niin räjähtiin minulle.” (1)

”Mutta valokuvia piti ottaa, isä osasi itselaukaisijan kanssa ottaa perhekuvia. (...) Silloin pukeuduttiin hienosti ja oltiin kuvassa tietystä asennossa. Kuvaa ennen saattoi olla kovakin riita ja jälkeen päinkin, mutta kuvassa piti hymyillä. (...) Äidille oli tärkeää, että olimme hyvin puettuja ja hyvin käyttäytyviä lapsia, koti oli kaunis. (...) Vieraille = sukulaisille piti näyttää miten hienosti menee.” (3)

### 5.2.2 Kiltti ja uhrautuva lapsi sisäisenä subjektina

”Äitini on aina kertonut kuinka helppo ja kiltti lapsi minä olin jo ihan pienestä. Ehkä hän omassa päässään todella uskoo asian olevan näin tai pikemminkin uskottelee asian olevan näin.” (4)

”Ala-aste aikani oli jatkuvaa "näkymättömänä" oloa tai sen yritystä. Minusta tuntui, että minulla oli joku ihmeellinen kyky ärsyttää äitiä pelkällä olemassaolollani.” (2)

”(...) minusta tuli ”äitini äiti”, ylikiltti suorittaja. (...) Tuntuu pahalta senkin takia, että olen aina laittanut äitini elämässäni etusijalle (...)” (1)

Lapsen rooli oli olla kiltti, vaivaton ja näkymätön. Lapselta odotettiin myös kykyä toimia vanhempana omalle vanhemmalleen, omien tarpeiden tukahduttamista ja uhrautumista äidin hyväksi.

”Olin ns. ”kiltti” tyttö (...) Nyt ymmärrän, miksi minä olen tällainen: äärisyyllistyvä, liian kiltti ja äärimmäisyyteen riitoja välttelevä.” (2)

”Tuota äitini kurjuutta sain kuulla alta kouluikäisestä ja äidinäiti, kylän tädit ja sukulaistädit päivittelivät miten voi olla ihmisparalla niin kurjaa ja kaikki edellä mainitut jaksoivat minulle jatkuvasti muistuttaa että minun on AINA JA KAIKESSA autettava äitiä ja oltava äitini tukena ja turvana. Ja totisesti minä olen yrittänyt osani suorittaa, vaan en enää jaksa. (...) Säilyttääkseni hyväksynnän äitini silmissä minun olisi pitänyt pysyä edelleen hänen jatkeena ilman omaa tahtoa tai mielipiteitä.” (1)

”Äiti alkoi kertoa minulle asioistaan, haukkui isää.” (3)

”Minä pidin äitiä kädestä ja valvoin urheasti äidin unta. Pidin äidistä huolta. Olin äidin tuki ja turva.” (4)

Lapsen oma persoona ei tullut tunnistetuksi. Sen sijaan lapsesta tuli äidin jatke ja sellainen kuin äiti halusi. Oma elämä jäi elämättä, sillä äidin etusijalle asettaminen edellytti oman itsen kieltämistä.

”[Olen] joutunut koko elämäni kulkemaan itseni kanssa ikään kuin vastamäkeen. (...) Toivon myös, etten kohtuuttomasti katkeroituisi siitä miten paljon jätin omaa elämäni elämättä äitini takia. (...) ammensin äidilleni kaiken mitä minussa oli annettavaa. Nyt yli 50-vuotiaana tunnen itseni sisäisesti väsyneeksi ja tyhjäksi, minussa ei ole mitään jäljellä itselleni, perheelleni, omalle lapselleni. Elämäni ei ole elämistä vaan suorittamista, selviämistä päivästä toiseen.” (1)

”(...) menin lukioon koska äiti niin halusi.” (4)

”Kodinhoitaja oli useana päivänä sama täti. Vahingossa kerroin äidille, että oli mukava täti. Äiti suuttui siitä. 6-vuotiaana pääsin leikkikouluun, jossa olin 4 tuntia päivässä. Muistan, että siellä oli mukavaa. Mutta sitä ei saanut äidille kertoa, silloin suuttui ja alkoi huutaa. Aloin vaistomaisesti kertoa asioita, joihin äiti oli tyytyväinen.” (3)

”Millainen lapsi minusta tuli tai nuori? Sellainen kuin äiti halusi kai.” (2)

Lapsen näkymättömyys tiivistyi monessa kertomuksessa pohjattomiin yksinäisyyden kokemuksiin siitä, ettei ”kukaan kysynyt mitä minulle kuuluu”. Äidille ei voinut kertoa omista asioista, eikä hänen kanssaan pystynyt jakamaan kokemuksia. Omaan turvalliseen maailmaan vetäytyminen tarjosi turvaa ja lohtua.

”Mikään ei kuitenkaan muuttunut, kukaan ei kysynyt mikä on ja mitä minulle kuuluu, miten minä voin. (...) minulla ei ollut kotonakaan ketään joka minua kuuntelisi. Päinvastoin. (...) on todella katkeria tunteita jäänyt koska koin jääväni aivan täysin ilman apua ja tukea.” (4)

”[Äiti] halusi kuulla kaikki jutut. Mutta seuraavana päivänä naureskeli niille. Opin, että en kerro muuta kuin jonkun merkityksettömän jutun. Sen verran, että luulee kuulleensa elämästäni. (...) Minulla oli paljon kavereita ja harrastuksia. Liikun luonnossa paljon. Minulla oli oma hyvä maailma, jossa minut hyväksyttiin.” (3)

”Olin täysin yksin varhaislapsuuteni ja nuoruuteni (...) Olen ollut äitini asioita selvitellessä todella tiukoilla viime vuosina, mutta hän ei ole edes puolella sanalla kysellyt miten itse jaksan. Itse olen huomannut, etten kaikesta huolimatta, edes minäkään jaksa loputtomiin. (...) En ole viitsinyt itsekään kertoa, kun tuntuu ettei häntä minun asiani edes kiinnosta.” (1)

”Minusta tuli mestari selviämään arjesta, opin keksimään valkoisia valheita, että kaikki sujui niin kuin äiti halusi. (...) Kotona asuminen ja oleminen oli koko lapsuuden ja nuoruuden tosi ahdistavaa. Minulla oli vahva mielikuvitus ja pakenin omiin maailmoihini.” (2)

### 5.2.3 Taistelu ja rimpuilu erillisyyksikirjoituksen selviytymisstrategiana

”Hän edelleenkin kohtelee minua edelleen kuin olisin 5-vuotias, jolla ei ole omaa tahtoa eikä määräsvaltaa (...) Tuntuu ettei ole ketään apuna.” (1)

”Äiti parhaansa mukaan auttoi eli puuttui ihan joka asiaan ja ojensi minua minkä ehti (...) Ihan meinasi vihaksi pistää muutaman kerran kun äiti useista kielloista huolimatta vaan jatkoi. Olin niin kertakaikkisen mitätöity oman lapseni äitinä, että tunsin olevani aivan kuin ilmaa. (...) Kukaan ei tälläkään kertaa oikein jaksanut kiinnittää minuun huomiota (...)” (4)

”Edelleenkin kaikki sujuu hyvin tasan niin kauan kuin hänen kanssaan on asioista samaa mieltä. Pienikin erimielisyys saattaa räjäyttää pommin ja sota on valmis.” (2)

Tyttärien kokemukset näkymättömyydestä ja yksinjäamisestä jatkuivat myös lapsuuden jälkeen. Ajan myötä vihansa tukahduttanut kiltti tyttö alkoi kuitenkin kapinoida oman minuutensa puolesta yhä enemmän. Aikuisuudessa mukaan tulee äitiä vastaan taisteleva, ja suhdetta äidin kanssa luonnehdittiin usein jatkuvaksi riitelyksi tai tappeluksi. Riitaisuus tuntui koskevan äitiä muutenkin ja äidillä oli kiistoja myös muiden kanssa.

”Jostain syystä olimme aina napit vastakkain asiasta kuin asiasta ja äitini reaktio normaaliin lapsen uhmaamiseen oli aggressiivinen primitiivireaktio. Hän huusi, haukkui, tukisti ja ravisteli. Minä pelkäsin häntä. (...) Muistikuvani on, että minä olin se, joka aina tappeli äidin kanssa (...) Teini-iässä riitelimme äidin kanssa oikeastaan kaikesta. Mikään mitä tein ei ollut hyvä.” (2)

”Äiti suututti monet naapurit, erityisesti naiset. Äiti riitaantui aina kaikkien kanssa (...) Omien sisarustensa kanssa ei ole tullut koskaan toimeen, riitaantuu heidän kanssaan välittömästi. Isäni sukulaisten kanssa ei myöskään tule toimeen, riitaantuu heidän kanssaan myös. (...) Vaatteista tuli riitaa, äiti olisi halunnut, että pidän ihania mekkoja vielä isompanakin. Kapinoin todella paljon sitä vastaan. (...) Minusta tuli kapinoiva murkku, kapinoin kaikkea vastaan.” (3)

”Siitä repesi helvetti minun ja äidin välille, kun en enää pysynyt hänen talutusnuorassaan.” (1)

”Hänellä ei kuulemma ole ikinä ollut kenenkään kanssa niin hankalaa tulla toimeen kun minun kanssani. Ja kaikki nämä vuodet olen uskonut.” (4)

Kapinointi ja taistelu ei kuitenkaan johtanut irtautumiseen ja itsenäistymiseen, vaan rimpuilua sisältävä riippuvuussuhde äidin kanssa säilyi. Tätä ilmensi parhaiten äitisuhteen ja vuorovaikutuksen ristiriitaisuus.

”Lähdin äidin puolipakottamana (...), vaikka en ollut yhtään valmis ”lentämään pesästä” niin hassulle kuin se tuntuukin siihen nähden millaista kotona oli. Varmaan juuri siksi, koska äiti oli niin tarkkaan sanellut mitä minun pitää olla ja elämältä haluta. No, lähdin ja irtauduin. Äiti kyllä piti minua otteessaan vielä opiskeluaikanakin pitkään. Mitään rahallista tukea en saanut, vaikka olisi ollut kuinka heikko tilanne. Olisiko tässäkin ollut kyse siitä, että äiti halusi silti kontrolloida minua, vaikka halusikin tavallaan että olisin jo omillani.” (2)

”Tässä on yksi erittäin kieroutunut esimerkki narsistisesta äidistä; äiti nimitteli lihavaksi ja vahti syömiä, kuitenkin hän ei millään tavoin yrittänyt tervehdyttää ruokatapoja ja tottumuksia eikä kannustanut mihinkään harrastuksiin, päinvastoin kaikki mitä olisin halunnut harrastaa torpattiin heti. Äiti itse osti herkkuja ja karkkeja ja lahjoi niillä hiljaiseksi ja sitten pilkkasi läskiksi.” (4)

Ristiriitaista viestintää kutsutaan kaksoissidokseksi (*double bind*), joka pohjaa Batesonin (1956) ja hänen tutkimusryhmänsä löydöksiin skitsofreniaan sairastuneiden ihmisten perheiden vuorovaikutusmalleista. Kaksoissidokselle on tyypillistä toistuva sekava ja ristiriitainen viestintä, jossa sanalliset ja sanattomat viestit ovat keskenään ristiriidassa. Lapsella ei ole useinkaan mahdollisuutta toimia tilanteessa oikein muttei myöskään välttää tilannetta. Tilanne on lapsen kannalta paradoksaalinen. (Emt.) Juuri kaksoissidos symboloi äitisuhteessa ”loukussa olemista” ja edestakaista liikettä riippuvuuden ja itsenäistymisyritysten välillä. Kaksoissidos piti kiinni äidissä ja vaikeutti irrottautumista. Äiti oli kuin kuminauha, joka kyllä löystyi, mutta myös veti aina takaisin kiinni itseensä.

Äiti tuntui aina vetävän pitemmän korren, ja kertomusten keskiöksi muodostui krooninen rimpailu, kapinointi ja taistelu. Äiti onnistui aina mykistämään ja tukahduttamaan itsenäistymisyritykset tai ainakin pyrki toiminnallaan siihen. Reenkola (2012, 45) kuvaa tällaista termillä *symbioottinen kehä*, jossa itsenäistymisyrityksiin liittyvät syyllisyys, häpeä ja suoranainen raivo vuorottelevat.

”Olen niin monet kerrat soimannut itseäni miksen saanut suutani auki ja pitänyt edes tyttäreni puolia, mutta se on jokin aivan selittämätön voima millä äiti on hallinnut tilannetta, ympäristöä ja myös minua. Äidin ei tarvinnut kuin katsoa silmiin niin tuntui vetelät tulevan housuun, ilman edes yhtään sanaa.” (4)

”Nuorena ahdistuneena kauan sitten sanoin äidille, että haluaisin kertoa kaikille millaista meidän perhe-elämä on. Äiti sanoi, ettei kukaan usko mitä sanon ja minä tietenkin vaikenin. (...) Ja taas minä vaikenin, koska en halunnut olla ”ilkiä”. (...) aina piti olla hiljaa vaikka mitä sanottaisiin tai tehtäisiin. Ja minä todella noudatin tätä. Alistuin kaikkeen (...)” (1)

”Äidillä on edelleen valta ja ote minuun ja minulla ei ole voimaa irtautua, koska siitä tulisi aivan kamala sota.” (2)

”Minä pääsin opiskelemaan 500 km päähän kotoani. Äiti ei oikein hyväksynyt ajatusta, mutta isä kannusti. Lupasi hankkia vaaditut opiskelurahat, koska opintoraha ja laina eivät riittäneet maksuihin. Sen kahden vuoden aikana äiti soitti monta kertaa kuukaudessa ja haukkui minut kun kulutan liikaa rahaa, eikä minusta tule mitään. Saattoi soittaa ja pelkästään huutaa 5-15 min. suoraa kirkumista puhelimeen. Olin jo lopettamassa opinnot, mutta isä soitti ja rauhoitti minut.” (3)

Irrottautuminen äidistä nähtiin tärkeäksi, mutta toisaalta se koettiin myös haasteelliseksi, vaikeaksi, mahdottomaksi tai jopa kielletyksi: äitiä ei saa hylätä. Tämä noudattelee kandidaatintutkielmassani

saamia tuloksia (Hanhikoski 2007). Mäenpää-Reenkolan (1998, 68–70) mukaan kaikkivoivasta äidistä itsenäistyminen saattaa herättää syyllisyydentuntoja ja tuntua pelottavalta, ja siksi nainen luopuu vihan ilmaisemisesta, jota itsenäistymiseen tarvitaan. Myös Jähi (2001; 2004) tutkimuksissa tuli ilmi tyttärien vaikeudet irrottautua psyykkisesti sairaasta äidistä. Jähi kuvaa tilannetta kuormittavana tunneloukkuna, jossa äidin lähellä oleminen on psyykkisesti raskasta, mutta etäämmälle vetäytyminen herättää syyllisyyttä (emt. 2004, 146). Suhdetta äitiin kuvattiin fyysisesti ”liekana”, eikä äiti todellakaan hellittänyt otetta aikuisiälläkään.

”Välillä tuntui kuin olisi eläin häkissä joka pääsee ulos vaan lieka kaulassa ja vähäksi aikaa kerrallaan. (...) Olen yksinkertaisesti kasvanut ja kasvatettu siihen ettei äitiä saa, pidä eikä voi kyseenalaistaa millään tavoin eikä missään määrin.” (4)

”Minulle on ollut kova paikka opetella hyväksymään, että minun ”aikuistuminen” äitini talutusnuorasta on ollutkin normaali ilmiö, jonka jokainen terveessä ympäristössä kasvanut lapsi käy läpi jo murrosiässä.” (1)

”Lieka pidettiin tiukalla, äiti ei varmaan uskaltanut luottaa, koska se olisi ollut tavallaan hänelle ’kontrollin menetystä’.” (2)

”Muutin runsaan 200 km päähän. Äiti ei ollut siitä tyytyväinen. Olin liian kaukana. (...) Äiti ei hyväksynyt työssä käymistäni, oli katkera kun minulla oli oma elämä ja omia harrastuksia. En elänyt hänen haluamallaan tavalla.” (3)

Irrottautumisen ja omien puolien pitämisen vaikeuksia selitti tukahdutettu ja osin myös tiedostamaton viha, jota äidille ei voinut ilmaista.

”Ei saanut olla eri mieltä, ei saanut sanoa vastaan. Huutamisella, komentamisella, mitätöinnillä ja nolaamisella lapset pidettiin tottelevaisina. (...) Pidin päiväkirjoja koko lapsuuden ja nuoruuden. Sain sillä tavalla purettua omat tunteet ja vihan ja pahanolon, jota ei voinut äidille näyttää.” (2)

”Minulla ei ollut koskaan lupa hermostua tai osoittaa kiukun tunteita kotona, itkemisestä nyt puhumattakaan. Kaikki nämä ovat kuitenkin ihan arkipäiväisiä normaaleja tunteita jotka kuuluvat niin lapsen kuin aikuisenkin elämään. Aina vaan piti itku niellä ja kiukku turruttaa, ei saanut esiintyä tuhmana. Vähän kuin olisi paskaa joutunut nielemään.” (4)

”Tiedän, että äitini on tehnyt minua kohtaan väärin ja olen tämän kuullut myös ammattiauttajalta ja asiasta tietävältä lähipiiriltä, mutta oman äidin (varsinkin sairaan ja vanhan) vihaaminen on niin rankka tabu, että enemmän kuin miljoona kertaa helpompaa on kääntää se viha itseään kohtaan. Muutenkin narsistin lapsen tunnekartta on köyhä. Jos ei voi tuntea oikeutettua vihaa, niin ei myöskään osaa tuntea iloa, onnea eikä oikein muitakaan positiivisia tunteita.” (1)

Ilman lupaa vihaan on mahdotonta pitää omia puoliaan loppuun asti äidin kanssa. Viha on merkityksellinen tunne, jonka avulla on mahdollista pitää omat rajat ja itsenäistyä. Kapina äitiä kohtaan on tärkeää erillisyyden saavuttamiseksi. (Reenkola 2012, 30.) Kuitenkin naisen irtau-

tuminen äidistä on haasteellista, sillä äiti on tytön varhaisimman samastumisensa kohde ja naisellisen identiteettinsä pohja (Mäenpää-Reenkola 1998, 28, 68). Ristiriidassa on kyse siitä, että toisaalta äitiin on voitava samastua tullakseen naiseksi, mutta toisaalta äidistä on myös irrottauttava tullakseen omaksi itsekseen (Honkasalo & Utriainen 1994, 197). Vihan ilmaiseutumattomuus ylläpiti näin näkymättömyyttä, kuten on myös Tove Janssonin (2010) kirjoittamassa muumisadussa ”Kertomus näkymättömästä lapsesta”. Vasta kun Näkymätön lapsi sai rakkautta ja oppi ilmaiseemaan vihaa, tuli hänestä näkyvä.

Näkymätön Lapsi ei saanut ilmaista itseään eikä olla olemassa äidistä erillisenä. Käsikirjoituksen ytimen selviytymisstrategiana oleva kamppailu ja kapinointi voidaan nähdä oikeutettuna taisteluna oman erillisen minuuden ja näkyväksi tulemisen puolesta. Toive ja halu tulla näkyväksi ja tunnustetuksi omana erillisenä persoonana oli suuri.

”Ja aina minä niin hartaasti toivon, että jospa tällä kertaa äiti kuuntelisi. Jospa tällä kertaa äiti tulisi ja kysyisi mitä minulle kuuluu ja miten minä voin. Jospa tällä kertaa äiti olisi muuttunut. Sen toivomiseen minulta on tuhrautunut vuosia, muutama vuosikymmen. Ja joka kerta se on yhtä musertavaa. Se turhan toivominen.” (4)

”(…) ei se olisi ollut liikaa vaadittu häneltäkään, että hän olisi hyväksynyt minut lapsenaan, täysivertaisena ihmisenä omine ajatuksineni.” (1)

”Ensimmäinen aviomieheni oli myös narsisti, tajusin sen vasta liian myöhään. Olisin eronnut aiemmin, jos joku olisi tukenut minua siihen. Olisin toivonut tukea siihen äidiltäni. Äiti meni kuitenkin aina ex-mieheni puolelle. Kehui häntä ja moitti minua. Näin molemmat moittivat minua samoista asioista.” (3)

## 5.3 KÄSIKIRJOITUSTEN YHTEISET TEEMAT

### 5.3.1 Hullu, sairas, ilkeä – äitimyytin vastainen äiti

”Onneksi alkoholinkäyttö ei haitannut arkea, äiti hoiti kodin ja meidät. Se oli tärkeää.” (3)

Äiti<sup>12</sup>, lapsen ensimmäinen hoitaja ja perustarpeista huolehtija on luonnollisesti tärkeä hahmo lapsen kehityksessä ja elintärkeä psyykkisen synnyn kannalta. Koko ihmisen psyykkinen syntyminen ja kehittyminen edellyttää sitä, että on olemassa toinen ihminen, joka on lapsesta kiinnostunut, innostunut ja haluaa hoivata häntä. Äiti on tyttären ensimmäinen naisellisen samastumisen

---

<sup>12</sup> Useimmiten tämän tärkeän tehtävän ottaa kantaakseen vauvan biologinen äiti, mutta sen on mahdollista olla myös joku muu henkilö. Tutkimuksessani äidistä kirjoittaessani tarkoitan kuitenkin nimenomaan lapsen biologista äitiä.

kohde ja roolimalli yksilöstä, rakastajasta, vaimosta, äidistä ja ystävistä. (Mäenpää-Reenkola 1998, 9, 37; McBride 2008, 19.) Niinpä äidin narsistinen, väkivaltainen tai kiusaava käyttäytyminen asettaa lapsen käsittämättömän eteen.

”Kysymys miksi äitini oli niin kuin oli? Mikä sen aiheutti? Kyllä sen tajusi jo hyvin nuorena ettei se ollut normaalia.” (7)

”Ehkä vielä tulee se päivä kun pystyn antamaan äidille kokemani kohtelun anteeksi, mutta en ikinä tule hänen tekojaan hyväksymään ja äärimmäisen vaikeaa niitä on ymmärtääkään.” (4)

”Yritys ymmärtää MIKSI.” (5)

”En koskaan lapsena ymmärtänyt miksi, ja mistä oli kysymys.” (6)

Useimmiten narsistinen äiti miellettiin psyykkisesti sairaaksi, väkivaltaiseksi tai ”hulluksi”. Äidin käytökselle saatettiin hakea selitystä myös itsekkyydestä.

”Äiti rillutteli iltapäivätansseista toiseen. Toi miehiä kotiin ja ilmeisesti vain unohti lapset. Tai katsoi hänellä olevan oikeus elää omaa elämää miten haluaa.” (8)

”Olen hyväksynyt, että äitini on monella tavalla sairas.” (3)

”Kuka kuritta kasvaa se kunniatta kuolee” – painotusten sävyttämää väkivallan ja hirmutöiden legitimoitua, jonka merkitystä muutaman vuoden vanha lapsi tuskin ymmärsi.” (5)

”Yhtäkkiä olin tajunnut, että samanlaista väkivaltaa olen kokenut omien vanhempieni taholta.” (1)

”Olin n. 4-vuotias, kun mietin, kumpi heistä on hullumpi: jossain määrin tajusin heidän olevan hulluja. (...) Myöhemmin olen tajunnut, että molemmat vanhempani olivat täysin sekopäitä.” (6)

Äitimyyttiin<sup>13</sup> uskotaan kulttuurissamme lujasti. Kulttuurimme ihanoi äitiyttä, eikä äitimyytistä poikkeavaa kuvaa ole helppo nähdä. Äidin tuhoavuus omaa lasta kohtaan on jo ajatuksena jotakin niin karmaisevaa, että sitä on vaikea pystyä kohtaamaan ja hyväksymään. (Reenkola 2012.) Perheterapeutti Karyl McBriden (2008, 26) mukaan ihmisten on vaikea uskoa, että äidit voisivat olla kyvyttömiä rakastamaan ja hoivaamaan lastaan. Erityisen vaikeaa tätä on uskoa omasta äidistä.

---

<sup>13</sup> Äitimyytillä tarkoitetaan äitiyteen liittyvää sosiaalisesti konstruoitunutta uskomusjärjestelmää, joka sisältää mielikuvia, odotuksia ja uskomuksia siitä, millainen on hyvä äiti. Länsimaiseen äitimyyttiin kuuluvat keskeisinä elementteinä äidin ikuinen ja pyyteetön rakkaus lasta kohtaan, täydellinen epätietoisuus suhteessa lapseen ja jatkuva uhrautuminen lapsen hyväksi. (Katvala 2001; Nousiainen 2002, 13; Janhunen & Saloheimo 2008, 28, 32; McBride 2008, 26.) Suomalaiselle äitimyytille on lisäksi ominaista odotukset äidin voimakkuudesta, pystyvyydestä ja täydellisyydestä. Äidin myös kuuluu olla kotona fyysisesti ja henkisesti. (Katvala 2001, 91–93.) Äitimyytin rakentumiseen ja ylläpitämiseen vaikuttavat äidin omat minäihanteet, kulttuuri, media, sukulaiset ja ystävät sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset (Mäenpää-Reenkola 1998; Janhunen & Saloheimo 2008, 32).

”Yritin aina nähdä äitini rakastavana. Näin silti hänen tuhoavuutensa minua kohtaan, mutta en olisi halunnut nähdä sitä.” (6)

Äitimyyttiin uskomisen voimakkuus esti tyttäriä saamasta apua tilanteeseensa. Heidän oli vaikea saada ääntään kuuluviin ja tulla otetuiksi todesta.

”Seuraavana päivänä menin kunnantalolle sosiaalityöntekijän pakeille pyytämään, että pääsisin lastenkotiin. Sossu oli soittanut äidilleni. Äitini oli kertonut, että olen kova kertomaan tarinoita ja kauhea valehtelemaan, että meillä on kotona kaikki hyvin ja likka vaan haluaa lastenkotiin, koska sillä on siellä kaveri, että menköön sinne vaikka viikoksi asumaan, jos se vaan lastenkotiin sopii. (...) Olin pettynyt ja tyrmistynyt. Kukaan ei uskonut minua. Kukaan ei tullut kotiani katsomaan, missä olosuhteissa siellä elettiin. Pelotti. (...) Sanotaan tai kuvitellaan, että seksuaalinen hyväksikäyttö on aina jotain tiettyä. Ei se ole. Se voi olla tämänkinlaista. Kun kukaan ei oikein tiedä, mitä kotona tapahtuu ja kun aikuisena menet siitä puhumaan, sinut lynkataan mielisairaaksi leimattuna, äitisi toimesta. Ja viranomaiset sanovat, että ei tuollaisia äitejä ole olemassakaan.” (6)

”Narsistivanhemmasta, varsinkaan narsistiäidistä, ei saisi sanoa yhtään pahaa sanaa. Myytti rakastavasta ja hoivaavasta äidistä on edelleen niin vahva tässä yhteiskunnassa, että sen myytin kyseenalaistaminen on kuolemansynneistä pahin. Oman vanhemman taholta on siedettävä mitä tahansa ja ankarimmat tuomitsijat lyövät jopa Raamatulla päähän: neljäs käsky on tehokas keino pitää niskoitteleva jälkeläinen edes jossain ruodussa, jos ei mikään muu auta.” (1)

”Jos joku kertoisi minulle tämän saman tarinan minkä aion kirjoittaa, epäilisin sen todenmukaisuutta aivan varmasti. Eihän kukaan voi tehdä tuollaista, ei ainakaan oma äiti. Kun aloin näitä asioita selvittää ja työstää ei minua uskottukaan, aluksi.” (4)

Toisaalta äitimyytti näyttäytyi kulttuurisena resurssina, jota vasten myös oma kertomus kerrottiin.

”On todella kamalaa kasvaa perheessä missä lapset ovat taakka vanhemmille ja etenkin äidille. (...) Vaikka ympäristö olisikin empaattinen, uskallan väittää, että vain samaa kokenut pystyy todella ymmärtämään. Miltä se tuntuu kun ne ihmiset tai oikeastaan ihminen eli äiti joiden pitäisi ehdoitta rakastaa sinua ja toimia sinun parhaaksi tekevät päinvastoin.” (4)

”Hänellä ei ollut tunteita eikä empatiaa lainkaan. Hän ei osannut olla äiti. (...) Tiedän, että hän on minut synnyttänyt ja häntä sanotaan minun äidiksi. Mutta äiti hän ei ole minulle ollut.” (7)

”En koe myötätuntoa äitiäni kohtaan, olen säälinyt häntä liiaksi jo. Enkä ehkä haluakaan empatian avulla häntä lähentyä. En tiedä, miten ollaan tekemissä ihmisen kanssa, joka tuhonnut ja ahdistellut noin. Kun se on oma äiti.” (6)

”Äiti on tärkeä ihminen lapselle. (...) Yleensä ihmisten kanssa puhuessa äideistä, on ollut vaikea kuunnella muiden hyviä kokemuksia. Se on ollut vielä raastavampaa vanhemmiten ja lisäksi tuskaa. Miksei minulla ole voinut olla hyvää äitiä. Äiti on yksi ja ainoa. Sitä ei voi vaihtaa.” (8)

Kertomusten pohjalta piirretty kuva äidistä, joka ei ole läsnä, rakastava tai suojeleva, vaan täysin päinvastainen, ei oikeastaan äiti ollenkaan. Pettymystä äitiin saattaa olla kuitenkin vaikea työstää ja



surra, jos pitää äitimyytistä liian tiukasti kiinni. Äitimyytin lähes pyhimyksellisestä, hoivaa ja huolenpitoa korostavasta sisällöstä huolimatta on nimittäin tavallista, että äidillä saattaa olla vauvaansa kohtaan vihaa, kostonhalua ja jopa kuolemantoiveita. Myös äitien väkivalta on yleistä, vaikkakin näkymätöntä ja vaiettua. Naisen psyykkiset vauriot, tiedostamattomat ristiriidat ja narsistiset vammat heijastuvat suoraan äidintyöhön. Vauvan voi kokea tyrannina, sillä vauva aktivoi äidin omaa psyykkistä käsikirjoitusta ja erillistymis-yksilöitymiskehityksen ristiriitoja aivan erityisellä tavalla. (Reenkola 2012, 14, 75–78.)

### 5.3.2 Äitimyytin täydellisyysvaatimus

”Kuulkaa, minä olen täydellinen, minussa on ihan kaikki, mitä ihmisessä on, rakkautta ja vihaa, lempeyttä ja ahneutta ja kateutta ja mustasukkaisuutta ja hellyyttä ja katkeruutta ja kaunaa ja avuliaisuutta ja epäitsekästä välittämistä – ihan kaikkea!” (Helinä Siikala, 2006)

Lapsi kohdistaa äitiin idealisoituja odotuksiaan äidin jakamattomasta ja täydellisestä rakkaudesta ja huomiosta. Jokainen joutuu pettymään näissä äidin omistamisen toiveissaan. (Reenkola 2012, 21, 26.) Naisen minäihanteen äidillisen ytimen muodostaa usein pyrkimys olla itse lapsuuden menetetty täydellisesti tyydyttävä ja hoitava äiti. Naisen saattaa olla vaikea sietää näitä täydellisyyden vaatimuksia sekä epäonnistumista niiden täyttämässä. (Mäenpää-Reenkola 1998, 37.) Myös äitimyytin keskeisin sisältö on vaatimus äidin täydellisyydestä. Äiti ei saa tuottaa pettymyksiä, mutta aivan erityisesti äiti ei saa tuntea lastaan kohtaan vihaa tai muitakaan negatiivisia tunteita. Kulttuurissamme idealisoidaan<sup>14</sup> äitiyttä ja äidin ja lapsen suhdetta, eikä naista kyetä tarkastelemaan kokonaisuutena, inhimillisenä olentona. (Reenkola 2012, 13, 60, 95.)

Seuraavista katkelmista käy ilmi äitien yritys vastata äitimyytin ja äitien itsensä asettamiin täydellisyyden vaatimuksiin:

”Oma äitini joskus itkukohtauksiensa pyörteissä ”syleksii” anteeksipyyntöä siitä, ettei ole antanut minulle ”ihanaa lapsuutta”. Se tuntuu siinä tilanteessa todella ”sairaalta” sillä, se saa minut itseni tuntemaan, että ”kiusaan tahallani ja tarkoituksella sairasta ja paljon kärsinyttä vanhusta”. Äitini saa ”anteeksipyyntönsä” kuulostamaan siltä, että häneltä vaaditaan sellaista mitä häneltä ei missään olosuhteissa, edes äitinä, kuuluisi edellyttää, koska minähän (vaikka olenkin hänen biologinen lapsensa) olen niin viallinen, ettei minulle missään tapauksessa mitään ”ihanaa lapsuutta” edes olisi kuulunutkaan.” (1)

---

<sup>14</sup> Naisen asema äitinä on paradoksaalinen: äitimyytti vaatii naisilta täydellisyyttä ja äitiyttä ihannoidaan, mutta äitiyttä ei kuitenkaan aidosti arvosteta esimerkiksi samaan tapaan kuin miehiä suorituksia ja taloudellista menestystä (Reenkola 2012, 43). Täydellisen äitiyden ihannoimisen lisäksi äitejä myös mitätöidään ja syytetään herkästi esimerkiksi lasten ongelmista (Mäenpää-Reenkola 1998, 63; Jähi 2004, 19).

”Meille kotiin sai tulla kavereita. Lelut oli vaan korjattava ja kaikki poikien pikkuautotkin oli laitettava samanlailla takaisin, hyllylle riviin ja järjestykseen. Äiti järjesti syntymäpäivät lapsilleen, kaikki hienot leipomukset kauniissa, hienossa, siistissä kodissa. Unohti vaan onnitella lapsiaan, en muista saaneeni montaakaan kertaa lahjoja häneltä. (...) Äiti halusi olla aina hienempi kuin muut, hänelle ei voinut kertoa koskaan toisten kotien mielenkiintoisista asioista. Äiti suuttui ja alkoi raivota, ”muuttakaa sinne sitten jos siellä on niin hieno koti”. Joten opimme veljeni kanssa olemaan kertomatta kavereiden kodeista yhtään mitään. (...) Äidille oli tärkeää, että oli suosittu lasten kavereiden keskuudessa. Meille sai tulla ja äiti jakoi leipomiaan pullia ja sämpylöitä lähiön lapsille. (...) Äiti sanoi, että naisten kuuluu nöyrytä ja hoitaa koti.” (3)

”Isäni on kertonut äidin aloittaneen psyykenlääkkeiden käytön tällöin, hän ei isän mukaan kestänyt sitä ahdistusta mitä kaksi pientä lasta toi mukanaan. Äiti itse on kertonut laittaneensa siskon vaunuihin parvekkeelle koska ei kestänyt kuunnella itkua. Todennäköisesti äitiä ovat demonit omasta lapsuudestaan alkaneet riivaamaan hänen itsensä tultua äidiksi ja äidille tyypilliseen tapaan hän on lääkinnyt itseään viinalla ja lääkkeillä. (...) Loppuvaiheessa järjestettiin tapaaminen sen vuoksi, että minä halusin muuttaa pois kotoa. Olin halunnut sitä jo pitkään. Äiti saapui reippaasti myöhässä ja alkoi sähtiä minua välittömästi. Että kuinka minulla on asiat hyvin kotona, katto pään päällä ja ruokaa, mitä muuta ihminen tarvitsee.” (4)

Narsistisesti vaurioituneen äidin jatkeena lapsi voi joutua äidin täydellisydentavoittelun välineeksi. Täydellisyyteen pyrkimisestä saattaa tulla lapselle myös keino saavuttaa äidin rakkaus. (Reenkola 2012, 95–96.) Koska äidillä on ollut voimakas pyrkimys täydellisyyteen ja oikeanlaisena äitinä olemiseen, samastuu myös lapsi herkästi äitiinsä, ja alkaa vaatia itseltään täydellisyyttä joko tyttärenä tai äitinä itsekin.

”Äidin vihaaminen on vaikeampaa. (...) Siksi on niin helppo upota itsevihän tunteeseen, koska sen tuntee niin oikeutetuksi omaa itseään kohtaan: jos olisin ollut toisenlainen, jos en olisi X:n lapsi, jos olisin ollut oikeankokoinen, jos olisin ollut ärsyttämättä äitiäni (ja hänen äitiään) omilla tyhmillä mielipiteilläni, jos olisin todella täydestä sydäimestäni kaikki elämäni päivät palvellut kuuliaisesti eri tavoin paljon kärsinyttä (omaan kärsimyksensä täysin syytöntä) äitiäni, niin ihan varmasti minäkin olisin kelvannut äidilleni ja hänen äidilleen. Tällaisista ajatuksista on pitänyt vuosien ajan taistella irti, eikä se vielääkään aivan täysin onnistu, mutta parempaan päin on kumminkin menty ja harjoitus jatkuu joka päivä.” (1)

”Ahkerana tyttönä ryhdyin hankkimaan tuloja jo 12-vuotiaana. Minulla oli 13-vuotiaana niin paljon töitä että jouduin hankkimaan ”alihankkijoita” eli toisia tyttöjä tekemään osan päivän tunneista, koska kahdessa paikassa ei voinut olla samaan aikaan. Tämän ohella vaatimuksiin kuului koulun täydellinen hoitaminen ja ”hyvät” harrastukset. (...) Isäni siis teki kahta työtä, maksoi asunnon, autot, lomat ja kulut, minä puolestani kävin koulua, hoidin käytännössä kaikki kotityöt, hoidin siskon, hankin osan perheen ruokatarpeista siis kaikki maassa kasvatettavan, kävin töissä ja hoidin kaikki kuluni jo 12-vuotiaana. Tämä kaikki teki meistä pahoja ja riittämättömiä, koska emme täyttäneet äidin tarpeita riittävästi, hän kun oli ÄITI.” (5)

”Kannan syyllisyyttä siitä, että se tieto jota minulla nyt on tänä päivänä, olisi auttanut minua ollessani äitinä omille tyttärilleni. Jokainen tekee virheitä, niin minäkin olen tehnyt. Toivon etteivät ne ole liian suuria kohtuuttomia. Olen vain jotenkin surullinen, kun ei ollut tätä tietoa aiemmin.” (7)

Äitimyytti ohjaa naisten toimintaa, ja omaa äitiyttä arvioidaan koko ajan suhteessa tähän vallitsevaan ja tavoiteltavaan äiti-ihanteeseen (Katvala 2001; Elo 2008). Äitimyytti vaikutti äitien toimintaan voimakkaasti, eivätkä äidit kyenneet täyttämään sen edellyttämää epärealistista täydellisyyden vaatimusta. Silti äitimyytin vastaisia aineksia ja äitiyden eri puolia ei yleensä tarkastella avoimesti, vaan äitiyttä idealisoidaan ja mytologisoidaan. Äitiys on pyhä instituutio, eikä siihen mielellään viitata kielteiseen sävyyn. (Mäenpää-Reenkola 1998, 63; McBride 2008, 8.)

Äitien viha on tabu, ja vihaa on perinteisesti pidetty epänaissellisenä, äitiydelle vaarallisena tunteena (Ronkainen 2009, 136; Reenkola 2012, 14). Äitimyytin ihanteeseen sisältyy, ettei hyvä äiti tunne lastaan kohtaan vihaa. Täydellisyyttä vaativa äitimyytti edellyttääkin naiselta erityisesti vihan tunteiden kieltämistä ja tukahduttamista. Tämä johtaa siihen, että nainen tuntee helposti syyllisyyttä ja häpeää vihastaan. Äiti voi tuntea itsensä epäonnistuneeksi jo pienimmästäkin vauvaan kohdistuvasta tunteesta, mikä ei ole täydellisesti rakkauden ja onnellisuuden sävyttämä. Ilman vihaansa nainen jää kuitenkin puolikkaaksi. (Emt., 2012, 10, 14–16, 77.) Kuvitelma pelkästään rakastavasta ihmisestä on luonnoton ja harhainen. Rakkaus ja tuhoavuus kuuluvat yhteen, esiintyvät toisiinsa sekoittuneina ja luovat koko elämän jännitteen. (Siltala 2009, 107.) Rakkaus ei ole sokeasti hyvää, vaan se voi olla myös tukahduttavaa ja siten sadistista. Myöskään tuhoavuus ei ole pelkästään pahaa, vaan se voi auttaa minuuden rajojen määrittelyssä ja itsen puolustamisessa. (Reenkola 2012, 62.)

Äitimyytin kaltaiset ihannekuvat äidistä luovat painetta täydellisyyteen ja saattavat selittää äitien narsistista käyttäytymistä sekä ylilyöntejä äitiydessä. Avain äidin (ja naisen) narsistisuuden saattaa piillä tässä sekä kulttuurisessa että henkilökohtaisessa naisen vihan tunteiden kieltämisessä. Pidemmän päälle psyykelle käy kohtuuttoman raskaaksi ylläpitää epätodellista kuvaa itsestä ja kieltää kokonainen toinen puoli kokemusmaailmasta ja persoonasta. Tuhoavuuden yhdistäminen minuuteen on tärkeä prosessi. Yleensä naiset kauhistuvat negatiivisia ja tuhoavia ajatuksiaan vauvaa kohtaan, ja pyrkivät työntämään nämä ajatukset tiedostamattomaan. (Emt.) Tämä kuitenkin takaa ainoastaan sen, että psyykinen käsikirjoitus pysyy tiedostamattomana ja elinvoimaisena (ks. McDougall 1999). Mitä enemmän myös naisille sallitaan vihan ja aggressiivisuuden tunteita ja naiset itsekin hyväksyvät ne itsessään, sitä vähäisempää on näiden tunteiden tiedostamaton toteuttaminen. Totuudellisempi ja huomattavasti täydellisyysskuvaa armollisempi näkemys on, että äitiin ja äitiyteen liittyy aina ambivalenssia, rakastamista, vihaamista ja epätäydellisyyttä. (Reenkola 2012, 80.)

### 5.3.3 Naisen viha ja naisviha

”Vuosikymmenien kuluessa se [viha] vain on lisääntynyt ja laajentunut. Eli hänen vihansa laajentui minun lapsiini. En voi käsittää enkä ymmärtää miksi tai mikä on aiheuttanut niin paljon vihaa hänen sisälleen?” (7)

”Mietin, että kuinka paljon äiti minua vihaa kun tällaista tekee omalle tyttärelleen.” (4)

Naisten vihaa on perinteisesti vaikeampi hyväksyä ja tunnistaa kuin miesten (Heinämaa & Näre 1994, 5). Tunnistamisesta tekee vaikeaa se, että naiset kieltävät vihan ja tuhoavuuden itsessään, ja heillä on myös vaikeuksia ilmaista vihaa suoraan sen kohteelle. Naisen viha saa epäsuoria muotoja ja se kytkeytyy monimutkaisemmin häpeään ja syyllisyyteen kuin miehellä. Erityisen vaikeaa naisen on myöntää itsessään naisvihaa, varhaisen äidin valtaan kohdistuvaa vihaa. Varmistaakseen elintärkeän äidin rakkauden tytär pidättäytyy aggressioiden ilmaisusta. (Ronkainen 2009; Reenkola 2012, 45–47, 125.)

”En siis todellakaan ole vihainen äidille taikka X:lle tai mitään semmosta. Mä en enää vaan suostu heidän kummankaan loukattavaksi jatkuvasti.” (4)

Tukahdutettu viha ja sen saamat erilaiset ilmaisut tihkuivat kertomuksista läpi. Viha vaikutti olevan monissa kertomuksissa sen keskeisin sisältö, vaikkakaan, naisen vihalle ominaisesti, sitä ei läheskään aina ilmaistu suoraan. Tyypillisimmillään nainen kääntää vihan sisäänpäin ja kohdistaa sen itseensä esimerkiksi itsetuhon, itserankaisun ja masennuksen kautta (Reenkola 2012, 17–18).

”Koen häpeää äitisuhteestani ja rikotuista rajoistani (...) järjen tasolla tiedän olevani syytön omaan kohtalooni. (...) hyvän olon jälkeen seuraa viikkojen pimeät jaksot, jolloin en osaa muuta kuin vihata itseään.” (1)

Vihaa on mahdollista kanavoida myös oman kehon kautta, jolloin kyseessä on sen ulkoistaminen kehon näyttämölle (McDougall 2000; Reenkola 2012, 44).

”12-vuotiaana minulla alkoivat aivan yhtä äkkiä todella rajut migreenikohtaukset, olin ihan tolkku pois kohtauksen aikana. Kohtaukset olivat todella rajuja ja pelottavia (...) Itse uskon, että ihmisen kroppa kyllä reagoi ylimääräiseen jos ja kun ei ihminen itse pysty.” (4)

”Olen oireillut fyysisesti. Milloin ollut maha kipeä, flunssa on vienyt useat kerrat, vaikka kunto on hyvä ja syön terveellisesti. Päätä on särkenyt pitkin elämää, mutta pääkivut lakkasivat, kun opin päästämään vihaa ulos.” (6)

Äidillä viha ilmeni tyttären kohdistettuina voimakkaina vaatimuksina, joissa äiti projisoi toisaalta oman minäihanteensa ja toisaalta sisäistämänsä äitimyytin vaatimuksia täydellisyydestä. Tyttäreltä vaadittiin selvästi kehitystasoonsa nähden liikaa, eikä hän pystynyt täyttämään äidin epärealistisia

odotuksia. Kaikkia kirjoittajia yhdisti syntyminen esikoisena<sup>15</sup> perheeseen, mikä saattoi selittää vanhempien ja erityisesti äidin vaativaa suhtautumista.

”Kun olin esikoinen vanhin lapsista minulta vaadittiin paljon. Piti aikuistua liian varhain. Minun piti katsoa aina muiden pentujen perään. Sain tukkapöllyt vaikken ollut pahaa tehnytkään, koska minun olisi pitänyt huomata ja estää ja olla lapsenvahti. Liian suuri vastuu sälytettiin minun hartioilleni liian varhain. Olinhan itsekin vasta lapsi. En saanut itse olla lapsi ollenkaan. Synnyin aikuiseksi suoraan.” (7)

”Mikään ei kuitenkaan äidilleni riittänyt. (...) Mitätöinti oli päivittäistä, kaikki oli hänelle huonosti ja riittämättömästi tehty.” (5)

”(...) minulle on annettu tehtäviä joihin fyysiset ja henkiset kykyni eivät ole ikäni puolesta riittäneet. (...) Tuntuu todella pahalta ajatella, että en ole kelvannut niille joiden keskuuteen olen syntynyt, varsinkin kun työ- ja ystäväpiirissäni olen suosittu. (...) Teen asioita joihin voin upottaa surun itsestäni, että en ollut sellainen kuin olisi pitänyt olla kelvatakseni, enkä koskaan tehnyt tarpeeksi vaikka kuinka tein.” (1)

”Äitini oli aina arvostelemassa suorituksiani, ulkonäköäni, kavereita ja ihan kaikkea. (...) Äiti kyllä aina piiskasi parempaan suoritukseen, muttei varsinaisesti koskaan kehumut, jos pärjäsi hyvin.” (2)

Kuten äiti itsekin, myös tytär oli tuomittu epäonnistumaan yrityksissään tulla täydelliseksi. Tytär ei voinutkaan onnistua äidin hyväksynnän saavuttamisessa, vaikka kuinka suoritti, sillä äidille ei voinut mikään riittää niin kauan kuin hän itse ei arvostanut itseään. Koska äiti ei itse arvostanut ja rakastanut itseään, ei hän voinut rakastaa lastakaan, vaan projisoi riittämättömyytensä lapseen ja kohteli tätä yhtä armottomasti kuin itseään.

”Koskaan ei äiti ollut tyytyväinen mitä tein, kehui vain itseään. Kuinka on alkanut jo 2-vuotiaana tehdä töitä.” (3)

”Olen miettinyt voisiko olla mahdollista, että äiti jotenkin siirsi minuun itse lapsena tuntemansa tunteet. (...) Äiti ei millään pysty ottamaan tuumaakaan palautetta vastaan joka koskee hänen omaa käytöstään vaan hän projisoi sen vaikka väkisin toisiin.” (4)

”En saanut häneltä koskaan mitään positiivista palautetta. Hän oli itse kova tekemään töitä. (...) Päihitti kaikki miehet lähiseudulla työn teolla.” (7)

Äidin täydellisyyden tavoittelu kätki sisäänsä tukahdutettua vihaa omaa riittämättömyyttä kohtaan. Riittämättömyys puolestaan juonsi juurensa kyvyttömyyteen arvostaa itseään naisena. Esikoistytär

---

<sup>15</sup> Saattaa olla, että äidin oli vaikea rakastaa itseään naisena erityisesti esikoisessaan, sillä esikoinen muistuttaa usein äitiä eniten hänestä itsestään. Raskaudessa nainen käy läpi omaa lapsuuttaan ja suhdettaan äitiin. Raskaus aktivoi aikaisempia ratkaisemattomia ristiriitoja ja vaatii oman erillistymis-yksilöitymiskehityksen ja naiseuden käsittelyä. Raskaus ja äidiksi tulo ravistelevat naisen minuutta ydintä myöten. Myös äitiyden tehtävät ja äidintyö ovat hyvin vaativia. Tuoreelle äidille on rankkaa kohdata vauvan vaatavuus, sitovuus ja täydellinen riippuvuus itsestään. Tämä luonnollisesti voi herättää myös vihaa vauvaa, omaa naiseutta ja äitiyttä kohtaan. (Mäenpää-Reenkola 1998, 8, 32, 40; McBride 2008; Reenkola 2012.)

ei voinut saavuttaa äidin hyväksyntää siitäkään syystä, että se, mikä äidille olisi kelvannut oli mahdotonta saavuttaa: olla toista sukupuolta, poikalapsi. Äidin tyytymättömyyttä ei kerta kaikkiaan voinut korjata, sillä sen juuret olivat hänessä itsessään: äiti ole arvostanut omaa naiseuttaan eikä näin ollen voinut tukea ja hyväksyä tytärtäkään naissukupuolen edustajana<sup>16</sup>. Naiseuden epäarvos- tus näkyi yleisemminkin poikalasten suosimisena ja veljien saamana erikoisasemana.

”Synnyin esikoisena maalaistaloon ja minun olisi pitänyt olla tietenkin poika. (...) Minun jälkeeni syntyi kaivattu perintöprinssi (...) Veljeni (...) ilman muuta kuului ”hyviksiin” teki ja tekee sitten ihan mitä tahansa.” (1)

”Olen jälkikäteen kuullut, että vanhempani olivat olleet pettyneitä syntyneeseen tyttäreeseen, koska olivat odottaneet esikoisekseen poikaa. (...) Vanhempani saivat kaivatun poikansa 2 vuotta myöhemmin. (...) Veli sai tehdä mitä vain.” (7)

”Sukulaiset huomauttelivat äidille että minä olen niin kaunis, mutta miksi hän pukee minut niin rumasti, ei tarvinne edes arvailla että yksikin kaunis vaatekappale sai hänet raivoihinsa, joten pukeuduin mieluiten kuin satamajätkä säästyäkseen ainakin sillä kertaa enemmältä väkivallalta. (...) hankkiuduin miehille alalle, todennäköisesti miellyttääkseni äitiä, siis tulla pojaksi.” (5)

”Olen perheen esikoinen, minulla on kaksi vuotta nuorempi veli. Hän oli aina pienenä äidin suosikkipoika.” (2)

”Myöhemmin kun saimme tietää tytön olevan tulossa, oli äiti vähän aikaa hiljaa silminnähden pettyneenä ja sanoi ”noh, on se tyttökkin ihan kiva”.” (4)

Äitien pettymys ja tyytymättömyys naiseuteen ilmeni karkeimmillaan tyttäreeseen kohdistettuna nais- vihana<sup>17</sup>. Naisviha näkyi tyttären kokemisena kilpailijana, tytärtä kohtaan koettuna kateutena ja mustasukkaisuutena isästä. Ei ollut myöskään poikkeuksellista, että äidin naisviha otti kohteekseen nimenomaan tyttären seksuaalisuuden, naiseuden ytimen.

”Ensimmäiset rintaliivit äiti oli ostanut minulta kysymättä, heitti ne minulle ja nauroi päälle. ”Nyt alat tietää miltä tuntuu olla nainen”. Muuta valistusta ei antanut kuin, että miehiä pitää varoa. Ensimmäisten kuukautisten alettua, nauroi. Äiti kertoi tehdyistä aborteistaan, kertoi mistä miehet ovat kiinnostuneita. En halunnut kuunnella. Äiti huomautteli ulkonäöstäni ja muutoksista naiseksi. Kehui naapurin tyttöä kauniiksi ja hyvin pukeutuvaksi. Suljin korvani.” (3)

”Jossain vaiheessa ajattelin, että äitini ongelma olisi ns. Oidipus-kompleksi. Äiti siis vihasi minua, koska isäni rakasti minua.” (7)

---

<sup>16</sup> Kuten myös aineistokatkelmista käy ilmi, on syytä huomioida, ettei kyseessä ollut pelkästään äidin asennoituminen, vaan monesti myös isä oli tyytymätön siihen, ettei esikoisena syntynyt lapsi ollut poika.

<sup>17</sup> Naisviha on saattanut olla psykoanalyttisena taustavaikuttimena ja syynä myös sille äidin väkivaltaisuuudelle, mikä tuli esiin Olemattoman Lapsen käsikirjoituksessa. Naisen käsittämiseksi ”pahaksi” on toisaalta pitkät historialliset ja kulttuurilliset juuret, mihin myös kristinuskon naiskuva on voimakkaasti vaikuttanut (Heinämaa & Näre 1994).

”Outoa oli, että rakkauden osoitukset, joita äidiltäni sain, joiksi hän niitä nimitti, olivat perseen puristelu, rintoihin käsiksi käyminen tai suusanallinen seksuaalinen nimittely, sitä harrasti myös isäni. Isä huomautteli kropastani, ja seksuaalisesta suuntautumisestani sitten kun hiukan kasvoin, eli 12-vuotiaana minua haukuttiin huoraksi ja lesboksi. En tiennyt niistä mitään. Äiti nimitteli minua jo pienenä.” (6)

Naisvihan kautta äidin epäarvostus itseään kohtaan tuli räikeimmin esiin. Äiti on nähnyt erityisesti esikoisena syntyneessä tyttäressään itsensä, ja purkanut omaa arvottomuuden kokemustaan naisena tähän. Naisviha ei olekaan naisilla harvinaista, vaan miesten lisäksi myös naiset ovat sisäistäneet miehelle kulttuurillemme ominaisen naiskielteisen ja naisia toissijaisina pitävän asenteen. Naisviha ja naisiin kohdistuva alistava, halventava tai vähättelevä asennoituminen ilmenevät kulttuurisamme monin tavoin: julkisesti instituutioiden tasolla, yksityisesti ihmissuhteiden tasolla ja symbolisesti ideologioiden, uskontojen ja myyttien tasolla. Naisvihan syntyyn on vaikuttanut myös se, että naisia pelätään. (Heinämaa & Näre 1994.)

Yhteiskunnallinen, sukupuoleen perustuva valtarakenne ylläpitää naisvihaa, mutta toisaalta naisvihan taustalta löytyy myös pettymyksiä ja vihaa suhteessa omaan äitiin ja tämän valtaan. Myös isän esimerkillä ja tavalla kohdella naisia on vaikutusta. Naisvihan vaikutukset naisissa näkyvät naiseuden aliarvostamisen lisäksi myös miehisen maailman ihannoimisena, miesten jäljittelemisenä tai yrityksenä muuttua miehen kaltaiseksi. Tässä on usein kyseessä haavoittuvan sisimmän ja naiseuden suojaaminen. (Emt.; Mäenpää-Reenkola 1998, 17; Reenkola 2012, 12, 69–70.) Toisaalta selitystä voidaan hakea myös vihan suunnasta: ehkäpä naiseudesta luopumisen kautta ja mieheksi muuttumisen myötä myös naisille avautuu lupa tuntea ja ilmaista vihaa, joka heiltä muuten evätään, ja jonka he itsekkin helposti kieltävät? Nainen ilman vihaa vain on puolikas (emt., 2012, 13). Saattaa olla, että mies, jolla on lupa vihan tunteisiin edustaa naisten piilotajunnassa sitä kokonaista, eheää ja ’täydellistä’, jonka kaltaiseksi naiset myös yrittävät tulla.

On tavallista, että erillisyys ei muodostu naiselle selkeän selvärajaiseksi, vaan naiseen jää rajojen häilyvyyttä ja epätarkkuutta<sup>18</sup>. Naiselle ominaiset vihan ilmaisun muodot heijastavat naisen rajojen epäselvyyttä. Epäsuorassa vihan ilmaisussa tytär saattaa kokea itseensä kohdistamansa vihan osuvan äitiin ikään kuin he olisivat yhtä. Omalla ruumiilla kostaminen äidille on ilmaisu tästä rajojen hämäryydestä. Oma itseä rankaisemalla on mahdollista kanavoida äitiä kohtaan tukahdutettua

---

<sup>18</sup> Raskaudessa naisen on mahdollista kokea yhtä aikaa erillisyyttä ja ykseyttä sisäkkäisyyden kokemuksien kautta. Vauva on osa naista, mutta myös erillinen olento. Naisen elämä erityisesti äitinä ei edes kuulu kokonaan hänelle itselleen vaan ensisijaisesti muille. Äitiydessä tämä on tarpeen, jotta äiti voi tarjota vauvalle riittävän pitkään yhteen-sulautumisen illuusion. Toisaalta rajojen huokoisuus estää aggressioiden ilmaisua. (Honkasalo & Utriainen 1994, 193; Reenkola 2012, 37, 44–45.)

vihaa. (Reenkola 2012, 38.) Vastaavasti myös äiti kokee helposti olevansa yhtä tyttären kanssa. Äidin naisviha saattaa jopa raadollisuudessaan olla myös yksi epäsuoran aggression muodoista ja siten itsevihan projisointia: tyttären kohdistetussa naisvihassa äidin alitajuisena tarkoituksena on rankaista itseään naisena. Pohjimmiltaan voisi ajatella, että tällaisessa naisvihassa on kyse nimenomaan äitimyytin sisältämän täydellisyysvaatimuksen tukehduttavuutta kohtaan koe-tusta vihasta. Se, ettei ole lupaa vihaan, herättää vihaa.

Ongelmana ei toisaalta ole pelkästään se, että naisen viha on kiellettyä, vaan se, ettei naisen viha vakuuta, sillä ei ole legitimizeettiä (Ronkainen 2009, 136).

”Lähdin itkien pois ja menin vessaan itkemään, olin niin vihainen ja nöyryytetty.” (4)

Naisen vihan ilmaisut sivuutetaan ja mitätöidään helposti. Naisen vihaa ei edes tunnusteta vihaksi silloin kun se poikkeaa miehisestä vihan ilmaisusta, jolle on tyypillistä aggressioiden suuntautuminen ulospäin. Mies on pelottava vihassaan, ja miehen vihaan liittyvät myös valta ja voima. Naisten vihaa sävyttää nimenomaan vihan oikeutuksen ja vallan puute. (Ronkainen 2009.) Naiset pelkäävät vihan ilmaisua, sillä se edustaa usein naisille kontrollin menetystä ja on siksi hävettävää (Reenkola 2012, 48, 61). Naisen viha ei saa vahvistusta vastavuoroisista reaktioista eikä se säilytä. Esimerkiksi itkua vihan ilmaisuna ei oteta vakavasti. Näin naisen vihan tunne kuihtuu ja menettää merkityksensä. Naisen vihalle onkin ominaista, että se hukkuu helposti häpeään. Häpeän tuottamisen avulla valtasuhteet uusiutuvat, ja vihan kokeminen kietoutuu näin valtaan ja sukupuoleen. (Ronkainen 2009.) Ronkainen palauttaa siis ongelman tunteiden sukupuolittuneisuuteen sekä epäsymmetriseen naisen ja miehen väliseen valtasuhteeseen, jossa naisilta puuttuu määrittelyvalta. Miehisessä kulttuurissa kaikki on jo miehitetty ja määritelty valmiiksi. Naisen vihalle ei jää tässä tilaa, vaan se näivettyy helposti voimattomaksi pahaksioloksi, ahdistukseksi ja häpeäksi. (Emt.)

Vihan rohkea ilmaisu on naiselle voima. Oman tilan ottaminen ja minuuden rajojen puolustaminen ei tuhoa toisia. Vihansa löytääkseen nainen saattaa joutua luovimaan piittaamattoman ja itsekkään oman edun ajamisen ja toisia myötäilevän itsensä unohtamisen välissä. Jostakin näiden ääripäiden välistä löytyy myös jämäkkä, omien puolien pitämiseen tarkoitettu viha. On tärkeää, että nainen kokee ja esittää vihansa itse eikä esimerkiksi kehonsa, puolisonsa, itsetuhon tai uhriuden kautta. (Reenkola 2012, 15, 52.) Myös naisen on tarkoitus ottaa toimijan ja määrittelijän paikka yhteiskunnassa (Ronkainen 2009, 140).



### 5.3.4 Narsistinen perhedynamiikka – uhrin ja syylliset

”Marttyyrin kruunuja vaihdeltiin isän ja äidin kesken.” (4)

Äideille oli tyypillistä voimakkaat uhriuden kokemukset, joiden kautta äiti koki käytöksensä oikeutetuksi ja jopa mahdottomaksi välttää. Uhriksi heittäytyminen oli itsekkyyden palveluksessa, sillä nimenomaan esiintymällä tärkeänä marttyyrina äiti erottui muista ja nousi muita tärkeämmäksi.

”Hän kuulemma ei ole voinut elämälleen mitään, (...) mutta en jaksa uskoa häntä enää. (...) äiti ei halunnutkaan ”pistää omaa elämänsä kuntoon”, koska silloin hän olisi ollut ”tavallinen emäntä – ei kukaan”. Äiti halusikin olla ”emäntäparka”. Tällä tavoin kaikki (...) näkivät miten paljon hän kärsi, miten kovaa hänen elämänsä oli ja kuinka kunnottoman aviomiehen hän oli saanut. Ja juuri siksi oli välttämätöntä, että äitini ”ison tytön” oli autettava häntä kaikin tavoin (veli on päässyt vähemmällä sekä naisten, että miesten töistä).” (1)

Kärsimyksestä, tuskasta ja voimattomuuden tunteista voi muodostua kokemus identiteetistä ja merkityksestä. Uhrin asema voi olla houkutteleva, sillä se tarjoaa illusorisen vastuuvapauden. Kun sisäinen maailma täyttyy voimattomuudella, näkökulma elämään kapenee ja eteneminen elämässä pysähtyy. Uhrin asemaan saattaa kehittyä myös voimakas riippuvuus. (Igra 2006, 74, 85.) Myös vihan estyneisyys tai vähäisyys voi tehdä naisesta uhrin (Reenkola 2012, 17). Äitien uhriuden kokemuksissa yhdistyivätkin kaksi naiselle ominaista epäsuoran vihan ilmaisun keinoa: omien vihantunteiden sijoittaminen mieheen sekä kostaminen oman elämän kärsimyksellä. Nainen voi siirtää oman vihansa miehensä toteutettavaksi. Tällöin mies näyttelee pahaa ja syyllistä kun taas naisen osa on kärsivän uhrin rooli. Tällaisessa asetelmassa on kyse tiedostamattomasta työnjaosta, jossa isän ja äidin omat psyykkiset käsikirjoitukset täydentävät toisiaan, ja saavat toisistaan negatiivista käyttövoimaa. (McDougall 1999, 116; Reenkola 2012, 49.)

”(...) isä oli se ”paha” ja kaiken isä kyllä tekikin täyttääkseen sen roolin. Hän osasi olla todella pirullinen ja minä olin menen tullen hänen hampaissaan niin kauan kuin ”kotona” asuin. (...) Äiti ei koskaan tullut puolustamaan minua, enkä saanut itsekään puolustautua mitenkään. Äiti sanoi, että jos puolustaudun niin silloin äiti itse saa syyt päällensä, enkä minä kiltti tyttö tietenkään halunnut äidin joutuvan isän vihan kohteeksi (...) vanhempani kaivoivat toisistaan kaikkein pahimmat puolet esiin, tämän minä tajuan vasta nyt.” (1)

”Äiti on ollut jopa se pahempi, koska henkisellä väkivallalla, provokaatioillaan, ennustajilla käymisillään, vallankäytöllään hän on hallinnut useita ihmisiä. Näkyvä väkivalta on jäänyt isäni kontolle, ja siitä on ollut häntä helppo soimata ja pitää pahuutena sitä mitä hän tekee ja hyvytenä sitä miten äiti uhraa itsensä hänen seksi- ja väkivaltaiseen elämäänsä.” (6)

”Näitä äidin eroprosesseja on ollut monia matkan varrella ja joka kerta hän on sanojensa mukaan kyllästynyt isään ja isä vaan aiheuttaa harmejä, kaikki johtuu isästä.” (4)

Nainen saattaa myös ilmaista vihaansa koko elämällään, jatkuvalla kärsimyksellä, alistumisella ja avuttomuudella (Mäenpää-Reenkola 1998, 59–60). Uhriuden sisältämän tukahdutetun ja tunnistamattoman vihan vuoksi uhrius saattaa olla myös syvällä elävä tiedostamaton elämäntapa, ja tuntua siksi itsestään selvältä ja luonnolliselta (Reenkola 2012, 17).

”Äiti haukkui isää ja provosoi niin pitkään, kunnes sai turpaansa. Noin 25 vuotta luulin, että äitini oli uhri. Pikkuhiljaa alkoi selviämään, että hän ei ollut. Olin niin tottunut itsekin alistamiseen.” (6)

”Äiti jankkaa minulle jatkuvasti kuinka hyvä äiti hän oli ja hoiti meidät ja kuinka paljon hän on uhrautunut. (...) Hän kertoo kirjoittavansa kaikki vääryydet vihkoihin, joita on jo runsaasti. Saamme sitten hänen kuolemansa jälkeen lukea kuinka kurjaa elämää hänellä on ollut.” (3)

”Äiti opetti minua jo lapsuudessa, että ihmisen elämän määräsi kohtalo. Ei saanut pyrkiä parempaan koska ainoastaan ”kohtalo” saattoi päättää sellaisista asioista. Kun vuosikymmeniä eri tavoin hoidin äitini asioita aloin huomata, että erilaisiin asioihin saattoi vaikuttaa jopa niin, että olosuhteet muuttuivat paremmiksi. Tällainen havainto oli minulle niin yllättävä, että uskalsin uskoa kunnolla siihen vasta kun olin yli 30-vuotias. Ja tämä havainto edisti minun eriytymistä äidin ajatusmaailmasta niin rajusti, että aloin aina vaan enemmän kasvaa eroon äitini ajatusmaailmasta (...)” (1)

Uhriuden tuttuutta ja tavanomaisuutta selittää omalta osaltaan myös se, että useimmiten isänkin antama toimintamalli oli uhrivoittoinen. Isän asema kuvattiin muun perheen tapaan äidille alisteisena. Isän alistuneisuus äidin suhteen ei kuitenkaan ollut yksiselitteisen selkeää.

”Isä toimillaan taas latasi äitini akkuja, että äiti jatkaisi samaan tyyliin. Minusta isä teki sen tietoisesti (...)” (7)

Isä vaikuttikin enemmän alistuneisuuden takana sijaitsevalta äidin liittolaiselta, joka ei myöskään ottanut vastuuta perhetilanteesta tai pyrkinyt muuttamaan asioita. Voimattomuudesta perhetilanteeseen kielii sekin, että monet isät olivat paljon poissa kotoa.

”Isä oli/on edelleen täysin tossun alla ja alistettu. Hän ei uskaltanut nousta äitiäni vastaan ja kyseenalaistaa hänen kasvatustapojaan. Hän teki kellon ympäri töitä, ehkä se oli hänelle keino selviytyä.” (2)

”Isä ratkaisi tilanteensa olemalla paljon pois kotoa, töissä.” (3)

”Isä selkeästi kärsi äitini dominoivasta tyylistä, mutta ei rohjennut vastustaa äitiäni millään lailla. (...) Olen kiitollinen isän rakkaudesta. Hän ehti osoittaa sitä minulle sen verran, että tajuan hänen olleen uhrin.” (7)

”Ei isä mikään kunnan isä ole ollut hänkään, mutta nyt jälkeen päin olen ajatellut, että ehkä hänkään ei saanut avioliitossaan mahdollisuuksia kun siinä hääräsi heikkoa naista esittävä vahva vaimo (...)” (1)

Viimeisin katkelma herättää kysymyksen uhrin vallasta. Mihin uhrin saama valta-asema perustuu, jos uhrin voisi kuvitella olevan voimaton vaikuttamaan ympäristöönsä ja sen ihmisiin? Uhriudessa on jotakin syvästi ristiriitaista, jos se sisältää voimattomuuden lisäksi myös hallinnan ja toimijuuden elementin:

”Aikuisena huomasin miksi hänellä ”perheensä eteen raatavalla äidillä ” oli kuitenkin aikaa pitää kymmeniä naispuolisia ” ystäviä ” hyvin tiivistikin, itselläni nimittäin ruuhkavuosina ei ollut aikaa yli viiteen vuoteen nukkua kuin kaksi tuntia yössä, mistään muusta nyt puhumattakaan.” (5)

Myös isän toimijuuden paikat tunnistettiin kertomuksissa. Vaikka isäkään ei ottanut vastuuta, oltiin isälle kuitenkin valmiita antamaan enemmän anteeksi kuin äidille. Toisaalta isältä jollain tasolla kaivattiin vastuunottoa perheen tilanteesta.

”(…) väkivaltaa teki äiti mutta isä ei estänyt sitä mitenkään. (...) Isäni oli taiteellinen ja lapsellinen, mahdollisesti nk. ohutnahkainen narsisti, joka kykeni kuitenkin jonkinlaiseen positiivisuuteen, kuitenkin aina eniten ja ensisijaisesti säälien itseään.” (5)

”Äitini on aina pitänyt isää niin kovassa otteessa, etten usko isällä olleen paljoa mahdollisuuksia. Tosin jokainen meistä aikuisista tekee omat päätöksensä mihin suostuu ja mihin ei, isällä olisi ollut ja on vieläkin vapaus valita toisin. Syistä mitä minä en millään pysty ymmärtämään on hän tähän saakka kuitenkin valinnut seistä tiukasti äidin rinnalla. (...) En jaksa millään ymmärtää miksi isä suostuu kohdeltavaksi noin.” (4)

” Isä oli tunteellinen herkkä lämmin persoona. (...) Tunsin sympatioita isääni kohtaan. (...) Minä kärsin, kun isä ei lunastanut lupauksiaan. Isä oli äidin määräysvallan alla itsekin ja suostutteli minut lupaamaan pitkälle tähtääviä työrupeamia. (...) En ole vielä kukaan vuosikymmenien jälkeen, oikein hyväksynyt sitä, että isäni antamia lupauksia ei lunastettu.” (7)

Koska myös isällä oli runsaasti uhriuden kokemuksia, ja hän tuki joko aktiivisella toiminnallaan tai passiivisella alistuneisuudella äidin narsistista käytöstä, onkin hedelmällistä laajentaa näkökulmaa ja ottaa tarkasteluun koko perhe sen yksittäisen jäsenen sijaan. Tällöin voidaan puhua narsistisesta perheestä ja perheen sisäisestä narsistisesta vanhemmuussysteemistä. On havaittu, että narsistisen perheen lapsilla on samankaltaisia oireita ja ominaisuuksia kuin päihteiden väärinkäyttäjien lapsilla. (Donaldson-Pressman & Pressman 1997.) Tällaiset löydökset tulevat lähelle ajatusta läheisriippuvuudesta<sup>19</sup> (*co-dependency*), jota Tommy Hellsten kirjoillaan on tehnyt tunnetuksi Suomessa.

Läheisriippuvuudelle on ominaista, että lapsi ei kykene käsittelemään persoonassaan ja kokemusmaailmassaan perheeseen liittyvää ilmiötä, mikä saattaa olla esimerkiksi vanhemman alkoholismi, sairas uskonnollisuus tai väkivalta. Sen sijaan lapsi sopeutuu ilmiön olemassaoloon ja mukauttaa

---

<sup>19</sup> Läheisriippuvuusajattelua tutkimuksellisessa käytössä on syvemmin tarkastellut esimerkiksi Itäpuisto (2005, 43–50).

persoonansa siihen. (Hellsten, 2003.) Koska narsismin pintatason oirehdintaan liittyy monesti väkivaltaa, päihteiden väärinkäyttöä ja muita psyykkisiä häiriöitä, on vanhemman narsismi käsitettävissä myös läheisriippuvuuden kautta. Narsistisessa perheessä molemmat vanhemmat ovat toteuttaneet itsekästä elämäntapaa, jossa vanhempien tarpeet menevät lasten tarpeiden edelle (ks. emt; Donaldson-Pressman & Pressman 1997). Perheen narsistisuus näkyikin siinä, etteivät vanhemmat olleet ottaneet heille kuuluvaa vastuuta aikuisina, vaan heillä oli pikemminkin yhteinen sopimus vastuuttomuudesta.

”Äiti asettui tässä(kin) puolustuskannalle kertoen syyksi, että minun isäni oli niin nuori (...) äiti oli itse samanikäinen ja he yhdessä kokivat, että omista oikeuksista täytyi myös pitää kiinni vaikka lapsia tulikin. Että heillä oli oikeus vaihtaa vapaalle niin halutessaan.” (4)

Perheessä vallitseva uhrin elämäntapa toteutui myös valittamisena, kroonisena syyttelynä ja syntipukkien etsimisenä. Siellä missä on uhriutta ja syyttelyä, ei voi olla vastuuta ja aikuisuutta.

”Mutta hän osoitti minulle aina syyllistävä sormea, jos jokin meni vikaan. Koko elämän jatkui syyllistäminen erilaisista tapahtumista elämässämme suvun kesken.” (8)

”Me neljä emme koskaan olleet oikea perhe. (...) Meidän perheen ainoa toimintamalli on ollut se, että yksi meistä neljästä on ollut aina syntipukki.” (1)

”Olin jo niin tottunut olemaan perheen roskasanko mihin kipataan ylimääräiset ja jatketaan menoa. (...) Joskus olen ajatellut, että miten minä voinkin olla syyppää niin moneen asiaan. Ihan jopa sellaisiin minkä kanssa minulla ei ole edes mitään tekemistä.” (4)

Parhaimmillaan perheen tarjoama malli uhriutumisen havahdutti tyttären, eikä samaa kaavaa tarvinnut enää omassa elämässä toistaa.

”Vertaistuki (...) Se oli hyvä kokemus, mutta en jatkanut siellä koska tunsin sen vain vaikeuttavan elämää, jos keskityn tähän uhrina oloon liikaa.” (8)

”Olen oppinut paljon narsismista. Jossain vaiheessa toipumistani löysin artikkeleita psykopatiasta ja narsismista ja löysin niistä omat vanhempani ja ex-aviomieheni sekä itseni uhriutumasta. (...) On kasvettava itsekkin aikuiseksi ja otettava vastuu elämästään eikä olla kuin narsisti itse, joka uhrina kävelee vaikka on tallonnut muut jalkoihinsa.” (6)

”Päätin silloin, että en aio katkeroitua. En halunnut vihata äitiäni. Ajattelin, että nyt minä alan elämään omaa elämäni. En katso taakse enkä halua muistaa mitä pahaa hän on minulle tehnyt.” (7)

Isällä on suuri merkitys perheessä, jossa narsistinen vaurio koskettaa enemmän tai pelkästään äitiä. Isästä oli paljon myös lämpimiä ja rakkaudellisia muistoja, ja isältä saatu tuki ja kannustus oli kokemuksena arvokas.

”Isä oli tärkeä minulle, isä kannusti ja kuunteli kun oli kotona. Isä vaan ei kovin usein ehtinyt olla kotona.” (3)

”Koko tämä aika on ollut lapsuuden parasta aikaa. Sain olla isän kanssa paljon (...) Meillä ei ollut koskaan mitään ongelmia. Isä oli innostava ja kannustava.” (8)

Isä on tärkeä roolimalli, ja sen vuoksi isän kokema voimattomuus tai uhrius vaikuttaa myös lapseen. Isällä on mahdollisuus vaikuttaa perhetilanteeseen ja yhtenä isän tehtävänä onkin tukea tytärtä äidistä irrottautumisessa (Reenkola 2012, 51). Parhaiten isä pystyy tukemaan tytärtä tässä välittämällä lapselle omalla esimerkillään aktiivisen toimijan tavan toimia suhteessa erityisesti vaimoonsa, mutta myös omaan äitiinsä. Ellei mies ole itsenäistynyt ja irrottautunut omasta äidistään, etsii hän vaistomaisesti vaimostaan äidillistä hoivaa. Tämä johtaa usein siihen, ettei mies ota vastuuta lapsen hoidosta vaan enemmänkin kilpailee tämän kanssa hoivasta. Näin hoitovastuu siirtyy perheessä lähes kokonaan äidin harteille. Äiti puolestaan saattaa kokea vastuun liian suurena etenkin täydellisyyttä vaativaan äitimyyttiin yhdistettynä. Näin äitikin saattaa vetäytyä hoitovastuusta ja alkaa laiminlyödä lasta. Toisaalta pääasiallinen vastuu lapsen hoidosta saattaa muuttua äidin käsissä myös hoivavallaksi. (Näre 1994, 169–172.)

”Ehkä kasvattajalla oleva lähes ääretön valta lapseen myös sokaisi äitiä ja hän todella käytti sitä väärin.” (4)

Äidin narsistisen (mieli)vallankäytön taustalla saattaakin osittain olla myös epätasaisesti jakautunut hoitovastuu. Valta lapsen kasvatuksesta kasautuu toisaalta äidille muutenkin, mutta usein äiti myös haalii tätä valtaa itselleen. Äitimyytin täydellisyysvaatimus saattaa myös tarkoittaa naiselle omavoimaista yksin pärjäämistä äitinä. Hoivavastuun jääminen kokonaan äidille luo helposti ristiriitoja parisuhteeseen ja sitä kautta koko perheen vuorovaikutukseen. Siksi on tärkeää, että myös mies ottaa oman paikkansa perheessä isänä ja puolisona. Vastuun ottaminen edellyttää miehen itsenäistymistä omasta äidistään ja tämän valtaan liittyvän naisvihan työstämistä. (Emt., 174–177; Reenkola 2012, 79.)

”(...) isän asema kodissa ja perheessä oli aikamoista taiteilua. Piti miellyttää omaa vaimoaan sekä omaa äitiään. Omat lapsetkin olisi pitänyt jotenkin huomioida. Hän yritti rentoutua viikonloppuisin ottamalla viinaa.” (7)

Kaiken kaikkiaan vaikutti siltä, että narsistisuus ilmeni perheissä eriasteisena. Yhteistä kaikille perheille riippumatta niiden narsistisuuden asteesta oli kuitenkin se, että äiti ja isä yhdessä toteuttivat omia psyykkisiä käsikirjoituksiaan tiedostamattomasti.

### 5.3.5 Käsikirjoituksen toistuminen ja siirtyminen

Psyykkisen käsikirjoituksen toistumista omassa elämässä selittää psyykkisen käsikirjoituksen tiedostamaton luonne (McDougall 1999). Myös Kuusisen (2008) tutkimuksessa lapsuuden käsikirjoitus näyttäytyi aikuisuuden tapahtumissa ja perhedynamiikassa. Sisäiset objektisuhteet tiivistyivät sanattomiksi tunnemuistoiksi. Niiden on mahdollista herätä uudelleen tiedostamattomasta myös myöhäisessä vaiheessa elämää. (Igra 2006, 125.)

”Minulle on auennut vanhoja arpia ja muuttuneet haavoiksi jälleen.” (7)

Tyypillistä oli, että kokemukset narsisteista uusiutuivat ja toistuivat myöhemmän elämän ihmissuhteissa. Koulu- ja työpaikkakiusaaminen mainittiin kertomuksissa, mutta kaikkein yleisin suhde, mihin psyykkinen käsikirjoitus näyttämöllistyi oli parisuhde. Käsikirjoitukset tulivat esiin erityisesti puolisovalinnoissa myös Kuusisen (2008) tutkimuksessa. Freudia seuraten tämä on ymmärrettävissä toistamispakoksi, joka Igran (2006, 62) mukaan tarkoittaa tilannetta, jossa tiedostamattomat sisäiset objektisuhteet pysäyttävät ja lukkiuttavat kehitystä. Negatiivisten kokemusten toistaminen johtuu psyykkisen käsikirjoituksen tiedostamattomuudesta (McDougall 1999). Käsikirjoitus ikään kuin elää omaa elämäänsä ihmisen kautta, joka ei ole siitä tietoinen. Toistamispakossa on kyse myös negatiivisen kokemuksen toistamisesta sen saamiseksi hallittavampaan muotoon, sillä alunperin kipeät kokemukset ovat ylittäneet psyykkisen käsittelykyvyn. Toistamispakon kautta niitä pyritään käsittelemään uudelleen. (Ikonen & Rechart 1994, 40.)

”Elämän varrella on tullut vastaan äitini kaltaisia ihmisiä. Niitä on työyhteisössä, ystävä- ja tuttavapiirissä. Nyt vasta muutaman viime vuoden aikana minulle on alkanut vasta selvitä tämän asian laajuus. Kun on joutunut kohtaamaan sitä samaa uudelleen ja uudelleen.” (7)

”Väkivallan muodot: minun tapauksessani lapsuuden kaltoinkohtelu toteutui hyvin samanlaisina väkivallan muotoina, tosin vielä mittavimpina aikuisuudessa.” (5)

”Pahinta on ollut toistamispakko. Olen toistanut sitä mitä olen kokenut, koska se on ollut minulle tuttua. Olen ollut parisuhteessa, jossa toinen osapuoli on ollut kuin äitini ja isäni risteytymä.” (6)

Tiedostamattomat suhteet sisäisiin objekteihin määrittävät suurella määrällä sen, ketkä ihmiset ja mitkä tilanteet houkuttavat meitä ja mitkä koemme luotaantyöntäviksi. Jokaiseen ihmiseen syntyvä tunneside aktivoi tiedostamattomia sisäisiä objektisuhteita. Jokainen tapaaminen toisen ihmisen kanssa käynnistää ja aktivoi tiedostamattoman psyykkisen käsikirjoituksen maailman, jossa sisäisillä objekteilla on keskeinen merkitys. (Igra 2006, 69.) Myös McDougallin (1999) mukaan etsim-

me lakkaamatta näyttämöjä, joissa voimme psyykkisen käsikirjoituksemme esittää, sekä henkilöitä, jotka täyttäisivät ennalta määrätyt käsikirjoituksen sisältämät roolit. Narsistisesti vaurioituneen äidin tytär on ihmissuhteissaan helposti riippuvainen, ja yrittää täyttää äidin jättämää tyhjiötä hakemalla ulkoista hyväksyntää ja rakkautta. Tytär etsii tiedostamattaan kumppania, joka ei pysty emotionaaliseen läheisyyteen eikä täyttämään hänen tunneperäisiä tarpeitaan, koska tämä on tuttua, turvallista ja ennakoitavaa. (McBride 2008, 113, 134, 140; Reenkola 2012, 28–29.)

”Näin jälkikäteen ajatellen hänessä [ex-kumppani] oli huomattavan paljon samanlaisia piirteitä kuin äidissäni; tuttua ja turvallista siis ja ah, niin raivostuttavaa. Tämä ero sai minut kyseenalaistamaan elämisen tarkoitusta itsessään, mitä järkeä on kun maailma tuntuu olevan täynnä toinen toistaan sekopäisempiä ihmisiä. Silloin en vielä tajunnut sitä, että minähän vedän niitä itse puoleeni!” (4)

”Tuntui, että vedin kuin magneetti puoleeni niitä henkilöitä, jotka halusivat purkaa minuun pahaa mieltä tai teettää minulla niitä, tehtäviä jotka olivat heille itselleen epämieluisia. Minähän tein kiltisti kaiken enkä sanonut vastaan.” (1)

”Se miten kaikki on tapahtunut on vain täytynyt mennä niin. Esimerkiksi parinvalinta meni niin, että narsistiäitien lapset menivät yhteen. Meitä yhdisti se, että mies sai olla vahva auttaja ja vastuunkantaja, kuten lapsuudenperheessäänkin oli ja minä sain tukikepin millä pysyä pystyssä. Oli erittäin vaikeaa löytää yhteistä tietä, eikähän sitä tavallaan koskaan löytynyt-kään. Mutta läheisriippuvaisia tai riippuvaisia olimme molemmat.” (8)

Igran (2006, 74–75) mukaan toistamispakko voidaan nähdä myös itsensä rankaisemisena, jossa itsetuhoisuus tuo turvallisuuden tunnetta. Toistamispakkoon liittyvä kärsimys luo turvallisuutta, jonka lähtökohtana ovat negatiiviset muistot, odotukset ja kokemukset. Toistamispakon avulla syyllisyys, masennus ja psyykkisen käsikirjoituksen emotionaalisesti raskas sisältö on mahdollista pitää loitolla. (Emt.)

Myös psyykkisen käsikirjoituksen siirtyminen sukupolvien välisessä ketjussa tuli esiin kertomuksissa. Hyrck (2006b) tuo esiin, että narsistinen problematiikka siirtyy sukupolvelta toiselle, kuten myös Hellstenin (2003) mukaan läheisriippuvuus. Kuusisen (2008) tutkimuksessa psyykkisillä käsikirjoituksilla oli taipumus siirtyä sukupolvelta toiselle.

”Miten siis ketju katkaistaan ja mahdollisimman aikaisessa vaiheessa[?]” (5)

”On ikävää kun tämä sama jatkuu sukupolvelta toiselle.” (7)

”Luulenpa, että äitini lapsuus oli todella traumaattinen ja siten pystyn käsittämään niitä syntyksyitä miksi äitini on sellainen kuin on. Minua itseäni auttaa se kun tiedän miksi näin ja mistä mikäkin johtuu. (...) Jos syitä ei koskaan pohdita ja hoidetaan vaan seuraamuksia, ei kierre katkea ikinä.” (4)

”Ei voi olla todellakaan niin, että ikävistä asioista vaietaan ja ne siirretään seuraavan sukupolven kärsittäviksi (tällaista meidän suvussa on ollut) (...) haluan ainoan lapseni saavan paremmat lähtökohdat kuin mitä itselläni on ollut.” (1)

Jotkut olivat yrittäneet ottaa asioita puheeksi äitinsä kanssa ja selvittää menneisyyttä, mutta suhteellisen tuloksetta.

”Olen yrittänyt keskustella äidin kanssa vanhoista asioista, jotka ovat minua vuosia painaneet mutta siitä ei kerta kaikkiaan ole tullut mitään. Äidin mielestä minun kanssani ei voi keskustella, olen kuulemma samanlainen vanhojen asioiden kaivelija kuin isäni. (...) Äitini on suuttunut ja käskenyt olla jauhamatta vuosikymmeniä sitten tapahtuneita asioita, minun pitäisi olla onnellinen.” (1)

”Olen joskus aikuisaikana koittanut puhua äidin kanssa lapsuudesta ja nuoruudestani, mutta äiti kuittaa kaiken, että ”noin hyvä sinusta tuli”. Ja että kuvittelen kaiken, asioita ei ole tapahtunut. Hänen kanssaan ei siis voi puhua.” (2)

”Tämä on ollut meille lapsille vaikeaa, kun hän on vuosien aikana kehunut kuinka hyvin hän hoiti perheen. Hän ei ole suostunut puhumaan mistään virheistään tai laiminlyönneistään.” (8)

”Asioiden selvittäminen ei ole koskaan kuulunut hänen tapoihinsa, sellainen itseensä meneminen, sisäänsä katsominen.” (4)

Monille omat lapset ja heidän kautta koettu äitiys toimi myös oman äitisuhteen aktivoijana ja herätti halun katkaista sukupolvien ketju.

”Vuosia olen ajatellut, että menneet on menneitä, mutta nyt oman äitiyden kanssa käyn näitä asioita jatkuvasti läpi. (...) Äitinä yritän välttää olemasta kuin äitini. Se ei ole aina helppoa. Huomaan toistavani samaa kaavaa joissain asioissa.” (2)

”Terapeutti tuntui jotenkin ilahtuvan tästä ja kehui sen olevan hienoa etten siirrä negatiivisia tapoja omille lapsilleni. Minusta tämä nyt on ihan itsestään selvää. (...) Onneksi minulla on ihana perhe. Ja saan terapoida itseäni antamalla lapsilleni kaiken sen mistä itse tunnen jääneeni paitsi. Syliä, halia ja suukkoa. Varauksetonta kiintymystä ja rakkautta.” (4)

”Suhde omiin lapsiin ja lapsenlapsen: Väkivallasta täysi pidättäytyminen, suhteet hyvät ja läheiset. Pahimpina jaksoina olen kuitenkin pyrkinyt pakosta olemaan etäinen, jotta negatiiviset tunteet eivät siirtyisi heihin.” (5)

”Itse yritän olla ja olen ollutkin lapsilleni kaikille neljälle erilainen äiti kuin omani.” (3)

”Joskus olen tullut siihen tulokseen, että minun yksi elämäntarkoitukseni on katkaista narsismin jatkuminen suvussamme. Koska valitsin miehekseni ja kahden poikani isäksi narsistin ja itsellänikin niitä piirteitä on, niin työtä on riittänyt. Tehdäkseni vanhemman poikani tietoiseksi näistä persoonallisuushäiriöistä on vaadittu luottamusta ja rohkeutta.” (8)

Naisen psyykkiset ristiriidat, vauriot ja negatiiviset lapsuuskokemukset heijastuvat väistämättä äidintyöhön, vaikka äiti tietoisesti pyrki välttämään niiden vaikutusta. Mikäli äidillä ei ole kosketusta omaan psyykkiseen käsikirjoitukseensa, äiti kuitenkin tiedostamattaan ja vastoin tahtoaan



aiheuttaa lapselleen samankaltaisia pettymyksiä ja nöyryytyksiä kuin on itse kokenut lapsuudessaan. (Ks. Reenkola 2012, 14–15.) McBriden (2008, 238–239) mukaan pelkkä tietoinen päätös toimia eri tavalla kuin oma äiti ei riitä. Arvottomuuden tunne välittyy lapsille tiedostamatta käyttäytymisessä niin kauan kuin äiti ei tältä osin ole työstänyt itseään. Psykkisellä käsikirjoituksella oli siis taipumus toistua aikuisuudessa kahteen suuntaan: toisaalta horisontaalisesti oman elämän näyttämöllä aikuisuudessa, mutta myös vertikaalisesti siirtymällä eteenpäin sukupolvien välisessä ketjussa. Molemmissa tapauksissa psyykkisestä käsikirjoituksesta tietoiseksi tuleminen ja sen tietoinen työstäminen auttavat käsikirjoituksen kahlitsevuudesta vapautumisessa. Tämä edellyttää kosketuksen saamista omiin tunteisiin ja niiden saattamista mielikuvien ja sanallisen ilmaisun piiriin. (McDougall 1999, 202; Reenkola 2012, 72, 92.) Psykkistä käsikirjoitusta voi käsitellä esimerkiksi terapiassa, meditoimalla tai tarinallisin keinoin kirjoittamalla tai puhumalla.

#### 5.4 TARINALLINEN KASVUPROSESSI

Tarinallisen kasvuprosessin perustana ovat sairaustarinat<sup>20</sup>, joihin olen rinnastanut narsistiäitien tyttärien kokemukset. Arthur W. Frank (1995) on erottanut 3 erilaista sairauskertomuksen tyyppiä. Välittömintä ja totaalista kokemusta Frank (emt., 98) nimittää kaaostariksi (*chaos narrative*), jossa oma kokemus ei oikeastaan edes sanoitu vaan kyse on kerronnasta sairauden keskeltä. Kaksi muuta mallitarinaa ovat Hyvärisen (2006) käyttämän suomennoksen mukaan toipumistarina (*restitution narrative*) ja etsintätarina (*quest narrative*)<sup>21</sup>. Toipumistarina on kyse ennalleenpalautumisesta sairauden jälkeen. Etsintätarinassa sairaus muuttaa jollakin tavalla ihmistä ja sairaudella nähdään syvempi merkitys. Etsintätarinat jakautuvat vielä kolmeen luokkaan: muisteluun (*memoir*), manifestiin (*manifesto*) ja automytologiaan (*automythology*). Muistelussa käydään läpi elämänkerrallisia muistoja sairauden näkökulmasta, manifesti puolestaan julistaa muulle maailmalle kärsimystä. Automytologiassa kertomus saa enemmän persoonallisia ja myyttisiä merkityksiä. (Frank 1995, 119–123.)

Aineiston pohjalta kehitin Frankin jaottelua dynaamisempaan suuntaan. Ensinnäkin olen jakanut kaaostarinan kahtia *fyysiseen kaaostarinaan* ja *emotionaaliseen kaaostarinaan*. Lisäksi olen täyden-

---

<sup>20</sup> Äidin narsistisuus on verrattavissa vakavan sairauden aiheuttamaan kärsimykseen ja herättää tarpeen jäsentää omaa kertomusta uudelleen. Myös Crossley (2000, 156) on soveltanut sairaustarinoita sairastuneiden itsensä ulkopuolelle. Hän tutki inestisiä kokeneiden kertomuksia ja huomasi, että inestistä kerrottiin Frankin (1995) esittelemien kulttuuristen mallitarinoiden mukaisesti.

<sup>21</sup> Valkonen (2007) puolestaan suomentaa toipumistarinan (*restitution narrative*) palautumistarinaksi. Käytän tässä Hyvärisen suomennosta, joka soveltuu mielestäni paremmin tutkimusaineistooni.

tänyt Frankin jaottelua kolmella uudella tarinatyypillä. Nämä ovat *vastustustarina*, *heräämistarina* ja *sankaritarina*. Tarinallisessa kasvuprosessimallissa manifesti ei sijoitu etsintätarinoiden joukkoon toisin kuin Frankilla. Mallissa etsintätarinoita ovat automytologiat ja muistelut. Dynaamisen mallista tekee se, että mallitarinat nähdään peräkkäisinä vaiheina, jotka kuvastavat tiettyä äitisuhteen työstämisen vaihetta. Näin mallitarinoita ei nähdä toisiaan poissulkevinä vaan pikemminkin toisiaan täydentävinä. Kertomukset voivatkin liikkua yhtäaikaaisesti useamman eri vaiheen tasolla, sillä vaiheet ovat päällekkäisiä, ja käytännössä asioita myös käydään läpi monella tasolla yhtä aikaa. Se, miten eri vaiheet painottuvat yksilöllisessä kertomuksessa vaihtelee ja kertomukset on nähtävissä yksilöllisinä variaatioina näistä vaihteista. Myös Frank (emt.) toteaa, että vaikka jokin mallitarinoista on muita dominoivampi, todellisuudessa yksilöllisessä kertomuksessa mallitarinat sekoittuvat toisiinsa.

Näin konstruoin tarinallisen kasvuprosessimallin, jonka ideana on huomioida tarinallisen työstämisen prosessinomaisuus ja osoittaa yksilöllisen kertomuksen mahdollisuus kehittyä ja muuttua suhteessa äitiin. Malli selittää ja kuvaa sitä, miten suhdetta narsistiseen äitiin on työstetty erilaisten vaiheiden läpi. Tarinallisessa kasvuprosessissa erottuu 7 laadullisesti erilaista vaihetta, jotka käyn tarkemmin läpi seuraavassa luvussa. Ideana on laajentaa näkökulmaa ja esittää koko 7-vaiheinen tarinallinen kasvuprosessi yhtenä etsintätarinana, jossa kaikki työstämisen vaiheet heijastelevat etsintätarinalle ominaista tarvetta löytää omille kokemuksille syvempi merkitys ja tarkoitus. Näin kaikki kertomukset ovat nähtävissä vaiheina ja osana laajempaa etsintätarinaa. On myös mahdollista, että kertomus voi jäädä mille tahansa tasolle ja siihen ollaan tyytyväisiä sellaisenaan. Tarinallisessa kasvuprosessissa on kuitenkin erotettavissa myös muita vaihteita, joita kohti kertomusta voi tietoisestikin lähteä muokkaamaan, ja mikä voi näin avata lisää toimijuuden mahdollisuuksia sekä uusia näkökulmia omiin kokemuksiin.

Lähtökohtani nähdä kertomukset osana etsintätarinan vaihteita pohjaa havaintoihini siitä, että etsintätarina vaikutti olevan aineistossani implisiittisenä taustavireenä, mikä näkyi haluna työstää ja ymmärtää, mitä itselle oli tapahtunut. Kuten sairastuneilla, myös narsististen äitien tyttäriillä oli halua toipua ja parantua (ks. Frank 1995). Suhde narsistisen äidin kanssa viritti kertomisen ja kertomuksen eheyttämisen tarpeen. Kun vaikeisiin kokemuksiin saatiin etäisyyttä ja niitä alettiin käsitellä, alkoi myös paremmin ymmärtää, mitä itselle oli tapahtunut. Näin kertomukset muuntuivat ajan ja kokemuksen myötä yhä enemmän etsintätarinoiden suuntaan.

## 5.4.1 Tarinallisen kasvuprosessin vaiheet

### 1. Fyysinen kaaostarina

Kaaostarinan vaiheessa liikutaan perusturvallisuuden tasolla ja se vastaa Frankin (1995) käsitystä kaaostarinnasta. Kaaostarinaa elävällä henkilöllä ei ole etäisyyttä omaan elämäänsä eikä hän kykene myöskään tarkastelemaan sitä, vaan hän elää kaaoksen keskellä ilman kiinnekohtaa. Kaaos kokemuksena on niin välitön ja totaalinen, ettei sen merkitystä ja juonta yleensä pystytä kielellisesti ilmaisemaan, vaan kaaoksesta voidaan puhua vasta jälkikäteen. Kaaoksessa ajallinen ja tarinallinen rakenne rikkoutuu. Frank nimittää siksi kaaostarinaa myös anti-tarinaksi (*anti-narrative*). (Emt., 97–114.)

Olemattoman Lapsen lapsuuden puutekäsikirjoitusta (luku 5.1) voidaan pitää ilmentymänä kaaostarinnasta, jossa saattaa kestää pitkäänkin, että päästään sille rajapinnalle, että kaaoksesta voidaan alkaa kertoa. Koska elämä kaaostarinan vaiheessa saattoi olla konkreettisesti hengissä selviytymistä, on toipuminen tässä vaiheessa ensisijaisesti pyrkimystä pois kaaoksesta, ennen kuin varsinainen menneisyyden työstäminen voi edes alkaa.

”Hain eroa, vaikka tiesin että se on hengenvaarallista tällaisesta henkilöstä. Selvisin vaikka helvetti jatkui vielä vuosia.” (5)

”Opin selviytyjäksi. Opin selviytymään, vaikka kotoa ei annettu edes viikkorahaa.” (6)

”Se on toipumista kun pääset pois saman katon alta narsistin kanssa.” (7)

### 2. Emotionaalinen kaaostarina

Fyysisen kaaoksen sijaan emotionaalisen kaaostarinan vaiheelle ovat ominaisia voimakkaat, negatiivissävytteiset ja usein ryöppyävän hallitsemattomatkin tunteet sekä niiden läpikäyminen. Yhteistä fyysisen kaaostarinnan kanssa sillä on kokemukset omasta voimattomuudesta ja asioiden hallitsemattomuudesta. Emotionaalinen kaaostarina pitää sisällään kaksi alatarinaa, jotka ovat *vastustustarina* ja *manifesti*. Vastustustarina ja manifesti ovat toistensa kääntöpuolia siten, että vastustustarinassa emootiot kohdistuvat ensisijaisesti äitiin, kun taas manifestissa ne kohdistuvat laajemmin yhteiskuntaan tai sen toimijoihin. Esimerkki vastustustarinasta on Näkymättömän Lapsen erillisyytäkirjoitus, joka sisälsi kamppailua ja taistelua äidin kanssa (luku 5.2). Vastustustarinalle on tyypillisiä

tä asioiden hyväksymättömyys ja voimakas pyrkimys muuttaa niitä äitisuhteen tasolla ja sisällä. Äitisuhteen työstäminen tällä tasolla tapahtui ensisijaisesti tunteiden kautta.

”Tuntuu, kuin eläisi tyhjiössä eikä tiedä miten pitäisi tuntea iloa, surua, vihaa, loukkaantuneisuutta tms. kun koko ajan äidiltä, siltä elämän tärkeimmältä ihmiseltä, on saanut kuulla että olen väärässä: ajattelen ja tunnen yhtä väärin kuten isänikin. (...) Olen viime vuosina kirjoittanut menneisyyttäni muistiin. Tämä on ollut yksi keino purkaa pahaa mieltä silloin kun tuntuu, että oma pää räjähtää. (...) Tuntuu pahalta jo sekin, että olen tässäkin sivutolkulla kirjoittanut hänestä ja siitä millainen hän on sellaisena kuin hänet olen kokenut. Vaikka kuinka minullekin on vakuutettu, että tunteet ovat oikeutettuja ja niillä ei voi vahingoittaa ketään, niin siltikin tunnen, että jos ajattelen äidistäni negatiivisesti niin jos en nyt suoranaisesti häntä tapakaan niin vahingoitan pahasti.” (1)

”Tämä on ensimmäinen kerta, kun kirjoitan asiasta ja käyn asiaa läpi näin, tuntuu raskaalle, mutta haluan tehdä tämän. Vaikka se avaisi vanhat haavat ja vaikka se antaisi sysäyksen johonkin, en tiedä mihin.” (2)

”Tämän jutun kirjoitus sai aikaan kaikki mahdolliset tunnetilat ja varmaan hyvä niin. Oma olo on helpottanut ainakin tonnin verran ja uskon sen kevenevän entisestään.” (4)

”Tunteet ovat menneet ylös ja alas. On ollut raskasta palata muistoissa taaksepäin. Tiedän, että minua auttaa, kun kirjoitan tämän paperille.” (7)

Manifestille on tyypillistä voimakas, usein negatiivinen tai kiihkeä tunnelataus sekä pyrkimys muuttaa asioita yhteiskunnallisella tasolla ja pyrkiä vaikuttamaan institutionaalisiin käytäntöihin. Manifesti näkyi kärsimyksen korostumisena ja sen taustalla oli halu auttaa muita saman kokeneita oman kertomuksen julkistamisella. Halu vaikuttaa asioihin ilmaistiin myös suuremmin. Myös Frankin (1995) jaottelussa manifestin sävy on usein poliittinen, koska sillä halutaan vaikuttaa ihmisiin ja julistaa muulle maailmalle kärsimystä.

”Kokemukset nähtyinä todellisuudessa ovat vielä omaa kertomustanikin raadollisempia. (...) tarvitaan tietoa siitä, miten narsistivanhempien lapsia voidaan aikuisina auttaa, mahdollistaa hyvä ja tuottava työelämä sekä narsistivanhempien lastenlapsille mahdollisuus hyvään lapsuuteen sukujuurista riippumatta. (...) Mitä enemmän asiaa tutkitaan, seurauksia ja tekijöiden toimintamalleja tunnistetaan, ehkäistään ja sanktioidaan, sitä paremmin tuhoja pystytään torjumaan.” (5)

”(...) olen usein miettinyt, että miksi oma kohtaloni on tällainen kuin se on. Mielestäni en olisi tarvinnut enkä ansainnut tällaista elämää. Elämä luonnehäiriöisen isoäidin, äidin, veljen ja veljentyttären kanssa ei ole jalostanut minua mihinkään positiiviseen eikä ole antanut minulle mitään erityistä elämänviisautta. Mielestäni minullekin olisi kuulunut edes hitusia molempien vanhempien ja läheisten rakkaudesta ja hyväksynnästä. (...) Olen halunnut kertoa oman tarinani myös sen takia, että joku toinen mahdollisesti selviäisi itseäni paremmin ja siksi, ettei kenenkään enää tarvitsisi kokea tulevaisuudessa samaa kuin mitä olen itse kokenut. Olen joskus pimeimpinä hetkinä, vastoin kristillistä kasvatustani miettinyt, että haluaisin kostaa kaiken kokemani vääryyden.” (1)

”Olen miettinyt, missä on suomalaisen ihmisen moraalit, selkäranka ja vastuu, kun tätä annetaan tapahtua, eikä kukaan ole puuttunut mitenkään.” (6)

”Myös sitä olen paljon pohtinut, miksei kukaan lähipiiristä taikka suvusta ole avoimesti asettunut puolustamaan minua ja kyseenalaistamaan äidin touhuja. Usea sukulainen on ihmetellyt äidin touhuja jo vuosien ajan, mutta miksei kukaan tee mitään? Miksei kukaan rohkeasti sano, että tällainen ei käy! Ehkä se on niin vaikeaa ihmisille puuttua mihinkään. Vähän kuin koulukiusaus.” (4)

Emotionaalisella kaaostarinalalla oli myös kytköksiä tragediaan, jossa päähenkilöstä tulee uhri olosuhteisiin alistumisen kautta. Tragedialle on tyypillistä viattoman päähenkilön kokemana onneton loppu, ajautuminen umpikujaan, josta ei ole ulospääsyä. (Ks. Murray 1989 sit. Hänninen 2000, 96.)

”Isäni sairastui, äitini kuoli pyytämättä koskaan minulta anteeksi, hän ilmoitti kuolinvuoteellaan että kaikki oli hänen oman isänsä ja minun isäni syytä. Tietojeni mukaan hän järjesteli ennen kuolemaansa minun perintöosuuteni siskolleni niin, että en saanut mitään, ainoastaan perintöverot maksettaviksi, tilanteessa jossa puolisoni oli jo oman äitinsä kanssa vienyt kaikki varallisuuteni ja myös täysimääräisen työkykyni.” (5)

”Narsistisesta puolisoista pääsee eroon (...) Mutta jos narsisti on oma äiti, isä, mummo tai veli niin tilanne on melko toivoton. (...) Mutta laillisin keinoin narsistiomaisesta/-omaisistaan ei pääse eroon ja tällaiset tilanteet kestävät perheissä vuosikymmeniä kärjistyen siinä vaiheessa kun narsistiäiti/-isä vanhenee/sairastuu/kuolee. Yleensä siinä vaiheessa vuosikymmeniä narsistivanhemman pihdeissä kitunut jälkeläinen on jo niin loppuun asti väsynyt, että jos vielä voimia riittää niin hän alkaa vihdoinkin etsiä keinoa ulos tilanteesta.” (1)

Uhriuden kokemukset vaikuttivatkin liittyvän nimenomaan emotionaaliseen kaaostarinaan. Husson (2003, 57) mukaan uhriuden ja selviytymisen kokemuksia ei ole syytä pitää toisilleen vaihtoehtoisina, vaan nähdä pikemminkin perättäisinä tai jopa yhtäaikaisina kokemuksina. Myös tunteet uhriudesta ovat todellisia, eikä niitä tule sivuuttaa ja mitätöidä.<sup>22</sup> Voimattomuuden ja avuttomuuden kokemukset saatetaan helposti torjua kiellettyinä ja vaatia toipumisessa hyppäämistä suoraan niiden yli ilman käsittelyä aktiiviseen toimijuuteen (3. vaiheen toipumistarinaan).

Äitisuhteen työstäminen on prosessi, johon kuuluvat myös uhriuden kokemukset. Uhriuden kokemus tunteena on inhimillisesti ymmärrettävä: koska vanhemman narsismi on hämmentävää ja ennakoimatonta, saa oman syyllisyyden ja uhriuden kautta tapahtuneelle selityksen, joka pitää sisällään kontrollin tapahtuneesta. Näin vanhemman kaltoinkohtelun mielivaltaisuus ja sattumanvaraisuus on paremmin hallittavissa. Uhrius ja syyllisyys on psyykelle mielekkäämpää kuin väki-

---

<sup>22</sup> Ehkäpä uhriuden edustamissa avuttomuuden kokemuksissa on jotakin pelottavaa, jota emme osaa käsitellä? Taustalla saattaa olla laajempi kulttuurinen kyvyttömyys ja haluttomuus sietää heikkoutta ja haavoittuvaisuutta (ks. esim. Hellsten 2003). Myös sairaudesta on lupa puhua vain paranemisen kontekstissa. Toipumistarina on odotuksenmukainen mallitarina. Kaaostarinoita ei yleensä edes haluta kuulla niiden koetun uhkaavuuden vuoksi. (Frank 1995, 77, 85.)

valtaisen teon kauhistuttava kontrolloimattomuus. (Ks. Schuker 1979.) Ilman syyllisyyden tunteen tuomaa kaikkivoipaisuutta joutuisi kohtaamaan oman voimattomuutensa ja kyvyttömyytensä vaikuttaa itselle tärkeisiin ihmisiin (Reenkola 2012, 58). Ehkäpä voisi jossain määrin puhua valinnan seurauksena syntyvästä uhriudesta (ks. Bride 2008, 243). Tällainen uhrius on jälkikäteen tuotettu tarinallinen tulkintamalli<sup>23</sup> tapahtuneesta ja se tulisikin erottaa siitä todellisesta sattumanvaraisen väkivaltaisen tms. teon kohteeksi joutumisesta, jota puolestaan ei tietoisesti valita.

”Lapsihan on joka suhteessa aikuisten ihmisten, vanhempiensa, armoilla niin hyvässä kuin pahassa.” (1)

### 3. Toipumistarina

Toipumistarinan vaihe edustaa institutionaalisen tiedon tasoa. Frankin mukaan toipumistarinassa on kyse ennalleenpalautumisesta, jossa sairaus nähdään vain välivaiheena. Sairauden jälkeen elämä palautuu jälleen normaaliksi. Toipumistarinan tavoitteena on halu voida hyvin ja pysyä terveenä. Toipumistarina on lääketieteellisen mallin mukainen, sosiaalisesti odotetuin ja tavoitelluin tarinatyyppejä, jossa kertomuksen päähenkilö etsii hoitoa tilanteeseensa. Sairauden oikean nimen tunnistaminen ja diagnoosin saaminen on tärkeää. (Frank 1995, 75–80.) Myös psyykkisesti sairastuneen omaisen kannalta diagnoosin saaminen voi olla helpotus ja antaa tilanteelle selityksen (Karp & Tanarugaschock 2000).

”Mä olin hyvilläni kun törmäsin tähän epävakaaseen narsisti diagnoosiin, ainakin mulla on joku nimi sille. En ole koskaan uskonutkaan että äiti olisi pohjimmiltaan mitenkään paha ihminen. Äidillä ei vaan varmaan ole ollut tilaisuutta kasvaa persoonana ja ihmisenä aidosti tunteväksi eheäksi aikuiseksi.” (4)

”Minulle oli helpotus myös kun muutama vuosi sitten äidille annettiin diagnoosi, masennus oli aiemmin diagnosoitu, mutta nyt myös luki epävakaa persoonallisuushäiriö.” (3)

Diagnoosin lisäksi myös muunlainen tiedon saaminen koettiin tärkeäksi.

”Olen niin paljon miettinyt ja taas miettinyt. Narsismia ja muutenkin häiriöisyyttä käsittelevästä kirjallisuudesta on ollut suuri apu. Ja tietenkin psykoterapeutin tapaamisesta myös.” (4)

”Siinä auttoi muiden tarinoiden kuuleminen. Ja tieto!! Tärkeintä tässä narsismi asiassa on tieto.” (6)

---

<sup>23</sup> Uhrius saattaakin muuttua koko elämää kattavaksi uskomusjärjestelmäksi kuten luvussa 5.3.4 ja alkaa näin toimia ihmistä itseään vastaan.

”Kirjallisuus, olen lukenut suurimman osan suomeksi kirjoitetuista kirjoista tähän aiheeseen ja yleensä henkiseen hyvinvointiin, itsetutkiskeluun liittyen jo nuoresta.” (8)

Monet psyykkisesti sairastuneiden vanhempien lapset tuntevat syyllisyyttä vanhemman sairaudesta (ks. Jähi 2004, 45). Tiedon saaminen auttaa vapautumisessa syyllisyydestä. Tiedon avulla voi luopua itsesyytöksistä ja saa mahdollisuuden asioiden realistiseen tarkasteluun.

”Minua on auttanut edistänyt tiedon saaminen näistä asioista. Tietoa on vain tullut vuosikymmenien päästä. Tiedon avulla olen kyennyt irrottautumaan, olla miettimättä. Vikaa ei pidä etsiä itsestä. Pitää uskaltaa ajatella, että en ole tehnyt väärin.” (7)

”Minua on aina myös helpottanut asia, jonka jonkun on täytynyt minulle sanoa. (...) Asia on, että minä en ole syyllinen siihen miten äitini toimii ja mitä tekee. Minun tekemiseni tai tekemättä jättämiset eivät aiheuta äidin tapaa toimia.” (3)

Toipumistarinan vaiheessa olevissa kertomuksissa oli keskeistä se, että asiat olivat nyt hyvin monella elämän saralla ja kertomuksen kirjoittaja oli tyytyväinen elämäänsä. Toipumistarinan vaihe kuljettaa olennaisesti kohti etsintätarinan vaihetta, johon siirtyminen on mahdollista narsismista saadun tiedon varassa.

”Minusta näyttää, ettei näistä ihan kokonaan voi toipua koskaan. Pääasia on, että kykenee elämään niiden asioiden kanssa.” (7)

#### *4. Heräämistarina*

Heräämisvaiheessa varsinainen etsintätarina alkaa. Toipumistarinan vaihe on ollut tarpeellinen, sillä se saattaa virittää tarpeen etsintätarinalle. Vaikka menneen kanssa ollaan sinut, saatettiin suhteellisesta tyytyväisyydestä huolimatta työstämiselle nähdä vielä tarvetta: ”Olisiko tässä ollut vielä jotakin muutakin opittavaa?” Lääketieteelliset selitysmallit ja psykokulttuurille ominainen terapia-tarina selittävät oireet mutta eivät niiden syytä. Toipumistarina ei usein ole syvällisesti tyydyttävä vaan saattaa jättää tarinallisen tyhjiön. Vastauksia kaivataan enemmän, ja tarinan halutaan ja odotetaan sisältävän myös inhimillisen ja moraalisen ulottuvuuden. Lääketieteellisten syiden nimeäminen ei yksinomaan riitä, sillä kyseessä on yksilön ja maailman välinen suhde. Lääketieteellisen tiedon varassa äidin narsismia ei kyetä liittämään osaksi elämää, vaan siihen tarvitaan syvällisempi selitysmalli, jonka etsintätarina mahdollistaa. (Ks. Williams 1984, sit. Hänninen 2000, 132.)

Tarve etsintätarinalle syntyi kuten myös tarve saada vastauksia kysymyksiin ja jäsentää omaa elämää mielekkäällä tavalla uudelleen. Monille kertomuksille oli tunnusomaista, että tarinallisen kasvuprosessin aikaisemmat vaiheet (fyysinen kaaostarina, emotionaalinen kaaostarina ja

toipumistarina) johtivat tavalla tai toisella umpikujaan. Näin syntyi tarinallinen tyhjiö tai katkos, joka vaati tarinallisten resurssien käyttämistä elämän mielekkyyden ja jatkuvuuden turvaamiseksi (ks. Hänninen & Valkonen 1998). Institutionaalinen toipumistarina oli antanut vastauksia joihinkin kysymyksiin, ja vaikka asiat olivat hyvin, havaittiin jotain silti puuttuvan.

”Itse en ole hakenut äitisuhteeseeni apua, vaikka varmaan olisi voinut olla aiheellista hakea. Tällä hetkellä (...) pyörittelen ajatusta avunhakemisesta jatkuvasti päässäni. (...) En ole aivan tyytyväinen ja ehkä haluaisin tehdä asioille jotain. Toisaalta olen mikä olen, mutta haluaisin vielä työstää sitä, miksi minusta tuli tällainen. (...) Aikaisemmin olen ollut sitä mieltä, että olen vahva ja selvinnyt hyvin, kun elämä on mennyt näinkin hyvin. Terveet lapset, vakityö ja hyvä parisuhde. Olen luullut tietäväni millainen olen ja mitä ajattelen asioista ja elämästä ylipäätään. Viime aikoina olen kuitenkin enenevässä määrin alkanut ajattelemaan itseäni ja persoonaani, miksi olen tämä mikä olen, ja olenko oikeasti vai väitänkö olevani jonkunlainen vain siksi että joku on määritellyt minut sellaiseksi?” (2)

”Äidiltäni minulla olisi vain kysyttävää. Miksi hän teki niin kuin teki? Miksi hän vihasi minua? Onko hän onnellinen nyt? Onko hän koskaan tajunnut tehneensä väärin? Miksi hän ei rakasta minua?” (7)

Umpikujaan ajautuminen ja sitä kautta herääminen ei välttämättä aina tuntunut mukavalta, ja herättäjänä saattoi toimia suhde narsistiseen kumppaniin, oma sairastuminen tai voimakas ja kasvava pahoinvointi sekä suoranaisten tyytymättömyys omaan elämään. Yhteistä heräämisille oli kuitenkin niiden käännekohtanomaisuus ja kokemus siitä, ettei samalla tavalla voisi jatkua. Herääminen näyttäytyi usein käännekohtana kertomuksissa.

”Pahoinvointini oli päällimmäisenä, enkä saanut otetta elämään. Kunnes tajusin lasten kasvaessa, että jotain on tehtävä. Aloin ottaa vastuuta elämästäni. (...)” (8)

”Itse olin lopulta siinä valintatilanteessa, että joko kiellän itseni ja jatkan äitini pyyteetöntä palvelemista tai sitten yritän ottaa niin paljon etäisyyttä kuin suinkin. Ensin mainittu tie olisi kohdallani merkinnyt kuolemaa, aluksi ainakin henkistä sellaista.” (1)

”Seuraavan vuoden opiskelin, koitin ymmärtää tilannetta ja sairastuin.” (5)

”Naimisiin mennessäni olin päättänyt jättää kaiken taakseni ajattelematta sitä lainkaan. Alkaisin elää nyt omaa elämäni antamatta lainkaan huonon äitisuhteen vaikuttamia asioita. Se onnistuikin niin pitkälle kuten sanotaan:” Kun lähdet sutta pakoon tulee karhu vastaan.” Mieheni kuoleman jälkeen olin parisuhteessa ja tämä mies osoittautui narsistiksi. Eli en ollut oppinut tunnistamaan näitä piirteitä.” (7)

Seuraava sitaatti kuvastaa hyvin sitä, miten tarinallisen kasvuprosessin eri vaiheet limittyvät samassa kertomuksessa. Sitaatin ensimmäinen lause kuvastaa heräämisen tason virittämää tarvetta voida paremmin, toisessa lauseessa käytetään toipumistarinalle ominaista lääketieteellistä ja diagnosoivaa selitysmallia ja viimeinen lause paikantuu tunnetasolle.



”Koin epämääräistä pahaa oloa, jota en osannut jäsenellä. Itse olen päätellyt, että olen kärsinyt traumaperäisestä stressihäiriöstä. Eihän ole ollut ketään, joka olisi kuunnellut, auttanut ymmärtämään kokemuksiani, auttanut käsittelemään tunteitani. (...)” (6)

Moni tiedosti myös heräämiseen ja etsintätarinaa ylipäättään liittyvän prosessinomaisuuden:

”Minulle tämä kirjoitelma on minulle vasta alkua. En jätä sitä tähän vaan ajan kanssa laajennan ja käyn samalla niitä kipeitä asioita ja tunteita uudelleen läpi. Tiedän nyt se tulee olemaan todella raskasta. Mutta annan sille aikaa ja pieni pala kerrallaan.” (7)

”Itsetuntoni tuntui vahvistuvan terapian myötä ja pohtimisen tarve lisääntyi entisestään, tai oikeastaan tarve ymmärtää oli hirmuinen.” (4)

## 5. Sankaritarina

Varsinainen etsintätarina alkaa heräämistarinan vaiheesta. Etsintätarinalle on ominaista se, että sairaus jollain tavalla muuttaa ihmistä, ja kriisin jälkeen ymmärrys elämästä on syvempi. Sairaudella on ollut jokin tarkoitus. Etsintätarina nimensä mukaisesti käsittelee itsen etsimistä ja tätä kuvataan usein myös sankarillisena matkana. Frankin mukaan etsintätarina on myös yleisin tarinatyyppejä. Frank katsoo, että vasta etsintätarinoissa toteutuu henkilön oma ääni, sillä kaaostarinoissa ääntä ei ole ollenkaan, ja toipumistarinoissa oma ääni on lääketieteelliselle tarinalle alisteinen. Etsintätarina rinnastuu voitokkaisiin sankari- ja menestystarinoihin. (Frank 1995, 115, 126–128.)

Etsintätarina siirtyykin seuraavaksi sankaritarinan vaiheeseen, jolle on ominaista oman voiman käyttäminen, konkreettinen tekeminen ja asioiden muuttaminen oman elämän luomiseksi. Sankaritarina rinnastuu Murrayn (1989 sit. Hänninen 2000, 96) romanssiin, jossa hyvä ja paha ovat vastakkain, ja sankarin taistelun avulla hyvä voittaa.

”Kyllä, on hyvä olla päättäväinen, koska luovuttaminen on ollut helppoa, kun pelko on ollut lähellä. (...) Vuodesta toiseen olen sinnikkäästi hoitanut itseäni. Niin kauan, kunnes elämäntapani ovat muuttuneet, vakiintuneet toisenlaiseksi, kunnes olen katsonut peiliin ja nähnyt itseni kauniina. (...) Hoitoa hankin itselleni kokonaisvaltaisesti 9 vuoden ajan. Mitä pidemmälle etenin, sitä helpommin kykenin puhumaan. (...) Tein kaikkeni että oireiluni loppuu ja toivun. (...) Kun olen hoitanut itseni ja saanut kaadettua lastia pois, jota olen kantanut, olen saanut voimavaroja oikean oman elämäni elämiseen. Minulla on ehkä suurempi kestävyys pahuudelle. En kaadu pienestä.” (6)

”En koe kuitenkaan olevani katkera. Koen eläväni omaa elämääni ja äitini ei voi vaikuttaa siihen mitenkään.” (7)

”Tämän viikon aikana kävin läpi ajatuksissani elämääni ja etenkin sitä, mitä minä itse elämältäni haluan. Eräs ilta katselin kun lapset olivat kylvyssä ja päätin alkaa elää elämääni siten kuin itse halusin. Astuisin vihdoinkin itse pääosaan omassa elämässäni. Äidin mielihalujen mukaan en enää eläisi.” (4)

Myös pelkästään oman kertomuksen kertominen ja asioista puhuminen saattoi riittää kokemukseksi itsen vahvistumisesta ja sankaruudesta.

”Tämä tie on silkkaa nuorallatanssia kuolemanlaaksossa, sillä se ohentaa tehokkaasti joulukorttien lähetyslistaa. Olen itse, kun olen ottanut riskin kertoa totuuden, kuullut useasti sukulaisten/ystävien hampaiden välistä henkäyksen ”mutta hänhän on äitisi!” (...) Häpeän edelleen kaikkea tapahtunutta, mutta en enää niin paljon, että vaikenisin. Olkoon tuo edellä kirjoitettu teksti, ikään kuin mätäpaiseen puhkaiseminen, kosto, joka toivottavasti tekee maailmaa edes hiukan paremmaksi elää niille, jotka elävät oman vanhemman/vanhempiensa narsismin tai muun luonnehäiriön varjossa.” (1)

”Tarinan kirjoittaminen oikeilla nimillä ja sellaisenaan kuin minä sen olen kokenut, on osa tervehtymisprosessiani. Enää minun ei tarvitse salata mitään eikä hävetä mitään, ei muutella mitään eikä miettiä mitä saan sanoa ja mitä en. Se jos mikä tekee ihmiselle hyvää.” (4)

Koska äidin käytös koettiin rajoja rikkovaksi ja loukkaavaksi, oli äidille pakko laittaa myös rajoja ja suojella omaa elämää äidin yrityksiltä kontrolloida. Tämä tarkoitti rajojen laittamista suhteessa äitiin, ylipäättään välien säätelyä, ja joissakin tapauksissa myös välien katkaisua.

”Olen jo sisäistänyt ettei äiti siitä kovasti muuksi muutu. Nyt kuitenkin olen hyvin selkeästi asettanut rajat hänen toiminnalleen, jota hänen taas on erittäin vaikea hyväksyä. (...) Nautin kuitenkin suunnattomasti siitä ettei tarvinnut äitiä nähdä eikä olla missään tekemisissä. Tämä siirto olisi pitänyt tehdä jo ajat sitten!” (4)

”Kun nyt myöhemmin olen lukenut todella paljon tästä aiheesta, niin olen huomannut, että paras neuvo on: ”Älä ole missään tekemisissä narsistin kanssa.” (7)

Rajojen asettaminen saattoi tarkoittaa myös itsensä kylmettämistä äidin loputtomille tarpeille ja vaatimuksille sekä itsensä puolustamista myös muutoin, vaikkei se aina siltä tuntuisikaan:

”Sanoin haluavani nyt miettiä rauhassa asioita ja ottavani yhteyttä sitten kun olisin siihen valmis. Lähdimme pois ja tuntui hyvältä kun vihdoinkin olin saanut sanottua oman, eriävän, mielipiteeni äidille. Terapeutin mielestä olin vähintäänkin osannut tuoda oman mielipiteeni julki ja myös pysyä kannassani, puolustaa itseäni. Itsestäni tuntui lähinnä pikajunan alle jääneeltä. Mennen tullen.” (4)

”Miten minä olen selviytynyt? Äiti sanoo aina, että olen kylmä ihminen. Olen kylmettänyt itseni hänen tarpeilleen, jotka ovat loppumattomia. (...) mieheni menee helposti äitini teatteriin mukaan, pitää minua kylmänä kun en reagoi.” (3)

”Olen onnistunut kovettamaan sen verran luonnettani että nykyisin pystyn poistumaan äidin luota vaikka hän jääkin kotiinsa parkumaan täyttä kurkkua, tähän en vielä muutama vuosi sitten pystynyt. (...) Aikaisempina vuosina, kun olin vielä kiltti tyttö, menin puolustuslinjalle ja yritin selittää etten todellakaan ole tehnyt sitä tai tätä jne. (...) Silloin minulla ei vielä ollut kanttia sanoa vastaan ja olin niin kiinni omissa asioissani (...) ettei enää paukkuja riittänyt puolustautumiseen. Nyt olen oppinut huutamaan tarvittaessa takaisin ja viime aikoina olen oppinut olemaan provosoitumatta itse (...) Nykyisin olen sen verran napakoitunut, että reklamoin heti jos jotain epäoikeudenmukaista tapahtuu. Ihan sama suuttuvatko reklamaation kohteet minuun tai ajatelkoon mitä haluavat, en jaksa enää välittää.” (1)

## 6. Automytologia

Etsintätarinassa seuraava vaihe on automytologia. Automytologia tarkoittaa kerrontaa, jossa oman elämän ja sairastumisen avulla otetaan kantaa universaaleihin kysymyksiin, ja kertomus saa enemmän myyttisiä merkityksiä. Automytologian päähenkilö ei ole pelkästään selviytynyt, vaan myös uudestisyntynyt. Kertomuksen sävy on persoonallinen. (Frank 1995, 119–123.) Automytologia tulee lähelle McAdamsin (1993) käsitystä persoonallisesta myytistä ja henkilön voidaan nähdä automytologian avulla luovan persoonallista myyttiä itsestään. Automytologialle oli tyypillistä syvempi ymmärrys asioista, arkirealismi ja suhteellisuudentaju.

”Alan päästä eroon ”peikoistani”. Mutta silti realistisesti osaan suhtautua elämän mukanaan tuomiin haasteisiin, joita yhdessä kumppanin kanssa kohdataan ja ratkotaan.” (8)

Tämä tarkoitti sitä, että vaikka aluksi saattoi olla vaikeata hyväksyä tosiasioita sellaisina kuin ne ovat, oli se lopulta ainoa tie vapauteen.

”On uskallettava katsoa totuutta silmästä silmään. On pakko sietää tuska, ettei se muutu pitkittyneeksi kärsimykseksi.” (6)

Useimmiten todellisuuden näkeminen tarkoitti sitä, että idealisoitunut äiti sisäisenä objektina lähti purkautumaan joko tietoisesti tai tiedostamatta. Samalla purkautui myös myytti rakastavasta ja omistautuvasta, täydellisestä äidistä. Itse asiassa tiedostamaton äidin pitäminen hyvänä tämän käytöksestä huolimatta oli suojellut idealisoitua äitiä sekä äitimyyttiä ja näin saattanut hidastaa toipumista.

”Äiti puolestaan oli ”absoluuttinen hyvä” minun kissanpojan silmissä lähes 50 vuotta, mutta lopulta minäkin tulin murrosikään vaikka vuosikymmeniä normaalia myöhemmin.” (1)

”(…) uskoin äidin käytöksen voivan muuttua.” (4)

” Vaikka minäkin olin jo (...) vaistonvaraisesti tajunnut, ettei äitini kanssa voi olla tekemisissä. Tajusin myös sen, että olisin joutunut syyttä mitä ihmeellisimpiin riitoihin. Silti sisälleni jäi tunne, että kun äitini vanhenee hän viisastuu ja muuttuu. (...) Minulla asia oli vuosikymmeniä jätetty taakse. Toipuminen ei kuitenkaan ollut ihan valmis. Olin itse tehnyt sen päätöksen etten ole äitini kanssa missään tekemisissä. Sitten vain tapahtui niin, että äitini kunto heikkeni. Jostain syystä menin auttamaan häntä. Sitten silmäni aukenivat lopullisesti millainen äitini on.” (7)

Äidin sijaan idealisaatio oli saattanut kohdistua myös isään. Idealisaatioon liittyi siis voimakas halu ja lapsen psyykinen tarve pitää edes jompaa kumpaa vanhempaansa hyvänä. Anderssonin (2001, 14–15) mukaan lapsen lojaalisuus vanhempiaan kohtaan liittyy varhaisiin idealisoiuihin käsityksiin

vanhemmistaan. Idealisointi on tarkoituksenmukainen ja lasta suojeleva mekanismi, jonka avulla vanhempi nähdään virheettömänä ja täydellisenä. Tämä takaa sen, että lapsi on turvassa, eikä joudu vanhempien hylkäämäksi tai vahingoittamaksi.

”Yritin aina uskotella itselleni, että isä välittää minusta ja tällä harhalla elin aikuiseksi asti, kunnes terapiassa aloin purkamaan tätä idealisaatiota. Sillä ajatuksella, että olin isän tyttö, ja isä oli sentään hoitanut minun vesirokkoa (joi linimenttipullosta itsekin), sillä ajatuksella selvisin.” (6)

”Isään uskoin katkeraan loppuun saakka. Siksi sanon katkeraan koska minä todella luulin, että kunhan vaan saan kerrottua isälle äidin kohtelusta ja kaikesta muusta, saan varauksetta isäni tuen. Olen ihan vilpittömästi edelleenkin yllätynyt, että isä vahvasti ja järkähtämättä seisoo äidin takana puolustellen äitiä.” (4)

Idealisaation purkautuessa syntyi oivallus siitä, että äitiä ei kannata yrittää muuttaa, vaan keskittyä sen sijaan itseensä. Muutostyö täytyy tehdä itsessä. (Ks. McBride 2008, 169.)

”Toipuminen on sen asian ymmärtämistä ja hyväksymistä, että sinä et voi etkä kykene auttamaan ja muuttamaan narsistia. (...) Kun hyväksyy sen, ettei narsisti muutu tässä elämässä. Uskoo siihen, ettei narsistin kanssa voi olla missään tekemisissä vaan väistelee kaikin tavoin. Sen jälkeen alkaa parantua.” (7)

”On hankittava ymmärrystä, jotta vois tajuta, että omat vanhemmat ovat kokeneet todennäköisesti vielä pahempaa kuin mitä minä heidän kauttaan koin. On hyvä ymmärtää, että omat vanhemmat ovat kykenemättömiä muuttumaan, tervehtymään tai tiedostamaan omaa pahuuttaan.” (6)

Koska vain itse voi siis muuttaa asioita, voi joskus ainoa vaihtoehto oman hyvinvoinnin edistämiseksi olla välien katkaisu äitiin. Tämä noudattelee kandidaatintutkielmassani (Hanhikoski 2007) saamiani tuloksia siitä, että toipuminen alkaa siitä kun alkaa irrottautua äidistä. Myös Itäpuisto (2001, 115, 137) on todennut alkoholiperheen lapsia koskevassa tutkimuksessaan, että lapsen selviytymisen kannalta on merkittävää eroon pääseminen alkoholiongelmaisesta vanhemmasta. Jokainen tutkimuksen haastateltavista toi esiin, että on tärkeää tai jopa ratkaisevaa päästä eroon juovasta vanhemmasta. Kukaan lapsista ei sinänsä halunnut päästä eroon vanhemmastaan, mutta ennen pitkää koitti tilanne, jossa lapsi joutui hyväksymään sen tosiasian, että vanhempi valitsee alkoholin perheen sijaan. Tämä tarkoitti samalla sen hyväksymistä, että mikään ei muutu. Vaikka vanhemman raitistuminen olisi ollut ihanteellista, se harvemmin toteutui.

”Tätä kirjoittaessani ihmettelen, miksi olen koettanut pitää sopuisia, suht kaukaisia välejä vanhempiini. Välillä toivo pilkistaa: äiti on muuttunut, kunnes sitä taas huomaa, että samaa vanhaa. (...) Silti olen sitä mieltä, että heidän kanssaan ei kannattaisi olla missään tekemisissä. Mieleni pysyy aina paremmassa kunnossa, kun pysyn kaukana.” (6)

”Jos jostain niin siitä olen ihan varma, että olen tehnyt ainoan oikean ratkaisun katkaistessani välit äitiin. Niin tavattoman huonosti voin hänen seurassaan.” (4)

Tosiasioiden hyväksyminen toi mukanaan muutoksen mahdollisuuden ja kyvyn elää paremmin tasapainoisesti ja tässä hetkessä.

”Ei ruusunpunaisia unelmia, eikä leijailua pilvissä, vaan realismia ja elämistä päivä kerrallaan. (...) Toipua elämään tasaisempaa elämää ilman voimakkaita tunteita suuntaan tai toiseen.” (8)

”Tässä ja nyt, tuli mitä tuli, ei elämä ole koskaan niin kuin haluaa vaan se on aina jotain mikä kasvattaa, siksi ihmiseksi, joksi kunkin täytyy tulla. Kenen miksikin, ja minkä takia, en tiedä. Ilman menneisyyttäni en olisi saanut aikaan sitä mitä olen tehnyt, eikä ystäväni olisi olleet sen ihmisen kanssa, joka olen.” (6)

Ylipäättään läsnäolo ja tietoisuuden voima koettiin tärkeäksi:

”Sitten menin (...) selvittämään addiktiotaipumusta. Kävin siellä 2,5 vuotta. Tietoisuus ja läsnäolon oppiminen, auttoivat uskomattoman paljon. Mutta se vaatii harjoittelua.” (6)

”Tunteeni ovat hallinneet liikaa elämääni. En ole osannut olla sivustaseuraajana tarpeeksi. Sekin taito on hyvä omata kyetäkseen välttää pahimpia karikoita elämässä.” (7)

”Ennen kaikkea pitäisi oppia elämään päivä kerrallaan, tätä päivää. Sitä opiskelen hyvällä menestyksellä.” (8)

Automytologia näkyi kertomuksissa ydinoivalluksina, toipumisen helmenä ja elämänopetuksen kiteytymänä (ks. Denzin 1989). Automytologiaan liittyvä elämänhistoriallinen yhteenveto saattoi olla myös loppumoraalinen kannanotto, joka voi tiivistää kertojan omaa menneisyyttä koskevan tulkinnan ja sen muutoksen. Metafora toimii usein loppumoraalin tiivistäjänä. (Arminen 1994, 172.)

”Viimeisten vuosien aikana, jolloin olen ymmärtänyt narsismin syvimmän olemuksen, olen kokenut käyneeni narsismin korkeakoulun. (...) Omassa tarinassani on mennyt todella pitkään etsiessä minuutta, kuka minä olen ja keinoja selviytyä arjen ihmissuhteissa työssä, kotona, sukulaisissa ja muissa kohtaamisissa. Jälkeenpäin tuntuu turhalta ajan haaskaukselta, mutta se on minun matkani tämän päivän naiseksi joka nyt olen. Oikeastaan olen siitä onnellinen. Sisälläni oleva timantti on nyt hiottu ja olen löytänyt rohkean tien kautta oman paikkani.” (8)

”Meillä on ollut myös ihan mukaviakin hetkiä elämässä, paljon lapsuudessakin. En ole katkera, enkä murehdi menneitä. Äitini on opettanut sen, että pystyn toimimaan vastaavien ihmisten kanssa, voin kuunnella heitä enkä hermostu moitteista heti.” (3)

”Olen monesti ihmetellyt miksi minulle on käynyt niin kuin on käynyt, mutta vasta nyt ymmärrän mistä kaikki johtuu. Olen toistanut kotoa opittua mallia; kun ei arvosta itseään eikä osaa pitää puoliaan. Kun haluaa vaan miellyttää ja kaiken sietää jätetyksi tulemisen pelossa.” (4)

”Miten sietää sitä, että onni ei ole paljonkaan myötäinen, mutta elämä on kuitenkin siunannut kokemusten muuttumisella viisaudeksi, rakkaudeksi ja ymmärrykseksi.” (6)

## 7. Muistelutarina

Muistelutarinan vaihe on tarinallisen kasvuprosessin viimeinen vaihe, jossa etsintätarina saapuu päätökseensä. Muistelutarinalle on ominaista neutraali suhtautuminen elämän tapahtumiin, anteeksi-antaminen ja irtipäästäminen. Tämä vaihe on yhteneväinen Frankin (1995) muistelutarinan kanssa, jossa elämäkerrallisia muistoja käydään läpi sairauden näkökulmasta. Tapahtumiin on saatu etäisyyttä ja oman kertomuksen horisontti on muuttunut.

Anteeksiannon kautta on mahdollisuus vapauttaa nimenomaan itsensä menneisyyden ja psyykkisen käsikirjoituksen otteesta. Mitä tahansa menneisyydessä onkaan tapahtunut, ovat niihin liittyvät tunteet ja kokemukset omia, ja vastuu niistä kuuluu itselle. Anteeksianto tarkoitti monille sitä, että ottaa vastuun omasta elämästä ja kokemuksistaan – vain näin voi omistaa itsensä ja elämänsä, ja saa mahdollisuuden luoda elämästä omannäköistä.

”Viitisen vuotta on kulunut siitä hetkestä, kun molemminpuolinen anteeksianto tapahtui, halatessa lähes ilman sanoja. (...) Vointini kohotessa, uskoon tulon jälkeen oli vuoro kohdata äiti ilman mitään syytöksiä, kaunoja, katkeruuksia. Siitä lähti valtava muutos molempien elämässä. (...) Ehkä jollain lailla koen, että minun elämäntehtäväni oli oppia rakastamaan narsisti-äitiä ja välittämään tätä tunnetta ja tietoa nuoremmille sukupolville. (...) Elän vihdoin arvojeni mukaista elämää (...) Minulla on tilaa hengittää ja tehdä käsitöitä, maalata ja askarrella. Mitä muuta voisi elämältä odottaa. SAAN OLLA OMA ITSENI JA ETSIÄ KORVAT HÖRÖLLÄ MIHIN SEURAAVAKSI.” (8)

”Ilman äitiäni ja lapsuuden perhettäni en olisi tässä, olisin joku muu. Muutama vuosi sitten olisin ehkä ollut vihaa katkeruutta täynnä. En enää. Olen sinut elämäni ja äitini kanssa. (...) Nyt naurattaa monet tapahtumat ja asiat, äitini on edelleen kuin 2-vuotias uhmaiässään. Olisinpa aiemmin ymmärtänyt mistä on kysymys.” (3)

”On luettava niin kauan kun tuntee siihen vetoa. Sitten tulee jokin vaihe, kun ei enää kiinnosta. Ehkä se on sitä toipumista. (...) Toipumista on sekin, mitä harvemmin sinulle tulee mieleen ne muistot.” (7)

”Tälle voi tänä päivänä jo nauraa. (...) Vanhenemisen myötä eivät jutut muuta kuin pahene. Itse näille lähinnä huokaan enää, kuin bussipysäkillä, jonne humalainen tule hetkeksi huu-telemaan ja nolaamaan itsensä. Olen onnellinen, ettei minusta kasvanut samanlaista. (...) Hienointa on se, kun on kasvanut huomaamaan, että selvisi siitä elämästä.” (6)

Asioiden ja menneisyyden työstäminen ei kuitenkaan lopu viimeiseen vaiheeseen ja anteeksiantoon. Työstettävää riittää loppuelämäksi, mutta eri tasolta, ja itsekin on vahvempi ja voimakkaampi.

”Hän [työterveyslääkäri] auttoi ymmärtämään, että menneet tapahtumat tulevat spiraalin lailla käsittelyyn aika ajoin ja että se on ihan normaalia.” (8)

”Ajattelun selkeys, se on terapiassa auttava asia, että se ajattelu saadaan selkenemään. Ja tunteet käsiteltäviä. Mutta silti työtä on koko loppuelämän ajan.” (6)

”Toipuminen on prosessi, jossa samoja asioita joutuu käymään läpi monia kertoja. Tavallaan todistamaan itselleen, että oletkin hyvä. Ja se että vika ei ollut sinussa, vaikka niin oli toivotettu koko ajan.” (7)

Muistot kuitenkin haalistuvat, tarve kertoa omaa kertomusta vähenee, ja kertomus täyttää pikku hiljaa tehtävänsä äitisuhteen työstämisessä. Äitisuhte hyväksytään osaksi omaa elämää, ja mahdollisesti tilalle tulee toisenlainen kertomus, kun äitisuhte asettuu väljempään kehyksiin. Viimeisenä toipumisen askeleena on tapahtumien hyväksyminen. Esimerkkinä tämän tason työstämisestä voidaan käyttää seksuaalisesti hyväksikäytetyn naisen kommenttia: ”Ennen olin hyväksikäytetty nainen L. Nyt olen nainen L, joka on kokenut mm. hyväksikäyttöä” (Heikinheimo & Tasola 2004, 139). Myös menneisyys narsistisesti vaurioituneen äidin kanssa voidaan kokea tällä tavoin.

”Ehkä voin kohta laittaa kirjan kannet kiinni ja elää omaa elämää siten, että tämä on yksi asia elämässä muiden joukossa, eikä enää niin suurena ja hallitsevana.” (8)

#### **5.4.2 Vastuu psyykkisestä käsikirjoituksesta**

Tietoisuus omasta psyykkisestä käsikirjoituksesta on voima, jonka avulla käsikirjoituksesta voi vapautua. Kuten luvussa 5.3.5 kävi ilmi, työ on kuitenkin tehtävä itse, eikä kukaan muu kuin henkilö itse voi päättää psyykkisen käsikirjoituksen toistumisesta omassa elämässään tai käsikirjoituksen eteenpäin siirtymisestä sukupolvien välisessä ketjussa.

”Voisiko ajatella, että toivutaan vääristä ajatus- ja toimintamalleista.” (8)

Pohjimmiltaan psyykkisen käsikirjoituksen tiheimmän ytimen muodostaa lapsena kohdattu kaottinen rakkaudettomuus, joka on lapsen kokemuksessa sisäistynyt käsitykseksi omasta arvottomuudesta.

”Mikä on suurin tärkein asia mistä toivutaan? Minulle se on ollut halu täyttää se rakkaudettomuuden puute.” (7)

”Olen aina ollut tunnesyöjä ja muistan kuinka hyvältä illat tuntuivat siihen saakka kun karkkia riitti; sitten alkoi tulla ikävä isää ja äitiä.” (4)

Rakkaudettomuuteen kytkeytyivät myös näkymättömyyden tai olemattomuuden kokemukset.

”On haavoittavaa ja järkyttävää, jos ja kun kukaan ei usko, että epäillään, kohdistetaan paheksuntaa, että puhuu, että pidetään jonain mitä ei ole jne. (...) Pahinta elämässäni on ollut se, että olen luullut olevani mielisairas. (...) En osannut puhua. Äiti oli sanonut, että kotiasioita ei puhuta kenellekään. Pelkäsin, jos puhun, että minulle käy huonosti.” (6)

”[Toipumistani on] hidastanut se, etten ole päässyt hoitoon. Minua ei otettu vakavasti, kun yritin saada apua 70-luvun alussa.” (8)

”...mutta kenellepä minä olisin kertonut, kuka minua olisi uskonut?” (4)

”Tällä hetkellä en ole varma voinko koskaan antaa anteeksi äitini laiminlyöntejä, mutta tiedän satavarmasti, etten ikinä pysty antamaan anteeksi niille aikuisille ihmisille, jotka jättivät moniongelmaisen (...) töiden alle nääntyvän naisen keskenkasvuisen koulutytön vastuulle. Kyllä he näkivät aikuisen silmillään tilanteen, mutta he sulkiivat silmänsä totuudelta.” (1)

Koska toiveena oli tulla näkyväksi, kuulluksi ja hyväksytyksi omana itsenäisenä ja ainutlaatuisena olentona, olivat nähdyksi tulemisen kokemukset arvokkaita. Onneksi lähes kaikilla oli myös tällaisia korvaavia kokemuksia. Se, minkä koettiin olevan toivuttavaa, saattoi olla mitä tahansa. Yhteistä kaikille keinoille oli kokemus nähdyksi tulemisesta.

”Minua auttoi isoäitini (...) Hän oli viisas vanha nainen. Mutta se oli sitä elämänviisautta. Hän tuki minua. Hän näki mitä äitini minulle teki. [Hän] ohjasi ja auttoi minua ymmärtämään selviytymään. Häneltä sain sitä rakkautta hellyyttä tukea turvaa ymmärrystä sekä ihan oikeita neuvoja elämää varten.” (7)

”Keinoemo oli hyväksyvä, ja antoi minulle asioita joista itse todella tykkäsin. Kotona vanhempani antoivat asioita, joista he itse pitivät. (...) Tämä keinoemo, mamma, tuki ja auttoi minua kunnes kuoli, kun olin 22 v. Hän otti aina avosylin vastaan. Hän näki perheen tilanteen, ja oli henkinen tuki, mutta ei voinut perhettämme muuttaa.” (6)

”Luulen, että oman mielenterveyden kannalta tärkeintä oli isä, joka oli kuitenkin turvallinen ja vakaa aikuinen ja yritti puolustaa minua äidin kanssa käydyissä taisteluissa. Vähintäänkin yhtä tärkeä oli kaveripiiri. Tiivis porukka, joka kantoi minua koko lapsuuden ja nuoruuden. Heidän kanssaan sain olla oma itseni ja minua arvostettiin sellaisena kuin olen. Heiltä sain voimaa.” (2)

”Mistä voimaa: Lukea ilmiöstä. Ymmärtää että tätä on tapahtunut myös muille. Kumppani joka on kokenut samaa, peili joka on tosi. Ymmärrys siitä mitä itselle on tapahtunut.” (5)

”On ollut vahvistavaa saada kuulla hänenkin [terapeutti] suustaan, etten todellakaan ole kuvitellut tätä kaikkea ja minulla vuorenvarmasti on oikeus tehdä kuten parhaaksi näen.” (4)

Kaikki toipumiseen käytetyt keinot ovat kainalosauvoja, sillä viime kädessä on kyse siitä, että ottaa itse omat kokemuksensa tosissaan ja tulee näkyväksi, todelliseksi itselleen.

”Tällä hetkellä tuntuu helpottavalta, että olen saanut tilaisuuden kertoa omasta kohtalosta, vaikka tässä onkin vain murusia kaikesta siitä mitä olen kokenut. (...) Kun kotona ei ole oppinut sosiaalisia taitoja huolehtia omista rajoistaan niin niiden opetteleminen aikuiselämässä kestää kauan, varsinkin jos asiat pitää oivaltaa itse. Opetteleminen kestää vuosikymmeniä ja vieläkin yli 50-vuotiaana törmään tilanteisiin, joissa huomaan käyttäytyväni kuin keskenkasvuinen.” (1)



”Rentoutusterapeutikkoulutus antoi minulle voimaa ymmärtää, että minä omistan tunteeni ja jos minusta tuntuu pahalta, voin sen sanoa. Siihen ei voi kukaan sanoa, että ei pidä paikkaansa. (...) Oman sisimmän kuunteleminen – oppiminen kuuntelemaan ja luottamaan siihen ääneen.” (8)

Vaille jääminen ja rakkauden puute on tarkoitus korjata myöhemmin elämässä itse vastuun ottamisen kautta. Tosiasioiden ymmärtämisen kautta voi hyväksyä, että on samastunut vanhempien ja erityisesti äidin tapaan kohdella itseään, ja ettei narsistinen äiti ole ollut sellainen hyvä ja turvallinen objekti, jonka varassa rakkautta itse pystyisi kehittämään (McDougall 2000, 60–61). Äiti ei ole pystynyt antamaan rakkautta ellei ole sitä itse saanut, eikä äiti voi opettaa rakkautta ja itseluottamusta, jos ei hänellä itsellään ole näitä ominaisuuksia (Hellsten 2003, 153; McBride 2008, 51; Reenkola 2012, 89).

Syvällä meissä kaikissa on kaipuu varhaiseen ja illusoriseen sulautumiseen äidin kanssa, missä ei ole turhautumista, vastuuta eikä haluja (McDougall 2000, 39). Tällainen tila ei voi kuitenkaan koskaan korvata sitä rakkautta ja arvostusta, jonka vain itse voimme antaa itsellemme. Pohjimmiltaan on kyse siitä, että omaa *todellista itseä* ei voi korvata millään muulla. Tällainen terveellinen narsistisen tyydyttyneisyyden tila on häiriötöntä psykofyysistä hyvinvointia, jossa ihminen nauttii olemassaolostaan, toiminnoistaan ja eheyden tunteesta ilman että mitään oleellista puuttuu. Tällaisen täyttymyksen tunteen voi ihminen vain itse antaa itselleen. (Ikonen & Rechart 1994, 89.)

”Rakkaudettomuus on kasvattanut rakkauttaisuuteen, siihen mitä eniten olen kaivannut. (...) On osattava luopua siitä, mitä ei koskaan ollut, mitä ei koskaan tullut eikä koskaan tule: äidinrakkaudesta. On osattava luopua kuvittelusta isänrakkaudesta. (...) Äidin ja isänrakkaus, ne ovat olleet jo pitkään minun omalla vastuullani, minä annan itse itselleni sen, mitä heiltä en saanut. Terapia kasvatti minulle sisäiset vanhemmat, joiden ääni on empaattinen ja välittävä.” (6)

”Vasta käytyäni terapiakoulutuksia 42-vuotiaasta ja oppiessani sieltä, että voi itse antaa itselleen niin hyvän äidin kuin haluaa/tarvitsee, olen alkanut toipua suhteessa äitiin.” (8)

McBriden (2008, 234) mukaan aitona toipumisen merkinä voi pitää uhriudesta vapautumista ja vastuun ottamista elämästään. Myös Hellsten (2003, 154) korostaa, että läheisriippuvuuden kohtamisessa on kyse vastuun ottamisesta omasta elämästä ja syyttelyn lopettamisesta. Nainen kuvataan usein viattomana uhrina, mikä ei tee hänelle olemuksellisesti oikeutta, vaan tyypistää naisen avuttoman lapsen asemaan. Nainen on kuitenkin vastuullinen, itsenäinen ja toimiva subjekti, aikuinen joka tekee itse valintoja elämässään. (Mäenpää-Reenkola 1998, 61.) Jokainen on vastuussa omasta elämästään, tunteistaan ja tervehtymisestään. Tämä vaatii omien kokemusten ymmärtämistä narsistisesti vaurioituneen äidin tyttärenä ja jatkamista omalla toipumisen tiellä (McBride 2008, 9).

Pohjimmiltaan kyse on siitä, että itsen rakastamisen kautta ottaa vastuun omasta psyykkisestä käsikirjoituksesta ja sen tiedostamattomasta toteuttamisesta oman elämänsä näyttämöllä, mikä tarkoittaa myös aktivoitumista sukupolvien välisen ketjun katkaisemiseen (ks. McDougall 1999, 203; Hellsten 2003, 154). Koska psyykkisissä käsikirjoituksissa liikutaan varhaisten ydinkokemusten alueella, jotka ovat tuskallisia ja kivuliaita, vaatii oman menneisyyden ja tunteiden kohtaaminen rohkeutta ja monenlaisia ominaisuuksia, jotka ovat soturille ominaisia. Toipumisessa tarvitaankin päättäväistä soturin asennetta, jossa korostuvat mm. rohkeuden, anteeksiannon, irtipäästämisestä ja itsenäisyyden kaltaiset teemat<sup>24</sup>. Vastuu itsen rakastamisesta kuuluu itselle.

## 6. JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 YHTEENVETO TUTKIMUSTULOKSISTA

Tutkimuksessani olen tarkastellut aikuisten tyttärien kokemuksia suhteestaan narsistisesti vaurioituneeseen äitiin. Halusin selvittää, millaisia tarinallisesti jäsentyneitä ydinkokemuksia tyttäret ovat muodostaneet suhteessa äitiin. Nämä ymmärsin McDougallin (1999) tapaan psyykkisinä käsikirjoituksina. Koska psyykinen käsikirjoitus syntyy ratkaisuyrityksenä lapsuuden ristiriitoihin ja sopeutumisenä suhteeseen äidin kanssa, on se pohjimmiltaan kertomus lapsen selviytymisestä, jossa lapsen kehitystasolle ominaiset ja usein ainoat mahdolliset omaksuttavissa olevat selviytymiskeinot muuttuvat aikuisuudessa elämää haittaaviksi ja sitä tuhoaviksi oireiksi. Kysyin: *”Millaisia tarinallisesti jäsentyneitä ydinkokemuksia eli psyykkisiä käsikirjoituksia narsistisesti vaurioituneiden äitien tyttäret muodostavat suhteestaan äitinsä kanssa?”*

Vastaukseksi kysymykseeni sain kaksi kulttuurista mallitarinaa, joissa psyykkisten käsikirjoitusten sisällöllinen erilaisuus jäsenyi kahden erilaisen sisäisen äitiobjektin, Hyrekin (2006b) käsittein paksu- ja ohutnahkaisen narsistin ympärille. Näin syntyneet *puute- ja erillisyystarina* tuovat kumpikin esiin tiettyjä sille ominaisia piirteitä ja tiivistävät sen keskeisintä sisältöä. Kummankin mallitarinan sisällä on kuitenkin myös liikkumatilaa yksilöllisen kokemuksen ja elämänkulun vaihtelulle. Pohjimmiltaan molemmat tarinat olivat kaaostarinan ilmentymiä, joskin niissä painottuivat kaaoksen ja turvattomuuden eri puolet. Mallitarinoiden erot on esitetty tarkemmin seuraavassa taulukossa.

---

<sup>24</sup> Tällainen asenne tulee hyvin esiin pidemmässä aineistokatkelmassa (liite 3). Olen ryhmitellyt lauseet teeman mukaan eri järjestykseen, mutta muuten kirjoitusasu vastaa alkuperäistä tekstiä.

Taulukko 1. Tytärten psyykkiset käsikirjoitukset narsistisesti vaurioituneessa äiti–tytär-suhteessa

| PUUTETARINA  | ERILLISYYSTARINA  |
|--|---|
| Fyysinen kaaostarina   | Emotionaalinen kaaostarina  |
| Olematon Lapsi   | Näkymätön Lapsi   |
| Lapsi paha ja vihattava  | Lapsi kiltti ja uhrautuva   |
| Väkivaltainen ja julma äiti. Paksunahkainen narsisti.                          | Riippuvainen ja kontrolloiva äiti. Ohutnahkainen narsisti.                  |
| Ydinkokemus: Puute. Vaille jääminen ja puute äidin rakkaudesta, tyhjiö, kaaos. | Ydinkokemus: Taistelu rajoista ja erillisestä olemassaolosta.               |
| Äidin hylkääminen fyysistä ja emotionaalista                                   | Äidin hylkääminen emotionaalista  |
| Tavoite: Ansaita oma olemassaolo ja saada rakkautta                            | Tavoite: Itsenäisyys. Tulla näkyväksi ja tunnustetuksi erillisenä olentona. |
| Keinot: itsetuho ja suorittaminen  | Keinot: taistelu ja kapinointi  |

Paksunahkaisten narsistiäitien tyttärien muodostama psyykkinen käsikirjoitus on Olemattoman Lapsen puutetarina, jolle on ominaista ydinkokemus loputtomasta rakkauden nälästä ja puutteesta. Kaaostarina ilmentyy nimenomaan fyysisellä tasolla: väkivallan, hylkäämisen ja laiminlyömisestä kautta se ankkuroituu perusturvallisuuden ja hengissä selviytymisen teemoihin. Lapsen rooli muotoutui äidin väkivallan ja tunteenpurkauksien kohteeksi, ja lapsi koki siksi itsensä pahaksi sekä vihattavaksi. Aikuisuudessa käsikirjoitus jatkui itsetuhoisena ja suorittamiskeskeisenä kaaostarinaan, jonka avulla lapsuuden menetetyt äidin rakkauden aiheuttama puute pyrittiin täyttämään ja ansaitsemaan lupa oma olemassaololle. Tämä ei kuitenkaan onnistunut, vaan puutteeseen keskittyminen loi lisää puutetta.

Ohutnahkaisten narsistiäitien tyttäriä koskevassa, Näkymättömän Lapsen erillisyyssitarinassa korostuvat riippuvuuden, itsenäistymisen, valtataistelun ja tukahdutetun vihan teemat. Lapsen tehtävä oli asettua äidin jatkeeksi. Näkymättömän Lapsen yrityksissä tulla näkyväksi, hyväksytyksi omana erillisenä persoonana ja vapautua äidin kahlitsevasta otteesta oli nähtävissä emotionaalinen kaaos. Kiltin tytön roolia jatkamalla itsenäistyminen ei onnistunut, mutta ei myöskään tukahdutetun vihan patoamien tunteiden voimalla. Oman vihan löytäminen ja haltuunotto osoittautui vaikeaksi, ja suhdetta äidin kanssa kuvasi parhaiten jatkuva rimpailu. Tästäkin käsikirjoituksen sisältämät keinot eivät toimineet, sillä valtataistelu äidin kanssa imi voimia ja ylläpiti näkymättömyyttä.

Näin syntyneet mallitarinat ovat teoreettisia konstruktioita, eikä niihin voida pelkistää yhdenkään yksittäisen kertomuksen sisältöä sellaisenaan. Käytännössä mallitarinat ovat toisiaan täydentäviä ja limittyvät toisiinsa. Hyrckin (2006b) mukaan paksunahkainen narsismi sisältää myös ohutnahkaista narsismia. Vastaavasti voisi ajatella, että ainakin fyysinen kaaostarina myös pitää sisällään emotionaalisen kaaostarinan elementtejä. Pohjimmiltaan löysin kaksi hyvin samantyylistä käsikirjoitusta, joiden keskiössä oli kokemus rakkaudettomuuden jälkeensä jättäneestä kaaoksesta, näkymättömyydestä ja riittämättömyydestä. Yhteistä molemmille käsikirjoituksille oli yritys tulla olemassa-olevaksi tai näkyväksi, vetoamus oman erillisen ja arvokkaan olemassaolon puolesta. Keinot kuitenkin erosivat toisistaan. Olemattoman Lapsen puutetarinan keskeisenä juonena oli itsetuhonkin suorittamisen avulla saavuttaa äidin rakkaus. Näkymättömän Lapsen erillisyystarinassa puolestaan oli tärkeintä itsenäistyminen äidistä. Puutetarinassa irrottautuminen äidistä oli helpompaa, sillä äidin käytös oli niin väkivaltaista ja julmaa. Riippuvaisesta ja takertuvasta äidistä irrottautuminen oli haastavampaa Näkymättömälle Lapselle, vaikka toisaalta perusluottamus äitiin oli parempi. Erillisyystarinassa äidin uhmaaminen taas oli helpompaa, mikä ei olisi Olemattoman Lapsen kohdalla tullut kuuloonkaan.

Mallitarinoilla oli myös yhteisiä teemoja, joiden kautta äidin narsistinen oirehdinta näyttäytyi kirkkaammassa valossa. Keskeisenä yhteisenä teemana ja kulttuurisena mallitarinana tuli esiin naista täydellisyyteen ohjaava äitimyytti, johon sisältyi myös vaatimus äidistä vihattomana ihmisenä. Osa äidin narsistisesta käytöksestä selittyi reagoimisella täydellisyyttä vaativan äitimyytin aiheuttamiin paineisiin. Vihan tukahduttaminen ja sen epäsuora ilmaiseminen oli kulttuurisella ja henkilökohtaisella tasolla vaikuttava ilmiö, joka vaikutti sekä äidin narsistiseen käytökseen että jänsi tyttären kokemuksiin. Äidin narsistisuus kosketti laajemmin kysymystä naisten kielletystä vihasta. Oman vihan haltuunottaminen osoittautui haastavaksi sekä äidille että tyttärelle, ja viha pulpahti esiin vähän väliä eri teemojen kautta. Tytär käänsi tyypillisesti vihan sisäänpäin, itseensä tai kehoonsa. Äidin tukahdutettu viha ilmeni omalla elämällä kostamisen muodossa ja vihan tunteiden sijoittamisella omaan mieheen. Kaiken kaikkiaan äidin narsistisuus kytkeytyi monella tavalla vihan, vallan, syyllisyyden ja uhriuden kysymyksiin. Erityisesti tukahdutettu, mutta elinvoimainen viha kutoutui kertomuksiin monin erilaisin säikein ja suorastaan tihkui läpi kertomuksista.

Erityisenä (itse)vihan muotona oli äidin tuntema naisviha, jonka hän projisoi tyttärensä. Äidin tyttäreeseen kohdistamaa naisvihaa, tyytymättömyyttä, vaativuutta ja psyykkistä tai fyysistä väkivaltaa selitti tyttären asema perheen esikoisena, mutta myös naisten fyysisten rajojen huokoisuus. Äidin

narsistisuus kytkeyti toisaalta koko perhedynamiikkaa koskeviin ilmiöihin. Tällaisia olivat isän vetäytyminen hoitovastuusta ja koko perheelle ominainen narsistinen vanhemmuussysteemi, jolle oli ominaista uhrivoittainen elämäntapa, johon kuului se, ettei kumpikaan vanhemmista ottanut vastuuta vanhemmuudesta. Perhedynamiikalle oli ominaista yhden tai useamman perheen jäsenen valjastaminen syntipukin rooliin. Viime kädessä äidin narsistisuutta selittää äidin tiedostamattomuus psyykkisestä käsikirjoituksestaan. Tyttären psyykkisen käsikirjoituksen toistuvuudessa näkyi kaksisuuntainen liike. Toisaalta tiedostamaton käsikirjoitus toistui omassa elämässä ihmissuhteiden näyttämöllä ja toisaalta se myös työstämättömänä periytyi sukupolvelta toiselle.

Seuraavaksi kysyin: ”*Millaisten vaiheiden kautta suhdetta narsistiseen äitiin työstetään?*” Vastauksena tähän kysymykseen syntyi 7-vaiheinen malli tarinallisesta kasvuprosessista, jonka osaksi nämä kaksi mallitarinaa asettuivat. Kukin vaiheista sisältää keskeisen teeman, jonka kautta omia kokemuksia työstetään. Tarinallisen kasvuprosessimallin ensimmäinen vaihe on fyysisen kaaostarinan vaihe, johon Olemattoman Lapsen puutetarina sijoittuu. Seuraava, emotionaalisen kaaostarinan vaihe sisältää kaksi toisiaan täydentävää alatarinaa: vastustustarinan ja manifestin. Näkymättömän Lapsen erillisyystarina on ilmentymä vastustustarinasta. Kaaostarinoissa imaudutaan kaaoksen keskelle. Kolmas, toipumistarinan vaihe edustaa institutionaalista ja lääketieteellistä mallitarinaa, jollaista suositaan myös mediassa, vertaistukiryhmissä ja itsehoito-oppaissa. Siinä korostuu oikean tiedon saaminen tilanteesta ja ennalleen palautuminen. Toipumistarinaa pidettiin usein riittämättömänä puhuttelemaan syvällisemmällä ja inhimillisemmällä tasolla, tai vastaamaan niihin polttaviin kysymyksiin, joita äidin narsistisuus oli herättänyt. Niinpä toipumistarina johti heräämistarinan vaiheeseen.

Heräämistarinasta alkoi varsinainen etsintätarina, jossa elämä ottaa uuden suunnan. Viidentenä vaiheena on sankaritarina, jossa oman voiman, tiedon ja konkreettisten tekojen avulla oma kertomus otetaan haltuun uudella tavalla. Automytologian vaiheessa elämän realiteetit hyväksytään ja syvempi ymmärrys omasta elämästä tulee mahdolliseksi. Huomio keskittyy elämään ja läsnä olemiseen tässä ja nyt. Viimeisessä, muistelutarinan vaiheessa menneisyydelle tullaan neutraaliksi, päästetään irti ja parhaimmillaan tämä vaihe kiteytyy anteeksiantoon äidille. Hyväksynnän kautta tärkeäksi muodostuu vastuun ottaminen omasta elämästä, psyykkisestä käsikirjoituksesta ja itsen rakastamisesta.

Tarinallisessa kasvuprosessimallissa psyykkisen työstämisen eri vaiheet asettuivat osaksi tarinallista jatkumoa ja laajempaa etsintätarinaa, jossa kaaoksen ja kriisin jälkeen elämä kirkastuu ja muuttuu syvemmäksi. Malli itsessään on nähtävissä eräänlaisena psykoanalyttisena metanarratiivina, joka kuvastaa toipumista myyttisenä ja sankarillisena matkana kaaoksesta mielenrauhaan. Matkan aikana narsistisen äidin tarjoamat negatiivisetkin kokemukset on käännetty arjen käyttövoimaksi ja elämänopetukset opittu. Sankaritar palaa matkaltaan uudestisyntyneenä, itsenäistyneenä ihmisenä, joka ei ole enää menneisyyden kokemusten määrittelemä ja rakkaudettomuuden vaurioittama, mutta jonka inhimillisessä haavoittuvuudessa, herkkyydessä ja keskeneräisyydessä säilyy silti ikuisena muistona äidin jättämä jälki.

Jälki ei kuitenkaan haalistu näkymättömiin tai muutu täysin tunnettomaksi ja niinpä ei toipuminenkaan koskaan tule ”valmiiksi”. Etsintätarinan kertominen ja eläminen on jatkuva, elämän mittainen prosessi, jonka avulla yhä uudelleen kulttuurisia mallitarinoita hyödyntäen voi omia kokemuksia rikastaa ja kypsyttää. Näin äidin narsistisuuden aiheuttamaan tarinalliseen haaksirikkoon on mahdollista suhtautua uteliaasti ja kohdata se innostavana haasteena, seikkailuna. Menneisyyden arvottomuuteen samastuminen jää taakse auringonpimennyksenä ja Sankarittaren matka kohti Valoa jatkuu, mutta nyt anteeksiannon keventämin ja rakkauden siivittämin askelin.

## **6.2 POHDINTAA JA ARVIOINTIA**

Laadullisen tutkimuksen arviointi koskee prosessin luotettavuutta ja sitä, miten pätevästi tutkimustekstissä kuvataan tutkittua kohdetta. Tästä syystä olen pyrkinyt tuomaan oman tutkimusprosessini läpinäkyvästi julki. (Eskola & Suoranta 1998, 211–213.) Tutkimukseni tärkein tehtävä oli antaa ääni narsistisesti vaurioituneiden äitien tyttärille ja lisätä ymmärrystä lasten kokemuksista. ”Oman äänen” antamista voidaan myös kritisoida siitä, että vaikka tutkimuksessa haluaisi antaa äänen tutkittaville, on tulkinnassa ja tulosten esittämisessä aina viime kädessä esillä tutkijan ääni, ja kyseessä tutkijan tuottama kertomus aineistosta (Hänninen 2000, 34; Hänninen 2010, 174). Lisäksi samakin kertomus saattaa sisältää useita erilaisia ääniä ja äänien sosiaaliset juuret jäävät helposti huomioimatta (ks. Gubrium & Holstein 2002).

Tekstuaalisessa maailmassa ei olekaan olemassa lopullisia, absoluuttisia totuuksia (Saastamoinen 1999, 167). Myöskään tätä tutkimusraporttia ei ole syytä sellaisena pitää. Ääni tässä tutkimuksessa kuuluu minulle. Äänen antamisen sijaan voisikin puhua puheenvuorojen antamisesta aineistolle.

Siihen tarkoitukseen tarinallinen tutkimusote sopi hyvin, kuten myös muutenkin tämän kaltaiseen tutkimukseen, jossa kiinnostus kohdistui yksilön omiin kokemuksiin, merkityksenantoihin ja tulkintoihin. Parhaiten nämä tulevat esiin itse kerrotussa kertomuksessa ja välittyvät sen kautta. (Hänninen 2000; Heikkinen 2010, 156–157.) Tutkimusaineistoksi valitsin tästä syystä henkilöiden itse kirjoittamat, vapaamuotoiset kertomukset narsistisesta äidistä. Rajoitin kertomusten määrän kahdeksaan, mikä oli sopiva tutkimuksen tarkoituksiin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston määrää ei voida pitää onnistuneen tutkimuksen takeena, vaan tärkeämpää on aineistosta nousevien tulkintojen kestävyys ja syvyys. (Eskola & Suoranta 1998, 60–67.) Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa ei tulisikaan kerätä liikaa kerralla, vaan analysoida ensin pienempi aineisto ja päättää lisäaineiston tarpeesta vasta sitten (Mäkelä 1990, 52). Tutkimukseni tarkoituksena ei ole tilastollinen yleistäminen vaan pyrkimys kuvata ja ymmärtää äidin narsismia lapsen kokemana.

Tutkimustuloksiin on syytä suhtautua myös sen ajallinen ja paikallinen konteksti huomioiden, ja pidettävä niitä läpileikkauksena tästä nimenomaisesta, tietyssä aikana ja tietyssä paikasta kerätystä aineistosta. Myös erilainen aineiston keruutapa kuten esimerkiksi haastattelu olisi tuottanut toisentyyppisiä kertomuksia. On mahdotonta sanoa, missä määrin kertojien kokemukset olisivat olleet samanlaisia. Tutkimukseni aineisto koostui henkilökohtaisista kertomuksista ja juuri tässä oli sen rikkaus. Luonnollisesti olen tulkinnut kertomuksia oman todellisuuteni ja persoonani läpi. Sosiaali-psykologisen ymmärrykseni lisäksi myös kirjallisuudessa esitetyt näkemykset sekä oma eletty elämäni ovat niin ikään vaikuttanut tuloksiin. Ennen kuin voi antaa äänen toisten kokemuksille, on luonnollisesti haluttava kuulla, kohdata ja nähdä se, mikä tähän asti on ollut näkymätöntä ja olematonta. Niinpä yksi tutkimukseni tarkoituksista on myös ollut tarjota kuulluksi tulemisen kokemus sekä inhimillistä vastakaikua, josta voi tunnistaa oman persoonallisen itsensä ja kokemuksensa, joka ainutlaatuisuudessaan on hyvinkin yhteisesti jaettu.

”Terapiassa auttoi NRO 1, se että uskotaan!!!! (...) Terapiassa auttaa rakkaus: Välittäminen, pysyvyys, kuulluksi tuleminen, hyväksytyksi tuleminen. Rakkaus ei ole mitään tunnetta vaan kohtaamista ja olla vierellä vaikka mitä tulee.” (6)

Tytärten kokemukset kiteytyivät molemmissa mallitarinoissa näkymättömyyden ja olemattomuuden ympärille, joten kokemusten tekeminen näkyväksi on tärkeää. Lapset pyrkivät sopeutumaan vanhemman psyykkiseen sairauteen omia tunteitaan ja kokemuksiaan kieltämällä ja tukahduttamalla. Näkymättömyys on tavallinen suojautumis- ja selviytymiskeino, ellei jopa omaksuttu rooli. (Kinsella & Anderson 1996, sit. Jähi 2004, 51; Ervast 2001; Hellsten 2003.) Koska narsistinen vanhempi asettaa omat halunsa lapsen perustarpeiden edelle, kokevat lapset usein, ettei heillä ole

oikeutta olla olemassa (Golomb 1992). Sen lisäksi, että lapset jäävät helposti näkymättömiin, on äidin narsistisuudesta myös vaikea puhua.

”En tiedä miksen koskaan kertonut kenellekään siitä, että meidät usein jätettiin kahdestaan siskon kanssa. Jo varhain oli kuitenkin iskostettu, ettei perheen asioista sovi huudella muille ja meidän perheen tekemiset ei muille kuulu. Kai se oli jotenkin mennyt ytimiin saakka.” (4)

”On uskallettava puhua, vaikka tuntuisi että sen takia vielä joku tappaa.” (6)

”Haluan korostaa sitä, että vaikka olen kertonut äidistäni ja hänen suvustaan asioita, joista normaalisti vaietaan niin en ole tehnyt sitä heitä halventaakseni tai tuomitakseni. Olen tämän tuhannesti näin ajatellut ja vain tällä keinolla voin olla rehellinen ja uskollinen itselleni.” (1)

Vaikka asiasta pystyisi puhumaankin ja pyytämään apua, ei välttämättä ole takeita, että tulisi kuulluksi ja otetuksi vakavasti (ks. myös Jähi 2004, 165). Tämä asettaa haasteen avun saamiselle ja tähän olisi syytä terveydenhuollossa myös reagoida. Tarvitaan tukitoimenpiteitä lasten auttamiseksi: moni kertomuksensa kirjoittanut oli yrittänyt hakea lapsena apua, mutta häntä ei oltu uskottu. Lasten avunhakemiseen tulisi kiinnittää erityistä huomiota, sillä monella avunhakemiseen on kynnys jo entuudestaan: perheessä toivotetaan, ettei perheen asioita levitellä muille. Lapsi saattaa kokea, että perheen asioista ja tunteistaan kertomalla hän menettää vanhempiensa hyväksynnän lopullisesti.

”Olen aikuisena puhunut ääneen kokemistani asioista, eikä kukaan sukulaiseni ole uskonut. Olen saanut ääneen puhumallani asioilla aikaan sen, että minut on eristetty suvusta.” (6)

Tutkimusta narsistisesta vanhemmasta tarvitaan siis lisää, jotta ilmiö tulee näkyvämmäksi terveydenhuollossa, ja sekä lasten että narsististen vanhempien aikuisten lasten auttaminen helpottuu ja mahdollistuu. Ylipäätään lapsen kokemus narsistisesta vanhempi-lapsi-suhteesta osoittautui samanlaiseksi ”puhumattomuuden, vaikenemisen salailun ja häpeän maailmaksi”, jollaiseksi myös muulla tavoin psyykkisesti sairastuneiden vanhempien lasten kokemuksia on kuvattu (ks. emt., 120). Narsismin tutkimuksesta on etua myös käytännön vanhustyöhön. Kertomuksissa tuli esiin totaalinen yksinäisyys: apua ei ole juurikaan saatavilla silloin, kun vanhempi on narsistinen.

”Hankaluus tässä on se, että vanhuksia hoitavilla ihmisillä ei yleensä ole minkäänlaista käsitystä hoidettaviensa mahdollisesta narsismista, jolloin kaikki syyt kaatuvat ei-narsistiselle omaiselle joka parhaansa mukaan yrittää täyttää neljännen käskyn edellyttämää velvollisuutta huolehtia vanhemmastaan, kun kerta sitä edellytetään tässä yhteiskunnassa. (...) Narsistiäidillä/-isällä on puolellaan koko terveydenhoitokoneisto, joka näkee narsistissa kiltin ja mukautuvaisen mummon tai papan ja jos siinä kuviossa joku on paha, niin se on juuri se jälkeläinen, joka väsyneenä yrittää pitää puoliaan.” (1)



”Äiti on usein sairaalassa ja sieltä soittaa kiukkuisena kun emme käy katsomassa, muita kuulemma käydään katsomassa.” (3)

Narsistisesta vanhemmasta irrottautuminen näyttäytyi keskeisenä oman hyvinvoinnin kannalta. Näin oli myös kandidaatintutkielmassani (Hanhikoski 2007) että Jähin (2001; 2004) tutkimuksissa. Usein äidistä irrottautuminen kuitenkin johti myös syyllisyyden tunteisiin.

”Valtava syyllisyys tosin painoi päivin ja öin ja päässäni mietintä ei pitänyt taukoa lähes ollenkaan.” (4)

”(…) perheen jonka myöhemmin sain, löin laimin koska ajattelin, että jos äiti ei ole onnellinen niin en minäkään saa olla. (...) Vaikka en ole kuukausiin käynyt äidin luona ja vaikka en enää tunne syyllisyyttä siitä, että en onnistunut tekemään hänelle hyvää ja onnellista elämää, niin jokin velvollisuuden tunto on jäljellä. Öisin näen hirveitä painajaisia joissa on paljon kuolevia ihmisiä ja heidän joukossaan on äitini.” (1)

Ylipäätään narsismi yhdistettynä siihen, että kyseessä oli oma vanhempi teki irrottautumisesta erilaista ja haastavaa. Myös tähän voisi olla tukea saatavilla.

”Aloin tietoisesti pitämään etäisyyttä äitiin ja siskoon, mutta äidin kanssa se on jotenkin niin hankalaa. Tuntuu, että äiti tulee ovista ja ikkunoista ja luuristakin läpi.” (4)

Erilaisissa vaiheissa käytetään ja tarvitaan erilaisia konkreettisia selviytymiskeinoja, ja tärkeää tutkimuksessa on kiinnittää huomio myös siihen, millaiset selviytymiskeinot missäkin vaiheessa edistävät toipumista (Punamäki & Puhakka 1995). Narsistisesta vanhemmasta irrottautuminen on yksi tällainen vaihe, joka edellyttää konkreettisia toimenpiteitä. Myös välien säätely ja rajojen laittaminen olivat tärkeitä työstämisprosessissa.

”48-vuotiaana uskalsin sanoa äidille hänen puhelinkäyttäytymisestään, että minä en soita siksi, että minulle tulee aina niin paha olo koko päiväksi.” (8)

”Säätelen etäisyyttä. Jos tuntuu, että en viitsi heihin pitää yhteyttä, en pidä, saattaa mennä vuosi, kun soitan. En ikävöi heitä koskaan.” (6)

Perheissä, joissa äiti oli narsistinen vaurioitunut, jättäytyivät isät helposti pois perhe-elämästä ja vastuun mukana antoivat valtaa äidille. Aktiivista isyyttä perheessä voisi tukea, ja isän roolia ylipäätään äidin ja tyttären suhteen tasapainottajana riippumatta siitä onko äiti narsistinen vai ei. Isällä on tärkeä rooli tukea tyttären rakentavaa vihan käyttöä ja itsenäistymistä äidistä (Reenkola 2012, 51). Onnistuneen erillistymis-yksilöitymiskehityksen seurauksena todennäköisesti myös äitiä kohtaan tunnettu naisviha voi jäädä pienemmäksi. Tätä kautta saattaisi olla mahdollista vaikuttaa narsistiseen problematiikkaan laajemminkin ja ehkäistä sen syntyä tai ainakin eteenpäin siirtymistä.

”Isäni yritti toimia välillämme jonkunlaisena sovittelijana, mutta äitini oli perheessä se, joka määräsi.” (2)

Toisaalta osoittautui, että perheessä narsistisuus oli jollakin tavalla jaettua ja isä ja äiti näyttelivät kiinteästi rooleja toistensa psyykkisissä käsikirjoituksissa. Tämä kaventaa isän mahdollisuuksia vaikuttaa perhetilanteeseen. Narsistisen problematiikan kohdalla voisikin olla erityistä hyötyä hoitaa koko perhettä kokonaisuutena.

Myös tarinallinen kasvuprosessimalli tarjoaa välineitä työstämiseen, sillä työstäminen on mahdollista nähdä erilaisten vaiheiden kautta tapahtuvana. Tarinallinen kasvuprosessimalli tarjoaa näin vaihtoehtoja tarkastella omaa kehitystä äitisuhteen työstämisessä. Mallin keskeisin anti on siinä, että se huomioi työstämisen prosessimaisuuden ja vaiheenomaisuuden. Näin se avaa toimijuuden mahdollisuuksia sekä mahdollisuuksia kertomuksen kehittymiselle. Kaaoskertomusten ei tarvitse olla lopullisesti lukittuja kertomuksia omasta elämästä, vaan kertomuksien on mahdollista myös edetä vaiheista toisiin. Sisäinen tarina toki kehittyy elämän saatossa muutenkin, mutta halutessaan siihen voi myös itse tietoisesti pyrkiä. Vaiheiden hahmottaminen saattaa antaa välineitä oman kertomuksen tietoiseen muokkaamiseen. Ylipäättään tietoisuus mallitarinoiden olemassaolosta, mutta myös tarinallisen kasvuprosessin vaiheista antaa välineitä tulla tietoisemmaksi myös psyykkisestä käsikirjoituksesta, ja lisää siten mahdollisuuksia vapautua siitä.

Tarinallinen kasvuprosessimalli myös osoittaa toipumistarinan riittämättömyyden tyydyttävässä työstämisessä. Myös Frank (1995) huomioi, että perinteinen toipumistarina saattaa sulkea kasvun mahdollisuuksia. Toipumistarinaan liittykin prosessinomaisuudelle vastakkainen staattisuus ja odotukset siitä että ”tulen olemaan sama vanha minä taas”. Toipumistarinat ovat kuitenkin suosittuja, sillä ne ovat sosiaalisesti odotettuja ja hyväksytyjä tapoja kertoa vaikeista kokemuksista. Kulttuuristen ennalleenpalautumisodotusten vuoksi saattavat selviytymistarinat hyvinkin olla ainoita julkisesti jaettavissa olevia tarinoita. Kenties tällaisissa lääketieteellisen mallin mukaisissa selviytymis-, toipumis-, ja terapiatarinoiden kertomisessa on jotakin psykokulttuurillemme ominaista. Ylipäättään mallitarinoiden varanto on varsin niukka, kun kyseessä on lapsen kokemus vanhemman psyykkisestä sairaudesta ja siitä toipumisesta. (Ks. Kivivuori 1991; Jähi 2004, 126–127.)

Tutkimukseni kuitenkin osoittaa, ettei tämän kaltainen toipumistarinan vaiheeseen jäävä kertomus ole välttämättä syvällisesti tyydyttävä. Toipumistarinan kertominen ei myöskään tarkoita, että äitisuhde olisi loppuun asti työstetty, vaan myös toipumistarina saattaa jättää tarinallisen tyhjiön.

Tämä johtuu siitä, että toipumistarina ei vastaa syvempiin tarpeisiin ymmärtää äidin narsismi mielekkäänä osana elämää. Toipumistarina puuttuu inhimillinen ja moraalinen ulottuvuus (ks. Williams 1984, sit. Hänninen 2000, 132). Etsintätarina mahdollistaa äidin narsismin liittämisen omaan elämään mielekkäämmin ja tyydyttävämmin. Niinpä päädyinkin käsittelemään kaikki kertomuksia etsintätarinan ilmentyminä. Ideana oli, että kaikki tarinallisen kasvuprosessimallin 7 vaihetta on nähtävissä etsintätarinan vaiheina. Lähtökohta tälle oletukselle oli sama kuin Frankilla (1995) sairastuneiden kohdalla: ajatus siitä, että narsistisen äidin tyttärellä on halu toipua ja parantua. Ihmisillä vaikuttaisi olevan tarve etsintätarinoille (emt.). Tiedon saamisen merkitys tulee myös tätä kautta tärkeäksi. Narsismista saadun tiedon varassa toipumistarinan vaiheesta oli mahdollista siirtyä heräämistarinaan, josta varsinainen etsintätarina alkoi. Tietoisuutta narsismista oli riittävästi, jotta äitisuhteen työstäminen saattoi siirtyä sisäiselle, inhimilliselle ja moraaliselle alueelle.

Mallin yleistettävyyttä ja sovellettavuutta muihin tarinallisiin toipumisprosesseihin on vaikea arvioida, sillä aineistoni oli pieni ja kattoi vain tyttärien kokemukset narsistisista äideistä. En osaa sanoa, miten tarinallinen kasvuprosessimalli soveltuu esimerkiksi miesten kokemuksiin tai narsistisen isäsuhteen työstämiseen. Kaiken kaikkiaan malli havainnollistaa yhden mahdollisen kaaren kokea ja työstää äitisuhdetta. Yleistettävyyden sijaan sen anti on siinä, että se rikastuttaa niitä tapoja, joilla omaa kertomusta narsistisen äidin tyttärenä voidaan kertoa. Kerrotuilla kertomuksilla on merkitystä, kuten esimerkiksi narratiivinen terapia painottaa. Kertomus ohjaa toimintaamme ja toiminta kertomusta. Kerromme tarinaa, jota elämme ja elämme tarinaa, jota kerromme. (Hänninen 2000; Heikinheimo & Tasola 2004, 55.) Kertomusten avulla on mahdollista toipua ja kuntoutua. Koska kertomukset ovat itse konstruoituja, ovat ne rakennettavissa ja kerrottavissa myös uusilla tavoilla, jolloin yksittäiset tapahtumat saavat erilaisia merkityksiä ja tapahtumia kannatteleva juoni saattaa muuttua (Tolska 2004, 105, 108).

On siis tärkeää, millaisia kertomuksia narsistisesta äidistä kerrotaan. Kuten vakavassa sairaudessa, myös vanhemman narsismin kohdalla, ja minkä tahansa tarinallisen katkoksen edessä omaa elämää joutuu jäsentämään uudella tavalla. Frankin (1995, 22, 25) mukaan nimenomaan sairauskertomusten kuunteleminen auttaa uudenlaisen tarinan omaksumisessa. Siksi ei ole merkityksetöntä, millaisia mallitarinoita kulttuurinen tarinavaranto tarjoaa välineiksi jäsentää omaa kokemusta ja elämää poikkeuksellisessa tilanteessa. Toisten tarinoiden kuuleminen ja lukeminen kuitenkin kartuttaa tarinallisia resurssejamme ja sitä kautta vaikuttaa jollakin tavalla omasta elämästämme kerrottuihin kertomuksiin. Mallitarinoilla ja kerrotuilla kertomuksilla on merkitystä, sillä ne toimivat suuntaviit-

toina kokemuksille ja avaavat muutoksen mahdollisuuden kertomuksissa. Kerrotut kertomukset toteutuvat elämän draamassa ja sosiaalinen tarinavaranto tarjoaa koko ajan mahdollisia tarinoita, joiden avulla omaa elämää voi tulkita. Siksi mallitarinavarannon monipuolistaminen avaa uusia väyliä kertomuksen ja tätä kautta myös kokemuksen rikastumiselle. (Ks. esim. Hänninen 2000.) Kertomusten sisältämä muutosvoima tunnustettiin myös aineiston kertomuksissa.

”Olen halunnut kertoa oman tarinani myös sen takia, että joku toinen mahdollisesti selviäisi itseäni paremmin ja siksi, ettei kenenkään enää tarvitsisi kokea tulevaisuudessa samaa kuin mitä olen itse kokenut.” (1)

Myös kertomusten kuuntelemisella on merkitystä. Aineistossani monin tavoin tulivat esiin arvokkaat kokemukset nähdystä tulemisesta mutta myös lasten pelko ja hätä, kun kukaan ei nähnyt, kuullut tai uskonut heitä. Sekä Olemattoman Lapsen että Näkymättömän Lapsen tarina oli luonteeltaan kaaostarina. Kaaostarina on mahdollista päästä eteenpäin sillä, että kaaostarina tulee kuulluksi. Tällöin hyväksytään ihminen tarinan kertojana kaoottisine kokemuksineen. Vaikka kertomus ei olekaan suora heijastus todellisuudesta, kuten ei sairauskertomus ole puhdas kuvaus sairaudesta itsestään, välittävät kertomukset kokemusta. Siksi näille kertomuksille läsnä oleminen ja niiden kuunteleminen on perustavanlaatuisen moraalinen teko. (Frank 1995, 109–110.)

Narsististen äitien tyttäriä voidaan pitää samalla tavalla ”haavoittuneina tarinankertojina” kuten Frankin (emt.) tutkimuksessa sairastuneita. Frankin (emt, xi) mukaan omaa tarinaa kertomalla voi muuttua passiivisesta uhrista toimivaksi subjektiksi. Yhdyn Frankin toiveeseen siitä, ettei ihmisiä (olivat he sairastuneita, narsistisen vanhemman lapsia tai kohdanneet mitä tahansa vaikeita elämäntilanteita) nähtäisi vain passiivisen roolin uhreina ja hoivan saajina, vaan kulttuurinen käsitys kääntyisi aktiivisempaan suuntaan. Aineistoni valossa vaikuttikin siltä, etteivät nykyiset mallitarinat kata kaikkien kokemuksia. Esimerkiksi ”Uhriksi suostujan” ja ”Poikkeavan tarpeiden tyydyttäjän” mallitarinat eivät tavoita kuin osittain niitä kokemuksia, joita aineistoni kertomuksissa tuli esiin (ks. Kangasmäki 2010). Perinteinen uhritarina sulkee toimijuuden mahdollisuuksia eikä tee oikeutta sille psyykkiselle työlle, mitä jokaisessa kertomuksessa oli tehty. Aktiivista toimijan roolia olisi hyvä vahvistaa senkin vuoksi, että traumaattisten kokemusten kertaaminen ilman toipumishorisonttia altistaa ihmisiä vain tarpeettomasti eläytymään uudelleen vaurioitaviin tapahtumiin (Penn 1998).

Myöskään sosiaalisesti tavoitelluin toipumistarina ei tavoita todellista toimijuutta. Frank (1995) katsoo, että vasta etsintätarinoissa toteutuu henkilön oma ääni: kaaostarinoissa ääntä ei ole ollenkaan, ja toipumistarinoissa oma ääni on lääketieteelliselle tarinalle alisteinen. Uhri- ja toipumistari-

nat eivät myöskään huomioi äitisuhteen työstämisen prosessimaista ja kokonaisvaltaista luonnetta. Todellinen toimijuus sisältää sekä uhriutta että toipumista, irrottautumista, rimpuilua, takapakkeja, alistumista ja myös oman voiman käyttöön ottoa ja itsenäistymistä. Työstäminen tapahtuu monilla eri tasoilla (kuten esimerkiksi keho-, tunne- ja ajatustasolla) ja erilaisten vaiheiden kautta.

Tutkimukseni rajautui tyttären ja narsistisen äidin välisen suhteen tutkimiseen, mutta jatkotutkimusaiheita on runsaasti. Äidin lisäksi myös isän narsistisuuden vaikutuksia tulisi tutkia. Myös miesten kokemukset narsistisen vanhemman kanssa puuttuvat. Ylipäätään se, miten lapsen sukupuoli vaikuttaa narsismin kokemiseen ja sen työstämiseen on tärkeä tutkimusaihe. Entäpä vaikuttaako isän tai äidin narsismi eri tavalla lapseen? Perhettä ja sen narsistista dynamiikkaa olisi mielekästä tutkia myös kokonaisuutena. Tarinallisen kasvuprosessimallin käyttökelpoisuutta voisi testata toisen tyyppisellä aineistolla. Myös sitä on syytä tutkia, miten vanhemman narsismi vaikuttaa lapsen erillistymis-yksilöitymiskehitykseen. Tutkimukseni pohjalta arvioisin, että puutetarinan Olematon Lapsi ei ole erillistynyt eikä yksilöitynyt siinä missä erillisyystarinan Näkymätön Lapsi on erillistynyt mutta ei yksilöitynyt. Näkymätön Lapsi on fyysisesti olemassa, mutta Olemattoman Lapsen koko fyysinenkin olemassaolo oli uhattuna.

### 6.3 LOPUKSI

”Yritin parhaani mukaan miellyttää häntä. Tehdä niin kuin hän määräsi. Odotin kuitenkin edes joskus jotain hyväksyntää sekä kiitosta suorituksistani. Kaipasin äidin lämmintä syliä hymyä jonkinlaista myötätuntoa. En saanut myötätuntoa koskaan. En muista olleeni äidin sylissä lainkaan.” (7)

Erityisesti äidin narsismi on haavoittava kokemus, kuten kertomuksista käy ilmi. Äidin narsismin kautta koettu rakkaudettomuus koskettaa syvästi koko persoonaa, ja vaikuttaa laajasti koko elämään myös myöhemmin.

”Äidin henkinen väkivalta oli jopa julmempaa kuin minun näkemäni isän fyysinen, reilu, ja suoraviivainen turpaan vetäminen. Äidin väkivalta kosketti kaikkia.” (6)

”Mutta toivon tästä mitä olen aikaiseksi saanut olevan jotakin hyötyä sinulle. Ainakin sen, että [äidin narsismin] vaikutukset ihmiseen voivat olla jopa 50 vuoden takaa kuten minulla on.” (7)

”Surua kaiken tapahtuneen takia tulen kantamaan niin kauan kuin elän.” (1)

”No tämä on asia, jonka kanssa saan elää koko elämäni.” (8)

Läpi aineiston toistui hiukan eri sanoin ja sävyin sama ”*valtava huuto ja häpeä*”, se kipeä ja ratkaisematon kysymys: ”Miksi minua ei rakastettu?” Myös Itäpuiston (2001, 56) tutkimuksessa vanhempiensa alkoholinkäytöstä kärsineiden lasten kattotunteena kaikelle koetulle tuntui olevan hämmennys, vaikka harvat puhuivat sillä nimellä kokemuksistaan. Kuitenkin tunteiden nopea vaihtelu ja se, että vanhemman toimintaa oli mahdoton ymmärtää, sisälsivät hämmennystä. Perheessä, jossa vanhempi on psyykkisesti sairastunut eletään vanhemman sairauden ehdoilla, ja kaoottisuus, ennustamattomuus ja turvattomuuden kokemukset ovat lapsille arkipäivää.

”Koskaan ei tiennyt millä tuulella äiti oli, koko ajan piti olla tuntosarvet pystyssä ja nk. hiippailla seiniä pitkin. Äiti saattoi suuttua suunnattomasti ihan mitättömästä asiasta esim. jos jokin huonekalu oli vinossa tai matonhapsut sekaisin.” (2)

Vanhemman ristiriitainen ja arvaamaton käyttäytyminen lasta kohtaan riippumatta siitä, miten lapsi käyttäytyy, herättää lapsessa voimakkaita ja ristiriitaisia tunteita. Lapset kokevat itsensä hämmennyneiksi, kun eivät tiedä, mikä on totta ja mikä ei. Lapsen voi olla vaikea ymmärtää, mistä on kysymys. Elämä täyttyy helposti kriiseistä ja lapsen täytyy jatkuvasti olla valmiina vanhempaansa varten, sillä vanhempi ei ole emotionaalisesti käytettävissä. (Ks. Hellsten 2003; Jähi 2004, 45–48.) Myös tyttärien oli hyvin vaikea ymmärtää, mistä äidin oudossa, väkivaltaisessa tai ailahtelevaisessa käyttäytymisessä oli kyse. Lapsi on vanhemmalleen äärimmäisen lojaali vaikka suhteessaolo aiheuttaisi lapselle kärsimystä. Lapsi kääntää huonon kohtelun, vanhemman psyykkisen häiriön tai päihdeongelman helpoksi omaksi viakseen ja kokee sen sijaan itsensä pahana ja syyllisenä. Se, että lasta on kohdeltu huonosti, sisäistyy lapsen kokemukseksi siitä, että hän itse on huono. Lojaalisuuden tunteet kytkeytyvät helposti syyllisyyden kokemuksiin. (Andersson 2001, 14; Solantaus 2001; Hellsten 2003; Jähi 2004, 45, 49.) Erityisesti naisilla syyllisyys vielä muuntuu herkästi musertavan laajaksi häpeäksi ja ulottuu koskemaan koko persoonallisuutta, siinä missä miehillä syyllisyys kytkeytyy enemmän tekoon, joka on ollut väärä (Ronkainen 2009).

Usein äidin käyttäytymiselle saatiin nimi ja hahmo vasta aikuisiässä, mikä saattoi auttaa turhasta syyllisyydestä vapautumisessa. Kuten kandidaatintutkielmassani, osoittautui myös tässä tutkimuksessa tiedon saaminen narsismista tärkeäksi (ks. Hanhikoski 2007). Kaiken kaikkiaan psyykkisesti sairastuneiden omaisten tiedon ja tuen tarve on hyvin suuri. Tiedon puuttuminen synnyttää lapselle helposti väärinymmärryksiä, mutta tiedon saamisen avulla elämään saa lisää ennustettavuutta: ne, jotka saivat tietoa vanhemman sairaudesta, pitivät sitä ratkaisevana selviytymisen kannalta. (Salokangas, Stengård & Perälä 1991; Jähi 2004, 48–49.) Tiedon saaminen on tärkeää, sillä lapsella ei kehitystasostaan johtuen ole välineitä käsitellä äidin psyykkistä sairautta kuten narsismia.

Narsismi psyykkisenä häiriönä on haastava ilmiö, sillä siihen sisältyy helposti myös monia lieveilmiöitä kuten esimerkiksi alkoholismia, väkivaltaa, seksuaalista hyväksikäyttöä tai muita mielenterveyden häiriöitä. Saattaa olla, että nämä narsismin liittyvät oireet hämärtävät narsistisen häiriön näkyvyyttä, ja selittää sitä, että lapset ovat helposti aikuisenakin ymmällään äidin narsismin edessä. Koska myös tiedon tarve on suuri, tarvitaan lisää tutkimusta narsististen vanhempien lasten kokemuksista. Se, miten narsismi ymmärretään ja pidetäänkö narsistista vanhempaa väkivaltaisena ja pahana vai psyykkisesti sairaana, ja hänen tekojaan näin ollen tahallisina vai tahattomina, vaikuttaa siihen, millaiseksi oma kertomus narsistisen vanhemman lapsena muotoutuu.

”(...) ei äiti ole mikään harhainen hullu vaan hyvin tietoinen tekemisistään.” (4)

Kokemus vanhemman käytöksen tietoisesta tahallisuudesta onkin tavallinen psyykkisesti sairastuneiden lapsilla. He saattavat epäillä, onko käyttäytymisessä todella kyse sairaudesta ja jos on, miten paljon sairastunut voi itse siihen vaikuttaa (Karp & Tanarugsachock, 2000). Jähin (2004) tutkimuksessa tyttöjen tunteet äitiä kohtaan vaihtelivat sen mukaan, kuinka vastuulliseksi he arvioivat äitinsä tietyssä sairauden vaiheessa. Missä määrin voidaan ajatella, että narsistisessa käyttäytymisessä on kyse psyykkisen käsikirjoituksen tiedostamattomasta toteuttamisesta? Entäpä voidaanko henkilöltä edellyttää vastuunottoa silloin, jos käsikirjoitus on niin sitova psyykkisesti, ettei tilaa jää sen tiedostamiseen ja muuttamiseen? Nämä ovat haastavia kysymyksiä.

”Omalla kohdalla (tai kenen tahansa kotikiusatuksi tulleen lapsen kohdalla) on vaikea ajatella, että kukaan vanhempi ehdoin tahdoin tekisi päätöksen, että ”minäpä alan kiusata omaa lastani”. Mutta, jos näin kenen tahansa lapsen kohdalla on käynyt, että tuloksena on lapsen henkisen ja fyysisen terveyden menettäminen niin eikö se jo silloin täyty tahallisuuden tunnusmerkit, vaikka aikuinen ei tietoisesti ajattelisikaan kohdellessaan itse maailmaan saattamaansa lasta kaltoin?” (1)

Vaikka muut eivät muuttuisikaan, on itsellä siihen mahdollisuus. Tämä edellyttää tietoiseksi tuleamista omasta psyykkisestä käsikirjoituksesta ja niistä selviytymiskeinoista, joiden avulla on sopeutunut lapsuuden olosuhteisiin.

”Ensinnäkin toivutaan lapsuuden traumaista ja kohdallani piti ensin saada selville mitkä ne traumat ne ovat, koska ne olivat syntyneet niin varhain.” (8)

”On löydettävä syyt sille, mitä tekee, on kaivettava syvälle.” (6)

Menneisyyttä ei voi muuttaa ja psyykinen käsikirjoitus on sellainen kuin se on. Käsikirjoituksen sisällöllä ei ole kuitenkaan suurta merkitystä, sillä käsikirjoituksen tiedostaminen ja tietoisuuden voima ylipäättään ovat avainasemassa psyykkisen käsikirjoituksen muuntamisessa itseä palvele-

vaksi, eheäksi ja positiiviseksi kertomukseksi. Toisin kuin lapsuudessa, on aikuisuudessa kertomuksien käytössä enemmän symbolisia välineitä ja tarinallista liikkumavaraa, jonka varassa voi omaa kertomusta sekä elämäänsä muokata haluamansa näköiseksi. Asioita voikin muuttaa vain nyt, ei menneessä eikä tulevassa. Oikeastaan mitään oikotietä ei ole, jos asiat haluaa käsitellä. Tuskan kohtaaminen on toipumisen tärkein vaihe (McBride 2008, 176–177).

”(...) annoin itselleni luvan käyttää aikaa ja paneutua vihdoinkin vain omaan elämäni ja menneisyyden peikkoihini.” (8)

”On uskallettava kokea kammottavia tunteita ja antaa sisälle piilotetun pelon tulla esille ja pistettävä kova kovaa vastaan. (...) On tehtävä työtä itsensä kanssa, että ei katkeroidu.” (6)

Moni olikin aktivoitunut katkaisemaan sukupolvien välisen ketjun, jossa narsistiset vauriot siirtyvät sukupolvelta toiselle. Ymmärryksen lisääminen narsistisista vaurioista ja vanhempi–lapsi-suhteesta auttavat sukupolvien välisen ketjun katkaisemisessa, mikä näyttää olevan keskeisessä roolissa narsistisen problematiikan kitkemiseksi.

Narsistiseen oirehdintaan sitä lieventävästi saattaa vaikuttaa myös naisen vihan avoimempi kohtaaminen niin kulttuurillisesti kuin yksityisestikin. Vaikka narsistista vauriota ja käyttäytymistä ei voidakaan pelkistää vain naisen tukahdutettuun vihaan, näyttelee tutkimukseni valossa viha suurta roolia sekä narsistisessa problematiikassa että tyttären kokemuksessa.

”Hän [isoäitini]selitti minulle: ”Kuule, tuo sinun äitisi on sellainen ihminen, että sen tarvitsee vihata aina jotakin ihmistä. Hän vihaa nyt eniten minua. Kun minä kuolen hän vihaa eniten sinun isääsi. Sitten kun isäsi kuolee hän vihaa sinua.” Se on käynyt juuri siten toteen.” (7)

Viha on naisille monella tavalla haastava tunne. Naisilla on ensinnäkin vaikeuksia tiedostaa ja hyväksyä oma vihansa. Toisekseen aidon ja suoran tunnekosketuksen saaminen vihaan ei aina onnistu, sillä viha saattaa piiloutua masennuksen, alistuneisuuden tai kehollisten oireiden taakse. Kolmas haaste liittyy vihan purkamiseen: miten ilmaista vihaa rakentavasti niin, että se toimii itsen puolesta eikä itseä vastaan? Rakkaus ja viha eivät ole toisiaan poissulkevia, eikä viha ole vain negatiivinen voima (Reenkola 2012). Vihan avulla on mahdollista suojella rajojaan ja rakkautta itsessään. Kun vihan kuorii esiin häpeän alta, näkökulmakin muuttuu. Enää ei ole kyse siitä, mikä *lapsessa* oli vikana, kun häntä ei rakastettu, vaan siitä, mikä *vanhempaa* vaivasi, kun hän ei kyennyt rakastamaan vanhemmuuteen. Itseään ei olekaan syytä tuntea huonoksi ja hävettäväksi, vaan sen sijaan luonnollinen reaktio kaltoinkohteluun on viha.



”Siinä auttoi, ryhmä, vertaisuus, ja terapeutin voimaannuttava ote, ja se, että hän näytti, että näistä kuuluu suuttua.” (6)

Vihan haltuunotossa on pitkälti kyse vihan rakentavasta valjastamisesta itsen(äistymisen) palvelukseen. Jos omaa ääntään ei saa vihan muodossa käyttöön, on sillä äärimmäisen vaikea laulaakaan. Ehkäpä sisällä vellova ”*valtava huuto ja häpeä*” kuvastaakin omaa, mutta äidin mykistämää ja häpäisemää ääntä? Voisiko kyseessä olla sellainen sisälle padottu viha, joka yhtä aikaa paisuu ja näivettyy, ja jonka kanssa nainen on neuvoton siksi, ettei se löydä ilmaisuaan?

”Ja taas minä kiehuin sappinesteessä. (...) Minun oma mittarini alkoi taas kerran olla niin täynnä äitiä, etten tiennyt miten päin sitä olisi. Lopulta (...) lähetin äidin kotiinsa iltapäivästä ja itkin sen jälkeen keittiössä silkkaa vitutustani. Voi kun minulla olisi silloin ollut rohkeutta sanoa mitä oikeasti halusin.” (4)

Kyseessä onkin pohjimmiltaan taakka ilmaisemattomasta olemassaolosta, joka on tukahtuneen huudon kaltainen. Antamalla luvan vihalleen voi tällöin huutaa rajansa maailmalle ja julistaa huudossa peruuttamattomasti olemassaolonsa – rääkäistä kunnolla syntyessään. Itsenäistymisessä on pitkälti kyse suostumisesta prosessiin itsensä kanssa. Tätä prosessia on mahdoton suorittaa ja harvoinpa se toteutuu täydellisestikään. Elämässä kuuluukin ryvettyä ja omaksi itsekse tuleminen saa muistuttaa (alku)räjähdyttä.

”Minulla kesti 34 vuotta ennenkuin uskalsin irrottautua ja seistä omilla jaloillani lopulta. (...) Viimeisen kymmenen vuoden aikana oma seikkailu pimeydestä valoon on ollut melkoinen retki ja siinä sivussa ovat läheiset saaneet oman osansa halusivat tai eivät.” (8)

”On uskallettava sanoa. On uskallettava suuttua. On pakko heittää kiltteys roskikseen, ja tulla omaksi itsekseen.” (6)

Ennen pitkää alkaa valon määrä niin tunnelin päässä kuin elämässäkin kasvaa. Kertomukseen syntyy tilaa onnelliselle lopulle.

”Minun elinkautinen luonnevikaisen lapsuusperheen jäsenenä on kestänyt tähän mennessä melkein 53 vuotta ja vasta nyt alan nähdä valoa tunnelini päässä: ehkä vihdoin minullakin olisi mahdollisuus päästä viettämään nk. omaa ”normaalia” elämää, mitä se sitten lieneekään.” (1)

”Tämä koko prosessi on syönyt todella paljon parisuhdetta myös. Mutta minulla on vahva tunne paremmasta. (...) Loppu hyvin kaikki hyvin.” (4)

Valtava huuto tyyntyy hiljaisuudeksi siinä missä häpeäkin korvautuu rakkaudella.

”Sisälläni ei ole suurta pahanolon möykkyä vaan sisimmän täyttää rakkaus.” (8)

# LÄHTEET

## Painetut lähteet

*Alasuutari, Pertti* (2011) *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere, Vastapaino.

*Arminen, Ilkka* (1994) *Elämäkerrat etnometodina. Kokemusten organisointi nimettömien alkoholistien piirissä*. Alkoholipoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimusseloste nro 188, Helsinki.

*Andersson, Claes* (2001) *Esipuhe: Miten lasten käy?* Teoksessa Matti Inkinen (toim.) *Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa*. Tammi, Helsinki, 13–15.

*Aristoteles* (1997) *Retoriikka. Runousoppi*. Suomentanut Paavo Hohti. Gaudeamus, Helsinki.

*Auvinen-Lintunen, Laura & Häkkänen-Nyholm, Helinä* (2009) *Psykopatian arviointi*. Teoksessa Helinä Häkkänen-Nyholm (toim.) *Psykopatia*. Edita, Helsinki, 41–65.

*Bateson, Gregory, Jackson, Don D., Haley, Jay & Weakland, John* (1956) *Towards a theory of schizophrenia*. *Behavioral Science* 1, 251–264.

*Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas* (1994) *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen*. Tiedonsosiologinen tutkielma. Suomentanut ja toimittanut Vesa Raiskila. Gaudeamus, Helsinki.

*Burr, Vivien* (1995) *An Introduction to Social Constructionism*. Routledge, Lontoo.

*Crossley, Michele L.* (2000) *Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning*. Open University Press, Buckingham.

*Denzin, Norman K.* (1989) *Interpretive Interactionism*. Applied Social Research Methods Series Volume 16. Sage, London.

*Donaldson-Pressman, Stephanie & Pressman, Robert M.* (1997) *The narcissistic family: diagnosis and treatment*. Jossey-Bass Publishers, San Francisco.

*Ehrnooth, Jari* (1990) *Intuitio ja analyysi*. Teoksessa Klaus Mäkelä (toim.) *Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta*. Gaudeamus, Helsinki, 30–41.

*Ervast, Sari-Anne* (2001) *Vanhemman psyykinen sairaus lapsen kokemana*. Teoksessa Matti Inkinen (toim.) *Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa*. Tammi, Helsinki, 78–86.

*Eskola, Jari & Suoranta, Juha* (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino, Tampere.

*Eskola, Jari* (2010) *Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta*. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PS-kustannus, Jyväskylä, 179–203.

*Freud, Sigmund* (1914) *Johdatus narsismiin ja muita esseitä*. Suomentanut Mirva Rutanen (1993). Valikoineet Ilpo Helen ja Mirva Rutanen. Lovekirjat, Helsinki.

*Frank, Arthur W.* (1995) *The Wounded Storyteller. Body, Illness and Ethics*. The University of Chicago Press, Chicago.

- Gergen, Kenneth* (1994) Realities and relationships. Soundings in Social Construction. Harvard University Press, Cambridge.
- Gibran, Kahlil* (2008) Profeetta. Suomentanut Annikki Setälä. Karisto Oy, Hämeenlinna.
- Golomb, Elan* (1992) Trapped in the mirror. Adult children of narcissists in their struggle for self. Quill William Morrow, New York.
- Gubrium, Jaber F. & Holstein, James A.* (2002) From the individual interview to the interview society. Teoksessa Jaber F. Gubrium & James A. Holstein (toim.) Handbook of interview research. Context & method. Sage, Thousand Oaks, 3–32.
- Hare, Robert D.* (2004) Ilman omaatuntoa. Suomentaneet Veijo Kiuru ja Pirjo Haapoja. Gilgames, Helsinki.
- Hatch, Amos & Wisniewski, Richard* (1995) Life history and narrative: questions, issues and exemplary works. Teoksessa Amos Hatch & Richard Wisniewski (toim.) Life history and narrative. Falmer, London, 113–135.
- Heikinheimo, Annaliisa & Tasola, Sirkka* (2004) Vain muistamalla voi unohtaa. Seksuaalisesti hyväksikäytettyjen naisten ryhmäterapia. Tie toipumiseen. Kopijyvä Oy, Jyväskylä.
- Heikkinen, Hannu L.T.* (2002) Narratiivisuus – ei yksi vaan monta tarinaa. Teoksessa: Hannu L.T Heikkinen & Leena Syrjälä (toim.) Minussa elää monta tarinaa. Kirjoituksia opettajuudesta. Kansanvalistusseura, Helsinki, 184–197.
- Heikkinen, Hannu L.T.* (2010) Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus, Jyväskylä, 143–159.
- Heinämaa, Sara & Näre, Sari* (1994) Siinä paha missä viha. Teoksessa Sara Heinämaa & Sari Näre (toim.) Pahan tyttäret. Sukupuolitettu pelko, viha ja valta. Gaudeamus, Tampere, 5–14.
- Hellsten, Tommy* (2003) Virtahepo olohuoneessa. Kirjapaja, Helsinki.
- Henno, Annie* (2009) Kun kupla puhkeaa: narsismin uhrin kertovat. Annie Sun, Jyväskylä.
- Honkasalo, Marja-Liisa & Utriainen, Terhi* (1994) Äiti ja kuolema –itsemurha matrilinearisessa jatkumossa. Teoksessa Sara Heinämaa ja Sari Näre (toim.) Pahan tyttäret. Sukupuolitettu pelko, viha ja valta. Gaudeamus, Helsinki, 192–205.
- Hotchkiss, Sandy* (2006) Miksi aina sinä? Narsismin seitsemän syntiä. Suomentanut Raija Viitanen. Basam Books, Helsinki.
- Houston, Kent B.* (1987) Stress and coping. Teoksessa C.R Snyder & Carol E. Ford (toim.) Coping with negative life events. Clinical and social psychological perspectives. Plenum Press, New York, 373–399.
- Husso, Marita* (2003) Parisuhdeväkivalta. Lyötyjen aika ja tila. Vastapaino, Tampere.
- Hyrck, Riitta* (2006a) Sisäinen ja ulkoinen todellisuus. Postkleinilainen näkökulma. Teoksessa Kristiina Mälkönen & Pirkko Sarmallahti & Kristiina Saraneva & Terttu Sitolahti (toim.) Psykoanalyysin isät ja äidit. Therapie-säätiö. Gummerus, Helsinki, 243–271.

- Hyrck, Riitta* (2006b) Ohut- ja paksunahkainen narsisti. <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/hyrck106.htm>. Viitattu 22.1.2013.
- Hyvärinen, Matti* (2006) Kerronnallinen tutkimus. [http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen\\_tutkimus.pdf](http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf). Viitattu 18.2.2013.
- Hyvärinen, Matti & Löyttyniemi, Varpu* (2005) Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino, Tampere, 189–222.
- Häkkänen-Nyholm, Helinä* (2009) Esipuhe teoksessa Helinä Häkkänen-Nyholm (toim.) Psykopatia. Edita, Helsinki, 13–17.
- Hänninen, Vilma* (2000) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Acta Universitatis Tamperensis 696. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopistopaino, Tampere.
- Hänninen, Vilma* (2010) Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus, Jyväskylä, 160–178.
- Hänninen, Vilma & Valkonen, Jukka* (1998) Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa Vilma Hänninen & Jukka Valkonen (toim.) Kunnan tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Tutkimuksia 59/1998. Kuntoutussäätiö, Helsinki, 3–20.
- Igra, Ludvig* (2006) Muutoksia sisäisessä maailmassa. Narsismista, identifikaatiosta ja sisäisestä objektista. Suomentanut Arja Rasilainen. Therapie-säätiö, Helsinki.
- Ikonen, Pentti & Rechart, Eero* (1994) Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Nuorisopsykoterapiasäätiö, Helsinki.
- Inkinen, Matti* (2001) Johdanto teoksessa Matti Inkinen (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Tammi, Helsinki, 7–11.
- Itäpuisto, Maritta* (2001) Pullon varjosta valoon. Vanhempiansa alkoholikäytöstä kärsineiden selviytymistarinoita. Kuopion yliopiston selvityksiä E. Yhteiskuntatieteet 22. Kuopion yliopisto, sosiaalitieteiden laitos, Kuopio.
- Itäpuisto, Maritta* (2005) Kokemuksia alkoholiongelmaisten vanhempien kanssa eletystä lapsuudesta. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 124, Kuopio.
- Janhunen, Kristiina & Saloheimo, Anja* (2008) Äitiyden tunnepakkaus. Teoksessa Kristiina Janhunen & Minna Oulasmaa (toim.) Äidin kielletyt tunteet. Väestöliitto, Helsinki, 28–52.
- Jansson, Tove* (2010) Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia. Suomentanut Laila Järvinen. WSOY, Helsinki.
- Joutsiniemi, Marketta, Kaulio, Pia, Mäkelä, Raimo, Pekola, Jyrki & Schulman, Gustav* (2006) Naimisissa narsistin kanssa. Minerva Kustannus Oy, Helsinki.
- Jähi, Rita* (2001) Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenperheessä –aikuiset kertovat kokemuksistaan. Teoksessa Matti Inkinen (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Tammi, Helsinki, 53–77.
- Jähi, Rita* (2004) Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenkokemuksena. Acta Universitatis Tamperensis 1015. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopistopaino, Tampere.

- Järventie, Irmeli* (1993) Selviytyä hengiltä. Sosiaalipsykologinen ja sosiaalipsykiatrisen näkökulma itsemurhiin. *Stakes, Tutkimuksia* 34. Gummerus, Helsinki.
- Kaltiala-Heino, Riittakerttu, Poutanen, Outi & Välimäki, Maritta* (2001) Sairauden häpeällinen leima. *Duodecim* 117 (6), 563–570.
- Karp, David A. & Tanarugsachock, Valaya* (2000) Mental Illness, Caregiving, and Emotion Management. *Qualitative Health Research* (10) 6–25.  
<http://www.psychodyssey.net/wp-content/uploads/2012/05/Mental-Illness-Caregiving-and-Emotion-Management.pdf>. Viitattu 25.5.2013
- Katvala, Satu* (2001) Missä äiti on? Äitejä ja äitiyden uskomuksia sukupolvien saatossa. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research* 186.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa* (1978) Väkivalta ja itsetuho. Miten tuhoikäytyminen syntyy. Otava, Helsinki.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa* (2003) Hyvä itsetunto. Wsoy, Helsinki.
- Kernberg, Otto* (1980) *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. Aronson, New York.
- Kinsella, Karen B. & Anderson, Ruth A.* (1996) Coping skills, strengths, and needs as perceived by adult offspring and siblings of people with mental illness: a retrospective study. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 20, 24–32.
- Kiviniemi, Kari* (2010) Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PS-kustannus, Jyväskylä, 70–85.
- Kivivuori, Janne* (1991) *Psykokulttuuri. Sosiologinen näkökulma arjen psykologisoitumisen prosessiin*. Hanki ja jää, Tampere.
- Kohut, Heinz* (1971) *The Analysis of the Self*. International Universities Press, New York.
- Kuusela, Pekka* (2002) *Sosiaalipsykologian maailmanhypoteesit. Tieteenalan historia ja sosiaalisen konstruktionismin muodot*. Oy UNIpress Ab.
- Lasch, Christopher* (1979) *The Culture of Narcissism*. Warner Books, New York.
- Lauerma, Hannu* (2009) *Psykopatian historia*. Teoksessa Helinä Häkkänen-Nyholm (toim.) *Psykopatia*. Edita, Helsinki, 20–40.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan* (1984) *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company, New York.
- Lehtonen, Anja & Perttu, Sirkka* (1999) *Naisiin kohdistuva väkivalta*. Kirjayhtymä oy, Helsinki.
- Lönnqvist, Jouko* (2008) *Mielenterveyden häiriöiden luokittelu ja diagnostiikka*. Teoksessa Jouko Lönnqvist & Martti Heikkinen & Markus Henriksson & Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 47–71.
- Lönnqvist, Jouko & Lehtonen, Johannes* (2008a) *Psykiatria*. Teoksessa Jouko Lönnqvist & Martti Heikkinen & Markus Henriksson & Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 14–25.

*Lönnqvist, Jouko & Lehtonen, Johannes* (2008b) Mielenterveys. Teoksessa Jouko Lönnqvist & Martti Heikkinen & Markus Henriksson & Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki, 26–32.

*Mahler, Margareth, Pine, Fred & Bergman, Anni* (1975) The Psychological Birth of the Human Infant. Basic Books, New York.

*Marttunen, Mauri, Eronen, Markku & Henriksson, Markus* (2008) Persoonallisuushäiriöt. Teoksessa Jouko Lönnqvist & Martti Heikkinen & Markus Henriksson & Mauri Marttunen, Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Duodecim, Helsinki, 517–539.

*McAdams, Dan P.* (1993) The Stories We Live By. Personal Myths and the Making of the Self. The Guilford Press, New York.

*McBride, Karyl* (2008) Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä? Kuinka tytär voi toipua narsistisesta äidistä. Suomentanut Mika Siimes. Kustannusosakeyhtiö Nemo.

*McDougall, Joyce* (1999) Mielen teatterit. Illuusio ja totuus psykoanalyttisellä näyttämöllä. Suomentanut Heljä Lankinen. Yliopistopaino Helsinki University Press, Helsinki.

*McDougall, Joyce* (2000) Ruumiin näyttämöt – psykoanalyttinen näkökulma psykosomaattiseen sairastamiseen. Therapie-säätiö, Helsinki.

*Murray, Kevin* (1989) The Construction of Identity in the Narratives of Romance and Comedy. Teoksessa John Shotter & Kenneth Gergen (toim.) Texts of Identity. Sage, London, 176–205.

*Mäenpää-Reenkola, Elina* (1998) Naisen verhottu sisin. Yliopistopaino Helsinki University Press, Helsinki.

*Mäkelä, Klaus* (1990) Kvalitatiivisen analyysin arviointiperusteet. Teoksessa Klaus Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Gaudeamus, Helsinki, 42–61.

*Myllärniemi, Jorma* (2006a) Narsismi. Vamma ja voimavara. Kirjapaja, Helsinki.

*Myllärniemi, Jorma* (2006b) Terveestä ja poikkeavasta narsismista. Teoksessa Esa Roos, Henrik Enckell & Antti Kumento (toim.) Myytit, vietit ja minuus. Psykoanalyttisia tutkielmia. Yliopistopaino Kustannus, Helsinki, 93–118.

*Nikander, Pirjo* (2001) Kenneth Gergen. Konstruktionistinen ja postmoderni sosiaalipsykologia. Teoksessa Vilma Hänninen, Jukka Partanen & Oili-Helena Ylijoki (toim.) Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjät. Vastapaino, Tampere, 275–298.

*Nousiainen, Kirsi* (2002) Mikä äiti se on, joka lapsensa isälle jättää? Teoksessa Tuovi Keränen & Leena Ruskomaa (toim.) Näkökulmia äitiyteen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Löytöretki vanhemmuuteen – projekti, Helsinki, 13–18.

*Näre, Sari* (1994) Pakenevat prinssit. Naisvihaajan muotokuvia. Teoksessa Sara Heinämaa & Sari Näre (toim.) Pahan tyttäret. Sukupuolitettu pelko, viha ja valta. Gaudeamus, Tampere, 162–182.

*Nyman, Markku & Stengård, Eija* (2001) Mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointi. Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry, Helsinki.

*Ojanen, Markku* (1994) Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Kirjatoimi, Tampere.

- Penn, Peggy* (1998) Rape flashbacks: Constructing a new narrative. *Family Process* 37 (3), 299–310.
- Pohjola, Anneli* (2007) Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa Leena Viinamäki & Erkki Saari (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Tammi, Helsinki, 11–31.
- Polkinghorne, Donald E.* (1988) *Narrative Knowing and the Human Sciences*. State University of New York Press, New York.
- Polkinghorne, Donald E.* (1995) Narrative Configuration in Qualitative Analysis. Teoksessa Amos Hatch & Richard Wiesniewski (toim.) *Life History and Narrative*. Falmer Press, Lontoo, 5–23.
- Punamäki, Raija-Leena & Puhakka, Taina* (1995) Psykkisten selviytymiskeinojen sisältö ja tehokkuus traumaattisissa oloissa. Teoksessa Katri Räikkönen & Jari-Erik Nurmi (toim.) *Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi*. Acta Psychologica Fennica. Soveltavan psykologian monografioita 8. Helsinki, Suomen psykologinen seura, 118–131.
- Rechardt, Eero* (2009) Paha meissä ja maailmassa. Teoksessa Pekka Robert Sundell & Helena Tikkanen (toim.) Sähköinen PDF-julkaisu. *Tulevaisuuden ystävät*, Helsinki, 147–156.  
<http://www.tulevaisuudenystavat.fi/KP/KP-Kirja%2021-Rechardt> Viitattu 6.9.2013.
- Reenkola, Elina* (2012) *Nainen ja viha. Aggressio voimavaraksi*. Minerva Kustannus Oy.
- Reenkola, Turo* (2005) Narsismin kysymyksiä. *Psykologia-lehdestä* 1981. Haastateltavina Arto Noro, Turo Reenkola ja Dan Steinbock. *Psykologia* 40 (2), 213–222.
- Ronkainen, Suvi* (2009) Naisistako raivottaria? Naisen viha, syyllisyys ja häpeä. Teoksessa Pekka Robert Sundell & Helena Tikkanen (toim.) Sähköinen PDF-julkaisu. *Tulevaisuuden ystävät*, Helsinki, 129–142.  
<http://www.tulevaisuudenystavat.fi/KP/KP-Kirja%2019-Ronkainen> Viitattu 6.9.2013.
- Saastamoinen, Mikko* (1999) Narratiivinen sosiaalipsykologia – teoriaa ja menetelmiä. Teoksessa Jari Eskola (toim.) *Hegelistä Härreen, narratiivista nudistiin*. Kuopion yliopiston selvityksiä E. *Yhteiskuntatieteet* 10. Kuopio, 165–192.
- Saastamoinen, Mikko* (2001) Elämänkaari, elämäkerta ja muisteleminen. Teoksessa Pekka Kuusela & Mikko Saastamoinen (toim.) *Ruumis, minä ja yhteisö - sosiaalisen konstruktionismin näkökulma*. Kuopion Yliopiston selvityksiä E. *Yhteiskuntatieteet* 21. Kuopio, 135–162.
- Salokangas, Raimo K.R., Stengård, Eija & Perälä, Keijo* (1991) Omaisen arkipäivää. Tutkimus psykiatristen potilaiden omaisista ja heidän kokemuksistaan. *Mielenterveystutkimusyksikkö, kansanterveystieteen laitos, Tampereen yliopisto*.
- Savolainen, Pirjo* (1991) Kvalitatiiviset tutkimustavat suomalaisessa kasvatustieteessä. *Aikakauskirja Kasvatus* 22 (5–6), 451–458.
- Schuker, Eleanor* (1979) Psychodynamics and treatment of sexual assault victims. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis* (7), 553–573.
- Siikala, Helinä* (2006) *Ilon alkeet*. Otava, Helsinki.
- Siltala, Pirkko* (2009) Rakkauden ja kuoleman jännitteessä. Teoksessa Pekka Robert Sundell & Helena Tikkanen (toim.) Sähköinen PDF-julkaisu. *Tulevaisuuden ystävät*, Helsinki, 105–120.  
<http://www.tulevaisuudenystavat.fi/KP/KP-Kirja%2017-Siltala> Viitattu 6.9.2013.

- Sitolahti, Terttu* (2006) Viettiteoriasta objektisuhteiden teoriaan. Melanie Klein sillanrakentajana. Teoksessa Kristiina Mälkönen & Pirkko Sammallahti & Kristiina Saraneva & Terttu Sitolahti (toim.) Psykoanalyysin isät ja äidit, teoreettisia näkökulmia. Therapie -säätö. Gummerus, Helsinki, 91–166.
- Solantaus, Tytti* (2001) Lapset ja vanhemman mielenterveyden häiriö. Teoksessa Matti Inkinen (toim.) Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. Tammi, Helsinki, 19–35.
- Suomen kielen perussanakirja* (2004) Toinen osa L-R. Toimittanut Risto Haarala. Kotimaisten kielten tutkimuskeskuksen julkaisuja 55, Helsinki.
- Syrjälä, Leena* (2005) Kertomuksen tutkija kasvatustieteen maastossa. Kasvatus 36 (5), 366–372.
- Taylor, Charles* (1995) Autenttisuuden etiikka. Suomentanut Timo Soukola. Gaudeamus, Helsinki.
- Tiihonen, Jari* (2008) Oikeuspsykiatria. Teoksessa Jouko Lönnqvist & Martti Heikkinen & Markus Henriksson & Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Duodecim, Helsinki, 650–667.
- Tolska, Timo* (2002) Kertova mieli. Jerome Brunerin narratiivikäsitelmä. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 178.
- Tähkä, Veikko* (1996) Mielen rakentuminen ja psykoanalyttinen hoitaminen. Wsoy, Helsinki.
- Valkonen, Jukka* (2007) Kuntoutus, tarinat ja soveltava sosiaalipsykologia. Tutkimuksia 70/2002. Kuntoutussäätö, Helsinki.
- Välipakka, Tuija & Lehtosaari, Arja* (2007) Sata tapaa tappaa sielu. Narsismin uhrit kertovat. Ajatus Kirjat, Jyväskylä.
- Vilkko, Anni* (1990) Omaelämäkertojen analysoiminen kertomuksina. Teoksessa Klaus Mäkelä (toim.) Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Gaudeamus, Helsinki, 81–98.
- Vilkko, Anni* (1997) Omaelämäkerta kohtaamispaikkana. Naisen elämän luenta ja kerronta. Suomalaisen Kirjallisuuden seuran toimituksia 553, Helsinki.
- Williams, Gareth* (1984) The Genesis of Chronic Illness: Narrative Reconstruction. *Sociology of Health and Illness* 6, 175–200.

### **Painamattomat lähteet**

- Elo, Johanna* (2008) Äiti on äiti aina vaan. Aikuisten lasten äidit ja äidin kategoria. Pro gradu –tutkielma. Sosiaalipsykologia. Tampereen yliopisto, Tampere.
- Hanhikoski, Katja* (2007) ”Hyvää on se, että on päässyt irti kahleista ulos omaan elämään.” –irtautumisen vaikeus ja välttämättömyys narsistisesta suhteesta toipumisessa. Kandidaatintutkielma. Sosiaalipsykologia. Tampereen yliopisto, Tampere.
- Kangasmäki, Jenni* (2010) ”Se nyt vaan on tyhmää luottaa liikaa”. Asiantuntijoiden mallitarinat narsistien kumppaneista. Pro gradu –tutkielma. Sosiaalipsykologia. Tampereen yliopisto, Tampere.
- Kuusinen, Arja* (2008) Lapsuuden käsikirjoitus aikuisuuden näyttämöllä. Pro gradu –tutkielma. Sosiaalipsykologia. Tampereen yliopisto, Tampere.



## **LIITTEET**

### **Liite 1. DSM-IV-järjestelmän mukaiset persoonallisuushäiriöt ryhmässä B.**

#### Epäsosiaalinen persoonallisuus

A. Laaja-alainen käyttäytymistapa, joka ei ota huomioon toisia ja loukkaa heidän oikeuksiaan. Alkaa ennen 15. vuoden ikää ja esiintyy vähintään kolmella seuraavista tavoista:

1. Epäonnistuminen sosiaalisiin normeihin sopeutumisessa liittyen lainvastaiseen käyttäytymiseen, joka ilmenee toistuvina pidätykseen johtavina tekoina.
2. Vilpillisyys, joka ilmenee toistuvana valehteluna, väärällä nimellä esiintymisenä tai toisten petkuttamisena hyötytarkoituksessa tai huvikseen.
3. Impulsiivisyys tai kyvyttömyys suunnitella asioita etukäteen.
4. Ärtisyys ja aggressiivisyys, joka ilmenee toistuvina tappeluina tai päällekkarkauksina.
5. Piittaamattomuus omasta ja muiden turvallisuudesta.
6. Jatkuva vastuuttomuus, joka ilmenee toistuvana töiden ja taloudellisten velvollisuuksien laiminlyömisinä.
7. Katumattomuus, joka ilmenee välinpitämättömyytenä toiselle aiheutetuista vahingoista tai rationalisaationa.

B. Vähintään 18 vuoden ikä.

C. Näyttö käytöshäiriöstä, joka on alkanut ennen 15. vuoden ikää.

D. Epäsosiaalista käyttäytymistä ei esiinny ainoastaan skitsofrenian tai maanisen jakson aikana.

#### Huomiohakuinen persoonallisuus

Laaja-alaista korostunutta emotionaalisuutta ja huomion hakemista. Alkaa varhaisaikuisuudessa ja esiintyy monissa yhteyksissä vähintään viidellä seuraavista tavoista:

1. Henkilö tuntee olonsa epämiellyttäväksi, jos hän ei ole huomion keskipisteenä.
2. Vuorovaikusta toisten kanssa luonnehtii usein asiaankuulumaton seksuaalisesti houkutteleva tai provosoiva käytös.
3. Tunteiden osoittaminen on nopeasti vaihtelevaa ja pinnallista.
4. Kiinnittää jatkuvasti huomiota ulkonäkönsä.
5. Puhetapa korostuneen yleistävä, ympäröivää, ja yksityiskohdista piittaamaton.
6. Dramatisointi, teatraalisuus ja liioiteltu tunneilmaisu.
7. Suggeroitavuus, ts. henkilö on helposti toisten ihmisten tai olosuhteiden ohjattavissa.
8. Suhteiden kokeminen läheisemmäksi kuin ne todellisuudessa ovat.

## Epävakaa persoonallisuus

Laaja-alaista ihmissuhteisiin, minäkuvaan ja affekteihin liittyvää epävakautta ja huomattavaa impulsiivisuutta. Alkaa varhaisaikuisuudessa ja esiintyy monissa yhteyksissä vähintään viidellä seuraavista tavoista:

1. Kiihkeitä yrityksiä välttyä todelliselta tai kuvitellulta hylätyksi tulemiselta.
2. Epävakaita ja intensiivisiä ihmissuhteita, joita luonnehtii äärimmäisen ihannoinnin ja vähättelyn vaihtelu.
3. Identiteettihäiriö: merkittävästi ja jatkuvasti epävakaa minäkuva ja kokemus itsestä.
4. Impulsiivisuus ainakin kahdella potentiaalisesti itselle vahingollisella alueella, esimerkiksi tuhlaaminen, seksuaalisuus, kemiallisten aineiden käyttö, holtiton liikennekäyttäytyminen tai ahmiminen.
5. Toistuva itsetuhoinen käytös, siihen viittaavat eleet tai uhkaukset tai itsensä viiltely ym. vahingoittaminen.
6. Affektiivinen epävakaus, joka johtuu mielialan merkittävästä reaktiivisuudesta, esimerkiksi intensiivinen jaksottainen dysforia, ärtyneisyys tai ahdistuneisuus, joka kestää tavallisesti muutamia tunteja ja vain harvoin muutamaa päivää kauemmin.
7. Krooniset tyhjyyden tuntemukset.
8. Asiaankuulumaton, voimakas suuttumus tai vaikeus kontrolloida suuttumusta, esimerkiksi toistuva äkkipikaisuus, jatkuva vihaisuus tai toistuva tappeleminen.
9. Hetkellinen stressiin liittyvä paranoidinen ajattelu tai vakava dissosiativinen oireilu.

## Narsistinen persoonallisuus

Laaja-alaisia suuruuskuvitelmia fantasian tai käytöksen tasolla, ihailun tarvetta ja empatian puutetta. Alkaa varhaisaikuisuudessa ja esiintyy monissa yhteyksissä vähintään viidellä seuraavista tavoista:

1. Henkilöllä on suuret käsitykset itsestään, esimerkiksi liioittelee lahjojaan ja saavutuksiaan, odottaa perusteettomasti muiden pitävän häntä ylivertaisena.
2. Keskittyy ajatuksissaan jatkuvasti mielikuviin rajattomasta menestyksestä, voimasta, kauneudesta tai suuresta rakkaudesta.
3. Uskoo olevansa erikoinen ja ainutlaatuinen ja kokee, että häntä ymmärtävät vain muut huomattavat henkilöt ja instituutiot, joiden kanssa hänen tulisi olla tekemisissä.
4. Vaatii korostunutta ihailua.
5. Kokee olevansa oikeutettu erikoiskohteluun ja saamaan toiveensa täytetyiksi.
6. Käyttää häikäilemättä muita hyväkseen.
7. Empaattisuuden puute: haluttomuus huomata toisten tunteita ja tarpeita tai eläytyä niihin.
8. Henkilö on usein kateellinen muille tai uskoo muiden kadehtivan häntä.
9. Ylimielinen ja röyhkeä käytös tai asennoituminen.

(Marttunen ym. 2008, 527–532.)

## **Liite 2. Tutkimuspyyntö**

### Haluatko kertoa tarinasi ja osallistua tutkimukseen?

Hei! Olen Tampereen yliopiston sosiaalipsykologian opiskelija ja teen pro gradu –tutkielmaa narsististen vanhempien lapsista. Narsismi on tärkeä ja ajankohtainen aihe, mutta vähemmälle huomiolle niin mediassa kuin tutkimuksessakin ovat jääneet narsistien lapset. Tämän tutkimuksen tarkoitus on nimenomaan antaa ääni heille, joiden vanhempi (joko toinen tai molemmat) on kärsinyt jonkinasteisesta narsistisesta vauriosta.

Etsin nyt Sinua, narsistisen vanhemman (aikuinen lapsi), joka haluat jakaa tarinasi vanhempasi narsismista. Tutkimus tehdään Tampereen yliopiston Sosiaalitutkimuksen laitoksella ja sitä ohjaa yhteiskuntatieteiden professori Irmeli Järventie. Tutkimus valmistuu viimeistään syksyllä 2013.

### Kuka voi osallistua?

Tutkimukseen voi osallistua kuka tahansa, joka kokee vanhempansa käyttäytyneen narsistin tavoin. Vanhemman narsismin ei ole tarvinnut tulla psykiatrisesti diagnosoiduksi. Tärkeintä on nimenomaan Sinun näkökulmasi, kokemuksesi ja tunteesi. Iällä tai sukupuolellasi ei ole merkitystä, mutta tutkimuksen kannalta ne olisi hyvä kertoa.

### Osallistu kirjoittamalla tarina!

Osallistuminen on helppoa. Voit osallistua tutkimukseen kirjoittamalla tarinan, jossa käsittelet vanhempasi narsismia. Tarinan minimipituus on 5-6 sivua, mutta ylärajaa ei ole. Tarinan voit lähettää minulle sähköpostilla tai tarvittaessa myös tavallisen postin kautta (yhteystiedot alla). Tutkimukseen voit osallistua nimimerkillä. Kirjoita tarina, joka käsittelee vanhempasi narsismia lapsuudessa ja nykypäivänä, sekä sinun ja vanhempasi välistä suhdetta, ehkäpä koko perheen tilannetta. Voit valita Sinulle sopivan näkökulman ja kirjoittaa täysin vapaamuotoisesti juuri niistä teemoista, jotka koet tärkeimmiksi. Kaikki informaatio on kallisarvoista tutkimuksen kannalta, joten älä epäröi kirjoittaa vaikka jokin asia tuntuisikin tarpeettomalta. Halutessasi voit liittää kirjoitukseesi myös esimerkiksi kuvia, päiväkirjamerkintöjä, kirjeitä narsistille tai runoja. Pääasia on, että saat kirjoittaa luontevasti siten kuin Sinusta parhaalta tuntuu.

Tässä joitakin kysymyksiä virikkeeksi ja alkuun pääsemiseksi:

- Kuvaile perhetilannettasi: Millainen oli narsistinen vanhempasi ja miten hän käyttäytyi? Millainen oli suhteesi narsistiseen vanhempaan? Millaista elämä oli lapsuudenperheessäsi? Millainen asema muilla sisaruksilla ja ei-narsistisella vanhemmalla oli perheessä? Millainen oli oma roolisi perheessä?

- Miten vanhempasi narsismi on vaikuttanut sinuun ja miten yhä vaikuttaa (jos vaikuttaa)? Onko vanhempasi narsismista seurannut mahdollisesti jotakin hyvääkin? Mitä et olisi oppinut ilman vanhempaasi? Mitä haluaisit sanoa vanhemmillesi juuri nyt? Millaiset välinne ovat nyt?

- Kerro toipumisestasi: Miten olet toipunut? Mikä on suurin ja tärkein asia, mistä toivutaan? Mitä toipuminen on? Mikä toipumistasi on edistänyt, mikä taas hidastanut? Millaisten asioiden avulla olet toipunut? Oliko jokin yksittäinen asia, tapahtuma tai ihminen, joka sysäsi toipumisesi liikkeelle?

Kirjoituksen loppuun voit liittää pohdinnan siitä, millaisia tunteita tarinan kirjoittaminen herätti.

Muista mainita myös ikäsi ja sukupuolesi!

### Anonymiteetin suoja

Käsittelen saamani aineiston luottamuksellisesti, eikä minun lisäkseni tarinoita lue kukaan muu. Tulen käyttämään jonkin verran osuvia katkelmia aineistoesimerkkeinä, mutta silloinkin huolehdin siitä, ettei ketään voi tunnistaa tekstistä, esimerkiksi kaikki yksityiskohdat poistetaan ja nimet korvataan toisilla. Tutkimuksen jälkeen aineisto hävitetään.

Kirjoitusten tulisi olla perillä viimeistään 31.10.2012 ja voit lähettää sen sähköpostilla osoitteeseen:

Katja.Kalliosaari@uta.fi

Kiitos yhteistyöstä ja mukavaa alkavaa syksyä!

Terkuin,

Katja Kalliosaari

Sosiaalipsykologian kandidaatti

### Liite 3. Aineistokatkkelma

Nämä ovat kuin käskyjä.

On tehtävä näin ja on ajateltava näin.

Kyllä, on hyvä olla päättäväinen, koska luovuttaminen on ollut helppoa, kun pelko on ollut lähellä.

On tehtävä työtä itsensä kanssa, että ei katkeroidu.

Tärkeintä itsen hoidossa on rehellisyys. On tärkeää oppia tunnistamaan omia narsistisia sudenkuoppiaan, eikä alkaa syyttämään muita heidän sairaudestaan.

On kasvettava itsekin aikuiseksi ja otettava vastuu elämästään eikä olla kuin narsisti itse, joka uhrina kävelee vaikka on tallonnut muut jalkoihinsa.

On uskallettava kokea kammottavia tunteita ja antaa sisälle piilotetun pelon tulla esille ja pistettävä kova kovaa vastaan. On uskallettava katsoa totuutta silmästä silmään. On pakko sietää tuska, ettei se muutu pitkittyneeksi kärsimykseksi. On uskallettava puhua, vaikka tuntuisi että sen takia vielä joku tappaa. On uskallettava sanoa. On uskallettava suuttua.

On pakko heittää kiltteys roskikseen, ja tulla omaksi itsekseen.

On annettava anteeksi itselleen. Jos voi antaa, voi antaa anteeksi muille, mutta jos se tuntuu kuvottavalta, ei sellaista tarvitse tehdä. On taas annettava anteeksi. Jokaisen suorituksen, haaveen, unelman ja halun edessä, mihin ikinä tahtookaan, on annettava itselle armoa. Ettei isä tai äiti puhuisi ja laittaisi tiedostamatta tekemään taas jotain, mikä vahingoittaa.

On löydettävä syyt sille, mitä tekee, on kaivettava syvälle.

On hankittava ymmärrystä, jotta voisi tajuta, että omat vanhemmat ovat kokeneet todennäköisesti vielä pahempaa kuin mitä minä heidän kauttaan koin. On hyvä ymmärtää, että omat vanhemmat ovat kykenemättömiä muuttumaan, tervehtymään tai tiedostamaan omaa pahuuttaan.

On etsittävä ystäviä, jotka eivät ole samaa maata kuin vanhemmat, ja on uskallettava hylätä ystävät, jotka tekevät kiusaa ja estävät kasvamasta.

On osattava luopua siitä, mitä ei koskaan ollut, mitä ei koskaan tullut eikä koskaan tule: äidinrakkaudesta. On osattava luopua kuvitellusta isänrakkaudesta.

On annettava itselle taas anteeksi ja armoa lisää, kun tuska tästä tiedosta ja tunteesta syö ja nakertaa, riuduttaa suruun ja ikävään.

On opittavaa vieläkin. Miten kestää ihmisten tuhoava kateus, jota voi kohdata esim. työpaikoilla kiusaamisen muodossa. Miten kestää, kun itse menestyy ja saa sitä minkä eteen on tehnyt työtä. Miten sietää sitä, että onni ei ole paljonkaan myötäinen, mutta elämä on kuitenkin siunannut kokemusten muuttumisella viisaudeksi, rakkaudeksi ja ymmärrykseksi.

On hienoa, kun voi innostua ilman että kukaan paheksuu, että voi laulaa, ilman että kukaan haukkuu, ja on ihanaa, kun voi nauttia elämästään, ilman että läheisin ihminen tuhoaa kaiken kohta kun olet saanut jotain rakennettua.

On lopetettava itsensä vertaaminen ja oman elämänsä kulun vertaaminen muiden elämään. On joskus istuttava alas, kun elämässä menee hyvin ja haluaa lisää hyvää, ja katsoa ilman ahneutta, mistä on tullut ja miten paljon hyvää elämässä jo on.” (6)