

Alina Zajac

NARSISTISEN VANHEMMAN VAIKUTUKSET LAPSEN ELÄMÄÄN – KUVAILEVA KIRJALLISUUSKATSAUS

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2025



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Alina Zajac
Työn nimi	Narsistisen vanhemman vaikutukset lapsen elämään – kuvaileva kirjallisuuskatsaus
Toimeksiantaja	Narsismin uhrien tuki Ry
Vuosi	2025
Sivut	65 sivua, liitteitä 10 sivua
Työn ohjaaja(t)	Jari Huotari

TIIVISTELMÄ

Narsismi ja sen vaikutukset ovat viime vuosina herättäneet enemmän keskustelua ja aihetta on tutkittu enemmän. Narsismi liitetään usein esimerkiksi parisuhteisiin, mutta vanhemmuuden ja lapsen näkökulma on jäänyt vähemmälle. Yleisesti kuitenkin tiedetään, että lapsuudessa koetut haitalliset kokemukset voivat vaikuttaa lapsen kehitykseen ja heijastua aikuisuuteen asti. Tämä tekee ilmiön tutkimisesta ja ymmärtämisestä tärkeää.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia narsistisella vanhemmalla on lapseen. Tavoitteena oli lisätä tietoa ja ymmärrystä ilmiöstä ammattilaisten ja muiden toimijoiden tueksi. Työstä hyötyvät ammattilaiset sekä muut toimijat, narsistisen vanhemmuuden kokeneet ja muut aiheesta kiinnostuneet. Tutkimuskysymyksenä oli: millaisia vaikutuksia narsistisella vanhemmalla on lapseen? Työn toimeksiantajana oli Narsismin uhrien tuki Ry.

Työ toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ja se oli laadullinen tutkimus. Sen aineistoksi valittiin kymmenen tutkimusta, jotka käsittelevät narsistisen vanhemman vaikutuksia lapseen. Aineiston valinnassa suosittiin ensisijaisesti ajankohtaisia vertaisarvioituja tutkimuksia. Valittuihin tutkimuksiin olivat osallistuneet vanhemmat, lapset sekä aikuiset lapset ja ne oli toteutettu eri maissa, kuten Suomessa, USA:ssa ja Italiassa. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan narsistisen vanhemman vaikutukset lapseen ilmenevät laaja-alaisesti psyykkisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin alueilla. Lapsuudessa koettu turvattomuus, kaltoin kohtelu ja ristiriitainen vuorovaikutus voivat johtaa masennukseen, ahdistukseen, riippuvuuksiin, kiintymyssuhdehäiriöihin, traumatisoitumiseen sekä itsetunnon ja minäkuvan vaurioihin. Selviytyäkseen lapsi oppii käyttämään erilaisia selviytymis- ja puolustusmekanismeja. Tulokset osoittivat, että narsistinen vanhemmuus heikentää lapsen mahdollisuuksia kasvaa terveeseen aikuisuuteen ja sen aiheuttamat vauriot voivat siirtyä seuraavalle sukupolvelle.

Johtopäätöksenä voitiin todeta, että narsistisen vanhemman tapa toimia vanhempana on lapselle haitallinen. Ymmärtämättömyys ilmiötä kohtaan johtaa helposti siihen, ettei lapsi tule kuulluksi ja jää tilanteen kanssa yksin. Tietoisuuden lisääminen tukee varhaista tunnistamista ja oikeanlaisen tuen tarjoamista.

Asiasanat: narsismi, narsistinen vanhemmuus, lapsi, lapsen hyvinvointi

Degree title	Bachelor of Social Services
Author(s)	Alina Zajac
Thesis title	Effects of Narcissistic Parenting on a Child's Life
Commissioned by	Narsismin uhrien tuki Ry
Time	2025
Pages	65 pages, 10 pages of appendices
Supervisor	Jari Huotari

ABSTRACT

In recent years, narcissism and its effects have sparked increasing discussion and have been studied more extensively. Narcissism is often associated with relationships such as romantic partnerships, but its impact on parenting and children has received considerably less attention. It is generally recognized that adverse childhood experiences can significantly affect a child's development and continue to influence well-being into adulthood. This highlights the importance of studying and understanding the phenomenon.

The purpose of this study was to examine the effects of narcissistic parenting on a child. The aim was to increase knowledge and understanding of the phenomenon to support professionals and other actors in their work. The results benefit professionals, organizations, individuals who have experienced narcissistic parenting as well as others interested in this subject. The research question was: What effects does narcissistic parenting have on children? The thesis was commissioned by Narsismin uhrien tuki Ry, the association that provides support for victims of narcissism).

The study was conducted as a descriptive literature review using a qualitative research approach. The data consisted of ten studies which examined the effects of a narcissistic parent on the child. In the selection of material, priority was given to recent peer-reviewed research. The selected studies included participants such as parents, children, and adult children, and they had been conducted in various countries including Finland, the United States and Italy. The data were analyzed using inductive content analysis.

The results indicated that the effects of narcissistic parenting manifest broadly in the child's psychological, social, emotional, and physical wellbeing. Experiences of insecurity, maltreatment, and contradictory communication in childhood may lead to depression, anxiety, addictions, attachment disorders, trauma, and damage to self-esteem and self-image. To cope, children learn to use various survival and defense mechanisms. The findings showed that narcissistic parenting weakens a child's opportunities to grow into a healthy adult, and the resulting harm can be transferred to the next generation.

In conclusion, narcissistic parenting is harmful to the child. A lack of understanding of the phenomenon easily results in the child not being heard and being left alone with the situation. Increasing awareness supports early identification and provision of appropriate support.

Keywords: narcissism, parental narcissism, child, child wellbeing

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	YLEISTIETOA NARSISMISTA	8
2.1	Narsismi arkikielessä	9
2.2	Persoonallisuushäiriöistä	9
2.3	Narsistinen persoonallisuushäiriö	11
2.4	Narsistisen persoonallisuuden kehitykseen vaikuttavia tekijöitä	12
3	TERVE NARSISMI	13
4	SAIRAALLOINEN NARSISMI	14
4.1	Suurellisen ja haavoittuvan narsismin yhteiset piirteet.....	16
4.2	Suureellinen narsismi	16
4.3	Haavoittuva narsismi	17
5	NARSISTISET PIIRTEET VANHEMMUUDESSA.....	18
5.1	Suurellisen ja haavoittuvan narsismin piirteet vanhemmuudessa.....	20
5.2	Lapsen sopeutuminen	20
5.3	Kaksoissidosviestintä.....	21
5.4	Lasten epätasa-arvoinen asema perheessä.....	22
5.5	Vieraannuttaminen.....	23
6	NARSISTISEN VANHEMMUUDEN VAIKUTUKSET LAPSEEN	23
7	LAPSEN KALTOINKOHTELU	26
8	ITSETUNTO JA KIINTYMYSSUHDE	27
8.1	Kiintymyssuhde.....	27
8.2	Kiintymyssuhdetrauma	28
8.3	Itsetunto	29
9	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	30
10	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	31
10.1	Kirjallisuuskatsaus	31
10.2	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	32

10.3	Aineiston hankinta ja valinta	33
10.4	Aineiston laadunarviointi	37
10.5	Aineiston kuvaus.....	38
10.6	Aineiston analyysi	38
11	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	42
11.1	Narsistisen vanhemman yleiset vaikutukset lapseen	42
11.1.1	Psyykkinen terveys	43
11.1.2	Lapsuudessa opittujen mallien toistaminen	44
11.1.3	Sosiaalisen tuen puute.....	45
11.2	Narsistisen äidin vaikutukset tyttäreeseen.....	45
11.2.1	Psyykkinen terveys äiti-tytär-suhteessa	45
11.2.2	Fyysinen ja henkinen terveys.....	46
11.2.3	Emotionaalinen terveys.....	47
11.2.4	Sosiaalinen terveys.....	48
11.2.5	Minuus ja persoonallisuus.....	49
11.2.6	Elämänhallinta ja toimintakyky	50
11.2.7	Sosiaalisen tuen puute äiti-tytär-suhteessa.....	51
11.2.8	Sisäisten mallien siirtyminen seuraavalle sukupolvelle	51
11.2.9	Selviytymis- ja sopeutumisstrategiat	52
11.3	Narsistisen vanhemman vieraannuttamiskäyttäytymisen vaikutukset lapseen	53
12	JOHTOPÄÄTÖKSET	54
12.1	Tulosten tarkastelu	54
12.2	Toimenpide-ehdotukset toimeksiantajalle	57
12.3	Pohdinta ja jatkotutkimusehdotukset	58
13	OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	60
13.1	Opinnäytetyön luotettavuus	60
13.2	Opinnäytetyön eettisyys.....	62
	LÄHTEET.....	63

LIITTEET

Liite 1. Aineiston hakupolut

Liite 2. Tutkimukseen valittu aineisto

Liite 3. Esimerkki aineiston analyysistä

1 JOHDANTO

Narsismi on herättänyt viime vuosina paljon keskustelua julkisuudessa. Aiheesta on kirjoitettu paljon kirjoja ja sitä on myös tutkittu enemmän. Ilmiö yhdistetään usein parisuhteisiin ja työyhteisöihin, mutta sen vaikutuksia vanhemmuuteen ja lapseen on tutkittu selvästi vähemmän. Vanhemman narsististen piirteiden tunnistaminen on haastavaa, sillä narsismi ilmenee monin eri tavoin ja kätkeytyy usein perheen kulissien taakse. Yleisesti kuitenkin tiedetään, että lapsuudessa koetut haitalliset kokemukset voivat vaikuttaa merkittävästi lapsen kehitykseen ja heijastua aikuisuuteen saakka. (Viljamaa 2015, 63; Häkkänen-Nyholm 2018, 10, 250; Välipakka 2020, 15, 158–159.) Tästä syystä aiheen tutkiminen ja ymmärryksen lisääminen on tärkeää erityisesti niille ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat perheitä ja yksilöitä, joiden taustalla ilmiö voi esiintyä.

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen rakentamisessa toimivat erityisesti Viljamaan (2015), Häkkänen-Nyholmin (2018) ja Välipakan (2020) teokset, jotka ovat keskeisiä narsismia käsittelevää kirjallisuutta. Viljamaan (2015) teos, *Narsistin lapsena: pitkä tie itsenäisyyteen*, kuvaa yksityiskohtaisesti ja kattavasti, millaista on kasvaa narsistisen vanhemman vaikutuspiirissä. Häkkänen-Nyholmin (2018), 100 kysymystä narsismista, ja Välipakan (2020), *Sata tapaa tappaa sielu*, teokset tarkastelevat narsismia laajemmin ilmiönä, käsitellen samalla myös sen heijastumista vanhemmuuteen ja lapsen hyvinvointiin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia narsistisen vanhemmuuden vaikutuksia lapseen. Tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä näistä vaikutuksista ammattilaisten ja muiden toimijoiden tueksi. Työn tutkimusongelmana on: *millaisia vaikutuksia narsistisella vanhemmalla on lapseen?* Tutkimuskysymys rajaa tarkastelun vanhemman ja lapsen väliseen suhteeseen, eikä työssä käsitellä esimerkiksi narsismin vaikutuksia muihin ihmissuhteisiin. Työ toteutetaan kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa on tarkoituksena koota yhteen aiempia tutkimuksia ja etsiä niistä vastuksia tutkimuskysymykseen.

Opinnäytetyön taustalla on tarve tuottaa tietoa ja syventää ymmärrystä narsistisen vanhemmuuden vaikutuksista lapseen. Tätä tietoa on tarkoitus jakaa

Narsismin uhrien tuki ry:n kautta, joka toimii opinnäytetyön yhteistyökumppanina. Yhdistys tarjoaa tukea niille ihmisille, jotka ovat elämässään joutuneet narsismin uhriksi. Sen toimintaan kuuluu tuen tarjoaminen erityisesti vertais-tuen muodossa. Yhdistyksen tavoitteena on lisätä tietoa narsismista ja sen vaikutuksista yhteiskunnassa. Tämän opinnäytetyön avulla pyrin tukemaan tämän tavoitteen toteutumista. (Tietoa yhdistyksestä s.a.)

Tässä opinnäytetyössä käytetään termiä *sairaalloinen narsismi* viitattaessa narsistisiin piirteisiin ja käyttäytymismalleihin, jotka voivat vaikuttaa kielteisesti ihmisten välisiin suhteisiin ja vanhemmuuteen. Termi ei viittaa ainoastaan viralliseen diagnoosiin, vaan sillä pyritään kuvaamaan ilmiötä yleisemmällä tasolla. Tekstissä käytetään myös käsitettä *narsismi*, jolla viitataan sairaalloiseen narsismiin.

Termillä *narsistinen vanhemmuus* viitataan tilanteeseen, jossa vanhemmalla esiintyy sairaalloisen narsismin piirteitä siinä määrin, että ne vaikuttavat haitallisesti vanhemmuuteen ja lapsen hyvinvointiin. Termillä ei viitata pelkästään diagnostiseen narsistiseen persoonallisuushäiriöön, vaan laajemmin vanhemmuuteen, jossa narsistiset piirteet ovat vahvasti läsnä, vaikuttavat lapsen hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen sekä ohjaavat vanhemman käyttäytymistä suhteessa lapseen.

2 YLEISTIETOA NARSISMISTA

2000-luvulla narsismi on herättänyt yhä enemmän keskustelua erityisesti internetissä, ja aiheesta on julkaistu runsaasti kirjoja sekä tutkimuksia. Narsismi on monille tuttu sana, mutta ymmärrys sen sisällöstä ja vaikutuksista erityisesti perhe-elämään tai lapseen jäivät usein vähemmälle. Monille narsismin todellinen käsite, sen tausta ja siitä tehty tutkimus voivat olla vieraita. (Välipakka 2020, 15; Narsismi tieteessä... s.a.) Tämän opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä syvennytään narsismiin ja sen taustoihin sekä siihen, miten narsistiset piirteet ilmenevät vanhemmuudessa ja voivat vaikuttaa lapseen.

2.1 Narsismi arkikielessä

Arkikielessä narsisti mielletään usein itserakkaaksi henkilöksi, joka kaipaa jatkuvaa huomiota, kehuu itseään ja saavutuksiaan, keskittyy paljon ulkonäköönsä, käyttäytyy pyrkyrimäisesti, alistaa muita vahvistaakseen asemaansa ja suhtautuu muihin ylimielisesti ja kateellisesti. Narsismista on tullut yleinen haukkumasana, jota käytetään usein väärin ja harhaanjohtavasti – jos joku ei pidä toisesta, voidaan hänet nopeasti leimata narsistiksi. Myös hankalalle naapurille, uskottomalle ex-puolisolle tai määräilevälle työkaverille voidaan lyödä narsistin leima pelkän keittiöpsykologian perusteella. Narsismista on tullut myös suosittu aihe mediassa; klikkiotsikot narsistisista puolisoista keräävät usein suuria lukumääriä ja verkosta löytyy useita epävirallisia narsismitestejä. (Välipakka 2020, 16; Narsismi tieteessä... s.a.)

Narsismi-termin käyttö väärissä tilanteissa ja asiayhteyksissä ovat vaikuttaneet siihen, miten ilmiö yleisesti ymmärretään. Ilmiön runsasta käsittelyä mediassa on myös kritisoitu: kaikki hankalat ihmiset eivät ole narsisteja, eivätkä puolisot muutu yhtäkkiä narsisteiksi vain siksi, että parisuhde päättyy. Harhaan johtavat mediakirjoitukset ja perusteeton leimaaminen ovat lisänneet väärinymmärrystä narsismista ja johtaneet tarpeettomaan leimaamiseen, mikä puolestaan aiheuttaa turhia ristiriitoja ja mielipahaa ikävin seurauksin. Puhekielessä ja arkipäivän keskusteluissa toiselle on helppo lyödä narsismin diagnoosi ilman tarkempaa harkintaa. Kukaan ei halua tulla perusteettomasti leimatuksi erityisesti, kun todellista narsistia kuvataan usein ihmishirviöksi. (Välipakka 2020, 16; Narsismi tieteessä... s.a.)

2.2 Persoonallisuushäiriöistä

Persoonallisuushäiriö on tila, jossa henkilöllä ilmenee pitkäkestoisia ja joustamattomia muutoksia ajattelutavassa, tunne-elämässä ja käyttäytymisessä, jotka aiheuttavat haittaa henkilölle itselleen tai muille (Ahlgrén-Rimpiläinen ym. 2024, 256). Normaalin ja häiriöön viittaavan käyttäytymisen ero voi olla häilyvä. Nuoruuteen liittyvät epävakaat vaiheet menevät usein ohi kehityksen myötä ja psyykkisesti terveetkin ihmiset voivat käyttäytyä stressaantuneena samankaltaisesti kuin häiriöstä kärsivät. (Vähäkylä 2021, luku 6: Persoonalli-

suushäiriöt; Rovasalo 2023.) Persoonallisuushäiriö alkaa yleensä lapsuudessa tai nuoruudessa ja jatkuu aikuisuuteen. Ne liittyvät ihmisen kehitykseen ja voivat aiheuttaa merkittäviä haasteita sekä toimintakyvyn heikkenemistä. Häiriöstä kärsivän käyttäytyminen eroaa selvästi ympäristön odotuksista ja haasteet näkyvät esimerkiksi vuorovaikutuksessa, tunne-elämässä ja/tai impulsiivisuutena. (Vähäkylä 2021, luku 6: Persoonallisuushäiriöt.) Arviolta noin 8–17 prosenttia koko aikuisväestöstä kärsii jostakin persoonallisuushäiriöstä (Ahlgrén-Rimpiläinen ym. 2024, 256).

Persoonallisuushäiriöiden kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat perinnöllisyys ja sikiöajan tapahtumat, samaistuminen vanhempien käyttäytymiseen sekä lapsuusajan kokemukset ja traumat. Myös vanhempien ongelmat, kuten päihteiden käyttö, seksuaalinen hyväksikäyttö lapsena ja väkivalta lisäävät riskiä. (Vähäkylä 2021, luku 6: Persoonallisuushäiriöt.) Häiriöt ilmenevät pitkäaikaisina muutoksina ihmisen persoonallisuudessa ja eroavat sellaisista persoonallisuuden muutoksista, jotka ovat aiheutuneet jonkin ulkoisen tekijän, kuten pitkäaikaisen päihteiden käytön, aivovamman jälkitilan tai dementian seurauksena (Rovasalo 2023). Diagnosointi edellyttää, että oireet aiheuttavat merkittävää ahdistusta ja haittaavat selvästi sosiaalisia tilanteita ja työntekoa. Hoito on usein haastavaa, sillä häiriöstä kärsivät kokevat usein käyttäytymisensä osana itseään, eivätkä siksi välttämättä toivo muutosta. Keskeisiä hoitomuotoja ovat psykoterapiat, lääkehoidot eivät ole vakiintuneita. Usein häiriön kanssa esiintyy myös muita samanaikaisia psyykkisiä sairauksia, jotka tulisi myös huomioida ja hoitaa asianmukaisesti. (Vähäkylä 2021, luku 6: Persoonallisuushäiriöt.)

Persoonallisuushäiriöt on luokiteltu kolmeen ryhmään (A, B ja C) hallitsevien käyttäytymismallien perusteella. Narsistinen persoonallisuushäiriö kuuluu B-ryhmään yhdessä epäsosiaalisen, epävakaan ja huomionhakuksen persoonallisuushäiriön kanssa. (Rovasalo 2023.) Tätä ryhmää on kuvailtu yleensä dramaattiseksi. Hallitsevia käyttäytymistä ohjaavia piirteitä ovat heikko tunnesäätelykyky, impulsiivisuus sekä itseensä keskittyminen välittämättä muiden tunteista, tarpeista ja oikeuksista. (Ahlgrén-Rimpiläinen ym. 2024, 256.)

2.3 Narsistinen persoonallisuushäiriö

Narsistinen persoonallisuushäiriö on psyykkinen häiriö, joka kuuluu persoonallisuushäiriöiden ryhmään. Sen diagnosointi edellyttää tiettyjen kriteerien täyttymistä DSM- tai ICD-järjestelmässä, jotka ovat psykiatrisessa tautiluokituksessa käytössä olevat kaksi eri järjestelmää. Suomessa käytettävässä ICD-luokituksessa sille ei ole omaa luokitusta, vaan se on sisällytetty kohtaan F60.8, muut persoonallisuushäiriöt. DSM-järjestelmään se hyväksyttiin vuonna 1980. (Välipakka 2020, 73–75.)

Häiriö ilmenee jatkuvina ja mitattavissa olevina persoonallisuuden piirteinä, jotka ilmenevät monin eri tavoin ja niiden vakavuusaste vaihtelee enemmän kuin muissa persoonallisuushäiriöissä. Joillakin piirteet ilmenevät lievinä ja toimintakyky säilyy paremmin, toisilla ne haittaavat merkittävästi elämää ja ihmissuhteita. (Caligor ym. 2015; Häkkänen-Nyholm 2018, 16.) Se koostuu kuitenkin samantyyppisistä piirteistä kaikilla siitä kärsivillä. Kuitenkaan yksittäiset teot tai piirteet eivät riitä diagnoosiin. Keskeisiä tunnusmerkkejä ovat hyökkäävä, kontrolloiva ja manipuloiva käyttäytyminen. (Välipakka 2020, 76.) Vakavuuden lisääntyessä aggressiivisuus, sosiaalisen toimintakyvyn heikkeneminen ja moraalittomuus korostuvat (Caligor ym. 2015).

Diagnoosi edellyttää usein, että henkilö itse hakeutuisi tutkimuksiin. Parantumista pidetään mahdollisena, mutta epätodennäköisenä. Parantuakseen olisi henkilön itse kyettävä tunnistamaan ja myöntämään ongelmansa sekä sitoutumaan pitkäjänteisesti itsensä hoitamiseen. Häiriöstä kärsivä on kuitenkin sairautentunnoton ja pitää ongelmia muiden syynä. Siksi juuri läheisten kuvaukset narsistisen henkilön käyttäytymisestä ovat arvokkaita. (Välipakka 2020, 76.)

Ahlgrén-Rimpiläisen ym. (2024, 260) mukaan narsistista persoonallisuushäiriötä esiintyy arviolta 0,4–2,4 prosentilla yleisestä aikuisväestöstä. Lievempanä sitä esiintyy huomattavasti enemmän. Narsismia ilmenee myös ilman varsinaista diagnoosia, mutta aiheuttaa silti merkittäviä ongelmia sekä yksilölle itselleen että lähipiirilleen (Narsismi-info s.a.).

2.4 Narsistisen persoonallisuuden kehitykseen vaikuttavia tekijöitä

Narsistinen persoonallisuushäiriö liittyy geneettisten, neurobiologisten ja ympäristötekijöiden monimutkaiseen vuorovaikutukseen. Lapsuuden ajan haitalliset kokemukset (ACE, adverse childhood experiences), kuten fyysinen ja emotionaalinen laiminlyönti sekä lapsen yliarvostus varhaisessa vaiheessa ovat ensisijainen riskitekijä narsistisen persoonallisuushäiriön kehitymisessä. Yliarvostus liittyy suurelliseen narsismiin, kun taas laiminlyönti ja hyväksikäyttö haavoittuvaan narsismiin. Myös toimintahäiriöt perheessä ja vanhemmuudessa lisäävät riskiä. Lapsuuden traumojen tunnistaminen ja käsittely ovat tärkeitä häiriön ehkäisyssä ja hoidossa. (Ross ym. 2024.)

Sinkkonen (2021, luku 2: mistä lapsen narsistinen patologia johtuu) esittää kolme selitysmallia narsistisen persoonallisuuden kehitymiselle. Ensimmäisen mukaan se voi kehittyä lapsen suojautuessa riittämättömyyden tunteilta ylimielisyydellä ja käyttää sitä puolustuskeinona. Tällöin lapsi voi torjua keskeneräisyyden kokemuksen ja välttää oppimista, koska se voisi paljastaa heikkouden. Kehitystä haittaa myös kontrolloiva ilmapiiri perheessä ja riittämätön tuki itsenäiselle kasvulle. Toisen mallin mukaan se voi kehittyä varhaisen vaille jäämisen ja jatkuvien pettymysten seurauksena. Mikäli lapsi kokee toistuvaa moittimista, syrjintää ja nolatuksi tulemistä ilman hyväksytyksi tulemisen kokemuksia, voi seurauksena olla syvä itsetuntovaurio. Tämä voi ilmetä vetäytymisenä ja masennuksena tai isotteluna ja muiden alistamisena. Kolmas malli liittyy siihen, että vanhemmat ylitydyttävät lapsen tarpeita eivätkä aseta hänelle rajoja. Lasta voidaan ihailla, hänen kykyjään voidaan liioitella ja nostaa muiden yläpuolelle. Vanhempien vuorovaikutus tapahtuu lapsesta luodun ihannekuvan eikä todellisen lapsen kanssa. Tällöin lapsi huomaa, että vanhemman käyttäytyminen ja reaktiot eivät perustu siihen, mitä lapsi oikeasti tarvitsee tai tuo suhteeseen, vaan ne ovat seurausta vanhemman omista mielikuvista.

Näissä malleissa yhteistä on, ettei vanhempi mentalisoi lapsen tunteita ja tarpeita aidosti. Tämä voi johtua vanhemman omista haasteista, kuten narsistisista piirteistä, köyhyydestä tai päihderiippuvuudesta. Erityisen haitallista on, jos vanhempi hyväksyy lapsen ainoastaan silloin kun hän vastaa vanhemman mielikuvia ja odotuksia sekä lapsen emotionaalinen hylkääminen, kun näin ei ole. Tämä voi johtaa siihen, että lapsi kehittää niin sanotun ”väärän minän”,

jossa lapsen kielteiset tunteet tukahdutetaan, jotta yhteys vanhempaan säilyisi. (Sinkkonen 2021, luku 2: mistä lapsen narsistinen patologia johtuu.) Lisäksi vanhemmat voivat ohjata lasta kohti defensiivistä ja taantumuksellista itseen kohdistuvaa rakkautta sen sijaan, että tukisivat lapsen normaalia kehitystä pois itsekeskeisyydestä (Häkkänen-Nyholm 2018, 40).

3 TERVE NARSISMI

Sanan narsismi ympärille on kehittynyt ajan myötä vahvasti kielteinen sävy ja siihen liitetään usein pelkästään negatiivisia mielikuvia. Jokaisella on kuitenkin enemmän tai vähemmän narsistisia piirteitä, mikä on täysin normaalia ja auttaa meitä suojelemaan itseämme. Kaikille ei kuitenkaan kehity narsistista persoonallisuushäiriötä, joten on tärkeää ymmärtää, miten terve narsismi eroaa sairaalloisesta narsismista. (Välipakka 2020, 148.)

Terve narsismi on normaali ja psyykkistä hyvinvointia edistävä piirre, joka ilmenee terveenä itsekkyytenä, itsensä rakastamisena ja hyväksymisenä sekä kykynä huolehtia omista rajoista. Nämä ominaisuudet auttavat ihmistä selviytymään haasteista, ehkäisevät masentumista ja lannistumista sekä mahdollistavat itsensä, kykijensä, elämänsä ja ihmissuhteidensa kokemisen myönteisellä tavalla. (Välipakka 2020, 148.) Siihen kuuluu realistinen, vakaa ja hyvä itsetunto sekä minäkuva, joiden avulla ihminen pärjää yleensä hyvin sosiaalisissa tilanteissa. Se auttaa myös löytämään tasapainon oman itsenäisyyden ja toisten ihmisten tarvitsemisen välille. (Häkkänen-Nyholm 2018, 20–21.) Terveen narsismin omaava kykenee tunnistamaan omat vahvuutensa ilman tarvetta korostaa itseään tai kykyjään. Hän ei käytä muita hyväkseen rakastaakseen itseään, eikä hänen psyykkinen tasapainonsa riipu muista ihmisistä. (Häkkänen-Nyholm 2018, 17.)

Luonteeltaan terve narsismi on rakentavaa itsestä huolehtimisesta ja itsestä välittämistä myötävaikuttaen yhteiseen hyvään ilman, että se tapahtuu muiden kustannuksella. Jos ihminen ei kykene huolehtimaan terveydestään ja realistisista tarpeistaan, ei hän tällöin kykene huolehtimaan itselleen tärkeistä asioista tai velvoitteistaan ja omat resurssit jäävät hyödyntämättä yhteiseksi eduksi. Terveellä narsismilla varustettu ihminen pystyy hyväksymään narsistiset piirteet itsessään, mutta ei pyri ihannoimaan niitä. Hän pystyy kantamaan

vastuuta, kokemaan normaalia syyllisyyttä ja säilyttämään suhteellisuudentajun, joka edesauttaa ihmisille luonnollisesti kuuluvan oman edun tavoittelun kohtuullisesti. (Narsistisesti vaikea potilas s.a.)

Kypsän aikuisuuden ja terveen narsismin kehittymisen edellytyksenä on varhaislapsuudessa kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana tapahtuva eriytymis- ja yksilöitymiskehitys. Kun tämä kehitys toteutuu normaalisti, se johtaa eheän ja erillisen minuuden muodostumiseen. Tällöin ihminen kykenee luottamaan itseensä terveellä tavalla, tunnistamaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan ja tarpeitaan vastuullisesti sekä luomaan mielihyvää tuottavia ihmissuhteita. Aikuisen, joka on onnistunut eriytymään vanhemmistaan, osaa huolehtia kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan ja kykenee aitoon läsnäoloon sekä itsensä että muiden ihmisten kanssa. (Salomaa 2013, 10.)

4 SAIRAALLOINEN NARSISMI

Narsismin ytimessä on vääristynyt tapa kokea itsensä ja rakentaa sitä suhteessa muihin ihmisiin. Toisin kuin normaalissa identiteetin muodostumisessa, jossa käsitys itsestä on joustava ja todellisuuteen perustuva, narsistisen henkilön minäkuva on hauras ja osin irti todellisuudesta. (Caligor ym. 2015.) Narsismia voidaanakin kuvata rakkauteen siihen mielikuvaan, jonka ihminen on itsestään rakentanut. Kyse ei ole suorasta rakkaudesta itseä kohtaan, vaan rakkaus kohdistuu siihen ihannekuvaan sen perusteella, miten muut ihmiset kulloinkin häneen reagoivat ja millaista palautetta hän heiltä saa. Ihannekuvaasta tulee riippuvuuden kohde, sillä henkilö kaipaa jatkuvasti vahvistusta myönteiselle kokemukselle itsestään ja pyrkii epätoivoisesti ylläpitämään sitä. Tässä epäonnistuminen aiheuttaa voimakasta pahaa oloa. (Häkkänen-Nyholm 2018, 16, 22.)

Narsismiin liittyy merkittäviä haasteita itsetunnon ja tunteiden säätelyssä, ajattelutavassa, vuorovaikutuksessa ja empatiakyvyssä. Narsistinen henkilö voi vaikuttaa ulospäin itsevarmalta, mutta kokea sisimmissään epävarmuutta ja ristiriitaisia käsityksiä itsestään. Tunteet, kuten kateus ja häpeä, vaikuttavat itsetunnon säätelyyn, ja itsetunnon sekä tunne-elämän säätely kytkeytyvät toisiinsa monin tavoin. Narsisti tarkkailee erityisen herkästi negatiivisia ja neutraaleja tunteita ja on taipuvainen reagoimaan vihalla. Narsismiin liittyy myös

voimakasta pelkoa ja välttämiskäyttäytymistä, välttelevä ja vähättelevä suhtautumistapa, lisääntynyt riskinotto, vaikeus oppia omista virheistä sekä taipumus nähdä omat epäonnistumiset ulkoisten tekijöiden syynä. Narsistin vuorovaikutustyyli on hallitseva, kostonhaluinen ja tungetteleva. Puhe ja kommunikointi toimivat ensisijaisesti itsetunnon säätelyn välineenä eikä aidossa vuorovaikutuksessa. Empatian puute ilmenee haluttomuutena tai kyvyttömyytenä tunnistaa ja ymmärtää toisten tunteita ja tarpeita. Ulospäin käyttäytyminen voi vaikuttaa huomaavaiselta ja välittävältä, mutta todellisuudessa se pohjautuu ensisijaisesti oman edun tavoitteluun eikä aitoon empatiaan tai tunnekokemukseen. Tämä piirre vaikeuttaa narsismin tunnistamista ja korostaa tarvetta uusille lähestymistavoille. (Weinberg & Ronningstram 2022.)

Hauraan itsetunnon suojelemiseksi narsisti on kehittänyt erilaisia puolustusmekanismeja, kuten asioiden kieltämisen, muiden syyttelyn ja alas polkemisen tai totuuden manipuloinnin. Hän voi myös paeta sisäistä tyhjyyttään erilaisiin riippuvuuksiin, kuten päihteisiin, shoppailuun tai työnarkomaniaan. (Viljamaa 2015, 63.) Lyhyellä aikavälillä narsistisilla piirteillä voi olla myönteisiä vaikutuksia, kuten hyvän ensivaikutelman antaminen, mutta yleensä ne johtavat kuitenkin kielteisiin seurauksiin sekä yksilölle itselleen että muille ihmisille (Häkkinen-Nyholm 2018, 22). Tämä häiriintynyt tapa muodostaa ja ylläpitää minäkuvaa heijastuu myös vuorovaikutukseen ja kykyyn toimia sosiaalisissa suhteissa. Narsisti tarvitsee jatkuvaa vahvistusta minäkuvalleen sekä itsetunnon säätelyyn, mutta aito sitoutuminen muihin voi uhata tätä kuvitelmaa. Se pakottaa kohtaamaan kivuliaan totuuden siitä, että muilla voi olla sellaisia ominaisuuksia, joita häneltä itseltään puuttuu. (Caligor ym. 2015.)

Koska sairaalloinen narsismi voi näyttäytyä eri tavoin ja sen vakavuusaste voi vaihdella, on ilmiötä usein vaikea ymmärtää ja diagnosoida. Narsistiset piirteet voivat vaihdella esimerkiksi mahtipontisuudesta itseinhoon tai ulospäin suuntautuneisuudesta eristäytymiseen. Jotkut menestyvät työelämässä johtavassa asemassa, kun taas toiset eivät kykene edes pitämään vakituista työpaikkaa. Narsistinen henkilö voi myös yhtä lailla näyttäytyä mallikansalaisena kuin yhteiskuntaan sopeutumattomana. Vaikka narsismin moninaisuus on tunnistettu DSM-5 kuvaa sen melko kapeana ja yhtenäisenä häiriönä. Diagnostiset kriteerit korostavat näkyviä käyttäytymisen piirteitä, kuten mahtipontisuutta, jatkuvaa

ihailun tarvetta ja empatian puutetta. Vaikka nämä ovat keskeisiä piirteitä, ne eivät yksin riitä kuvaamaan koko narsismin kirjoa. (Caligor ym. 2015.)

4.1 Suureellisen ja haavoittuvan narsismin yhteiset piirteet

Tutkimusten mukaan sairaalloyen narsismi voidaan jakaa ainakin kahteen selkeästi erilaiseen tyyppiin: suureelliseen ja haavoittuvaan narsismiin. Kummallakin tyyppillä on omat ominaispiirteensä, mutta monilla voi myös ilmetä piirteitä molemmista tyypeistä samanaikaisesti tai ne voivat vaihdella elämänolosuhteiden mukaan. Ominaispiirteiden lisäksi kummallekin narsismityypille on tunnistettu myös joukko yhteisiä, antagonistisia piirteitä, jotka esiintyvät riippumatta siitä, kumpi tyyppi on vallitseva. Näitä ovat esimerkiksi ylimielisyys, tunteettomuus, epämiellyttävyys, toisten hyväksikäyttö, poikkeuksellinen itsekeskeisyys, epäluuloisuus, petollisuus, laskelmallisuus ja riidanhaluisuus. (Miller ym. 2021.) Molempia tyyppisiä yhdistävät myös vaikeudet tunteiden säätelyssä ja puutteellinen empatiakyky. Lisäksi kiintymyssuhde on molemmissa tyypeissä luonteeltaan turvaton ja välttelevä, jossa ilmenee taipumus kohtuuttomaan kritiikkiin esimerkiksi puolisona tai vanhempina. Suureellinen narsisti satuttaa muita vahvuudellaan, kun taas haavoittuva narsisti vahingoittaa ensisijaisesti itseään alistuvalla käyttäytymisellään. (Välipakka 2020, 25.) Seuraavaksi käsitellään tarkemmin suureellista ja haavoittuvaa narsismia.

4.2 Suureellinen narsismi

Suureellinen narsismi ilmenee mahtipontisena, huomionhakuksena, erityiskohdeltua vaativana, hyökkäävänä ja ylimielisenä käyttäytymisenä. Tälle narsismin muodolle on tyyppistä, että ihminen kokee itsensä tärkeäksi, erinomaiseksi ja etuoikeutetuksi, ja tuo tämän myös avoimesti esiin. He eivät pidä omaa käyttäytymistään ongelmallisena eivätkä kärsi siitä näkyvästi. Suureellisesti narsistiset henkilöt kaipaavat jatkuvaa ihailua, mutta kokevat herkästi kateutta eivätkä yleensä anna arvoa toisten saavutuksille. (Caligor ym. 2015; Välipakka 2020, 25.) Ominaisia piirteitä ovat myös sosiaalisuus, ulospäin suuntautuneisuus sekä kilpailuhenkinen suhtautuminen ihmissuhteisiin, joissa muiden onnistumiset koetaan omana tappiona. Lisäksi suureelliseen narsismiin liittyvät usein aggressiivinen käyttäytyminen, taipumus ottaa riskejä, tunteettomuus,

manipulointi, petollisuus, välinpitämättömyys ja antisosiaalisuus. (Miller ym. 2021.)

Aluksi suureellisesti narsistinen henkilö saattaa vaikuttaa hurmaavalta ja karismaattiselta, mutta todellisuudessa he eivät huomioi toisten tarpeita ja ovat ihmissuhteissa hyväksikäyttäviä. Ajan myötä käyttäytymisessä ilmenee usein äkkipikaisuutta, raivoamista, mitätöintiä, alistamista ja huomiotta jättämistä. Vaikka he saattavat tavoitella ulospäin täydellisyyttä, taustalla voi esiintyä myös haavoittuvan narsismin piirteitä. Täydellisyyden tavoittelu voi toimia keinona peittää häpeän tunteita sekä vahvistaa ja ylläpitää omaa asemaa. He etsivät jatkuvasti uusia valloituksia ja heille on tyypillistä ylläpitää useita rinnakkaisia ihmissuhteita. (Caligor ym. 2015; Välipakka 2020, 25.)

Suurellisesti narsistisen henkilön minäkuva rakentuu pitkälti sosiaalisen ihailun ja arvostuksen varaan. Itseään korostamalla he pyrkivät vahvistamaan myönteistä käsitystä itsestään. Mikäli he eivät saa toivottua ihailua muilta tai kokevat tulevansa millään tavalla loukatuksi, he voivat reagoida siihen voimakkaasti ja anteeksiantamattomasti. (Li ym. 2025.) Tämä narsismin muoto on yleensä helpompi tunnistaa ja sen piirteet liitetään ja mielletään yleisemmin narsismin piirteiksi (Häkkänen-Nyholm 2018, 23).

4.3 Haavoittuva narsismi

Haavoittuva narsismi on yleisempää kuin suureellinen narsismi, mutta sen tunnistaminen on usein vaikeampaa, sillä se ei ilmene avoimen itsekeskeisenä tai ylimielisenä käytöksenä (Välipakka 2020, 25). Sen ytimessä on niin kutsuttu narsistinen neuroottisuus eli syvään juurtunut haavoittuvuus. Se liittyy ehdolliseen ja hauraaseen itsetuntoon, taipumukseen kokea ja reagoida voimakkaisiin ja negatiivisiin tunteisiin muita herkemmin, tunteiden säätelyn vaikeuksiin, häpeään sekä muihin itseensä kohdistuvien negatiivisten tunteiden kokemiseen ja haasteina ihmissuhteissa. (Miller ym. 2021.)

Haavoittuvasti narsistinen henkilö voi käyttäytyä ulospäin ujosti, epävarmasti tai yliherkästi, mutta olla sisäisesti hyvin narsistinen. Hän voi vaikuttaa ystävälliseltä, hauskalta, aidolta ja innokkaalta niin kauan kuin asiat sujuvat hänen

odotustensa mukaisesti. Vahva suojakuori peittää alleen syvän haavoittuvuuden pelon. Ihmissuhteissa hän kokee itsensä yleensä hyväksikäytetyksi osapuoleksi. Pienikin kritiikki voi laukaista voimakkaan tunnereaktion, kuten rai-von tai epätoivon, mikä voi johtaa jatkuvaan tunteiden myllerrykseen. (Väli-pakka 2020, 25)

Haavoittuva narsismi kytkeytyy itsekeskeisyyteen, matalaan ja vaihtelevaan toisten hyväksynnästä riippuvaiseen itsetuntoon, epäluottamukseen muita kohtaan, laaja-alaiseen ja pitkäkestoiseen negatiiviseen tunne-elämään sekä sosiaaliseen eristäytymiseen (Miller ym. 2021). Tälle narsismin muodolle omi-naisia piirteitä ovat myös epävarmuus, defensiivisyys, katkeruus ja pitkäkes-toinen kaunan kantaminen. Haavoittuvasti narsistinen henkilö tarkastelee itse-ään usein kielteisesti, vertaa itseään muihin ja rakentaa minäkuvaansa mui-den antaman palautteen varaan, mikä tekee hänestä erityisen herkän. He ko-kevat helposti tulevansa loukatuiksi ja jäävät usein märehtimään tunteitaan kokemiensa loukkausten jälkeen. Haavoittuvaan narsismiin liittyvä matala itse-tunto eroaa tavanomaisesta matalasta itsetunnosta erityisesti itsekeskeisyy-den ja korostuneen erityisyyden tunteen kautta, joiden on tarkoitus suojella haurasta itsetuntoa. (Li ym. 2025.)

5 NARSISTISET PIIRTEET VANHEMMUUDESSA

Narsistinen vanhemmuus on ilmiö, jossa vanhemman käyttäytyminen on usein hallitsevaa, emotionaalisesti etäistä ja lapsen tarpeet ohittavaa. Lapsi voi ko-kea jatkuvaa riittämättömyyttä ja ettei kykene koskaan täyttämään vanhem-pansa odotuksia. Vanhemman käytös voi ilmetä esimerkiksi mitätöintinä, kont-rollointina, manipulointina, arvosteluna tai jopa fyysisenä väkivaltana. Näissä perheissä ei juuri ole fyysistä läheisyyttä, lämpöä, toisten huomioimista, tai vuorovaikutuksellista kohtaamista. (Häkkänen-Nyholm 2018, 250–254; Väli-pakka 2020, 149.)

Narsistiselle vanhemmuudelle on tyypillistä nähdä lapsi oman itsensä jatkeena ja osana perheestä luotua kulissia. Lasta käytetään vanhemman tarpeiden tyydyttämiseen sekä itsestä ja perheestä luodun ihannekuvan ylläpitämiseen. (Viljamaa 2015, 60, 63.) Kodin ilmapiiri voi olla ahdistava ja pelottava, vaikka ulospäin kaikki näyttäisi normaalilta. Narsisti kykenee muuttumaan hetkessä

kontrolloivasta ja vähättelevästä perheen hallitsijasta miellyttäväksi perheenjäseneksi, jolloin ongelmat jäävät helposti piiloon. (Narsisti kodin valtiaana s.a.) Näiden kulissien alle kätkeytyy usein häpeää, alistamista, valtapelejä sekä vanhemman taipumus asettaa omat tarpeet muiden, myös lasten, edelle (Viljamaa 2015, 63). Tämä ristiriita tekee ongelmien tunnistamisesta vaikeaa niin lapselle kuin perheen ulkopuolisille (Välipakka 2020, 149).

Narsistisella vanhemmalla on voimakas tarve hallita perhettään. Hän voi päättää milloin muut saavat osakseen huomiota ja milloin heidät ohitetaan täysin. Mikäli muut eivät toimi hänen haluamallaan tavalla, narsisti saattaa pyrkiä hallitsemaan tilannetta reagoimalla raivokohtauksin, mykkäkoululla tai haastamalla riitaa. Reaktiot voivat muistuttaa uhmaikäisen lapsen käyttäytymistä. Narsistilla on myös taipumus kostaa sellaiset tilanteet, joissa kokee tulleen väärinymmärretyksi tai -kohdelluksi. (Viljamaa 2015, 63; Narsisti kodin valtiaana s.a.)

Lasta voidaan myös kontrolloida niin sanotulla ylistämällä alistamisella, jossa vanhempi kehuu lasta tai korostaa lapsen erityisyyttä ohjatakseen tämän käyttäytymään omien tarpeidensa mukaisesti. Kehut eivät perustu lapsen aitoon arvostamiseen, vaan niillä pyritään siirtämään huomio vanhempaan tai vahvistamaan hänen asemaansa. Lapselle tällaiset kehut voivat tuntua elintärkeitä ja herättää toivon hyväksynnän saamisesta, mutta todellisuudessa niitä saa vain mukautumalla vanhemman tahtoon. (Viljamaa 2015, 105–106.)

Narsistinen vanhempi ei siedä kritiikkiä eikä kykene ottamaan vastuuta omista teoistaan, sillä hän ei näe omaa haitallista käyttäytymistään. Hän voi siirtää vastuun lapsen kannettavaksi. Tähän voi liittyä esimerkiksi epäoikeudenmukainen syyttely arjen asioista, kuten kodin epäsiisteydestä tai tekemättömistä kotitöistä tai siitä, että lapset vievät kaiken ajan. Vanhempi odottaa, että lapsi hyväksyy tämän asetelman, eikä koskaan kyseenalaista missään asiassa vanhempaansa. (Viljamaa 2015, 109–110.) Voimakas kontrolloinnin tarve ei rajoitu pelkästään lapsuuteen, vaan jatkuu myös aikuisen lapsen elämässä (Välipakka 2020, 155).

5.1 Suureellisen ja haavoittuvan narsismin piirteet vanhemmuudessa

Koska narsismi ilmenee monin eri tavoin myös vanhemmuudessa voi esiintyä suureellisen ja haavoittuvan narsismin piirteitä. Suureellinen narsismi näkyy usein avoimemmin ja on helpompi tunnistaa, sillä esimerkiksi näkyvä ylemmyyden tavoittelu ja toisten nöyryyttäminen on yleensä helpompi huomata. Suureellisesti narsistinen vanhempi voi olla sanallisesti piikittelevä, julmasti alistava ja jopa fyysisesti väkivaltainen. Tällaiselle vanhemmalle on myös tyyppillistä muodostaa ”hovi” ympärilleen, johon kuuluvien on tarkoitus vahvistaa hänen valtaansa ja osallistua esimerkiksi uhrin pilkkaamiseen, kiusaamiseen ja nöyryyttämiseen. (Viljamaa 2015, 66–67.)

Haavoittuvan narsismin piirteitä omaava vanhempi käyttää usein huomaamattomampia keinoja, kuten syylistämistä, vihjailua ja passiivisaggressiivista käyttäytymistä vaikuttaakseen lapseen ja herättääkseen syyllisyyttä. Hän voi myös asettua marttyyrin rooliin, jossa vanhempi voi esimerkiksi korostaa omaa uhrautuvuuttaan lapsensa vuoksi keinona syylistää lasta. Ulospäin vanhempi pyrkii näyttämään pyyteettömältä hyväntekijältä ja haluaa lastensa uskovan, että toimii heidän parhaaksi. Taustalla vaikuttaa kuitenkin tarve saada huomiota, ylistystä ja erikoiskohtelua. Hän odottaa lastensa olevan jatkuvassa kiitollisuuden velassa, eikä juurikaan osoita kiinnostusta lapsensa elämään kohtaan. Haavoittuvan narsismin piirteet vanhemmuudessa voivat olla haitallisempia lapsen itsetunnonle kuin suureellisen narsismin piirteet. Tällainen kasvuympäristö tukahduttaa lapsen itsenäisen ajattelun, luovuuden ja omaperäisyyden, ja synnyttää tunteen siitä, ettei kelpaa vanhemmalleen. Lapsella ei ole tilaa omille mielipiteille tai tunteilleen, sillä vain vanhemman näkökulma hyväksytään. Usein narsistisen perheen tunnusmerkkejä ovatkin epäilyn kieltäminen ja jähmeä ajattelutapa. (Viljamaa 2015, 66–67, 112–113.)

5.2 Lapsen sopeutuminen

Haurasta itsetuntoaan suojeleva vanhempi voi kokea olonsa uhatuksi, mikäli lapsi osoittaa vahvuutta tai lahjakkuutta vanhemmalle heikolla alueella (Viljamaa 2015, 65). Sen sijaan, että hän tukisi lasta, hän usein mitätöi lapsen haaveet, jos ne uhkaavat ylittää hänen omat saavutuksensa. (Välipakka 2020,

151.) Vanhempi kokee lapsen saavutukset todisteena omasta erinomaisuudesta ja lapsen arvo määräytyy pitkälti sen mukaan, tuottaako hän ylpeyden aihetta vanhemmalleen. Tämä johtaa yleensä siihen, että lapsi yrittää epätoivoisesti hakea hyväksyntää vanhemmaltaan epäonnistumisen pelossa. On tyypillistä, että hyöty ohjaa narsistisen henkilön ajatuksia, ihmissuhteita ja toimintaa. (Viljamaa 2015, 23.)

Narsistinen vanhempi kokee heikkouden uhkana, eikä siedä sitä itsessään eikä lapsessaan. Lapsen haavoittuvuus viestii heikkoudesta, jonka vuoksi vanhempi haluaa lapsen olevan kovempi ja pärjäävämpi. Koska tunteiden näyttäminen ei ole sallittua, lapsi oppii piilottamaan tunteensa ja tukahduttamaan pahan olonsa. Hylkäämisen pelossa lapsi yrittää tehdä kaikkensa tullakseen hyväksytyksi esimerkiksi kovettamalla itsensä tai muuttumalla passiiviseksi. Lapselle tilanne on epäoikeudenmukainen, sillä vanhempi riistää lapsen oman tahdon ja saa hänet heikoksi, mutta samalla kuitenkin moittii häntä siitä. (Viljamaa 2015, 23–24.)

5.3 Kaksoissidosviestintä

Narsismin yhteydessä puhutaan usein myös kaksoissidosviestinnästä eli ristiriitaisesta viestinnästä, jonka kohteella ei ole mitään mahdollisuutta puolustautua tai toimia oikein. Vanhempi voi esimerkiksi puhua rakkaudesta ja läheisyydestä, mutta samalla torjua tai mitätöidä lapsen lähestymisyriytykset tai ensin kehua lasta ja sitten käyttää samoja piirteitä tätä vastaan. Tämä aiheuttaa lapselle suurta hämmennystä, riittämättömyyttä ja jatkuvaa itsensä epäilyä. Kaksoissidosviestinnässä ei huomioida logiikkaa eikä sen vastaanottajaa. (Kaksoissidos – vakava ansa s.a.)

Vanhempi määrittää jatkuvasti tilanteen säännöt muuttaen niitä mielivaltaisesti. Lapsi ei tiedä, mikä käytös on oikein tai hyväksyttävää, sillä sama käytös voi johtaa sekä kiitokseen että hylkäämiseen. Rakkaus on vallankäytön väline eikä läheisyyteen voi enää luottaa sen ollessa turvatonta ja vieraannuttavaa. Juuri rakkauden antamisen ja sen vastaanottamisen menettäminen on yksi elämän vaurioittavimpia kokemuksia. Kaksoissidosviestinnän uhri voi silti yrittää ymmärtää ja ajatella kyseessä olevan väärinkäsitys – usein tuloksetta.

Aikuinenkin voi joutua lapsen asemaan, jos hän uskoo narsistin olevan oikeassa. Toipuminen ja puolustautuminen edellyttävät, että ihminen alkaa luottamaan omaan arviointikykyynsä. Siksi on tärkeää, että ympärillä olisi edes yksi turvallinen ja johdonmukainen aikuinen, johon lapsi voisi tukeutua. (Kaksoissidos – vakava ansa s.a.)

5.4 Lasten epätasa-arvoinen asema perheessä

Narsistinen vanhempi ei yleensä kohtelee lapsiaan tasapuolisesti, vaan jakaa heidät eriarvoisiin asemiin perheessä. Hänen silmissään osa lapsista näyttäytyy hyvinä ja ihanteellisina kultalapsina, kun taas toiset ovat huonoja ja ongelmallisia syntipukkeja. Narsistivanhempi ylläpitää valtaansa korottamalla kultalasten asemaa ja painamalla alas syntipukkeja. Tällä tavoin kukaan perheessä ei voi koskaan olla varma omasta asemastaan ja juuri tähän epävarmuuteen narsistivanhemman valta perustuu, sillä varmat ja itsenäiset lapset voisivat alkaa vastustamaan häntä. (Viljamaa 2015, 17–19.)

Kultalapsi on narsistisen vanhemman suosikki, jonka tarkoitus on toimia vanhemman omien tarpeiden, toiveiden ja ihannekuvan toteuttajana. Narsistinen vanhempi nostaa ylistämällä ja palkitsemalla kultalapsen asemaa, mutta samalla hän valvoo tarkasti, ettei lapsi ala pitämään itseään liian tärkeänä tai alakyseenalaistamaan vanhempaa. Jos lapsi muuttuu liian kriittiseksi tai hankalaksi, hän voi menettää asemansa nopeasti ja nostaa tilalle uuden suosikkilapsen. (Viljamaa 2015, 17–19.)

Huonoksi leimatusta lapsesta eli perheen mustasta lampaasta tulee syntipukki, jonka syyksi asetetaan kaikki perheen ongelmat. Häntä moititaan ja hänessä nähdään jatkuvasti vikoja ja puutteita. Syntipukkia pidetään pahana tai erilaisena perheen vihollisena, joka oikeuttaa narsistisen vanhemman ja usein myös muun perheen kohtelemaan häntä huonosti. Tässä asemassa olevalla lapsella ei ole mahdollisuutta puolustautua, koska kaikilla muilla on lupa alenuttaa ja syyttää häntä virheistään. Julkisella nöyryyttämällä, synkillä monologeilla ja häpäisyllä narsistinen vanhempi pitää syntipukin kurissa. Tämä asetusmahdollistaa sen, ettei perheen tarvitse kohdata omia ongelmia. Kun ongelmalle on annettu kasvot, koko perhe voi kanavoida syytökset yhteen ihmiseen. (Viljamaa 2015, 17–19.)

5.5 Vieraannuttaminen

Vieraannuttamisella (Parental Alienation Syndrome, PAS) tarkoitetaan tilannetta, jossa toinen vanhempi pyrkii estämään ja vaikeuttamaan lapsen suhdetta toiseen vanhempaan esimerkiksi manipuloimalla lasta sekä rajoittamalla tapaamisia. Yleensä vieraannuttaminen alkaa vanhempien eron jälkeen ja ennen sitä lapsen ja vieraannutetun vanhemman välinen suhde on ollut normaali, toisinaan myös erityisen lämmin. (Sinkkonen 2018.) Vieraannuttamisessa ei myöskään ole viitteitä siitä, että vieraannuttamisen kohteena oleva vanhempi olisi lapselle vahingollinen tai lapsi itse haluaisi etäännyä tai vieraantua toisesta vanhemmastaan (Häkkänen-Nyholm 2018, 261). Lapselle seuraukset voivat olla vakavia ja pitkäaikaisia, kuten syyllisyys, masennus ja luottamusvaikeudet. Siksi ilmiön varhainen tunnistaminen ja puuttuminen ovat tärkeitä. Haasteena on kuitenkin vieraannuttavan vanhemman haluttomuus haakeutua hoitoon (Sinkkonen 2018).

Ilmiön taustalla on usein vieraannuttavan vanhemman persoonallisuushäiriö ja sitä esiintyy arvioiden mukaan neljäsosassa oikeuteen päätyneistä eroista. Usein vieraannuttava vanhempi on persoonallisuudeltaan muita narsistisempi ja kyvyttömämpi kokemaan empatiaa. Yleensä narsistiset henkilöt lähtevät muita harvemmin avioliitosta, mutta riitauttavat eroprosessin muita laajemmin sekä pitkäkestoisemmin. He käyttävät eroneuvotteluissa hyökkäävää ja kilpaillevaa konfliktinratkaisustrategiaa, ja erityisesti huoltoriidoissa pyrkivät vieraannuttamaan lapsen toisesta vanhemmasta. Lisäksi he painostavat viranomaiset puolelleen luomalla itsestään aktiivisesti vaikutelman erinomaisena vanhempana. (Häkkänen-Nyholm 2018, 263.)

6 NARSISTISEN VANHEMMUUDEN VAIKUTUKSET LAPSEEN

Lapsi tarvitsee vanhempien tukea ja turvallisen kasvuympäristön oppiakseen säätelämään tunteitaan ja kyetäkseen rauhoittumaan (Välipakka 2020, 158). Turvallinen ja johdonmukainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde tukevat lapsen kehitystä ja hyvinvointia (Korkalainen 2023). Myös vanhemman käyttäyty-

minen ja persoonallisuus vaikuttavat merkittävästi lapsen kehitykseen, ja narsistinen vanhemmuus voi johtaa lapsen pitkäkestoiseen traumatisoitumiseen (Häkkänen-Nyholm 2018, 253–254).

Mikäli lapsi kokee varhaislapsuudessaan menetyksiä, hylkäämistä tai muita traumaattisia kokemuksia ilman turvallisen aikuisen tukea, jää lapsen ainoaksi vaihtoehdoksi sulkea nämä kokemukset kokonaan pois tietoisesta minuudestaan. Nämä tietoisien mielen ulkopuolelle suljetut kokemukset, joita lapsi ei ole osannut nimetä, häiritsevät myöhemmissä elämänvaiheissa psyykkistä tasapainoa. Vaikka lapsi ei tietoisesti muistaisi näitä kokemuksia, ne voivat ilmetä aikuisuudessa selittämättömänä ahdistuksena, levottomuutena ja kiihtymyksen tunteina. Tunteiden alkuperän tunnistaminen on edellytys niiden käsittelylle, muutoin ne eivät katoa, vaan jäävät vaikuttamaan. (Välipakka 2020, 158.)

Tällaisessa ympäristössä kasvaminen voi aiheuttaa lapselle muitakin merkittäviä psyykkisiä haasteita, kuten lisätä riskiä sairastua masennukseen tai ahdistuneisuushäiriöön. Masennusta voivat aiheuttaa kokemukset turvattomuudesta, pelosta sekä se, että ei ole saanut kokea tavallista ja vakaata perhe-elämää. Lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu voi altistaa masennukselle joko tilapäisesti tai pysyvästi. Tällainen kasvuympäristö voi myös rikkoa lapsen itsetunnon, kyvyn luottaa muihin ihmisiin ja juurruttaa voimakkaan häpeän ja huononmuuden tunteen. Kun läheinen ihminen hylkää, aivot reagoivat siihen yhtä voimakkaasti kuin fyysiseen kipuun. Hylkääminen jättää aivoihin syvän ja pitkäkestoisen muistijäljen, joka voi jäädä vaikuttamaan pitkäksi aikaa. Hylätty, laiminlyöty ja peloteltu lapsi voi menettää elämänilon ja hänen elämänsä muuttuu persusselviytymiseksi. Lapselle on vahingollista jäädä vaille läheisen ihmisen rakkautta ja huolenpitoa. Aikuisena moni narsistivanhemman lapsi haluaa katkaista välit vanhempaansa tai yhteydenpito jatkuu, koska heidät on kasvatettu ja velvoitettu pysymään lojaaleina vanhemmilleen. (Viljamaa 2015, 189; Häkkänen-Nyholm 2018, 253–255.)

Toistuva manipulointi, itsensä korostaminen ja lapsen alistaminen voivat muokata lapsen todellisuuskäsitystä saaden maailman näyttäytymään kylmänä ja mustavalkoisena. Tällaisessa ympäristössä kasvanut lapsi voi menettää luotamuksen siihen, että aikuiset voivat olla turvallisia, luotettavia ja rakastavia.

Jatkuva arvostelu satuttaa lasta saaden hänet tuntemaan itsensä vääränlaiseksi. Tämä jättää lapsen etsimään kaipaamaansa hyväksyntää vanhemmaltaan vain huomataksseen, ettei koskaan tule riittämään. (Viljamaa 2015, 12, 104.)

Narsistisen vanhemman haitalliset vaikutukset välittyvät usein äidin kautta, sillä hän on yleensä lapsen ensisijainen hoitaja varhaislapsuudessa. Lapsi peilaa itseään vanhemman ilmeistä ja reaktioista, joiden kautta hän kokee itsensä hyväksytyksi ja osaksi yhteisöä. Narsistiseen vanhemmuuteen kuuluu tyypillisesti se, että hän ei vastaa lapsen katseeseen, minkä takia lapsi hättääntyy. Narsistisen vanhemman rajoittunut empatia ja kyvyttömyys osoittaa rakkautta estävät lasta kokemasta välittämistä sekä tulemista rakastetuksi ja hyväksytyksi, jotka ovat välttämättömiä lapsen minuuden kehitykselle. Turvallinen ja johdonmukainen vuorovaikutus sekä kiintymyssuhde tukevat lapsen hermoston, itsetunnon, tunne-elämän, empatiakyvyn ja sosiaalisten taitojen kehitystä ja luo perustan luottamukselle ja hyvinvoinnille. Toistuvat torjutuksi tulemisen kokemukset heikentävät lapsen itsetuntoa, sen normaalia kehitystä ja luo syvän arvottomuuden tunteen, jota on hyvin vaikeaa korjata myöhemmissä elämänvaiheissa. Lapsi tarvitsee jatkuvaa varmuutta rakastetuksi tulemisesta, eikä vain silloin, kun se sopii vanhemmalle. Narsistisen vanhemman suuttumus ja välinpitämättömyys saavat lapsen uskomaan, että hylkäämisen syy on hänessä itsessään. Kielteiset sanat ja torjunta vahvistavat lapsen riittämättömyyden tunnetta. (Viljamaa 2015, 102–103.)

Narsistisen vanhemman rinnalla lapsi oppii, että hänen tunteensa ja tarpeensa eivät ole sallittuja. Lapselta odotetaan, ettei hän pyydä huomiota, ilmaise tyytymättömyyttä tai näytä kielteisiä tunteita, kuten kiukkua tai loukkaantumista. Hän oppii olemaan näkymätön ja sopeutumaan vanhemman tarpeisiin. (Väli-
pakka 2020, 149.) Lapsi ei kykene vaikuttamaan tilanteeseensa, vaan joutuu kärsimään siitä. Tämän lisäksi lasta kuormittaa väärinkohtelun ja mahdollisen fyysisen väkivallan salaaminen. Lapsi pysyy yleensä lojaalina vanhemmalleen eikä siksi voi jakaa kokemuksiaan väärinkohtelusta helpottaakseen taakkaansa. (Väli-
pakka 2020, 159.)

Lapsi, joka kasvaa narsistisen vanhemman perheessä, eikä ole päässyt näkemään toisenlaisia perhemalleja, ei välttämättä ymmärrä vanhempiensa toiminnan olevan väärin. Narsistiseen vanhemmuuteen liittyvät haitalliset piirteet vaikuttavat monin tavoin ja jättävät jälkensä näihin ihmisiin. Lapsi joutuu kantamaan suurta henkistä taakkaa, jota hän voi joutua kantamaan koko loppuelämän ajan. (Viljamaa 2015, 6; Häkkänen-Nyholm 2018, 252.) Kaikesta huolimatta vanhemman käytöstä ei aina koeta tarkoituksellisen pahana, vaan lapsi on yrittänyt ymmärtää vanhemman käyttäytymistä. Lapsen näkökulmasta tällä ei ole kuitenkaan merkitystä, sillä olipa vanhemman motiivi mikä tahansa, lopputulos on silti vahingollinen lapselle. (Välipakka 2020, 154.)

Kun on kasvanut narsistivanhemman kasvatuksen alaisena, saattaa vielä aikuisena yrittää miellyttää, sopeutua ja kutistaa itsensä ollessaan sellaisen henkilön lähellä, jonka kokee itseään vahvemmaksi. Huomiotta jäänyt lapsi voi myös kasvaa ylikiltiksi huolehtijaksi, jolle on aikuisenakin hyvin vaikeaa asettaa rajoja tai ilmaista omia tarpeitaan ja toiveitaan. Omien tunteiden tukahduttaminen voi kääntyä piilovihaksi, jolloin ihminen saattaa loukkaantua herkästi ja puolustaa rajojaan epäsuorin keinoin. Vaikka kaltoinkohtelu olisi kestänyt koko lapsuuden ajan, vanhemman vihaaminen koetaan usein vaikeaksi ja syyllisyyttä herättäväksi, kun taas vihan kohdistaminen itseensä tuntuu helpommalta. Osa pelkää tiedostamattaan toistavansa haitallisia kasvatustapoja omille lapsilleen. Monet ovat voineet päätyä aikuisena parisuhteeseen narsistisen henkilön kanssa, toistaen lapsuudessa koetun kaltoinkohtelun kaavaa. Tämän haitallisen mallin tunnistaminen vaatii usein pitkään kestänyttä pahoinvointia. Monet ovat ymmärtäneet vanhempansa narsistisuutta vasta vaikean parisuhteen tai terapian myötä. (Välipakka 2020, 149, 150–151, 169.)

7 LAPSEN KALTOINKOHTELU

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee lapsen kaltoinkohtelun kaikeksi fyysiseksi ja psyykkiseksi väkivallaksi, seksuaaliseksi hyväksikäytöksi, laiminlyönniksi sekä kaupalliseksi tai muuksi riistoksi, joista seuraa todellista tai mahdollista vaaraa lapsen terveydelle, kehitykselle tai ihmisarvolle, kun kyse on vastuusta, luottamuksesta tai vallasta. Ainoastaan pieni osa kaltoinkohtelutapauksista päättyy virallisiin tilastoihin. (Häkkänen-Nyholm 2018, 256.)

On jo pitkään tiedetty, että vanhempien persoonallisuuspiirteet liittyvät alttiuteen kaltoinkohdella lastaan. Tehdyissä tutkimuksissa riskitekijöiksi on tunnistettu vanhemman korkea stressi, empatiakyvyttömyys ja uskomus siitä, että lapsi ärsyttää vanhempaansa tahallisesti. Nämä piirteet viittaavat itsekeskeisyyteen, joka puolestaan liittyy vahvasti narsismiin. Narsistisen vanhemman kiintymystyyli on usein pelokas ja ahdistunut, mikä voi myös heijastua vanhemman käyttäytymiseen suhteessa lapseen. (Häkkänen-Nyholm 2018, 256–257)

Tutkimusten mukaan haavoittuvaan narsismiin liittyvät persoonallisuuden piirteet lisäävät riskiä lapsen kaltoinkohteluun. Narsistinen vanhempi voi esimerkiksi reagoida aggressiivisesti, jos lapsi ei täytä vanhemman odotuksia, asettuu tätä vastaan tai vanhempi kokee lapsen uhaksi vanhemman ihanneminäkuvulle. Eniten vanhemman kaltoinkohteluriskiä suhteessa lapseen vaikuttavat todennäköisesti vanhemman itsekeskeisyys, kyvyttömyys vastata lapsen tarpeisiin, yleinen ahdistuneisuus ja levottomuus sosiaalisesti vaikeissa tilanteissa sekä taipumus ylireagoida ja loukkaantua muiden sanomisista ja taipumuksesta tulkita asioita liian henkilökohtaisesti. Erityisesti narsistisen vanhemman piirteistä oikeuttaminen ja suureellisen minäkuvan ylläpitäminen ennustaa lapseen kohdistuvaa väkivaltaa. Tämä on yhteneväinen tulos myös muun narsismiin ja aggressiivisuuteen liittyvässä tutkimuksessa. Kokonaisuudessaan aihetta on kuitenkin tutkittu toistaiseksi melko vähän. (Häkkänen-Nyholm 2018, 257–258.)

8 ITSETUNTO JA KIINTYMYSSUHDE

8.1 Kiintymyssuhde

Kiintymyssuhde on vauvan ja häntä hoitavan aikuisen välille muodostuva tunneside, jonka laatu riippuu siitä, kuinka johdonmukaisesti aikuinen tunnistaa ja vastaa lapsen tarpeisiin ja tunteisiin. Sen ensisijainen tehtävä on turvata lapsen selviytyminen ja luoda kokemus turvasta. Varhaisista vuorovaikutuskokemuksista muodostuu kiintymyssuhdemalli eli käsitys siitä, millaisia ihmissuhteet ovat ja miten maailma toimii. Kiintymyssuhdemalli voi toimia sisäisenä turvan lähteenä, joka vahvistaa luottamusta ja tukee selviytymistä elämänmuutostilanteissa. Nämä mallit aktivoituvat erityisesti läheisissä ihmissuhteissa,

elämän eri siirtymävaiheissa sekä odottamatonta stressiä ja traumaattisia kokemuksia tuottavissa tilanteissa, ja on yleensä melko pysyvä. (Tokola & Airo 2024; Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 25–27.)

Turvallinen ja lapsen kasvua tukeva kiintymyssuhde rakentuu, kun lapsen tarpeisiin vastataan ja häntä hoitava aikuinen kykenee tarjoamaan aikaa, rakautta ja huolenpitoa lapselle. Tällöin lapsi kokee olevansa tärkeä ja arvokas ja saa kokemuksen huolenpidosta ja rakkaudesta. Kiintymyssuhde luo perustan lapsen minäkäsitykselle, itsetunnon ja kyvylle säädellä omia tunteitaan sekä oppii toisten arvostamista ja kunnioittamista sen perusteella, miten häntä kohdellaan. Varhaisesta iästä lähtien kiintymyssuhteella on syvä merkitys ihmiselle, siksi pienillä lapsilla on synnynnäisiä keinoja, kuten itku tai katsekontakti, joiden avulla he pyrkivät varmistamaan läheisen suhteen heitä hoitavaan aikuiseen. (Tokola & Airo 2024; Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 25–27.)

Mikäli lapsen tarpeisiin ei vastata tai niihin vastataan puutteellisesti ja välttelevästi, kiintymyssuhde voi muodostua turvattomaksi. Tällöin lapsi kokee, ettei häntä hoitava aikuinen ole aina saatavilla tai luotettava. Tämä heikentää lapsen kykyä oppia käsittelemään tunteita ja aiheuttaa haittaa myös myöhemmissä elämänvaiheissa, kuten kykyyn liittyä muihin ihmisiin. (Tokola & Airo 2024; Oiva-Kess & Kronqvist 2021, 25–27.)

8.2 Kiintymyssuhdetrauma

Kiintymyssuhdetrauma syntyy, kun varhaisissa kiintymyssuhteissa esiintyy turvattomuutta, epävakautta, laiminlyöntiä ja/tai kaltoinkohtelua. Lapsi elää pitkään jatkuvassa stressitilassa ilman, että häntä rauhoitetaan ahdistavissa tilanteissa. Lapselle vaarallisinta eivät ole tapahtumat sinänsä, vaan se, että hänen on kiinnityttävä sellaiseen aikuiseen, joka jättää hänet vuorovaikutuksessa täysin yksin. Kiintymyssuhdetrauma vaikuttaa kokonaisvaltaisesti lapsen kehitykseen sekä kykyyn luoda tasavertaisia ja toimivia ihmissuhteita. (Korhonen 2024, 112.) Mikäli lapsi ei pysty muodostamaan yhteyttä häntä hoitavaan aikuiseen huomio siirtyy automaattisesti koetun uhan torjuntaan avunsaamisen sijaan, vireystila kohoaa, harkintakyky heikkenee ja lapsen kaikki toiminta keskittyy aikuisen tavoittamiseen (Suokas 2024, 31).

Lapsen on pakko löytää keino selviytyä ja sopeutua ylivoimaiseen tilanteeseen joutuessaan kiinnittymään kaltoinkohtelevaan vanhempaansa, sillä hän ei voi jatkuvasti tiedostaa olevansa vaarassa ja hälytystilassa. Hälytystilassa perustoiminnot, kuten syöminen, nukkuminen ja keskittyminen vaikeutuvat. Tällöin lapsi voi jakaa kaltoinkohteluun liittyvät kokemukset erillisiksi osiksi mielessään, jolloin hän ei ole täysin tietoinen tapahtumista. Pahimmillaan lapsi voi kokea vahvaa ihailua tai kiintymystä vanhempaansa kohtaan, vaikka vanhempi kohtelee häntä kaltoin eikä tällöin tiedosta kaltoinkohtelua. Samaan aikaan, kun lapseen kohdistuu kaltoinkohtelua vanhemman toimesta, lapsen puolustusjärjestelmä taas aktivoituu nopeasti. Mitä arvaamattomampaa ja eristäytyneempää elämä kaltoinkohtelevan vanhemman kanssa on, sitä vahvemmin lapsi kiinnittyy kaltoinkohtelijaansa, erityisesti jos tämä vuorottelee enakoimattomilla rakkaudenosoituksilla ja kaltoinkohtelevilla puheilla tai teoilla. Kiinnittymisen avulla lapsi pyrkii etsimään turvaa ja hyväksyntää, kun kaikki palkitseminen ja rankaiseminen ovat kaltoinkohtelevan aikuisen käsissä. Kaltoinkohtelijan logiikan ja odotusten ymmärtäminen sekä tähän kiinnittyminen tarjoavat turvaa kaltoinkohdellulle. (Suokas 2024, 31–32.)

Vakavan kaltoinkohtelun seurauksena kiintymyssuhdekäyttäytyminen voi aktivoitua väärissä tilanteissa, jolloin ihminen reagoi lapsuudessa opitulla traumaattisella tavalla nykyhetken tilanteisiin, joihin se ei enää sovi (Suokas 2024, 31). Dissosiaatio voi syntyä paitsi tilanteissa, joissa lapsi joutuu kohtaamaan jotakin todella voimakasta, myös vanhemman hämmäntävän käytöksen tai reagoimattomuuden seurauksena. Tutkimuksissa ja kirjallisuudessa kiintymyssuhdetraumasta käytetään myös eri nimikkeitä, kuten kehityksellinen trauma tai disorganisoitunut kiintymyssuhde (Korhonen 2024, 112).

8.3 Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan yksilön käsitystä omasta arvostaan sekä suhtautumistapaa itseensä. Hyvä itsetunto ilmenee kykynä arvioida itseään myönteisesti ja kokea tämä todeksi. Se näkyy ajatuksissa, tunteissa ja toiminnassa siten, että ihminen hyväksyy itsensä, kunnioittaa itseään sekä luottaa ja uskoo omiin kykyihinsä. Hän tunnistaa omat vahvuutensa ja heikkoutensa ja pystyy elämään niiden kanssa. (Pietikäinen 2021, 48.)

Huono itsetunto voi näkyä monin tavoin ihmisen ajattelussa, käyttäytymisessä ja ihmissuhteissa. Huonosta itsetunnosta kärsivä yleensä suhtautuu itseensä kielteisesti ja keskittyy korostuneesti heikkouksiinsa. Hän voi kokea jatkuvaa riittämättömyyttä ja arvottomuutta, tuntee, ettei hänen mielipiteitään arvosteta, ärsyyntyä ja hermostua herkästi sekä kokea palautteen vastaanottamisen vaikeaksi, sillä se saatetaan kokea uhkaavana. Huono itsetunto voi johtaa omien päätöksiensä kyseenalaistamiseen, vaikeuksiin ihmissuhteiden ylläpidossa sekä uusien tilanteiden ja riskien välttelyyn. Myös rajojen asettamisen vaikeus, taipumus toisten miellyttämiseen ja omien tarpeiden laiminlyönti liittyvät usein huonoon itsetuntoon. (Pietikäinen 2021, 50–51.)

Itsetunto rakentuu kokemuksista, joita ihminen saa muilta ihmisiltä ja ympäristöstä. Lapsen itsetunnon kehitys alkaa vanhempien tavasta hoitaa lasta. Seuraavissa vaiheissa siihen vaikuttaa se, millaisia odotuksia vanhemmilla on lasta kohtaan ja miten he suhtautuvat lapsen suoriin. Myöhemmissä vaiheissa myös koulu, ystävät ja harrastukset vaikuttavat itsetunnon muodostumiseen. Aikuisena oma minuus on yleensä löytynyt ja itsetunto vakiintunut, mutta vastoinikäymiset ja toistuvat epäonnistumiset voivat heikentää hyvääkin itsetuntoa. Toisaalta aikuisuudessa voi myös löytää itsestään uusia voimavaroja, jotka auttavat korjaamaan lapsuudenkokemuksista syntyneitä kielteisiä käsityksiä itsestä. (Keltikangas-Järvinen 2017, 147–148.)

9 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla, millaisia vaikutuksia narsistisella vanhemmuudella on lapseen. Tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja tietoa narsistisen vanhemmuuden vaikutuksista, jotta ammattilaiset ja muut toimijat voivat paremmin tunnistaa ilmiön ja tarjota asianmukaista apua. Työstä hyötyvät ammattilaiset sekä muut toimijat, narsistisen vanhemmuuden kokeneet ja muut aiheesta kiinnostuneet.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys:

1. Millaisia vaikutuksia narsistisella vanhemmuudella on lapseen?

10 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka mahdollistaa laajan ja monipuolisen aineiston hyödyntämisen sekä olemassa olevan tiedon jäsentämisen selkeäksi kokonaisuudeksi. Menetelmä soveltuu erityisen hyvin tämän työn aiheeseen, narsistisen vanhemmuuden vaikutukset lapseen, sillä sen avulla erittäin sensitiivistä aihetta pystytään käsittelemään turvallisesti ja eettisesti. Aihe on sensitiivinen, sillä se koskettaa lapsen perusturvaa, perhesuhteiden intiimiyttä ja vaikeasti tunnistettavia kaltoinkohtelun muotoja. Se voi myös nostaa esiin häpeää, stigmaa, kipeitä muistoja ja traumoja. Koska kirjallisuuskatsauksessa aineisto perustuu jo olemassa oleviin tutkimuksiin, aineiston keräämisestä ei aiheudu suoraa haittaa kenellekään. Tämä on tärkeää sillä, aiheen käsittely voi herättää tutkittavissa sellaisia kokemuksia tai tunteita, jotka olisivat kuormitukseltaan selvästi raskaampia käsitellä kuin tavalliset arkielämään kuuluvat huolet ja stressitekijät. Erityisesti tästä syystä toteutustavaksi valittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus.

Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, sillä se toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Laadullisen tutkimustavan tavoitteena on kuvata ja selvittää, millaisia kokemuksia ja merkityksiä ihmisillä on tutkittavasta ilmiöstä sekä ymmärtää sitä heidän omasta, subjektiivisesta, sosiaalisesta tai kulttuurisesta näkökulmasta. Lähestymistapa soveltuu hyvin tähän työhön, koska narsistisen vanhemmuuden vaikutuksista on rajallisesti aiempaa tietoa ja ilmiötä halutaan tarkastella myös uusista näkökulmista. Laadullinen ja aineistolähtöinen menetelmä mahdollistaa rikkaan ja syvällisen tiedon kokoamisen, jossa yksittäiset asiat voidaan koota yhteen ja muodostaa niistä laajempi kokonaiskuva. (Rantala ym. 2025, 50.)

10.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jossa analysoidaan ja kootaan yhteen olemassa olevaa kirjallisuutta sekä tutkimustietoa valitusta aiheesta. Sen avulla tunnistetaan, arvioidaan, tiivistetään, tulkitaan ja kootaan yhteen olennainen tieto, jonka pohjalta tehdään keskeiset johtopäätökset ennakkoon asetettujen tutkimuskysymysten perusteella. Katsauksen tarkoituksena on muodostaa kriittisesti tarkasteltu kokonaiskuva aiheesta, jonka tavoitteena voi olla

esimerkiksi tunnistaa mitä aiheesta jo tiedetään sekä löytää mahdollisia tiedon puutteita kyseisen aiheen tutkimuksessa. Katsauksessa tavoitellaan mahdollisimman läpinäkyvää, toistettavaa, kriittisesti tarkastelevaa ja systemaattista lopputulosta. (Vilkkä 2023, 11–14.)

Kirjallisuuskatsaus voidaan toteuttaa eri menetelmin, mutta kaikissa noudatetaan samoja peruseriaatteita, joiden avulla pyritään löytämään vastauksia tutkimuskysymykseen. Toteutustapoja ovat muun muassa kuvaileva, järjestelmällinen ja kartoittava kirjallisuuskatsaus. Katsauksen prosessi sisältää tutkimuskysymysten määrittelyn, aineiston haun ja valinnan, sen laadun arvioinnin, tietojen keruun, aineistojen analysoinnin, tulosten raportoinnin sekä tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden arvioinnin. (Rantala ym. 2025, 38–39, 42)

10.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on perinteinen katsaustyyppi, jota käytetään paljon esimerkiksi humanistisessa tutkimuksessa. Sen tavoitteena ei ole niinkään selvittää ilmiön yleisyyttä, vaan kuvata, mitä ilmiöstä tiedetään, mitkä ovat sen keskeiset käsitteet ja käsitteiden väliset suhteet. Menetelmän avulla voidaan analysoida tutkimusasetelmia, teorioita sekä aiheen historiaa ja kehitystä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa aiemman tutkimuksen tai valitun aineiston tiivistämisen, uuden kokonaiskäsityksen muodostamisen sekä epäyhtenäisen tiedon järjestämisen johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Tällä tavoin käsiteltävästä aiheesta saadaan laaja yleiskuva, voidaan hahmottaa sen tila tieteenalalla sekä tunnistaa mahdollinen lisätutkimuksen tarve. Tavoitteena on ilmiön ymmärtäminen ja kuvaaminen mahdollisimman johdonmukaisesti ja vakuuttavasti. Tutkittavan aiheen ymmärtäminen voi lähteä aiheen kyseenalaistamisesta, sen tunnistamisesta tai vahvistamisesta sekä aiempien tutkimusten herättämien kysymysten, ristiriitojen tai tiedon aukkojen esiin nostamisesta. Tutkimusprosessin aikana järjestämällä ja analysoimalla aiempia tutkimuksia ja kirjallisuutta tutkijan tietämys ja ymmärrys aihetta kohtaan kasvaa. (Vilkkä 2023, 21–22.)

Tämä kirjallisuuskatsaustyyppi on muita katsaustyypppejä sallivampi tiedonhaussa ja aineiston valinnassa. Siinä tutkija ei noudata tiukkoja analyysin

sääntöjä, vaan käyttää omaa ymmärrystään ja intuitiotaan yhdistellessään erilaisia tietoja ja näkökulmia. Prosessi perustuu tutkijan oivalluksiin, jotka syntyvät siitä, millä tavalla tutkija yhdistelee toisiinsa aineistosta ymmärtämänsä asiat. Aineistosta eli katsaukseen valituista tutkimuksesta ja kirjallisuudesta pyritään tunnistamaan ja ymmärtämään niiden keskeisiä ongelmia, lähestymistapoja, yhtäläisyyksiä ja eroja sekä epäjohdonmukaisuuksia. Prosessin aikana myös tutkimuskysymykset voivat tarkentua. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta on kritisoitu sen sattumanvaraisen ja subjektiivisen tiedonhaun perusteella. Toisaalta sen vahvuutena pidetään sitä, että sen avulla on mahdollista keskittyä tarkasti rajattuihin kysymyksiin tai aiheeseen ja niiden tarkasteluun aineistolähtöisesti osittain samanaikaisesti etenevien vaiheiden kautta. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen toteuttamisessa on hyvä pyrkiä mahdollisimman läpinäkyvään ja systemaattiseen työskentelyyn. (Vilkkä 2023, 22–23.)

Kangasniemen ym. (2013, 294–296) mukaan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessi koostuu neljästä vaiheesta. Ensimmäinen vaihe on tutkimuskysymyksen muodostaminen, joka ohjaa koko prosessia ja liittää tutkimuskysymyksen osaksi käsitteellistä tai teoreettista viitekehystä. Tavoitteena on laatia rajattu, mutta samalla riittävän avoin tutkimuskysymys, joka suuntaa aineiston hankintaa ja analyysiä. Toisessa vaiheessa määritellään aineisto ja sen valinta, jotta tutkimuksen kannalta merkityksellinen aineisto saadaan kerättyä. Valinta voi olla implisiittinen eli perustua tutkijan harkintaan ilman tarkkoja kriteerejä, tai eksplisiittinen, jolloin valintaperusteet on määritelty ja perusteltu selkeästi. Kolmas vaihe, kuvailun rakentaminen, käynnistyy jo aineiston valinnan yhteydessä. Tässä vaiheessa tuotetaan tutkimuskysymykseen kuvaileva vastaus analysoimalla ja yhdistelemällä aineiston sisältöä. Neljännessä vaiheessa kootaan yhteen keskeiset tulokset, suhteutetaan ne laajempaan kontekstiin sekä arvioidaan menetelmän ja prosessin eettisyyttä ja luotettavuutta.

10.3 Aineiston hankinta ja valinta

Kirjallisuuskatsauksen aineisto kostuu jo olemassa olevista julkaisuista ja tutkimuksista. Aineiston haku ja valinta tulee toteuttaa mahdollisimman suunnitelmallisesti, läpinäkyvästi ja tarkasti suhteutettuna tutkimuskysymykseen. Hakuprosessissa ennalta määritelty, perusteltu ja toistettavissa oleva menetelmä

auttaa löytämään tutkimuskysymykseen parhaiten vastaavan aineiston. Prosessin aikana tehtyjen huolellisten muistiinpanojen avulla voidaan varmistaa hakuprosessin toistettavuus ja vertailukelpoisuus muiden tutkimusten kanssa. Hakuprosessi sisältää tutkimuskysymysten tarkan määrittelyn, olennaisten avainsanojen valinnan, luonnollisen ja kontrolloidun kielen eron tunnistamisen sekä hakutulosten rajaamisen tai laajentamisen selkeästi määritettyjen sisällyttämisen- ja poissulkukriteerien avulla. (Vilkkä 2023, 33, 54–55.)

Hakuprosessi aloitettiin tutkimuskysymyksen ja -tavoitteiden tarkalla määrittelyllä (luvussa 9). Tämän jälkeen pystyin muodostamaan tutkimuksen aihetta sekä tutkimuskysymykseen vastaavia hakutermejä ja -lausekkeita. Varsinainen aineiston haku toteutettiin 15.8.–29.8.2025.

Mahdollisimman monipuolisen aineiston löytämiseksi pyrin muodostamaan ja kokeilemaan kattavasti erilaisia hakusanoja sekä niiden yhdistelmiä suomeksi ja englanniksi. Hakusanojen muodostamisessa hyödynsin YSO-asiasanastoa (Yleinen suomalainen ontologia) ja niiden englanninkielisissä vastineissa myös MOT-kielipalvelua. Tutkimuskysymys toimi hakusanojen muodostamisen perustana hyödyntämällä sen keskeisiä käsitteitä ja ilmiötä kuvaavia sanoja. Näitä käsitteitä muokattiin ja täydennettiin eri synonyymeillä, käännök-sillä ja asiasanoilla.

Keskeisiksi hakusanoiksi muodostui *narsismi*, *narsistinen persoonallisuus-häiriö*, *vanhempi*, *äiti*, *isä*, *vaikutus*, *lapsi* ja *perhe* sekä niiden englanninkieliset käännökset *narcissism*, *narcissistic personality disorder*, *parent*, *mother*, *father*, *effect*, *impact* ja *family*. Näistä keskeisistä hakusanoista lähdin rakentamaan erilaisia hakulausekkeita esimerkiksi *Narsis* AND vanhem* AND vaikut* AND laps** ja *Narciss* AND parent* AND child**. Tiedonhaku toteutettiin sekä kansallisista että kansainvälisistä tietokannoista, jotka olivat saatavilla Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kirjaston, Kaakkurin, palveluiden kautta tai joihin oli vapaa pääsy. Kansallisia tietokantoja, joita käytin, olivat Finna.fi, Valto, Journal.fi, Julkari.fi ja MEDIC. Kansainvälisiä tietokantoja, joita käytin, olivat EBSCO, Pubmed, Sage Premier, SienceDirect ja Springer Compact.

Kaikissa kirjallisuuskatsauksissa aineistoksi suositellaan ensisijaisesti vertaisarvioituja tutkimuksia, mutta kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineiston valinta on joustavampaa ja aineistoksi voidaan sisällyttää muitakin kuin vertaisarvioituja tutkimuksia eli harmaata kirjallisuutta. Harmaata kirjallisuutta ovat esimerkiksi kirjat, raportit, opinnäytetyöt ja arkistomateriaalit. Monipuolinen aineiston käyttö voi lisätä tutkimuksen luotettavuutta, täydentää aineistoa ja antaa monipuolisemman kuvan aiheesta. Keskeistä aineiston valinnassa on, mikä vastaa parhaiten tutkimuskysymykseen sekä työn tavoitteisiin. (Vilkkä 2023, 33–34; Rantala ym. 2025, 43.)

Tiedonhaussa on olennaista määritellä kriteerit, joiden perusteella päätetään, mitkä alkuperäisaineistot kelpuutetaan mukaan tutkimukseen ja analysoitavaksi. Näiden kriteerien avulla varmistetaan, että valitut alkuperäisaineistot ovat tarkoitukseen sopivia, luotettavia ja tukevat tutkimuskysymyksiin vastauksista. Aineiston sisällyttämiskriteereillä tarkoitetaan niitä kriteereitä, joiden avulla määritellään, mitkä alkuperäistutkimukset valitaan osaksi kirjallisuuskatsausta. Poissulkukriteerit määrittävät mitkä alkuperäistutkimukset jätetään tutkimuksen ulkopuolelle. (Vilkkä 2023, 45, 126.) Taulukossa 1 on kuvattuna tähän katsaukseen tulevan aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Taulukko 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Ensisijaisesti viimeisen 10 vuoden aikana julkaistut tutkimukset (sallin myös vanhemmat, mikäli ne ovat aiheen kannalta keskeisiä)	Ennen vuotta 2015 julkaistut aineistot (yli 10 vuotta vanhat julkaisut)
vertaisarvioidut tutkimusartikkelit	Ei-vertaisarvioidut tai ei-tieteelliset artikkelit (pois lukien opinnäytteet yms.)
Ammattikorkeakoulutasosta alkaen olevat opinnäytteet (AMK-opinnäytetyöt, pro gradu- ja kandidaatin tutkielmat, väitöskirjat)	Blogit, mielipidekirjoitukset ja muut epäviralliset lähteet
Suomen tai englannin kielellä julkaistut artikkelit	Julkaistu muulla kielellä kuin suomeksi tai englanniksi
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Aineistot, joissa käsitellään narsistisen vanhemmuuden vaikutuksia lapsiin tai aikuisiin, joilla on kokemuksia narsistisesta vanhemmuudesta	Artikkelit, joissa käsitellään narsismia muissa konteksteissa (esim. parisuhteessa tai työelämässä) ilman tarkastelua vanhemmuuden ja lapsen näkökulmasta

Narsistinen vanhempi voi olla äiti, isä tai muu lapsen ensisijainen huoltaja	Aineistot, joissa ei käsitellä ensisijaisen huoltajan ja lapsen välistä suhdetta
--	--

Tavoitteenani oli sisällyttää tähän kirjallisuuskatsaukseen 10 tutkimusta tai tieteellistä artikkelia, jotka ovat sekä kansallisia että kansainvälisiä tutkimuksia. Sisäänottokriteereinä ovat ensisijaisesti viimeisen 10 vuoden aikana julkaistut suomen- ja englanninkieliset tutkimukset, jotta aiheesta saadaan mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa. Sallin mukaan myös sitä vanhemmat, mikäli ne ovat oleellisia aiheen kannalta. Hyväksyn mukaan vertaisarvioidut tutkimusartikkelit sekä muut ammattikorkeakoulutasosta alkaen olevat työt, kuten opin- näytteet, pro gradu- ja kandidatin tutkielmat sekä väitöskirjat. Tähän on perusteluna se, että alustavan tiedonhaun perusteella aiheesta ei löytynyt kotimaisia vertaisarvioituja tutkimuksia. Näillä kriteereillä varmistan, että tutkimukseen saadaan riittävästi ja monipuolisesti aineistoa. Lisäksi kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen voidaan sisällyttää muitakin kuin vertaisarvioituja tutkimuksia. Otan mukaan sellaiset aineistot, joissa käsitellään tutkittavaa aihetta ja vastataan tutkimuskysymykseen. Aineistoissa tulee käsitellä narsistisen vanhemmuuden vaikutuksia lapsiin tai aikuisiin, jotka ovat kokeneet narsistisen vanhemmuuden. Narsistinen vanhempi voi olla äiti, isä tai joku muu lapsen ensisijainen huoltaja. Poissulkukriteerit ovat suurin piirtein päinvastaisia, kuin sisäänottokriteerit.

Tiedonhaku osoittautui haastavaksi ja relevanttia aineistoa löytyi melko vähän. Erityisesti englanninkielisten hakusanojen muodostaminen oli vaikeaa, vaikka kokeilin kattavasti erilaisia hakusanoja. Yleensä hakutuloksia syntyi joko hyvin vähän tai huomattavan paljon, mutta ilman selkeää yhteyttä tutkimuskysymykseen. Jotkut potentiaaliset tutkimukset olivat maksumuurien takana tai vaativat erillisen kirjautumisen, eikä niitä voitu siksi sisällyttää aineistoon. Lisäksi osa valitusta aineistosta ei ollut saatavilla kyseisessä tietokannassa. Ne löytyivät kuitenkin koko tekstinä muualta, joten pystyin sisällyttämään ne aineistoksi. Hakuprosessin aikana hyödynsin myös manuaalista hakua tarkastelemalla samaa aihetta käsittelevien tutkimusten lähdeluetteloita, jonka myötä sisällytin kaksi tutkimusta mukaan aineistoksi. Hakujen yhteydessä tein myös tarvittaessa rajauksia esimerkiksi julkaisuvuoden, kokotekstin saatavuuden ja vertaisarvioinnin perusteella, jotta aineisto vastaisi mahdollisimman hyvin sisäänottokriteereitä.

Hakutulokset arvioitiin aluksi otsikon ja tiivistelmän perusteella. Ne artikkelit, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen, poistettiin tässä vaiheessa. Tulokset, joiden otsikko ja tiivistelmä viittasivat tutkimuskysymykseen, luettiin kokonaisuudessaan, minkä perusteella ne valikoituivat lopulliseen analyysiin. Koska tein runsaasti erilaisia hakuja useista eri tietokannoista, liitteessä yksi (Liite 1) on esitetty haut, joista aineisto lopulta valikoitui. Siinä on esitettynä myös sellaisia hakuja, jotka eivät tuottaneet tuloksia läpinäkyvyyden lisäämiseksi.

10.4 Aineiston laadunarviointi

Laadunarvioinnilla tarkoitetaan sitä, että kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset arvioidaan sen mukaan, kuinka asianmukaisesti valittu tutkimus on toteutettu, kuinka hyvin se vastaa kirjallisuuskatsauksen asetettuun tutkimuskysymykseen ja tarkoitukseen. Systemaattisessa katsauksessa jokainen tutkimus arvioidaan erikseen, mutta kuvailevassa katsauksessa tutkimukset voidaan käsitellä yhtenä kokonaisuutena tai keskittyä oman katsauksen kannalta keskeisiin osiin, esimerkiksi käsitteisiin, malleihin, teoriaan tai menetelmiin. Tutkimuksia ei valita sattumanvaraisesti, vaan arvioinnin perusteella. Arviointi voidaan esittää taulukossa (katsausmatriisi) tai sanallisesti. Tärkeää on tuoda näkyväksi tutkimusten aihe, aineisto, menetelmät, tulokset ja johtopäätökset sekä arvioida niiden tarkoituksenmukaisuutta katsauksen kannalta. Tutkijan tehtävänä on pohtia, mitkä tutkimuksen vahvuudet ja puutteet ovat katsauksen kannalta olennaisia. (Vilkkä 2023, 92–96.)

Aineiston valinnassa pyrin sisällyttämään ensisijaisesti vertaisarvioituja tutkimuksia. Valintaprosessissa ja laadunarvioinnissa kiinnitin erityisesti huomiota siihen, missä tutkimus oli julkaistu, mikä oli tutkimuksen tarkoitus ja tavoite, kuinka hyvin se vastasi tutkimuskysymykseen sekä julkaisuajankohtaan, otantaan ja käytettyyn tutkimusmenetelmään. Laadun arvioinnissa tarkastelun kohteena oli myös tutkimuksen sisältö kokonaisuutena, huomioiden muun muassa rakenteen, että tutkimus sisältää tiivistelmän, johdannon, menetelmät, tulokset ja pohdinnan sekä millä tavalla kirjoittaja tuo esiin tutkittavaa ilmiötä. Lisäksi tarkastelin tutkimusten sisällön läpinäkyvyyttä eli onko tutkimuksissa lähdeluetteloa, josta tiedon voisi todentaa.

10.5 Aineiston kuvaus

Kirjallisuuskatsauksen aineisto koostuu yhteensä 10 tutkimuksesta, jotka käsittelevät narsistisen vanhemmuuden vaikutuksia lapseen ja lapsen kehitykseen. Suurin osa tutkimuksista on vertaisarvioituja tieteellisiä artikkeleita, joiden lisäksi aineistossa on mukana kaksi opinnäytetyötä ja yksi pro gradu -tutkielma. Yhdeksän tutkimusta on julkaistu vuosina 2015–2025 ja yksi vuonna 2013, ja tarjoavat siten mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa. Tämä mukaan otettu vuonna 2013 julkaistu tutkimus (Kalliosaari 2013) sisällytettiin mukaan, sillä se tarjosi runsaasti aiheen kannalta merkityksellistä tietoa. Suurin osa tutkimuksista oli kyselytutkimuksia, kaksi oli kirjallisuuskatsauksia, yhdessä oli menetelmänä sosiaalinen konstruktionismi, jonka keskeisenä teoreettisena viitekehystenä oli psykoanalyttinen, objektisuhteita painottava lähestymistapa ja yksi oli fenomenografinen tutkimus.

Tutkimusten keskeisinä tavoitteina on ollut selvittää narsistisen vanhemman vaikutuksia lapseen, lapsen kasvuun, kehitykseen, hyvinvointiin ja kiintymyssuhteisiin, millaisia tiedostamattomia psyykkisiä käsikirjoituksia he muodostavat ydinkokemuksistaan suhteessa äitiinsä sekä tutkia vieraannuttamisen vaikutuksia lapseen. Tutkimuksiin ovat osallistuneet vanhemmat, lapset sekä aikuiset lapset ja otoskoot niissä vaihtelivat pienistä suuriin kattaen eri maita; Suomi, USA, Italia, Kanada ja Israel. Kokonaisuudessaan aineisto tarjoaa monipuolista näkökulmaa narsistisen vanhemmuuden vaikutuksista lapseen lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Valitut tutkimukset on myös esitetty liitteessä kaksi (liite 2), jossa on kuvattu tähän katsaukseen sisällytetty aineisto, tekijät, julkaisuajankohta, maa, tutkimusten tarkoitus ja tavoite, aineisto ja menetelmät sekä keskeiset tutkimustulokset.

10.6 Aineiston analyysi

Kirjallisuuskatsauksessa uusi tieto syntyy, kun alkuperäistutkimuksista löytyviä havaintoja ja niistä saatua tietoa yhdistetään ja jäsennetään uuden tiedon muodostamiseksi (Vilkkä 2023, 86). Tähän opinnäytetyöhön aineiston analyysimenetelmäksi valittiin laadullinen sisällönanalyysi, joka soveltuu hyvin erilaisten materiaalien analysoimiseen laadullisessa tutkimuksessa. Sen avulla

on mahdollista analysoida lähes kaikki sellainen materiaali, joka pystytään dokumentoimaan kirjalliseen muotoon. Lisäksi sen avulla aineisto voidaan analysoida systemaattisesti, luotettavasti, toistettavasti ja objektiivisesti. Sisällönanalyysin tavoitteena on muodostaa tiivistetty, pelkistetty ja yleinen kuva tutkittavasta ilmiöstä. Se perustuu aineiston alkuperäisilmausten luokitteluun ja sen lopputuloksena syntyy luokkia tai kategorioita, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä ja sen keskeisiä piirteitä. (Elo ym. 2022, 216.)

Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa sisällönanalyysissä aineisto ohjaa analyysin tekoa. Tämä tarkoittaa sitä, että analyysiyksiköitä ei määritellä etukäteen, vaan ne nousevat aineistosta. Tällöin analyysissä edetään induktiivisesti eli yksittäisistä havainnoista yleisimpiin väitteisiin. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Aineistolähtöisessä analyysissä ei käytetä ennalta laadittua luokittelurunkoa, vaan tutkija tuottaa luokittelun itse aineistosta nousevien havaintojen pohjalta. Tämä analyysitapa soveltuu hyvin, koska narsistisen vanhemmuuden vaikutuksia on tutkittu melko vähän. (Elo ym. 2022, 218.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi etenee karkeasti kolmen vaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään (reduktio), toisessa vaiheessa se ryhmitellään (klusterointi) ja lopuksi muodostetaan teoreettiset käsitteet (abstrahointi). Ennen analyysin aloittamista sisällönanalyysissä on ensin määriteltävä analyysiyksikkö. Se voi olla esimerkiksi sana, lause, ajatuskokonaisuus tai useamman lauseen mittainen kokonaisuus. Analyysiyksikön valintaan vaikuttavat tutkimustehtävä sekä aineiston luonne. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa eli pelkistämisessä analysoitavana aineistona voi olla esimerkiksi litteroitu haastattelu tai muu kirjallinen materiaali, kuten asiakirjat ja dokumentit. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123.)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto pelkistetään eli alkuperäisilmauksista karsitaan tutkimuskysymyksen kannalta kaikki epäolennainen ja olennainen tieto tiivistetään selkeiksi ja pelkistetyiksi ilmaisuiksi. Eli tunnistetaan ja tiivistetään ne asiat, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen. Seuraavaksi nämä samaa aihetta kuvaavat pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään ja luokitellaan vertaamalla niitä toisiinsa ja etsimällä niistä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Samankaltaiset alaluokat yhdistetään samaan ryh-

mään eli yläluokkaan. Tarvittaessa yläluokkia on mahdollista yhdistää edelleen pääluokkiin ja pääluokkia yhdistäviin luokkiin. Tätä yhdistelyä ja luokitte-
lua jatketaan niin pitkään kuin sen tutkimuskysymyksen kannalta on merkityk-
sellistä. Yhdistelemällä käsitteitä saadaan vastaus tutkimuskysymykseen.
(Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–127.)

Aineiston analyysi aloitettiin määrittämällä analyysiyksikkö, jonka perusteella alkuperäisilmaisut poimittiin aineistosta. Analyysiyksiköksi valittiin tutkimustu-
loksista sellaiset tekstikohdat, joissa käsiteltiin narsistisen vanhemmuuden
vaikutuksia lapseen lyhyellä tai pitkällä aikavälillä sekä muut näitä vaikutuksia
selkeästi kuvaavat ilmaukset. Ilmaukset poimittiin pääasiassa tutkimusten tulo-
sosioista, sillä tulososasta löytyy suora näyttö siitä, mitä tutkimuksessa on ha-
vaittu. Tällä tavoin varmistettiin, että analyysi perustuu tutkimusnäyttöön, eikä
esimerkiksi tutkijoiden omiin tulkintoihin.

Tutkimukset käytiin huolellisesti läpi yksi kerrallaan useaan otteeseen. Niistä
poimittiin kaikki analyysiyksikköä vastaavat ilmaukset ja listattiin allekkain eril-
liselle Word-tiedostolle luotuun taulukkoon kohtaan ”alkuperäisilmaukset”. Joi-
tain ilmauksia yhdisteltiin ja tiivistettiin ...- merkillä aineiston käsittelyn helpot-
tamiseksi saman tutkimuksen poimituista ilmauksista. Poimitut ilmaukset olivat
yksittäisiä sanoja, lauseita tai lyhyitä tekstikokonaisuuksia, jotka kuvasivat nar-
sistisen vanhemman vaikutusta lapseen. Erityisesti englanninkielisten tutki-
musten kohdalla ilmaisujen poiminta vaati huolellisuutta ja useita läpikäyntejä.
Kun kaikki ilmaisut oli saatu poimittua, englanninkieliset alkuperäisilmaukset
käännettiin suomeksi, jotta niiden käsittely ja analysointi olisi helpompaa. Tä-
män jälkeen alkuperäisilmaisut pelkistettiin siten, että niihin jäi vain tutkimus-
kysymyksen kannalta oleellinen tieto. Taulukossa 2 on esimerkki alkuperäi-
silmausten pelkistämisestä.

Taulukko 2. Esimerkki alkuperäisilmausten pelkistämisestä

Alkuperäisilmaukset	Englanninkielisten al- kuperäisilmausten suomennos	Pelkistetty ilmaus
First of all, the research participants had per- ceived that accepting	Ensinnäkin tutkimuk- seen osallistujat olivat havainneet, että äidin	Vaikea hyväksyä it- sensä

themselves as difficult because of their narcissistic mothers. Sometimes finding an emotional balance felt overwhelming. (Määttä ym.2020)	narsismin seurauksena heillä oli vaikea hyväksyä itsensä. Joskus tunne-elämän tasapainon löytäminen tuntui ylivoimaiselta.	Joskus tunne-elämän tasapainon löytäminen tuntui ylivoimaiselta
---	--	---

Kun kaikki alkuperäisilmaisut oli listattu, suomennettu ja pelkistetty, aineistoa havainnoitiin alleviivaamalla eri väreillä ilmauksia, joilla oli yhteisiä piirteitä. Aineistosta havaittiin, että siitä voitiin selkeästi erotella kolme eri ryhmää, jotka olivat vieraannuttamisen vaikutukset lapseen, narsistisen äidin vaikutukset tyttärensä sekä yleisemmin narsistisen vanhemman vaikutuksia. Tämän havainnon myötä analyysin loppuosaksi muodostettiin kolme erillistä taulukkoa: ensimmäinen taulukko kuvasi vieraannuttamisen vaikutuksia lapseen, toinen narsistisen äidin vaikutuksia tyttärensä ja kolmas kuvasi narsistisen vanhemman vaikutuksia yleisemmin. Kuhunkin taulukkoon jaoteltiin niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston analyysin etenemisestä

Sairastuin 37– vuotiaana vakavaan masennukseen, kuukauden sairaalajakso, jonka jälkeen masennusta ja ahdistusta.	Vakava masennus Ahdistus Paniikkihäiriö	Mielenterveyshäiriöt	Mielenterveyden ongelmat	Psyykkisen terveys
Lopulta kaikki johti loppuun palamiseen, masennukseen ja paniikkihäiriöihin.				
Liika alkoholin käyttö myöhemmin, kun lapset varttuivat	Haitallinen päihteiden käyttö			
Olin alkoholisti.				
Päihteiden väärinkäyttö				

Seuraavaksi havainnoitiin, vertailtiin ja alleviivattiin samalla värillä eri sanoin, mutta samaan aiheeseen viittaavia pelkistettyjä ilmauksia. Tämän perusteella ne luokiteltiin tarpeen mukaan ala- ja yläluokkiin ja lopuksi eri vaikutuksia ku-

vaaviin pääluokkiin. Liitteessä kolme (Liite 3) on esimerkki aineiston analyysin etenemisestä. Tämä menettelytapa toteutettiin kaikille kolmelle eri ryhmälle. Tällä tavoin eri ilmauksia yhdistelemällä ja luokittelemalla pyrittiin muodostamaan vastaus tutkimuskysymykseen. Lopuksi tutkimustuloksia verrattiin opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen, jotta ne voidaan suhteuttaa olemassa olevaan tietoon tutkittavasta aiheesta.

11 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen viimeinen vaihe on tulosten tarkastelu, jossa kootaan yhteen ja tiivistetään katsauksen tuottamat keskeiset tulokset. Katsauksen keskeinen osa on käsittelyosan rakentaminen, jonka avulla pyritään vastaamaan tutkimuskysymykseen laadullisena kuvailuna sekä muodostamaan uusia johtopäätöksiä. Kuvailussa aineisto on valittu harkiten ja sen sisältöä yhdistetään ja analysoidaan kriittisesti ja yhdistellään tutkimuksista saatua tietoa, joka voi mahdollistaa uuden tulkinnan syntymisen aiheesta sekä herättää uusia tutkimuskysymykseen liittyviä oivalluksia. (Kangasniemi ym. 2013, 296–297.)

Tutkimustulokset jakoutuivat kolmeen pääluokkaan: (1) narsistisen vanhemman vaikutukset lapseen yleisemmin, (2) narsistisen äidin vaikutukset tyttäreeseen sekä (3) narsistisen vanhemman vieraannuttamisen vaikutukset lapseen. Erottelu perustuu siihen, että osa tutkimuksista käsitteli yleisesti vaikutuksia, kun taas osa keskittyi nimenomaan äiti-tytär-suhteeseen, josta kertyi paljon materiaalia. Lisäksi yksi tutkimus keskittyi käsittelemään vieraannuttamisen vaikutuksia.

11.1 Narsistisen vanhemman yleiset vaikutukset lapseen

Dentalen ym. (2015), Kilpiän & Nisosen (2017), Räisäsen & Vaaramon (2022), Rawnin ym. (2023), Estleinin ym. (2024), Hewitin ym. (2024) ja Palumbon & Hansen-Brownin (2025) tutkimukset käsittelevät narsistisen vanhemman vaikutuksia yleisemmin. Näiden tutkimusten mukaan narsistinen vanhempi vaikuttaa haitallisesti lapsen psyykkiseen terveyteen, itsetuntoon ja minäkuvaan sekä tunne-elämään lapsuudesta aikuisuuteen. Lisäksi tutkimuksista nousi esiin lapsuudessa opittujen mallien toistaminen ja sosiaalisen tuen puute.

11.1.1 Psyykkinen terveys

Tutkimuksista ilmeni, että narsistinen vanhemmuus on merkittävä riskitekijä lapsen psyykkisen terveyden heikkenemiselle. Kilpiän & Nisosen (2017) tutkimuksessa todettiin narsistisen vanhemman jatkuvan ristiriitaisen kohtelun johtavan lapsen psyykkisen kehityksen häiriintymiseen. Useissa tutkimuksissa, mm. Dentale ym. (2015), Kilpiä & Nisonen (2017), Räisänen & Vaaramo (2022), Estlein ym. (2024), Hewitt ym. (2024) ja Palumbo & Hansen-Brown (2025), on raportoitu yhteys narsistisen vanhemmuuden ja erilaisten mielen-terveysongelmien välillä. Hewitin ym. (2024) tutkimuksessa tuotiin esiin, että narsistisen vanhemman kanssa kasvaminen lisää lapsen masennusta ja masennusoireiden pahenemista vuoden seurannan aikana. Samansuuntaisia tuloksia saivat Räisänen & Vaaramo (2022), joiden mukaan narsistiset piirteet vanhemmuudessa aiheuttavat masennusta, ahdistusta ja muita mielenterveysongelmia. Myös Dentale ym. (2015) havaitsivat sekä äidin että isän narsismin liittyvän masennukseen ja ahdistukseen nuorilla aikuisilla.

Narsistinen vanhemmuus on yhteydessä myös kiintymyssuhdehäiriöihin, kuten ahdistuneen tai välttelevän kiintymyssuhteen muodostumiseen vanhemman ja lapsen välille (Palumbo & Hansen-Brown 2025). Hewitin ym. (2024) mukaan erityisesti ahdistunut kiintymyssuhde on merkittävä riskitekijä masennuksen pahenemiseen. Lisäksi äidin haavoittuvuus voi vaikuttaa lapsen emotionaalisen hyvinvoinnin heikkenemiseen ja ennustaa lapsen emotionaalisen kehityksen haasteita (Estlein ym. 2024). Kilpelän & Nisosen (2017) mukaan lapsi voi puolustautua rakentamalla itselleen kovan ulkokuoren ja olla kykenemätön puhumaan omista tunteistaan. Usein vanhemman narsismi estää terveen ja hoivaavan vanhempi-lapsisuhteen sekä turvallisen kotiympäristön kehittymisen, mikä lisää lapsen ahdistusta, epävarmuutta ja epäjohtonmukaisia kokemuksia heijastuen lapsen itsetuntoon ja turvallisuuden tunteeseen perheessä tai muissa ihmissuhteissa (Hewitt yms. 2024).

Räisäsen & Vaaramon (2022), Estleinin ym. (2024) sekä Rawnin ym. (2023) tutkimukset osoittivat, että narsistisen vanhemman kanssa eläminen voi johtaa monenlaisen psyykkiseen oireiluun. Räisäsen & Vaaramon (2022) mukaan oireilu voi olla niin vakavaa, että se ilmenee lapsen itsetuhoisena käyttäytymisenä ja äärimmäisessä tapauksessa jopa itsemurhayrityksenä. Rawnin ym.

(2023) tutkimuksessa narsistisen vanhemmuuden seuraukset ilmenivät sekä sisäänpäin kääntyvinä että ulospäin suuntautuvina oireina. Sisäänpäin suuntautuvia oireita olivat esimerkiksi masennus, ahdistuneisuus, vetäytyvä käyttäytyminen ja somaattiset oireet, ja ulospäin suuntautuvia oireita olivat mm. sääntöjen rikkominen ja aggressiivinen käyttäytyminen.

Estlein ym. (2024) tutkimuksessa äidin narsismin todettiin johtavan lapsen sopeutumattomuuteen. Tutkimuksessa sopeutumattomuuden piirteiksi oli määriteltä muun muassa heikentynyt itsetunto, emotionaalinen tyhjyys ja epäluottamus muita kohtaan. Lapsilla voi esiintyä joko liiallista mukautumista tai aggressiivista käyttäytymistä ihmissuhteissa sekä itsetuhoisuutta huomion saamiseksi. Lyhyt- ja pitkäaikaisia vaikutuksia ovat voimattomuuden tunne, alttius emotionaaliselle ja fyysiselle väkivallalle ja heikentynyt kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä. Seurauksena lapset voivat kamppailla masennuksen, ahdistuksen, heikentyneen itsetunnon ja identiteettikriisien kanssa, jotka voivat jatkua aikuisuuteen saakka. Lisäksi lapsen sopeutumattomuus voi ilmetä riippuvaisena käyttäytymisenä, ongelmallisina suhteina ikätovereiden kanssa, emotionaalisenä epävakautena sekä negatiivisena maailmankuvana.

Narsistin lapsen itsetunto ja minäkuva vaurioituvat, mikä ilmenee häpeänä ja itsensä arvostuksen puutteena. Tutkimusten mukaan lapsen itsetunto heikkenee ja sen vaikutukset ilmenevät myös aikuisuudessa (Räisänen & Vaaramo 2022; Palumbo & Hansen-Brown 2025). Aikuisuudessa tämä ilmenee arvottomuuden kokemuksina sekä liiallisena sopeutumisena, kuten liian kilttinä käytöksenä ja varovaisuutena (Räisänen & Vaaramo 2022). Lisäksi lapset oppivat asettamaan vanhemman tarpeet omiensa edelle ja heille kehittyy yliherkkyys havaita muiden odotuksia täyttääkseen vanhemman odotukset omien tarpeiden ja taipumusten kustannuksella (Estlein ym. 2024).

11.1.2 Lapsuudessa opittujen mallien toistaminen

Narsistisen vanhemman lapselle on tyypillistä toistaa lapsuudessa opittuja haitallisia käyttäytymis- ja ajatusmalleja myös aikuisuudessa. Lapsi peilaa ja mallintaa vanhempansa tunnetiloja, jolloin lapsi voi omaksua vanhemman kokemuksen avuttomuuden ja heikon itsetunnon (Estlein ym. 2024). Lapsuudessa koetun huonon kohtelun salliminen lisää alttiutta tulla myös aikuisena helposti

satutetuksi ja hyväksikäytetyksi. Samalla riski ajautua tuhoavaan ihmissuhteeseen narsistisen henkilön kanssa kasvaa. (Räisänen & Vaaramo 2022.) Kilpiän & Nisosen (2017) mukaan lapsi voi myös omaksua vanhemmaltaan narsistisen ajatusmallin. On myös havaittu, että vanhemman osoittama liiallinen yliarvostus lasta kohtaan voi edesauttaa narsististen piirteiden kehittymistä lapsella (Rawn ym. 2023).

11.1.3 Sosiaalisen tuen puute

Narsistisen vanhemman lapsi kasvaa usein haitallisessa ja turvattomassa kasvuympäristössä, jossa hän oppii pelkäämään vanhempiaan ja menettää luottamuksen aikuisiin. Tämä voi johtaa pelkoon siitä, että vanhempi suuttuu ja kostaa, jos kodin tilanteesta kerrotaan ulkopuolisille. Tällöin lapsi voi sulkeutua ja jäädä yksin tilanteensa kanssa. (Kilpiä & Nisonen 2017; Räisänen & Vaaramo 2022; Hewitt ym. 2024.) Turvallisuuden tunnetta vahvistaakseen lapsi voi myös idealisoida vanhempaansa, mutta tämä mekanismi voi samalla estää toipumista. Toipuminen narsistisen vanhemman vaikutuksista onkin usein pitkä ja vaativa prosessi. (Kilpiä & Nisonen 2017.)

11.2 Narsistisen äidin vaikutukset tyttäreen

Kalliosaaren (2013) ja Määtän ym. (2020) tutkimukset käsittelivät narsistisen äidin vaikutuksia tyttäreen. Narsistinen äiti voi aiheuttaa tyttärelleen vaurioita, jotka ulottuvat psyykkiseen, fyysiseen, emotionaaliseen, henkiseen ja sosiaaliseen terveyteen, minuuden kehitykseen sekä elämänhallintaan ja toimintakykyyn. Myös narsistisen äidin tyttärelle on tyypillistä jäädä yksin ja ilman apua sekä sopeuttamaan itsensä olosuhteisiin. Lisäksi vaikutukset ulottuvat tyttären omaan äitiyteen ja voivat siirtyä eteenpäin seuraavalle sukupolvelle. Kilpiä & Nisonen (2017) toivat myös esiin, että vaurioiden luonne voi olla pysyvä tai erittäin vaikeasti muutettava syntymästä alkaen vaikuttaen koko lapsen elämään.

11.2.1 Psyykkinen terveys äiti-tytär-suhteessa

Sekä Kalliosaaren (2013) että Määtän ym. (2020) tutkimuksissa narsistisen äidin vaikutukset tyttären elämään heijastuivat merkittävästi psyykkiseen hyvin-

vointiin. Tutkimuksista nousi esiin vakavat mielenterveysongelmat, kuten vaikea-asteinen masennus sekä masennuksen uusiutuminen, ahdistuneisuus ja paniikkihäiriön puhkeaminen. Lisäksi havaittiin haitallista päihteiden käyttöä, joka ilmeni runsaana alkoholin käyttönä, päihteiden väärinkäyttönä sekä alkoholismina. Kalliosaaren (2013) tutkimuksessa tyttären jatkuva rakkauden puute nähtiin altistavana tekijänä itsetuhoisuudelle. Myös Määtän ym. (2020) tutkimuksessa havaittiin itsetuhoisuus, jota kuvattiin itsemurhayrityksinä ja esimerkiksi itsemurhan harkintana jo yhdeksän vuoden iässä.

Sekä kalliosaaren (2013) että Määtän ym. (2020) tutkimuksissa nousi esiin myös traumaattinen oireilu. Kalliosaaren (2013) tutkimuksessa sitä kuvattiin epämääräisenä pahana olona, jota ei osattu jäsentää, mutta koettiin myöhemmin traumaperäiseksi stressihäiriöksi. Traumaattinen oireilu ilmeni myös jatkuvana lääkäriissä käymisenä ilman löydöksiä, epämääräisenä ahdistuksena sekä epätodellisuuden tunteena. Määtän ym. (2020) tutkimuksessa tuotiin puolestaan esille, että joillekin lapsuuden muistelu oli todella vaikeaa. Lapsuus on voinut olla niin tukahduttava, että siitä ei ole muistoja tai mielikuvia.

Lisäksi Kalliosaaren (2013) tutkimuksesta ilmeni voimakkaat hylkäämiskokemukset. Äidin hylkääminen tyttären ollessa vauva oli jättänyt jälkiä aikuisuuteen saakka, jolloin eri tilanteet saattoivat laukaista hylkäämisen reaktioita. Tutkimuksessa korostui myös voimakas hylätyksi tulemisen pelko. Lisäksi kokemus omien rajojen ja itsensä arvostamisen puuttumien johti toisten miellyttämiseen ja asioiden sietämiseen hylätyksi tulemisen välttämiseksi.

11.2.2 Fyysinen ja henkinen terveys

Narsistisen vanhemman vaikutukset ulottuivat tyttären fyysiseen terveyteen psykosomaattisen oireilun kautta. Määtän ym. (2020) tutkimuksessa todettiin, että lapsuudessa koetut haitalliset kasvatuskokemukset ja pitkittynyt stressitila olivat yhteydessä fyysiseen sairastumiseen, kuten vaikeisiin vatsa- ja nivelkipuihin. Psykosomaattinen oireilu ilmeni myös Kalliosaaren (2013) tutkimuksesta 12–vuotiaana alkaneina rajuina migreenikohtauksina, vatsakipuina, toistuvana flunssana terveellisistä elämäntavoista huolimatta ja toistuvana päänsärkynä pitkin elämää. Päänsäryn kuvattiin helpottuneen, kun tytär oppi päättämään vihan tunnetta ulos.

Määtän ym. (2020) tutkimus nosti esiin myös narsistisen äidin vaikutuksia tyttären henkiseen terveyteen, mikä ilmeni itsensä epäilynä ja vaikeutena kokea elämä merkityksellisenä. Vaikka elämä oli saatu jollakin tavoin järjestykseen, osa epäili yhä mahdollisuuttaan selviytyä, omia kykyjään tai mahdollisuuttaan olla onnellinen. Monilla ilmeni vaikeutta kokea elämä mielekkäänä ja olla tyytyväinen elämäänsä, tekemiinsä valintoihin tai saavutuksiinsa. Myös toivottoisuus nousi esiin tutkimuksessa käsityksenä siitä, ettei koskaan voi tulla eheäksi tai onnelliseksi tai epävarmuutena siitä, miten selviytyä ja jatkaa eteenpäin.

11.2.3 Emotionaalinen terveys

Sekä Kalliosaaren (2013) että Määtän ym. (2020) tutkimukset toivat ilmi, että narsistinen äiti vaikuttaa merkittävästi tyttärensä emotionaaliseen hyvinvointiin. Tutkimuksista nousi esiin vaikeudet käsitellä omia tunteitaan. Määtän ym. (2020) tutkimuksessa tämä näkyi erityisesti tunteiden tukahduttamisena. Vaikka olemassa oli tarve itkeä ja ilmaista omia tunteita, niistä oli totuttu vaikeumaan tai niitä pelättiin näyttää. Tutkimuksessa kuvattiin myös tunne-elämän epätasapainoa sekä ylivoimaiselta tuntuva pyrkimystä tunne-elämän tasapainon saavuttamiseen. Lisäksi siitä ilmeni negatiivinen virittyminen, jossa toisten ihmisten tunteita tulkitaan lähtökohtaisesti kielteisesti. Kalliosaaren (2013) tutkimuksessa havaittiin, että narsistisen äidin tyttäreillä tunne-elämä voi olla köyhä tai kaventunut. Erityisesti oikeutetun vihan tunteminen äitiä kohtaan koettiin vaikeaksi, minkä vuoksi viha usein käännettiin itseään kohtaan, sillä se koettiin helpommaksi. Tämä puolestaan vaikeutti myös positiivisten tunteiden, kuten ilon ja onnen, kokemista.

Molemmista tutkimuksista ilmeni tyttärien vaikeita tunnekokemuksia. Kalliosaaren (2013) tutkimus kuvasi syvää kaipuuta äidin rakkautta kohtaan. Sen puuttuminen aiheutti surua ja tyhjyyttä. Vastaavasti Määtän ym. tutkimuksessa suru ja menetys liittyi siihen, ettei voi saada äidin kanssa tasavertaista suhdetta. Tämä tunne ulottui myös seuraavaan sukupolveen: oma tytär jakoi tämän saman surun ja menetyksen siitä, ettei hänellä ollut suhdetta isoäitinsä kanssa, vaan mahdollisesti vahingollinen sellainen. Myös syvää pettymyksen tunnetta kuvattiin. Tämä liittyi epärealistisiin odotuksiin, että äiti voisi muuttua.

Koska narsistinen ihminen ei tiedosta omaa sairauttaan, eivätkä koskaan myönnä olevansa väärässä, he eivät pysty muuttumaan. Tyttärien oli luovuttava tästä toivosta voidakseen jatkaa omaa elämäänsä.

11.2.4 Sosiaalinen terveys

Narsistisen äidin vaikutukset näkyivät tyttären sosiaalisessa terveydessä. Määtäen ym. (2020) tutkimuksessa tämä näyttäytyi vaikeuksina luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita lapsuuden aiheuttaminen huonommuuden ja häpeän tunteiden seurauksena. Tutkimuksessa todettiin myös, että vaikeus luottaa muihin ihmisiin johtaa sosiaalisten taitojen heikkenemiseen. Vuorovaikutuksessa ollessaan tyttäret voivat seurata ja tarkkailla muita pitkään, ennen kuin lähestyvät heitä ja spontaanit lähestymisyrietykset ovat harvinaisia. Kalliosaaren (2013) tutkimuksessa vaikutukset näyttäytyivät keinottomuutena arjen ihmissuhteissa ja vaikeuksina huolehtia omista rajoistaan. Kun omien rajojen asettamista ei ollut opittu lapsuudessa, niiden harjoittelu saattoi kestää pitkälle aikuisikään asti, erityisesti ilman tukea. Tämä ilmeni esimerkiksi lapsenomaisena käytöksenä aikuisuudessa. Tutkimuksessa korostui myös luottamuksen menettäminen omiin vanhempiin ja muihin ihmisiin. Lapsuuden perusturvallisuuden järkyttyä luottaminen muihin ihmisiin koettiin vaikeaksi.

Sekä kalliosaaren (2013) että Määtäen ym. (2020) tutkimuksissa nousi esiin tarve ja halu itsenäistyä vanhemman hallinnasta. Vanhemman psyykkinen sairaus voi vaikuttaa lapseen siten, että ahdistava tilanne kotona saa lapset lähtemään heti, kun se on mahdollista ja synnyttää halun katkaista siteet lapsuudenkotiinsa (Kalliosaari 2013). Määtäen ym. (2020) tutkimuksessa tämä tuli esiin kokemuksina elämänlaadun ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymisestä etäisyyden myötä. Elämän kuvailtiin muuttuneen paremmaksi ja edistäneen terveen minäkuvan ja itsetunnon eheytymistä. Irrottautumista narsistisen äidin emotionaalisesta kontrollista kuvattiin kuitenkin myös erittäin haastavaksi, myös aikuisiässä. Vaikka irrottautuminen koettiin järkeväksi, sitä ei aina kyetty tekemään.

Lisäksi Kalliosaaren tutkimuksesta (2013) ilmeni lapsuuden kokemusten toistumisen myöhemmissä ihmissuhteissa. Moni oli kokenut koulu- ja työpaikka-

kiusaamista, mutta useimmin kokemukset toistuivat parisuhteessa. Narsistisen äidin tyttärelle on tyypillistä, että kokemukset narsisteista uusiutuvat ja toistuvat narsistisena kumppanina tai esimerkiksi työyhteisössä ja ystäväpiirissä myöhemmin elämässä. Tutkimuksista ilmeni myös riippuvuus ihmissuhteissa (Kalliosaari 2013; Määttä ym. 2020). Kalliosaaren (2013) mukaan äidin jättämä tyhjiö yritettiin täyttää hakemalla ulkoista hyväksyntää ja rakkautta. Tällöin saatettiin hakeutua tiedostamatta suhteisiin sellaisten kumppaneiden kanssa, jotka eivät kyenneet vastaamaan emotionaalisiin tarpeisiin, sen ollessa tuttua, turvallista ja ennakoitavaa, ja johtaa suhteeseen narsistin kanssa.

11.2.5 Minuus ja persoonallisuus

Narsistisella äidillä on haitallinen vaikutus tyttären minuuteen ja persoonallisuuteen. Tämä ilmeni kielteisenä käsityksenä itsestä ja omasta arvosta, minäkuvan vääristymisenä ja minuuden kadottamisena. (Kalliosaari 2013; Määttä ym. 2020). Määttä ym. (2020) tutkimuksessa kielteinen käsitys itsestä ja omasta arvosta ilmeni itsetunnon heikkenemisenä, syyllisyytenä, häpeänä ja huonommuuden tunteena. Tutkimuksessa kuvattiin vaikeutta hyväksyä itseään sekä lapsuudesta juontuvaa tunnetta siitä, että on muille taakkana ja joutuu todistamaan itseään ansaitakseen olla olemassa. Voimakas syyllisyyden tunne korostui myös Kalliosaaren (2013) tutkimuksessa, jossa itseään kuvattiin äärisyyllistyvänä.

Narsistisen äidin tyttären minäkuva on usein vääristynyt (Kalliosaari 2013; Määttä ym. 2020). Tytär samastaa oman olemassaolonsa äidin rakkauteen, jonka puutteessa he kokivat itsensä usein riittämättömiksi, pahoiksi ja vääränlaisiksi (Kalliosaari 2013). Sama ilmiö näkyi myös Määttä ym. (2020) tutkimuksessa, jossa tyttäret kuvasivat itseään epänormaaleiksi, erilaisiksi, kamaaliksi tai jopa täysin vääränlaisiksi. Kalliosaaren (2013) tutkimuksessa pahimmaksi kokemukseksi mainittiin se, että on luullut itseään mielisairaaksi.

Molemmissa tutkimuksissa kuvattiin myös minuuden kadottamista. Koska narsistinen äiti saattoi muovata lapsen muistoja omien halujensa mukaan, oli vaikea selvittää lapsen omia ajatuksia. Tämä on voinut johtaa siihen, että lapsi on menettänyt yhteyden omiin kokemuksiinsa. Lapselta on myös voitu vaatia liikaa ikäänsä nähden, jolloin lapsi on joutunut aikuistumaan liian varhain

(Määttä ym. 2020.) Lapsen oma persoona ei tule tunnistetuksi, vaan lapsesta tulee äidin jatke ja sellainen kuin äiti haluaa. Tyttären oma elämä jää elämättä, sillä äidin asettaminen etusijalle edellyttää oman itsensä kieltämistä. Oman identiteetin löytyminen on voinut viedä pitkään. (Kalliosaari 2013.) Sama ilmiö nousi esiin myös Määttä ym. (2020) tutkimuksessa tietämättömyytenä siitä kuka todella on ja mikä osa itsestään on vain äidin onttoa jatkumoa. Kalliosaari (2013) toi myös esiin sen, ettei itseään saanut tai kyennyt ilmaisemaan. Ajan myötä vihansa tukahduttanut kiltti tyttö saattoi alkaa kapinoimaan ja puolustamaan minuuttaan yhä enemmän.

On myös tyypillistä, että tytär omaksuu vanhemman persoonallisuuden piirteitä ja oppivat narsistisia käyttäytymismalleja, kuten muiden tuomitsemista, selän takana puhumista ja kielteisen ajattelutavan, jotka siirtyivät myös omille lapsille. (Määttä ym. 2020). Syvä rakkauden ja hyväksynnän kaipuu sekä toive ja tarve tulla näkyväksi ja tunnustetuksi omana erillisenä persoonana korostui vahvasti molemmista tutkimuksista. (Kalliosaari 2013; Määttä ym. 2020.)

11.2.6 Elämänhallinta ja toimintakyky

Narsistinen äiti vaikutti tyttären elämänhallintaan ja toimintakykyyn. Kalliosaaren (2013) mukaan rakkaudeton kohtelu lapsuudessa, turvattomuus sekä suorittamiseen pakottaminen ovat sisäistyneet lapseen kaaoksena. Kaaos ilmeni hukassa ja tyhjän päällä olemisen tunteina sekä tunteena siitä, ettei omasta elämästä saanut otetta. Aikuisuudessa kaaos näyttäytyi elämän pakoiluna, alkoholiongelman, kiusatuksi tulemisena, väkivallan ja hyväksikäyttökokemusten kertaantumisenä, itsetuhoisuutena, syrjäytymisenä tai muulla tavoin sekavana tai hallitsemattomana elämänä. Äidin rakkauden puuttumisen jättämää tyhjiötä yritettiin täyttää esimerkiksi päihteillä tai suorittamisella.

Lapsuuden jättämät jäljet ilmenivät myös arjen hallinnan vaikeuksina. Kalliosaaren (2013) mukaan selviytymiskeinojen löytyminen esimerkiksi kotona, työssä, sukulaisissa ja muissa kohtaamisissa vei pitkän ajan. Määttä ym. (2020) tutkimuksessa kuvattiin voimavarojen ja työkyvyn heikkenemistä. Vaikutukset työkykyyn näkyivät työelämässä suorittamisena sekä toistuvana loppuun palamisena, joka pahimmillaan johti eläkkeelle siirtymiseen sairastumi-

sen seurauksena. Kalliosaaren (2013) tutkimuksessa kuvattiin myös täysimääräisen työkyvyn menettämistä. Lisäksi tutkimuksessa tuotiin esiin tapaus, jossa narsistisen äidin toiminta oli vaikuttanut tyttären taloudelliseen tilanteeseen. Äiti oli järjestellyt perintöosuuden niin, että tytär oli jätetty ilman perintöä ja oli saanut ainoastaan perintövelat maksettaviksi. Tämä oli tapahtunut sellaisessa tilanteessa, jossa tyttären puoliso oli jo äitinsä kanssa vieneet tyttären kaiken varallisuuden.

11.2.7 Sosiaalisen tuen puute äiti-tytär-suhteessa

Tutkimuksissa korostui se, että narsistisen äidin tyttäret jäivät usein ilman apua ja tukea, mikä ilmeni kokemuksena yksinäisyydestä ja näkymättömyydestä. Kalliosaaren (2013) tutkimuksessa yksin jäämistä ja näkymättömyyttä kuvattiin siten, ettei kukaan ollut kysynyt heidän vointiaan tai huomionnut heidän tarpeitaan. Yksinäisyyden ja näkymättömyyden kokemukset jatkuivat myös lapsuuden jälkeen ja jättivät jälkeensä katkeruuden tunteita siitä, että oli joutunut selviytymään täysin yksin. Perheen sisäiset ongelmat pysyivät usein ulkopuolisilta piilossa. Tilanteissa, jossa omista kokemuksista oli yritetty kertoa, ei aina ollut uskottu edes viranomaisten osalta. Joissakin tapauksissa äiti oli leimannut tyttärensä mielisairaaksi, mikä vahvisti kokemusta epäuskosta ja omien kokemusten kyseenalaistamisesta. Näitä kokemuksia pidettiin järkyttävänä ja haavoittavana. Määtän ym. (2020) tutkimuksessa nousi esiin samansuuntaisia havaintoja: apua ei ollut saatu, vaikka sitä oli pyydetty. Tutkimuksessa tuotiin esiin myös, että etäisyyden ottaminen narsistisesta äidistä oli herättänyt ulkopuolisissa paheksuntaa ja syyllistämistä kyseenalaistaen tyttären tekemän päätöksen irtautua äidistä.

11.2.8 Sisäisten mallien siirtyminen seuraavalle sukupolvelle

Kalliosaaren (2013) tutkimuksesta nousi esiin sisäisten mallien siirtyminen seuraavalle sukupolvelle. Tutkimuksessa kuvattiin esimerkiksi sitä, miten omassa suvussa ikävistä asioista on vaiettu, ja ne ovat siirtyneet seuraavan sukupolven kannettavaksi. Tutkimuksesta kuvastui myös tyttären halu tarjota omille lapsilleen paremmat lähtökohdat kuin mitä he itse olivat saaneet. Määtän ym. (2020) tutkimuksessa korostui myös tarve suojella omia lapsia omalta

äidiltä ja halu estää lasten yhteydenpito isoäitiin. Tutkimuksessa kuvattiin pelkoa haitallisten kasvatustapojen toistamisesta, kuten huolta siitä, että äiti-tytär-suhde muodostuisi yhtä rikkonaiseksi ja vinoutuneeksi kuin heidän oma suhteensa narsistiseen äitiinsä. Tähän liittyi myös voimakas pelko siitä, että oma toiminta vahingoittaisi lapsen minuutta ja itsetuntoa tai pilaisi lapsuuden. Tutkimuksessa korostui huoli omasta kyvystään toimia hyvänä ja rakastavana äitinä sekä pelko siitä, että toistaa oman äitinsä tekemät virheet.

Tyttärillä ilmeni myös voimakasta sairauden pelkoon liittyvää huolta. Tämä ilmeni pelkona narsististen piirteiden siirtymisestä tai narsististen kasvatustapojen käyttämisen mahdollisuudesta. Vaikka kukaan ei ollut kertonut kärsivänsä narsismista itse, oli sairauden pelko todellinen. Tämä johti jatkuvaan itsensä analysoimiseen sekä tarpeeseen suojella emotionaalista äitiyttä. Osa oli tarkoituksellisesti päättänyt olla hankkimatta lapsia, sillä he eivät halunneet siirtää järkyttäviä lapsuudenkokemuksiaan eteenpäin omille lapsilleen. (Määttä ym. 2020).

11.2.9 Selviytymis- ja sopeutumisstrategiat

Selviytyäkseen narsistisen äidin tytär kehittää monenlaisia selviytymis- ja sopeutumisstrategioita. Määttä ym. (2020) tutkimuksessa tämä ilmeni itsensä tukahduttamisena ja pienentämisenä, jotka näyttäytyivät taipumuksena piilottaa omia vahvuuksia ja luovuutta. Lisäksi kuvattiin jatkuvaa varuillaan oloa ja liiallista itsetietoisuutta. Kalliosaaren (2013) tutkimuksessa selviytymis- ja sopeutumisstrategioiksi tunnistettiin konfliktien äärimmäinen välttely, ylikilteys, suorittaminen, miellyttäminen sekä täydellisyyden tavoittelu ja äitiin samastuminen. Suorittamisen, miellyttämisen ja täydellisyyden tavoittelun taustalla oli tarve saavuttaa äidin rakkaus. Äidin vahva pyrkimys täydellisyyteen ja ihannekuvaan ylläpitämiseen lisäsi lapsen taipumusta samastua häneen, jolloin myös lapsi alkaa vaatia itseltään täydellisyyttä tyttärenä tai äitinä. Suorittamista puolestaan kuvattiin jopa maanisena, epätoivoisena ja itsetuhoisena rakkauden etsintänä rakastetuksi tulemisen ja oman olemassaolon puolesta.

Sekä lapsuudessa että aikuisuudessa tytär sopeutuu olosuhteisiinsa eri tavoin. Lapsuudessa tämä näkyi turvaan hakeutumisena toisten aikuisten suo-

jaan: äidin pitkien poissaolojen ja isäpuolen alkoholinkäytön vuoksi koti oli turvaton, ja lapsi asui ajoittain koulutoverin luona. Kotiasioita myös salattiin ulkopuolisilta valehtelemalla koulussa, etteivät vanhemmat päässeet tapaamisiin sekä väärentämällä allekirjoituksia. Aikuisuudessa sopeutuminen ilmeni muun muassa äidin välttelynä. Esimerkiksi työpaikka saatettiin valita niin, että kotona olisi mahdollisimman vähän ja välttyisi äidin kuormittavilta puheluilta, joita saattoi tulla jo varhain aamulla. Myös omaa käyttäytymistä mukautettiin äidin seurassa. Hänen kanssaan pyrittiin olemaan mahdollisimman asiallisesti eikä itsestä enää kerrottu mitään. Vaikka tämän koettiin auttaneen jossain määrin, se ei poistanut pahaa oloa. Ahdingon toivottiin helpottuvan vasta äidin kuoleman myötä. (Määttä ym. 2020.)

11.3 Narsistisen vanhemman vieraannuttamiskäyttäytymisen vaikutukset lapseen

Palmerin ym. (2024) tutkimuksessa käsiteltiin narsistisen vanhemman vieraannuttamisen vaikutuksia lapseen. Tutkimus osoitti, että vanhemman narsismi altistaa vieraannuttavalle käyttäytymiselle mikä heikentää lapsen psyykkistä hyvinvointia ja erilaisten puolustusmekanismien aktivoitumisen, kuten jakautumisen, projisointi ja samastuminen vieraannuttavaan vanhempaan. Puolustusmekanismit aktivoituvat vieraannuttavan vanhemman projisoinnin ja samastumisen kohteena olemisen seurauksena.

Palmerin ym. (2024) mukaan lapsen sisäisessä maailmassa tapahtuvan jakautumisen aikana lapsi osoittaa täyttä myöntymistä ja lojaaliutta idealisoitua vanhempaa kohtaan torjuen samalla suhteen vieraannutettuun vanhempaan, jolloin suhde heikkenee. Lapsen mielessä vanhemmat jakautuvat hyväksi ja pahaksi, jolloin negatiivinen kuva kohdistuu vieraannutettuun vanhempaan. Huolimatta siitä, mitä lapsi nimenomaisesti ilmaisee, tiedostamattomalla tasolla lapsella on usein voimakas kaipuu torjuttua vanhempaa kohtaan. Koska tämän kaipuun ilmaiseminen on mahdotonta, lapsi projisoi sen vieraannutettuun vanhempaan ja kokee tämän uhkaavana. Tunteiden etäännyttämisen ja lamaannuttamisen prosessi seuraavat usein näitä lapsia heidän ollessaan vuorovaikutuksessa vieraannutettuun vanhempaan. Tämän prosessin avulla he voivat irrottautua yhteydestä välttyäkseen sen aiheuttamalta kärsimykseltä.

Kuitenkin tällainen puolustusmekanismi usein juurtuu ja voi muuttua krooniseksi aktivoituen aina uudelleen sellaisissa tilanteissa, jotka herättävät voimakkaita tunteita.

Mikäli vieraannuttamista ei tunnisteta ja käsitellä asianmukaisesti, sen seuraukset voivat olla pitkäaikaisia ja ulottua lapsen aikuisuuteen asti. Sillä on haitallisia vaikutuksia lapsen psyykkiseen kehitykseen, mikä voi ilmetä esimerkiksi sisäisenä tyhjyyden kokemuksena, matalana itsetuntona ja syyllisyytenä. Itsetunnon lasku liittyy siihen, että lapsi sisäistää vieraannuttavan vanhemman vihamielisyyden toista vanhempaa kohtaan ja kokee syyllisyyttä torjuttuaan ja vähäteltyään tätä. Pitkällä aikavälillä se voi johtaa erillisyyden kokemukseen ihmissuhteissa, vaikeuksiin muodostaa läheisiä ihmissuhteita, psykosomaattisiin oireisiin, uni- ja syömishäiriöihin sekä psyykkiseen haavoittuvuuteen. Se voi myös altistaa erilaisille riippuvuuksille ja ristiriitoihin suhteessa auktoriteettiasemassa oleviin henkilöihin. Lisäksi vihan tunteiden käsittelyssä voi ilmetä merkittäviä vaikeuksia, kuten vaikeus sietää raivoa ja/tai vihamielisyyttä tai he voivat puolestaan itse olla väkivaltaisia muita kohtaan, kohdistuen muihin samanlaista väkivaltaa, jota he itse ovat kokeneet lapsena. (Palmer ym. 2024.)

12 JOHTOPÄÄTÖKSET

Vaikka kuvaileva kirjallisuuskatsaus perustuu aiempaan tietoon ja tutkimukseen, on siinä esitettävä pohdinta tuotetuista tuloksista. Katsauksen tuottamat keskeiset tulokset tiivistetään ja niitä tarkastellaan suhteessa laajempaa käsitteellistä, teoreettista tai yhteiskunnallista kontekstia. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

12.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, millaisia vaikutuksia narsistisella vanhemmuudella on lapseen. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä ja tietoa narsistisen vanhemmuuden vaikutuksista ja vastata tutkimuskysymykseen: *millaisia vaikutuksia narsistisella vanhemmalla on lapseen.*

Opinnäytetyön tulokset osoittivat, että narsistinen vanhempi heikentää merkittävästi lapsen psyykkistä, emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia. Vaikutukset ulottuivat myös fyysiseen terveyteen psykosomaattisen oireilun kautta, itsetunnon ja minäkuvan vaurioitumiseen sekä kiintymyssuhteen häiriintymiseen. Lisäksi lapsuudessa haitalliset toimintamallit toistuivat usein myöhemmissä ihmissuhteissa. Erityisesti äiti-tytär-suhteissa korostuivat syvät ja pitkäkestoiset vauriot, jotka ilmenivät muun muassa psyykkisenä oireiluna, itsetuhoisuutena, riippuvuuksina sekä elämänhallinnan ja toimintakyvyn heikkene-misenä. Vaurioiden vaikutukset näkyivät myös omassa vanhemmuudessa ja siirtyivät herkästi sukupolvelta toiselle. Vieraannuttamiskäyttäytyminen heikensi lapsen suhdetta toiseen vanhempaan. Lyhyellä aikavälillä vieraannuttamisen vaikutukset näkyivät mm. itsetunnon heikkenemisenä ja puolustusmekanismien aktivoitumisena, ja pitkällä aikavälillä esimerkiksi riippuvuusalttiutena, ihmissuhdevaikeuksina sekä uni- tai syömishäiriöinä. Tuloksissa korostui myös se, että narsistisen vanhemman lapset jäivät usein ilman apua ja tukea, mikä lisää eristäytymistä ja vaikeuttaa selviytymistä aikuisuudessa.

Tutkimustulokset olivat monilta osin yhteneväisiä teoreettisen viitekehyksen kanssa ja vahvistivat käsitystä siitä, että narsistisen vanhemman rinnalla lapsen kasvu ja kehitys voivat vaarantua kokonaisvaltaisesti ja pitkäkestoisesti. Turvattomuuden ja hylkäämisen kokemukset selittivät muun muassa traumatisoitumista, masennusta, ahdistusta ja muita mielenterveyshäiriöitä. (Viljamaa 2015, 189; Kilpiä & Nisonen 2017; Häkkänen-Nyholm 2018, 253–255; Hewitt ym. 2024.) Emotionaalisen terveyden näkökulmasta korostui tunteiden säätel-misen ja käsittelyn vaikeudet (Kalliosaari 2013; Välipakka 2020, 158; Estlein ym. 2024). Narsistisen vanhemman kasvatuksessa lapsi oppii, ettei hänen omat tunteensa ole sallittuja, mikä voi johtaa tunteiden tukahduttamiseen ja ennustaa emotionaalisen kehityksen haasteita. Myös turvaton kasvuympäristö ja vanhempien tuen puute selittivät näitä haasteita. (Välipakka 2020, 149, 158.) Tulokset toivat esiin myös näkökulmia, jotka eivät nousseet yhtä vahvasti esiin teoriaosuudessa, kuten psykosomaattisen oireilun, itsetuhoisuuden sekä erityisesti äiti-tytär-suhteessa toimintakykyyn ja elämänhallintaan liittyvät haasteet (Määttä ym. 2020; Räisäsen & Vaaramo 2022; Kalliosaari 2013).

Sekä teoriasta että tuloksista nousi esiin kiintymyssuhteen häiriintyminen (Viljamaa 2015, 102–103; Palumbo & Hansen-Brown 2025). Turvattomuus, epäjohtonmukainen kohtelu ja hoivan puute voivat estää turvallisen kiintymyssuhteen muodostumista ja altistaa kiintymyssuhteen häiriintymiseen. Narsistinen vanhempi ei kykene tarjoamaan lapselle turvallista ja lapsen kehitystä tukevaa kasvuympäristöä, sillä hän ei esimerkiksi kykene osoittamaan empatiaa ja rakautta lasta kohtaan. Kiintymyssuhteen häiriintyminen voi osaltaan myös selittää minuuden ja emotionaalisen kehityksen häiriintymistä ja heikentää itsetuntoa, sosiaalisia taitoja ja kykyä luottaa muihin ihmisiin. (Viljamaa 2015, 102–103.) Tästä voi päätellä myös sen, että lapsella on kohonnut riski kiintymyssuhdetrauman kehittymiseen kasvaessaan narsistisen vanhemman rinnalla. (Korhonen 2024, 112.)

Tuloksissa korostui yksinäisyys ja sosiaalisen tuen puute. (esim. Kalliosaari 2013; Määttä ym. 2020). Tähän voi vaikuttaa se, että narsistinen vanhempi näkee lapsen osana kulissia, jonka tehtävänä on edesauttaa ihannekuvan ylläpitämistä perheestä (Viljamaa 2015, 60, 63). Narsisti on taitava muuttamaan omaa käyttäytymistään tilanteen mukaan ja perhe voi vaikuttaa normaalilta ulkopuoliselle (Narsisti kodin valtiaana s.a.). Tämä tekee ongelmien tunnistamisesta haastavaa (Välipakka 2020, 149). Koska lapsi kasvaa turvattomassa ja haitallisessa kasvuympäristössä, hän oppii usein pelkäämään vanhempiaan. Tämä voi johtaa siihen, ettei lapsi uskalla kertoa kokemuksistaan perheen ulkopuolisille. Tällöin lapsi voi sulkeutua ja jäädä yksin tilanteensa kanssa. (Kilpiä & Nisonen 2017; Räisänen & Vaaramo 2022; Hewitt ym. 2024.) Lisäksi tuloksissa nousi esiin, että muiden ymmärtämättömyys tällaisista kokemuksista johti syyllistämiseen ja moittimiseen, mikäli narsistisen äidin kanssa ei haluttu enää olla tekemisissä. Siksi ymmärryksen lisääminen vanhemman narsistisista piirteistä ja sen haitallisuudesta lapseen, on ensiarvoisen tärkeää. (Määttä ym. 2020).

Vieraannuttamiskäyttäytyminen nousi myös esiin niin teoriassa kuin tuloksissakin. Erityisesti tulokset toivat esiin vieraannuttamisen lyhyt- ja pitkäaikaisia vaikutuksia. Molemmissa korostui ilmiön varhaisen tunnistamisen ja asianmukaisen hoitamisen merkitys sen ollessa haitallista lapsen terveydelle ja kehitykselle. (Häkkänen-Nyholm 2018, 263; Palmer ym. 2024.) Vieraannuttamiskäyttäytymistä voi selittää narsistisen vanhemman voimakas hallinnan tarve ja

pyrkimys vahvistaa omaa asemaansa perheen sisällä. Koska narsismiin liittyy hauras itsetunto, voi narsistinen vanhempi kokea lapsen kiintymyksen toiseen vanhempaan uhkana. Vieraannuttamisen avulla vanhempi voi pyrkiä varmistamaan, että lapsen rakkaus ja hyväksyntä kohdistuvat yksinomaan häneen. (Viljamaa 2015, 63.) Vieraannuttaminen voi myös osaltaan liittyä tarpeeseen ylläpitää ihannekuvaa itsestä ja perheestä. Vieraannuttamalla lapsen toisesta vanhemmasta voi narsistinen vanhempi varmistaa, ettei todellisuus paljastu perheen ulkopuolisille. (Viljamaa 2015, 60, 63.) Koska kostaminen on ominaista narsistiselle vanhemmalle, voi vieraannuttaminen toimia myös keinona kostaa toiselle vanhemmalle (Narsisti kodin valtiaana s.a.).

Lisäksi teoriassa sekä tuloksissa nousi esiin narsististen piirteiden periytyminen. Lapsuudessa koettu laiminlyönti, ehdollinen hyväksyntä, ristiriitainen kohtelu ja yliarvostus lasta kohtaan lisäsivät mm. riskiä narsististen piirteiden periytymiseen. (Kalliosaari 2013; Räisäsen & Vaaramo 2022; Ross ym. 2024.) Narsististen piirteiden periytymistä voi edesauttaa turvaton kasvuympäristö ja lasten epätasa-arvoinen kohtelu perheessä. Narsistinen vanhempi on taipuvainen valitsemaan suosikkeja omista lapsistaan, korostaa näiden asemaa ja osoittaa heitä kohtaan yliarvostusta muihin lapsiin nähden. Tämä hajota ja hallitse -tyyppinen käyttäytyminen voi osittain selittää narsististen piirteiden siirtymistä lapseen. (Viljamaa 2015, 17–19; Hewitt ym. 2024.)

Narsistisen äidin ja tyttären välisessä suhteessa korostui erityisesti vaurioiden vaikutus omaan vanhemmuuteen sekä vaurioiden siirtyminen seuraavalle sukupolvelle (Kalliosaari 2013; Määttä ym. 2020). Tämä havainto korostaa tämän opinnäytetyön tavoitteen merkitystä.

12.2 Toimenpide-ehdotukset toimeksiantajalle

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa ja ymmärrystä narsistisen vanhemman vaikutuksista lapseen sekä koota yhteen olemassa olevaa tietoa toimeksiantajan, Narsismin uhrien tuki Ry:n, käyttöön. Tulokset tarjoavat arvokasta tutkimustietoa siitä, miten vanhemman narsismi heijastuu lapsen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tuottamaa tietoa voidaan hyödyntää monin tavoin. Tulosten pohjalta voidaan laatia selkeitä koosteita esimerkiksi narsistisen vanhemmuuden piirteistä ja vaikutuksista lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Niitä voidaan käyttää sekä vaikuttamistyössä että uhrien tukemisessa. Työ auttaa lisäämään ymmärrystä ilmiöstä ja sen seurauksista. Siten se voi ehkäistä yksin jäämistä sekä vahvistaa yhdistyksen roolia uhrien tukijana, tiedon jakajana ja ilmiön näkyväksi tekijänä. Lisäksi tuloksia voidaan hyödyntää käytännön toiminnan kehittämisenä, kuten vertaistukiryhmien suunnittelussa, ammattilaisten koulutusmateriaalien tuottamisessa, interventoiden kehittämisessä sekä yhteiskunnallisen tietoisuuden lisäämisessä. Siten se voi tuoda arvokasta lisäarvoa myös työelämään sosiaali- ja terveysalojen sektoreille.

12.3 Pohdinta ja jatkotutkimusehdotukset

Yhdistämällä tulokset ja teoreettinen viitekehys voidaan todeta, että narsistinen vanhemmuus muodostaa merkittävän riskitekijän lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja voi vaarantaa lapsen kasvun ja kehityksen. Luonteeltaan vauriot ovat usein syviä, pysyviä ja pitkäkestoisia ja ne ovat alttiita siirtymään sukupolvelta toiselle. (Viljamaa 2015, 6.) Tulokset asettuvat myös lastensuojelulain ja lapsen oikeuksien näkökulmasta merkittäviksi. Lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön sekä oikeus tulla kuulluksi eivät toteudu narsistisen vanhemman vallan alla. Narsistiset piirteet vanhemmuudessa voivat heikentää lapsen kokemusta turvallisuudesta ja estää lapsen tervettä kehitystä tukevan vanhemmuuden toteutumista. Siksi juuri olisi tärkeää, että ammattilaiset pysyisivät ymmärtämään narsismia ilmiönä perheissä ja puuttumaan siihen lapsen edun turvaamiseksi. Tulokset tukevat siten tarvetta kehittää varhaista puuttumista ja vahvistaa esimerkiksi lastensuojelua ilmiöissä, joita ei aina ole helppo tunnistaa tai puuttua.

Tässä opinnäytetyössä ei ollut riittävää ainoastaan kuvata narsistisen vanhemmuuden vaikutuksia lapseen, vaan oli myös tärkeää tarkastella ja pohtia niitä mekanismeja, jotka selittävät vaikutusten syntymistä. Selittävien tekijöiden, kuten turvattomuuden, ristiriitaisen kohtelun ja ehdollisen hyväksynnän, esiin nostaminen lisäsi ymmärrystä siitä, miksi vanhemman narsismi on haitallista lapselle ja perustelee, miksi seuraukset ovat usein syviä ja pitkäkestoisia.

Tämä auttoi myös rakentamaan laajempaa kokonaiskuvaa ilmiöstä ja edisti työn tavoitetta.

Narsistisen vanhemman vaikutuksia lapseen on tutkittu verrattain vähän, mikä teki aineiston keräämisestä haastavan. Siitä huolimatta katsaus voidaan katsoa onnistuneeksi, sillä se vastasi kattavasti tutkimuskysymykseen ja työn tavoitteisiin. Työhön valittu aineisto mahdollisti tutkimuskysymyksiin vastaamisen ja sen pohjalta oli mahdollista analysoida vaikutuksia johdonmukaisesti. Tutkimustulosten yleistettävyyttä lisäsi monipuolinen aineisto, minkä lisäksi useissa tutkimuksissa nousi esiin samankaltaisia löydöksiä ja havaintoja. Tämän perusteella voidaan todeta, että vaikutukset eivät rajoitu vain yksittäisiin lapsiin, vaan ne heijastavat laajemmin narsistisen vanhemman vaikutusmekanismeja, joita narsistisen vanhemmuuden voidaan yleisesti katsoa aiheuttavan. Teoreettinen viitekehys tukee myös tuloksia, jossa on aiemmin kuvattu samansuuntaisia vaikutuksia narsistisen vanhemman ja lapsen hyvinvoinnin välisestä yhteydestä.

Aineiston keräämiseen liittyvistä haasteista huolimatta käsiteltäviä alkuperäisilmauksia kertyi runsaasti analysoitavaksi. Niiden pohjalta pystyttiin muodostamaan kattava kokonaiskuva ilmiöstä. Prosessin aikana suurimmaksi haasteeksi osoittautui englanninkielisten tutkimusten kielellinen tulkinta ja käsitteiden kääntäminen suomeksi. Tämä saattoi jättää joiltain osin tulkintaan epävarmuutta. Kaikkia mahdollisia näkökulmia aineisto ei kattanut, esimerkiksi isien vaikutusta ei juuri käsitelty. Aineisto kuitenkin vastasi tutkimuskysymykseen ja mahdollisti kattavan kokonaiskuvan narsistisen vanhemmuuden vaikutuksista lapseen.

Tutkimusaineistosta nousi vahvasti esiin narsistisen äidin vaikutukset tyttäreeseen, mutta isien ja poikien kokemukset eivät nousseet esiin. Jatkossa olisikin tärkeää tarkastella tarkemmin, millaisia erityispiirteitä narsistisen isän vanhemmuudella on lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin. Ilmiöstä tarvitaan myös pitkäaikaistutkimuksia, joissa seurataan narsistisen vanhemman vaikutuksia lapsen kehitykseen pitkällä aikavälillä lapsuudesta aikuisuuteen. Tämä syventäisi kuvaa vaikutuksista laajemmin. Lisäksi tulokset korostivat käytännön kehittämistarpeita. Jatkossa olisi tärkeää tutkia ja kehittää ammattilaisten käyttöön soveltuvia työvälineitä, koulutusmateriaaleja ja interventioita, joiden avulla voidaan

tunnistaa narsistisen vanhemmuuden seurauksia ja tukea lapsia entistä paremmin.

13 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Kirjallisuuskatsauksessa tulee arvioida katsauksen eettisyyttä ja luotettavuutta sekä tarkastella kriittisesti sen toteuttamista (Rantala ym. 2025, 46).

13.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija pystyy osoittamaan oman ammattitaitonsa lukijalle riittävän hyvin perusteluin, tutkimukseen on valittu ja käytetty tarkoituksenmukaisia ja perusteltuja menetelmiä tutkimusongelman ratkaisemiseksi sekä tutkimuksen toteuttamiseksi. Tämä pätee kaikkiin tutkimuksen vaiheisiin. Tutkimuksen luotettavuuden osoittamiseksi tutkimuksen eteneminen tulee kuvata juuri sellaisena kuin se on toteutunut. Kaikessa tutkimustyössä pyritään aina tavoittelemaan totuudenmukaisuutta ja esittämään asiat mahdollisimman rehellisesti ja luotettavasti. Tämä koskee sekä tutkimusprosessin ja tulosten luotettavuutta että tutkimuksen eettisten periaatteiden noudattamista kaikissa tutkimusprosessin eri vaiheissa. (Puusa & Juuti 2020, 167–172.)

Opinnäytetyön aihe on luonteeltaan haastava ja moniulotteinen. Koska työ perustuu melko suppeaan aineistoon, ei ilmiöstä ole mahdollista esittää täysin kattavaa kokonaiskuvaa. Aineistoa osittain rajoitti se, että osa tutkimuksista keskittyi ainoastaan äiti-tytär-suhteeseen, mikä voi tietyiltä osin kaventaa tulosten yleistettävyyttä. Toisaalta tämä näkökulma toi esille arvokasta ja syvällistä tietoa juuri narsistisen äidin vaikutuksista tyttäreeseen. Kaiken kaikkiaan tulokset osoittivat vahvaa suuntaa antavaa tietoa narsistisen vanhemman vaikutuksista lapseen, jota myös teoreettinen viitekehys tuki. Näin ollen löydökset voidaan perustellusti nähdä kuvaavan laajemmin narsistisen vanhemmuuden vaikutuksia, ja ollen siten tarkoituksenmukainen.

Aineiston hankinta osoittautui vaikeaksi erityisesti kansainvälisen ja englanninkielisen tutkimusten osalta. Tutkimuksia löytyi suhteellisen vähän, mikä osittain kertoo aiheen vähäisestä tehdystä tutkimuksesta. Haasteita aiheuttivat

myös englanninkielisten hakusanojen ja hakulausekkeiden muodostaminen, jotka saattoivat rajoittaa aineiston löytämistä. On mahdollista, että osa tutkimuksista jäi löytämättä, sillä käytetyt hakulausekkeet tarjosivat usein joko liian suppeita tai laajoja hakutuloksia. Lisäksi haun aikana ei välttämättä osattu käyttää samoja termejä kuin englanninkielisessä tutkimuskielessä. Lisäksi luotettavuuteen voi vaikuttaa se, että aineistohakua on tehnyt vain yksi henkilö. Tämä on voinut vaikuttaa esimerkiksi siihen, kuinka monipuolisesti hakutermejä ja tietokantoja on hyödynnetty, jonka vuoksi osa relevantista aineistosta on voinut jäädä tavoittamatta. Vaikka aineiston löytyminen oli haastavaa, sitä kertyi riittävästi tutkimuskysymykseen vastaamiseksi.

Aineistossa suositettiin ensisijaisesti vertaisarvioituja tieteellisiä tutkimuksia, mutta mukana oli myös kaksi opinnäytetyötä ja yksi pro gradu -tutkielma. Vaikka ne eivät ole tieteelliseltä painoarvoltaan yhtä vahvoja kuin vertaisarvioidut artikkelit, ne tarjosivat kuitenkin tärkeää aiheeseen liittyvää tietoa ja uusia näkökulmia. Koska ne olivat suomenkielisiä, ne helpottivat aineiston käsittelyä ja tukivat myös työn kansallista näkökulmaa. Kotimaisia tutkimuksia aiheesta oli niukasti saatavilla, joten näiden opinnäytetöiden mukaan ottaminen oli siksi myös perusteltua. Kaiken aineiston käsittelyssä pyrittiin huolellisuuteen ja perusteellisuuteen, jotta yksikään olennainen näkökulma ei jäisi huomiotta.

Tutkimusprosessi pyrittiin kuvaamaan avoimesti, johdonmukaisesti ja perustellusti. Työssä aihetta pyrittiin käsittelemään mahdollisimman objektiivisesti siten, että esitetyt asiat pohjautuisivat kirjallisuuteen ja tutkittuun tietoon, eivätkä tekijän omiin mielipiteisiin. Aiheen rankkuus teki tarkastelusta paikoin haastavaa, mutta esitetyt tulokset onnistuttiin ankkuroimaan tutkimuslähteisiin ja teoreettiseen viitekehykseen. Asioiden oikeellisuus voidaan tarkistaa lähdeviiteistä ja lähdeluettelosta, jotka pyrittiin merkitsemään mahdollisimman huolellisesti ja yhdenmukaisesti. Myös käytettyjen lähteiden asianmukaisuus ja luotettavuus on varmistettu. Menetelmien valinnat, kuten kuvailevan kirjallisuuskatsauksen soveltuvuus sensitiivisen aiheen tutkimiseen, perusteltiin kirjallisuuden avulla. Tutkimusta ohjasi selkeä tutkimuskysymys, johon työssä löydettiin vastaus.

13.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksen eettisyydellä tarkoitetaan, että tutkimuksen toteuttamisessa noudatetaan eettisiä periaatteita koko tutkimuksen ajan. Eettisten periaatteiden noudattaminen varmistaa sen, että tutkimuksessa käytettävät menetelmät ja analyysitavat täyttävät yleiset hyvän tutkimuksen vaatimukset ja voisivat toimia esimerkkinä mille tahansa hyvin tehdylle tutkimustyölle. Tutkimuksen tulee myös saada aikaan positiivisia asioita tutkimuksen kohteena oleville henkilöille. Lisäksi tutkimuksesta ei saa missään kohtaa aiheutua haittaa tai vaarantaa tutkimuksessa munana olevien ihmisten elämää, erityisesti tutkimuksen käsiteltäessä sensitiivistä aihetta. (Puusa & Juuti 2020, 168.)

Eettisyyden osalta työ noudattaa hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Lähteet on merkitty asianmukaisesti ja aineistoa on käsitelty rehellisesti ilman vääristelyä. Koska tutkimusmenetelmäksi on valittu kuvaileva kirjallisuuskatsoaus, ei siitä aiheutunut vahinkoa tai haittaa tutkimuksen kohteena oleville henkilöille. Tämä on erittäin tärkeää näin sensitiivisen aiheen kohdalla. Tällä tavoin työ tuottaa yhteiskunnallista ja ammatillista hyötyä aiheuttamatta lisähaittaa kenellekään. Tutkimuksessa vältettiin liian yksinkertaistettuja johtopäätöksiä sekä valikoivaa lähteiden käyttöä. Aineistoa tarkasteltiin monipuolisesti ja tutkimustieto esitettiin selkeästi ja ymmärrettävästi. Lisäksi työn eettisyyttä tukee se, että työtä ei ole plagioitu. Opinnäytetyön tulokset voidaan katsoa palvelevan käytännön tarpeita sekä merkitykselliseksi työn tilaajalle ja kaikille niille, jotka ovat elämässään joutuneet narsistisen vanhemman uhreiksi.

LÄHTEET

Ahlgrén-Rimpiläinen, A., Seppänen, A., Melander, S. & Rautanen, M. (toim.) 2024. Oikeuspsykiatria. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-207-5> [viitattu 24.4.2025].

Caligor, E., Levy, K. & Yeomans, F. 2015. Narcissistic Personality Disorder: Diagnostic and Clinical Challenges. *American Journal of Psychiatry* 5, 415–422. Verkkoletti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.14060723> [viitattu 10.5.2025].

Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A. & Kääriäinen, M. 2022. Laadullisen sisälönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede* 4, 215–225. Verkkoletti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128987> [viitattu 5.9.2025].

Häkkänen-Nyholm, H. 2018. 100 kysymystä narsismista. Helsinki: Readme.fi. Kaksoissidos – vakava ansa s.a. Narsismin uhrien tuki Ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.narsisminuhrientuki.fi/tietoa-narsismista/julkaisu/pia-kaulio-kaksoissidos-vakava-a/kaksoissidos-vakava-ansa/> [viitattu 22.7.2025].

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S.-M., Pietilä, A.-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 4, 291–301. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286> [viitattu 14.8.2025].

Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: Werner Söderström Oy.

Korhonen, T. 2024. Varhaisen kiintymystraumatisoitumisen vaikutus lapsen kehitykseen ja kohtaamiseen. Teoksessa Isosävi, S., Ruismäki, M. & Kauristo, S.-L. (toim.) Traumatisoituminen ja perhesuhteet. Helsinki: Traumaterapiakeskus, 110–121.

Korkalainen, P. 2023. Kiintymyssuhteen merkitys ja sen tukeminen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/vammaispalvelujen-kasikirja/vammaisuus-yhteiskunnassa/vammainen-henkilo-vanhempänä/kiintymyssuhteen-merkitys-ja-sen-tukeminen#vaikutus> [viitattu 27.2.2025].

Li, J., Struthers, C., Rebrov, D., Shoikhedbrod, A. & Guilfoyle, J. 2025. The association between victims' vulnerable and grandiose narcissism and grudge holding. *Journal of social psychology* 1, 21–36. Verkkoletti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/00224545.2023.2286587> [viitattu 8.7.2025].

Miller, J., Back, M., Lynam, D. & Wright, A. 2021. Narcissism Today: What we know and what we need to learn. *Current directions in psychological science* 6, 519–525. Verkkoletti. Saatavissa: <https://doi.org.ezproxy.xamk.fi/10.1177/09637214211044109> [viitattu 29.6.2025].

Narsismi tieteessä vs. narsismi kahvipöytäkeskustelussa s.a. Narsismin uhrien tuki Ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.narsisminuhrientuki.fi/blogi/narsismi-tieteessa-vs-narsismi-kahv/> [viitattu 26.4.2025].

Narsismi-info s.a. Kuinka yleistä narsismi on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://narsismi.info/mita-on-narsismi-ja-kuinka-yleista-se-on/> [viitattu 10.5.2025].

Narsisti kodin valtiaana s.a. Narsismin uhrien tuki Ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.narsisminuhrientuki.fi/tietoa-narsismista/narsismi/narsisti_kodin_valtiaana/ [viitattu 21.7.2025].

Narsistisesti vaikea potilas s.a. Narsismin uhrien tuki Ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.narsisminuhrientuki.fi/tietoa-narsismista/julkaisu/gustav-schulman-useita-kirjoituk/narsistisesti-vaikea-potilas/> [viitattu 27.2.2025].

Oiva-Kess, A. & Kronqvist, E.-L. 2021. Miten minusta tulee minä: opas varhaislapsuuteen. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Pietikäinen, A. 2021. Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Rantala, A., Ruotsalainen, H. & Kajula, O. 2025. Kirjallisuuskatsaus ammattikorkeakoulujen opinnäytetyössä. Teoksessa Turunen, E., Pekonen, E. & Elo, S. (toim.) Opinnäytetyön menestystarina: opinnäytetyöopas sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ja ohjaajille. Kuopio: Savonia-ammattikorkeakoulu, 38–49. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025021311820> [viitattu 14.8.2025].

Ross, A., Giri, S., Anyasodor, A., Mahmood, S., Astawesegn, F., Huda, M., Ahmed, K., Mondal, U. & Thapa, S. 2024. Adverse childhood experiences leading to narcissistic personality disorder: a case report. *BMC Psychiatry* 24, 842. Verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06307-9> [viitattu 27.4.2025].

Rovasalo, A. 2023. Persoonallisuushäiriöt. Teoksessa Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/sisalto/laakarikirja-duodecim> [viitattu 24.4.2025].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Aineisto- ja teorialähtöisyys. KvaliMOTV. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.tuni.fi/menetelma-opetus/kvali/L2_3_2_3.html [viitattu 5.9.2025].

Salomaa, P. 2013. Narsismi arjessa: Vastauksia henkilökohtaisiin kysymyksiin. Helsinki: Basam Books Oy.

Sinkkonen, J. 2018. Lapsen vieraannuttamisella toisesta vanhemmasta on kauaskantoiset seuraukset. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 5, 465–

705. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14203> [viitattu 29.9.2025].

Sinkkonen, J. 2021. Psykopatian monet kasvot. 1. painos. Helsinki: Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227810?sid=5007951065> [viitattu 27.4.2025].

Suokas, A. 2024. Minuutta kokoamassa: Dissosiaatiohäiriön sisäinen vakauttaminen. 2. painos. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Tietoa yhdistyksestä s.a. Narsismin uhrien tuki Ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.narsisminuhrientuki.fi/yhdistys/> [viitattu 17.5.2025].

Tokola, M. & Airo, R. 2024. Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.2.2024. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01359> [viitattu 3.8.2025].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Viljamaa, J. 2015. Narsistin lapsena: pitkä tie itsenäisyyteen. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Vilkkä, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. 2. painos. Helsinki: Art House.

Vähäkylä, L. 2021. Sairastunut mieli: Kuinka sen kanssa voi elää ja selviytyä. Helsinki: Gaudeamus. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.227680?sid=5007080891&imgid=1> [viitattu 26.4.2025].

Välipakka, T. 2020. Sata tapaa tappaa sielu: Narsismin uhrit kertovat. Uudistettu laitos. Helsinki: Gummerus.

Weinberg, I. & Ronningstam, E. 2022. Narcissistic Personality Disorder: Progress in Understanding and Treatment. *Focus* 4, 368–377. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20220052> [viitattu 27.2.2025].

Liite 1 Aineiston hakupolut

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Hakutulokset	Hyväksytty otsikon perusteella	Hyväksytty tiivistelmän perusteella	Hyväksytty kokotekstin perusteella ja valittu aineistoksi
Finna.fi	Narsis* AND vanhem* AND vaikut* AND laps*	5	5	5	2
Valto	Narsis* AND vanhem* AND vaikut* AND laps*	27	1	0	0
	Narsis*	28	0	0	0
Journal.fi	Narsis* AND vanhem* AND vaikut* AND laps*	99	8	1	0
	Narsis* AND isä OR äiti AND laps*	53	1	0	0
Julkari.fi	Narsis* AND vanhem* AND vaikut* AND laps*	64	0	0	0
	Narsis* AND vanhem* AND äiti OR isä AND perhe OR laps*	15	0	0	0
Medic	Narsis* AND vanhem* AND vaikut* AND laps*	899	1	0	0
	Narsismi* OR narsistinen persoonallisuushäiriö* OR narsistinen	61	1	0	0
EBSCO	Narciss* AND parent* AND child*	43	13	1	0
	(narcissistic parent) OR (parental narcissism) OR (narcissistic mother) OR (narcissistic father)	7	0	0	0
	(Parent with narcissistic personality disorder) OR (Parent with narcissism) OR (Parent with personality disorder) OR (toxic parenting)	27	6	0	0
	Parents' narcissism	49	13	8	4
Pubmed	"Narcissistic parent" OR "parental narcissism" OR "parent with narcissistic personality disorder" OR "parent with narcissism" OR narcissism AND parent	55	5	1	0

	(narcissistic parent) OR (parental narcissism) OR (narcissistic mother) OR (narcissistic father)	61	3	3	0
Sage premier	parental narcissism OR narcissistic parent OR par- ent with narcissistic trait OR narcissism AND par- ent	1	0	0	0
	Grandiose AND vulnera- ble AND narcissism AND parent	183	9	1	1
Sience direct	(narcissistic parent) OR (parental narcissism) OR (narcissistic mother) OR (narcissistic father)	34	7	1	0
Springer Compact	parents narcissism OR narcissistic parent OR pa- rental narcissism	188	7	3	1
Manuaalinen haku					2
				Yhteensä:	10

Liite 2 Tutkimukseen valittu aineisto

Otsikko, tekijä, vuosi, maa	Tarkoitus ja tavoite	Aineisto ja menetelmät	Keskeiset tulokset
Elämä narsistisia piirteitä omaavan vanhemman kanssa: kyselytutkimuksen tuloksia Räisänen, S. & Vaaramo, E. 2022 Suomi	Tutkia ja selvittää millaisia kokemuksia narsistisen vanhemman kanssa eläneillä on ollut, millaisia selviytymiskeinoja he ovat käyttäneet vanhemman vaikutusvallasta irrottautumis- ja selviytymis- ja yhteiskunnassa sekä selvittää narsistisen vanhemman vaikutuksia lapseen.	Opinnäytetyö, kyselytutkimus Kyselyyn vastasi 49 henkilöä Vastaaajien keski-ikä oli 48 vuotta Vastaaajista 17 % oli miehiä, 83 % naisia 49 %:lla vastaaajista narsistivanhempana on ollut äiti, 45 %:lla isä, 6 % ei halunnut kertoa kumpi vanhemmista oli narsistinen	Narsistisen vanhemman vaikutukset lapseen mm. Ahdistus, masennus ja muut mielenterveysongelmat, häpeää, arvottomuuden kokemus, itsetuhoiset ajatukset Pidemmän aikavälin vaikutukset nuoruudesta aikuisuuteen mm. Heikko itsetunto, varovaisuus, tuleminen hyväksikäytetyksi Lapsen kokemuksia narsistisesta vanhemmasta esim. Fyysinen väkivalta, empatian puute, kontrollointi Selviytymiskeinoina narsistisesta vanhemmuudesta on ollut esim. vertaistuki, terapia sekä terveet ihmissuhteet
Elämä narsistin kanssa – vaikutukset ja selviytymiskeinot Kilpiä, L. & Nisonen, T.-M. 2017 Suomi	Selvittää ja tuottaa tietoa narsistisen persoonallisuushäiriön piirteistä, millaisia vaikutuksia narsistilla on kumppaniinsa ja lapsiinsa, uhrien selviytymiskeinoista sekä tehdä näkyväksi niitä haasteita, joiden kanssa narsistin uhriksi joutuneet kamppailevat	Opinnäytetyö, kuvaileva kirjallisuuskatsaus	Narsismin erityispiirteet: ohut- ja paksunahkainen narsisti Narsistin vaikutukset parisuhteessa Narsistisen vanhemmuuden vaikutukset lapseen ovat suuria ja kauaskantoisia mm.

				lapsi ei saa elää normaalia lapsuutta, ristiriitainen kohtelu, vaikeus asettaa rajoja, yliliitteys, vaikeudet ihmissuhteissa
“SISÄLLÄNI OLI VALTAVA HUUTO JA HÄPEÄ” Tyttöjen tarinalliset kokemukset narsistisesti vaurioituneen äiti-tytärtärsuhteen näyttämöllä	Tutkimuksessa selvitettiin miten lapset kokevat äidin narsismin ja millaisia tiedostamattomia psyykkisiä käsitelmiä he muodostavat ydinkokemuksiinsa suhteessa äitiinsä. Lisäksi siinä tarkasteltiin, millaisten vaiheiden kautta suhdetta äitiin käsiteltiin lapsuuden jälkeen.	Pro gradu- tutkielma, sosiaalinen konstruktionismi Psykoanalyttinen, objektiivista painottava lähestymistapa Aineistona oli kahdeksan tytärten kirjoittamaa kertomusta, joissa he kuvasivat suhdettaan narsistiseen äitiinsä lapsena ja aikuisena.	Kaksi psyykkistä käsitelmää nousi esiin: Olemattoman lapsen puutekäsitelmä ja Näkymättömän lapsen erillisyyssuhteet.	
Kalliosaari, K. 2013			Äidin narsismi hahmottui yhteisten teemojen kautta, jotka olivat: täydellisyttä vaativaa äitiä, naiselle ominainen epäsuora vihan ilmaisu, naisviha ja narsistinen perhedympiikka	
Suomi				
“She does not control me any more but i can hear her voice sometimes”— a phenomenographic research on the resilience perceptions of children who have survived from upbringing by a narcissistic parent.	Tutkimuksessa selvitettiin, miten selviytyä ja elää terveellistä elämää sen jälkeen, kun on kokenut narsistisen vanhemman kasvatuksen. Erityisenä painopisteenä olivat selviytyminen ja selviytymiskeinot resilienssin näkökulmasta.	Tieteellinen artikkeli, Fenomenografinen tutkimus 13 osallistujaa, jotka kaikki olivat naisia, kaikki kuvasivat lapsuuttaan narsistisen äidin kasvatuksessa Osallistujien ikä: 32–69 v, keski-ikä: 52 v Aineistona oli heidän lähettämät kirjeet, yhteensä n. 80 sivua.	Analyyysi osoitti, että resilienssi ilmeni tutkimukseen osallistuneiden näkökulmasta viidessä kategoriassa. Näitä olivat akateeminen, toiminnallinen, emotionaalinen, sosiaalinen ja fyysinen resilienssi, joilla kaikilla oli omat tarkemmat alaluokkansa	
Määttä, M., Määttä, K., Uusi-autti, S. & Äärelä, T.				
2020				

Suomi		Kaikki osallistujat olivat käyneet terapiassa ja saaneet tietää äitinsä kärsivän narsismista	
Is my parent narcissistic? Retrospective perceptions of the adult child on their parent's narcissistic tendencies	Tutkimuksessa tarkasteltiin narcissistisen vanhemmuuden vaikutuksia lapsen kasvuun, kehitykseen, hyvinvointiin ja kiintymyssuhteeseen aikuisten lasten muistikuvien perusteella	Tieteellinen artikkeli, Kyselytutkimus Kyselyyn vastasi 253 henkilöä, iältään 18–80 vuotta Vastaajista 149 oli naisia, miehiä 97 ja 7 kuului sukupuolivähemmistöihin Kyselyyn vastaajat olivat narcissisten vanhemman aikuisia lapsia	Erityisesti haavoittuva narsismin vanhemmuudessa on yhteydessä lapsen alaiseen itsetuntoon ja heikompaan hyvinvointiin Sekä suureellinen että haavoittuva narsismi vanhemmuudessa vaikuttavat kielteisesti lapsen kehitykseen
Palumbo, A. & Hansen-Brown, A. 2025 USA			
Role of narcissism in parental alienation phenomenon. A narrative review	Tutkimuksessa tarkastellaan narcissistisen vanhemmuuden vaikutuksia lapseen erityisesti vanhemman aiheuttaman vieraannuttamisen kautta sekä vieraannuttamisen taustaa ja sen vaikutuksia lasten kehitykseen	Tieteellinen artikkeli, narratiivinen kirjallisuuskatsaus	Narsistiset piirteet vanhemmuudessa ovat merkittävänä tekijänä siinä, että toinen vanhempi pyrkii vieraannuttamaan lapsen toisesta vanhemmasta Narsistinen vanhempi voi käyttää esim. manipulointia, kritiikkiä tai kontrollointia, joka vaikuttaa lapsen psyykkiseen hyvinvointiin ja kiintymyssuhteeseen
Palmieri, A., Visintainer, V., Toffanin, L. & Picone, V. 2024 Italia			

				Lapsen kiintymyssuhde ja tunne-elämä voi kärsiä, mikä saattaa johtaa ahdistukseen, epävarmuuteen ja negatiiviseen minäkuvaan
Parent grandiose narcissism and child socio-emotional well-being: the role of parenting Rawn, K., Keller, P. & Widiger, T. 2023 USA	Tutkimuksessa tarkastellaan, miten suurellisen narsismin eri piirteet vaikuttavat vanhempien kasvatustapoihin ja miten nämä kasvatustavat puolestaan vaikuttavat lapseen ja lapsen sosio-emotionaaliseen hyvinvointiin	Tieteellinen artikkeli, kyselytutkimus Kyselyyn vastasi 457 yhdysvaltalaisista 6–18-vuotiaan lapsen vanhempaa ja vain yksi vanhempi perhettä kohden Vastaaajista 271 oli äitejä Suurin osa (89,1 %) tutkimukseen osallistuneista vanhemmista oli lapsen biologisia vanhempia	Suurelliset narsismin piirteet vanhemmuudessa voivat vaikuttaa lapsen hyvinvointiin ja mielenterveyteen erityisesti negatiivisten kasvatustapojen kautta. Nämä haitalliset kasvatustavat ovat yhteydessä lapsen sisäisten ja ulospäin suuntautuneiden oireiden lisääntymiseen	
Parental pathological narcissism and child depression: the indirect effects of child attachment and perspective taking Hewitt, J., Kealy, D., Hewitt, P., Ko, A., Chen, C., Brugnara, A., Madigan, S. & Birch, S. 2024	Tutkimuksessa arvioitiin, liittyvätkö vanhemman narsismin lapsuuden masennukseen vuoden seurannan jälkeen ja vaikuttavatko lapsen kiintymyssuhde sekä kyky asettaa toisen asemaan tähän yhteyteen	Tieteellinen artikkeli, pitkätaistutkimus, kyselytutkimus Tarkasteltiin 59 vanhempi-lapsi-paria Vanhempien keski-ikä oli 48,37 vuotta (37–65 v), suurin osa vastaajista oli naisia (81,4 %) ja suurin osa vanhemmista oli naisissa tai avoliitossa (88,2 %)	Vanhempien narsismi on yhteydessä lapsen masennukseen, ahdistuneisuuteen, välittelevään kiintymyssuhteeseen ja kykyyn asettaa toisen asemaan. Vanhempien narsismilla on suora vaikutus myöhempään lapsen masennukseen ja epäsuora vaikutus lapsen ahdistuneen kiintymyssuhteeseen kautta, kun aiemmat masennusoireet otettiin huomioon	

Kanada			Lapsista 33,1 % oli poikia ja keskimäärin 13,07-vuotiaita (9–16 v) Viidellä lapsella oli aiemmin diagnosoitu mielenterveyshäiriö, mukaan lukien samanaikainen masennus ja ahdistuneisuus 3,4 %, yleinen ahdistuneisuus 3,4 %, yksi ei määritellyt diagnosoia 1,7 % ja kolmella lapsella oli diagnosoitu oppimishäiriö, ADHD 3,4 % ja yksi ei määritellyt oppimishäiriötä 1,7 %	
Narcissism and Children's Mental Vulnerability: The Mediation Role of the Rearing Style Dentale, F., Petruccelli, I., Petruccelli, F., San Martini, P., Verrastro, V., Diotaluti, P. & Cappelli, L. 2015 Italia	Tutkimuksessa selvitettiin, liittyykö vanhempien narsismi nuorten aikuisten lasten masennukseen ja ahdistukseen ja välittykö tämä yhteys vanhempien kasvatustapojen kautta lasten raportointien vanhempien kasvatustapojen kautta.	Tieteellinen artikkeli, kyselytutkimus Tutkimukseen osallistui 409 nuorta aikuista, keski-ikä 22,85 vuotta, joista 264 oli naisia sekä heidän vanhempansa	Vanhempien narsismi liittyy nuorten aikuisten masennukseen ja ahdistukseen ja välittyy vanhempien kasvatustapojen kautta Sekä isien että äitien narsismi vaikuttaa merkittävästi lapsiin tämän mekanismin kautta	Erityisesti äidin haavoittuva narsismi on merkittävästi yhteydessä lapsen sopeutu-
Maternal narcissism and child maladjustment: a dyadic study	Tutkimuksessa selvitettiin, miten äidin narsistiset piirteet liittyvät lapsen sopeutumattomuuteen	Tieteellinen artikkeli, kyselytutkimus Tarkasteltiin 252 äiti-lapsiparia		

Estlein, R., Gewirtz-Meydan, A. & Finzi-Dottan, R. 2024 Israel	teen, eli siihen, kuinka lapsi kokee vaikeuksia sopeutua ympäristön vaatimuksiin. Lisäksi selvitettiin, välittykö tämä yhteys äidin kasvatustyylin ja sen kautta, että hän kokee lapsensa vaikeaksi	Lapset olivat 7–12-vuotiaita ja äitien keski-ikä oli 40,77 vuotta Poikia oli 118 ja tyttöjä 134 92,9 % äideistä oli naimisissa, 4,4 % eronneita, 2,4 % asui romanttisen kumppanin kanssa avoliitossa ia yksi osallistuja oli leski	mattomuuteen ja sen keskeisenä selittäjänä tekijänä on äidin tapa kokea lapsensa vaikeaksi Teoreettisesti tulokset viittaavat siihen, että vanhempien kasvatustapojen suora vaikutus lapsen kehitykseen saattaa selittyä taustalla vaikuttavilla tekijöillä, kuten äidin käsityksellä lapsestaan
---	--	--	--

Liite 3 Esimerkki aineiston analyysistä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Vanhemman narsismi lisää alttiutta vieraannuttavaan käyttäytymiseen... Kun lasta estetään psykologisesti lähestymästä toista vanhempaa, sillä on vahingollisia seurauksia alaikäisen terveelle psyykkiselle kehitykselle, mikä ilmenee sisäisenä tyhjyyden kokemuksena. (Palmer ym. 2024.)	Sisäinen tyhjyyden kokemus	Psykkisen hyvinvoinnin heikkeneminen	Narsistisen vanhemman vieraannuttamisen vaikutukset lapseen
Näitä henkilöitä luonnehtiva matala itsetunto johtuu siitä, että he ovat sisäistäneet vihan tunteen vieraannutettua vanhempaa kohtaan ja he tuntevat syyllisyyttä torjuttuaan ja vähäteltyään häntä (Palmer ym. 2024).	Matala itsetunto ja syyllisyys		
Vanhempien projisoinnin ja identifikaatioiden kohteena oleminen laukaisee lapsessa primitiivisten puolustusmekanismien käytön. Lapsen sisäisessä maailmassa voidaan havaita jakautumista (splitting), jossa lapsi osoittaa täytti myöntymistä ja lojailiutta idealisoitua vanhempaa kohtaan, toisen vanhemman kanssa olevan suhteen kustannuksella, jolloin lapsi torjui suhteen ja suhde heikkenee. Primitiivisten puolustusmekanismien, kuten jakautumisen (splitting), projisointi ja projektiivinen identifikaatio, kautta lapsi jakaa kuvat vanhemmistaan hyväksi ja pahaksi, heijastaen negatiivisen kuvan vieraannuttamisen kohteena olevaan vanhempaan, vaikuttaen paitsi tähän (vieraannuttamisen kohteena olevaan) vanhempaan, mutta myös lapsen sisäiseen kuvaan tästä vanhemmasta. (Palmer ym. 2024.)	Jakautuminen (splitting) Projisointi Projektiivinen identifikaatio	Puolustusmekanismien käyttö	
Huolimatta siitä, mitä lapsi nimenomaisesti ilmaisee, tiedostamattomalla tasolla lapsella on todennäköisesti voimakas kaipuu torjuttua vanhempaa kohtaan. Kuitenkin, koska tätä tämä on lapselle	Projisointi		

mahdotonta, siksi lapsi projisoi tämän halun vieraannutettuun vanhempaan ja pitää tätä uhkaavana. (Palmer ym. 2024.)		
Tunteiden etäännyttämisen ja tunteiden lamaannuttamisen prosessi seuraavat usein näitä lapsia heidän ollessaan vuorovaikutuksessa vieraannuttamisen kohteena olevan vanhemman kanssa. Vain tällaisen prosessin avulla he voivat luopua yhteydestä tähän vanhempaan ilman kärsimystä. Kyseinen puolustusmekanismi altistaa kuitenkin sille, että se muuttuu krooniseksi ja aktivoituu uudelleen aina tilanteissa, jotka herättävät voimakkaita tunteita. (Palmer ym. 2024.)	Tunteiden etäännyttäminen Tunteiden lamaannuttaminen	Vieraannuttamisen pitkäaikaiset vaikutukset
Pitkäaikaisina vaikutuksina... tapauksissa, joissa vanhemman vieraannuttamista ei tunnisteta ja hoideta kunnolla, henkilöillä on taipumusta kokea erillisyyttä ihmissuhteissaan, vaikeuksia muodostaa läheisiä ihmissuhteita, psykosomaattisia oireita, syömis- ja/tai unihäiriöitä, psyykkistä haavoittuvuutta, riippuvuutta ja ristiriitoja suhteessa auktoriteettiasemassa oleviin henkilöihin ja vaikeuksia sietää raivoa ja/tai vihamielisyyttä ihmissuhteissa tai he voivat puolestaan olla väkivaltaisia muita kohtaan, samantilaista väkivaltaa, jota he itse ovat kokeneet. (Palmer ym. 2024.)	Erillisyyden kokeminen ihmissuhteissa Vaikeus muodostaa läheisiä ihmissuhteita Psykosomaattiset oireet Syömis- ja/tai unihäiriöt Psyykkinen haavoittuvuus Riippuvuus ja ristiriidat auktoriteettien kanssa Vaikeus sietää vihaa ja vihamielisyyttä ihmissuhteissa väkivaltaisuus	Vieraannuttamisen pitkäaikaiset vaikutukset