

LUKIJALLE

Sisältövaroitus

Tämä kirja sisältää kuvauksia lapsiin ja nuoriin kohdistuvasta emotionaalisesta kaltoinkohtelusta ja insestistä.

Kuka olen?

Olen psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti, kognitiivisen käyttäytymisterapian kouluttajapsykoterapeutti ja tietokirjailija. Olen kirjoittanut tähän mennessä viisi Kustannus Oy Duodecimin julkaisemaa tietokirjaa, joista neljästä on otettu useita painoksia. Se, että kirjani ovat löytäneet niin paljon lukijoita, on kannustanut minua kirjoittamaan yhä uusia kirjoja.

Työskentelen 18–67-vuotiaiden kuntoutujien sekä psykoterapeuttiksi kouluttautuvien opiskelijoiden psykoterapeuttina. Lisäksi koulutan ja työnohjaan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Idea tälle kirjalle on syntynyt auttaessani aikuisia lapsia ja vanhenevia vanhempia työssäni psykoterapeuttina. Lisäksi tämän kirjan aihe koskettaa minua henkilökohtaisesti, sekä aikuisena lapsena että aikuisen lapsen äitinä.

Kenelle kirjoitan?

Nuorten ahdistusoireet ovat lisääntyneet merkittävästi, osoittaa Turun yliopiston Lastenpsykiatrian tutkimuskeskuksen kyselytutkimus (Kosola, 2024). Kun vuonna 2018 13–16-vuotiaista tytöistä 14,5 prosenttia koki selviä ja huomattavia vaikeuksia, niin vuonna 2023 määrä oli kaksinkertaistunut 28 prosenttiin. Nuorista 64 prosenttia

koki huolta sodan, 62 prosenttia ilmastomuutoksen, 51 prosenttia luonnonkatastrofien ja 35 prosenttia pandemioiden uhkiin liittyen. Ulkoisten uhkien lisääntyessä nuoret tarvitsevat vanhemmiltaan yhä enemmän tukea ja perusturvaa.

Kirjan kohderyhmänä ovat tietoa ja ymmärrystä hakevat nuoret ja aikuiset lapset, joiden on vaikea itsenäistyä turvallisesti omista vanhemmistaan sekä sellaiset aikuiset lapset, jotka eivät koe tulevansa nähdyiksi ja kohdatuiksi omana itsenään vanhempiensa taholta.

Yhtenä kohderyhmänä ovat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat nuoret ja aikuiset, joiden vanhemmat eivät ole hyväksyneet heidän seksuaalista identiteettiään tai suuntautumistaan. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvilla nuorilla ja aikuisilla on kohonnut riski sairastua ahdistukseen, masennukseen, päihdehäiriöön ja päätyä itsemurhaan (Plöderl & Tremblay, 2015). Siksi erityisesti sateenkaarilapset tarvitsevat kaiken mahdollisen tuen vanhemmiltaan.

Häpeä siirtyy käsittelemättömänä sukupolvelta toiselle, jos vanhempi ahdistuu lapsen yksilöllisyydestä, irtautumisesta ja erillisen identiteetin kehityksestä. Erillisyyden merkkeinä toimivat lapsen tunteet, erityisesti vihan sukusiset tunteet. Kypsymätön vanhempi ei kestä lapsen eriäviä mielipiteitä. Epävarma vanhempi kokee lapsen erillisyyden uhkana, koska erillisyyks voi johtaa kritiikkiin, torjuntaan ja hylkäämiseen lapsen taholta. Näin ollen kypsytön vanhempi rankaisee lasta tämän kokiessa omista tarpeistaan kumpua via tunteita.

Tällainen vanhemman toistuva reagointi lapsen tunteita kohtaan opettaa lasta jäädyttämään vaistomaisen ylläkkeen hakeutua kontaktiin hädän hetkellä. Näin sulkeutuu ovi, jonka kautta emotionaalinen kontakti toiseen ihmiseen auttaisi lasta rauhoittumaan hänen kokiessaan uhkaa. Vaistomaisella pyrkimyksellä hakeutua kontaktiin on vahva evolutiivinen tausta: yhteys muihin lauman jäseniin on

merkinnyt yksilölle turvaa, kun yksin jääminen on puolestaan tarkoittanut kuolemaa.

Lapsi oppii häpeämään tunteitaan ja omaa tarvitsevuuttaan tullessaan toistuvasti torjutuksi hädän hetkellä. Aikuisena hän tuntee olevansa sisältä ontto, kuin hänen vatsassaan olisi tyhjä kohta – kuten hän jo lapsena koki yksinäisyyden. Tyhjyyttä hän pyrkii täyttämään erilaisin kompensatorisin keinoin, joita voivat olla syöminen, alkoholi ja muut päihteet, irtoseksi, pelaaminen, suorittaminen, perfektionismi, miellyttäminen ja muiden tarpeiden tyydyttäminen tai eristäytyminen kokonaan kontakteista.

On tavallista, että kypsyvätön vanhempi pitää lapsestaan eniten silloin, kun muut ihmiset ihailevat lasta ja vanhempi voi itse ottaa kunnian lapsen suorituksista. Tuolloin on todennäköistä, että lapsi käyttää myös aikuisena suorittamista keinona välttää tunteita ja pyrkii hankkimaan ihmissuhteissaan ihailua läheisyyden ja rakkauden sijaan.

Mitä uutta kirja tarjoaa?

Olen kirjoittanut vuonna 2020 kirjan Häpeän hoito, mikä käsittelee häpeää ja sen hoitoa yksilön näkökulmasta. Tässä kirjassa haluan laajentaa teeman käsittelyä kohti perhedynamiikkaa ja sukupuolviisuutta, kuinka häpeä ja yksinäisyys muuttavat muotoaan ja siirtyvät perheenjäsenille vanhempien kietoessa lapset osaksi itseään ja antaessa lapsille tehtäväksi vanhemman tarpeisiin vastaamisen. Kypsyvätön vanhemmat ovat jääneet omassa lapsuudessaan vaille kohtaamista ja aitoa hyväksyntää, ja tätä vajetta he pyrkivät täyttämään myöhemmin lastensa avulla. Ilman käsittelyä kiintymyssuhde-trauma siirtyy yhä uudelleen seuraavalle sukupolvelle.

Nuoruusiän ja varhaisen aikuisuuden kehitystehtävänä on irtautuminen vähitellen vanhempien vallasta, arvoista ja mielipiteistä,

jotta nuoren oma, ainutlaatuinen identiteetti saa tilaa kypsyä täyteen mittaansa. Usein ajatellaan, että itsenäistyminen on nuoren omalla vastuulla, mutta käytännössä kyseessä on prosessi, joka tuottaa kasvukipuja sekä nuorelle että tämän vanhemmille.

Persoonaltaan kypsymätön ja rankaiseva vanhempi kontrolloi aikuisia lapsiaan, kuin he olisivat yhä alaikäisiä. Jos nuori irrottautuu kontrolloivan vanhemman otteesta, se tapahtuu usein riitaisissa tunnelmissa ja hinta irrottautumisesta on kova: nuoren tulee pärjätä omillaan. Avun sijaan persoonaltaan kypsymätön ja passiivinen, avuttomaksi heittäytyvä vanhempi vetoaa nuoren vastuuntuntoon ja lojaliteettiin. Tukeutuvasta vanhemmasta irrottautuminen aiheuttaa syyllisyyttä, mikä yleensä sitoo nuoren pitkäkestoisesti vanhempaansa: ”Olen itsekäs ja kiittämätön, jos keskityn omaan elämäni ja jätän vanhempani pulaan, eihän hänellä ole ketään muuta.”

Ideaalitilanteessa nuori irtautuu dominoivista vanhemmista ilmaisemalla suoraan ja jämäkästi, milloin vanhemman kommentit tuntuvat pahalta. Persoonaltaan kypsä vanhempi kykenee ottamaan aikuisen lapsen rajaamisen vastaan ja kunnioittaa nuoren pyyntöjä. Suhdetta määrittelee tuolloin molemminpuolinen kunnioitus ja kyky antaa vastapuolelle tilaa ilman suhteen riitauttamista. Jos vanhemmalla ei ole kykyä ottaa vastaan aikuisen lapsen asettamia rajoja, nuoren vaihtoehtoiksi jäävät joko yksin pärjääminen tai vanhemman kontrollin alle sopeutuminen.

Jos vanhempi ei kykene itse vanhemmaksi, yksi lapsista saa tehtävän vastuunkantajana ja ”pikkuäitinä”, toinen lapsista saa tehtäväkseen valloittaa maailman, tehdä hienon uran ja toteuttaa vanhemman täyttymättömät toiveet ja ammatilliset haaveet, kun taas kolmannelle lapsista jää syntipukin rooli. Jos lapsia on vain yksi, hänellä saattaa olla useampia rooleja vanhemman vaihtuvien tunnetarpeiden ja mielialojen mukaan.

Joskus vanhemman antama leima lapselle on kuin itsensä toteutava ennuste. Toisinaan vanhemman asettama leima tuntuu kirouksesta, josta irti pyristely vie suurimman osan ihmisen elämästä. Perhesuhteet voivat ylläpitää kärsimystä, oireilua ja pahoinvointia. Rooleista voi tulla henkisiä pakkopaitoja, eivätkä ne salli kasvua ja kehitystä perheenjäsenille.

Kirja sisältää tapausesimerkkejä sekä harjoituksia, a) kuinka rakentaa erillisyyttä suhteessa kypsymättömään vanhempaan turvallisesti ja b) kuinka löytää aito minuus ja ensisijaiset tunteet hyväksynnän varaan rakentuneiden selviytymisroolien alta.

Oppimistavoitteet ja lukuohjeet

Tässä kirjassa perhesuhteita tutkitaan kehityspsykologian, evoluutiopsykologian ja kiintymyssuhdeteorian (Bowlby, 1969, Bowlby & Bowlby, 2021) viitekehyksistä. Jäsentely ja tehtävät painottuvat skeematerapeuttiseen lähestymistapaan. Skeematerapia on integratiivinen psykoterapiamuoto, jonka pohjana on kognitiivinen psykoterapia.

Tässä kirjassa en käsittele niinkään teoriaa, vaan painotus on konkretiassa ja käytännössä. Tarve tämän kirjan kirjoittamiselle kumpuaa henkilökohtaisesta kliinisestä kokemuksestani. Olen toiminut psykologina vuodesta 1998 lähtien ja kognitiivisena psykoterapeuttina vuodesta 2011.

Kirja auttaa tunnistamaan, milloin vanhemman käytös on kroonisesti lapsen rajoja rikkovaa tai lapsen tarpeita laiminlyövää. Vanhemman persoonallisuus voi olla monin eri tavoin kypsymätöntä. Kirjan luettuaan lukija ymmärtää, kuinka vanhemman persoonallisuus on muovannut suhdetta ja kuinka syvään juurtuneet käyttäytymistavat läheisissä ihmissuhteissa ovat syntyneet. Tämä kirja toimii jatko-osana Häpeän hoito -kirjalle (Myllyviita, 1.–8. painos, 2020–2025), mikä käsittelee yksilön kokemaa häpeää ja sen hoitoa.

Kirjan avulla lukija tunnistaa, mitkä inhimilliset tarpeet eivät ole tulleet kohdatuksi suhteessa kypsymättömään vanhempaan. Lukija oppii pikkuhiljaa tunnistamaan tarpeensa ja rajansa suhteessa vanhempaan ja pitämään huolen itsestään tämän karttuneen tiedon avulla. Tärkein tavoitteeni tätä kirjaa kirjoittaessani on auttaa lukijaa katkaisemaan rajaton tai torjuva, lapsen tarpeet ohittava käytös, mikä on usein sukupolvelta toiselle periytyvä trauma. Tällaista sukupolvet ylittävää traumaa kutsutaan taakkasiirtymäksi (Siltala, 2016).

Kirja rakentuu siten, että kurkistamme persoonallisuushäiriöihin, käymme läpi kaikille kypsymättömille vanhemmille yhteiset piirteet ja tutustumme tyypillisiin rooleihin, jotka kypsymätön vanhempi antaa lapsilleen.

Tutustumme viiteen erilaiseen kypsymättömän vanhemman tyyppiin:

1. Emotionaalinen insesti ja tunkeutuvuus,
2. Epävakaa, arvaamaton ja päihteitä käyttävä vanhempi,
3. Vaativa, kontrolloiva ja kriittinen vanhempi,
4. Passiivinen vanhempi, jonka johdattamana tutustumme draamakolmion vaaroihin, sekä
5. Torjuva ja hylkivä vanhempi.

Jokaisen vanhempityypin kohdalla käymme läpi sellaisia harjoituksia ja työkaluja, joita juuri tämän tyyppisen vanhemman lapselle suosittelen. Myös vanhemmille on koottu tietolaatikot, jotka sisältävät ohjeita tästä kategoriasta itsensä tunnistaville vanhemmille. Kummallakin osapuolella on mahdollisuus katkaista satuttava vuorovaikutus.

Itsenäistyminen kietoutuneesta suhteesta on vaikeaa. Kirjan avulla lukija tiedostaa, kuinka emotionaalinen vallankäyttö ja manipulaatio käytännössä tapahtuvat. Kirjan tavoitteena on auttaa lukijaa tunnistamaan dissosiaatio-oireet ja katkaisemaan dissosiaatioon

johtava vuorovaikutus, sekä vahvistaa hallinnan tunnetta ja autonomiaa vuorovaikutuksessa kypsymättömän vanhemman kanssa.

Kirjan ytimessä on tarjota tukea aikuisen lapsen erillisyyteen ja vahvistaa hänen oikeuttaan omaan elämään. Kietoutuvasta, emotionaalisesti inestisistä ja vaativasta vanhemmasta irtautuminen on yleensä kaikkein haastavinta. Torjuva vanhempi jää lapselle etäisemmäksi, minkä vuoksi irtautuminen vanhemmasta on yleensä helpompaa. Torjuva vanhempi jättää lapsen minäkokemukseen kuitenkin hylkimiseen liittyvää häpeää ja epävarmuutta omasta kelpaavuudesta.

Kypsymättömät vanhemmat sallivat aikuisille lapsilleen vain vähän omaa tilaa. Kirjassa käydään läpi tilanteita, jolloin etäisyyden otto vanhempaan on paikallaan sekä esitellään harjoituksia, joiden avulla lukija voi tunnistaa, asettaa ja ilmaista rajoja jämäkästi ja turvallisesti suhteessa omiin perheenjäseniin. Jokaisella on oikeus turvalliseen elämään ja sellaisiin ihmissuhteisiin, joissa hän tulee kohdatuksi arvokkaana omana itsenään. Joskus meidän täytyy rakentaa sellainen sosiaalinen verkosto ystävistä, tuttavista ja vertaisista. Kirjan avulla lukija voi käsitellä tunteita, joita etäisyys omaan vanhempaan tuottaa ja tunteita, jotka eivät koskaan tulleet suhteessa vanhempaan kohdatuiksi.

Kirjassa harjoitellaan mm. seuraavia asioita, jotka ovat yhtä hyviä tavoitteita aikuiselle lapselle kuin hänen vanhemmalleen:

- Älä yritä muuttaa tai pelastaa toista.
- Suhtaudu itseesi ja toiseen tasaveroisesti ja kunnioittavasti.
- Huolehdi ensisijaisesti omista tarpeistasi ja vasta toissijaisesti toisen tarpeista.
- Kun kohtaatte, pyri keskittymään tähän hetkeen.
- Kerro mahdollisimman konkreettisesti, mitä toivot ja tarvitset juuri nyt.
- Vältä katkeruutta.

- Ole aito ja rehellinen itsellesi ja toiselle.
- Älä häpäise, nöyryytä tai syyllistä.
- Ota vastuu omista tunteistasi ja valinnoistasi.
- Teillä on oikeus erilaisiin mielipiteisiin, tunteisiin ja ajatuksiin.
- Sinulla on oikeus olla erillinen ja ottaa halutessasi etäisyyttä toiseen.
- Opettele tunnistamaan väkivallan eri muodot, äläkä siedä väkivaltaa missään muodossa.
- Jos koet olosi turvattomaksi, poistu tilanteesta.
- Jos kohtaamisessa ilmenee väkivallan eri muotoja, poistu ja kuvaile jälkeen päin, mikä toisen käyttäytymisessä oli väkivaltaista.

Vanhempi voi jäädä yksin monin eri tavoin

Elämme yksilökeskeistä aikaa. Nuoret aikuiset ovat pääsääntöisesti vastuuntuntoisia ja itsenäisiä. He tiedostavat vastuun, joka vanhemmuuteen kuuluu. Jos yhteys sukulaisiin on heikko, eikä kannattelevaa yhteisöä ole, moni luopuu haaveesta tulla itse vanhemmaksi. Vastuuntuntoiset nuoret uupuvat usein jo opiskeluaikana, siirtyvät sitten työelämään, missä kilpailu on entistä kovempaa. Lisäksi nuoret aikuiset tiedostavat, että suuri osa perheistä rikkoutuu ja vanhempana on todennäköistä jäädä jossain vaiheessa yksinhuoltajaksi. Jos nuori on tottunut elämään itsensä varassa, hän tietää, kuinka työlästä yksin pärjääminen on. Tällainen asetelma ei lähtökohtaisesti kannusta hankkimaan lapsia.

Kun arvioimme vanhemmuutta, tulee muistaa, että kukaan ei pärjää yksin ja vanhempi voi jäädä yksin monin eri tavoin. Vanhempi voi kokea puolison olevan etäinen, vanhempien parisuhteessa voi olla ongelmia tai toinen vanhempi voi jättää perheen ja olla eron jälkeen haluton tapaamaan lapsia.

Kun vanhempi jää yksin, on luonnollista, että hän tukeutuu lapsiinsa. Lapselle puolestaan on luonnollista auttaa vanhempaa, jota hän tarvitsee pysyäkseen itse hengissä. Lapsi kokee vanhemman uskoutumisen ja tukeutumisen usein itsetuntoa hivelevänä. Vasta myöhemmin aikuisena hän huomaa olevansa sisältä ontto, kokee tyhjyyttä ja vaikeutta tunnistaa omaa minuutta, omia arvoja ja omia mielipiteitä. Yleensä psykoterapiassa hän ymmärtää, että vaikka hänellä ja vanhemmalla oli erityinen ja läheinen suhde – se oli yksipuolinen. Vanhempi ei ollut kiinnostunut hänen tavallisista lapsen tarpeistaan, sen sijaan suhteen keskiössä olivat ensisijaisesti vanhemman tarpeet. Lapsen hyvä olo muodostui siitä, että hän sai olla vanhemman lähellä, vanhemman tukija ja uskottu.

Yhden aikuisen perheissä lapset oppivat kantamaan vastuuta ja altistuvat myös liialliselle vastuunkannolle. Jokaisella lapsella tulisi olla oikeus elää huoletonta lapsen elämää. Jos vanhempi voi huonosti, huolettomuus katoaa myös lapsen olemuksesta. Lapsi tekee kaikkensa, jotta vanhempi voisi paremmin. Yksinäisyys on riskitekijä sekä vanhemmalle että lapselle. Riittävä ympäristön tuki vahvistaa lapsen kokemaa turvaa ja parantaa lapsen kasvuolosuhteita.

Aikuinen, mutta vanhempiensa lapsi

Jokainen kaipaa hyväksyntää, arvostusta ja nähdyksi tulemistä, jonka vain toinen ihminen voi meille antaa. Tällä käyttäytymispiirteellä on vanha evolutiivinen pohja: ihminen on laumaeläin, eikä kukaan meistä selviydy yksin. Hylätyksi tuleminen ja yksin jääminen aktivoi kuoleman pelkoa ja tuntuu kehossa fyysisenä kipuna.

Kaikkein eniten kaipaamme hyväksyvää katsetta omilta vanhemmiltamme, joiden läheisyydessä koemme itsemme vielä aikuisenakin paljaaksi ja haavoittuvaiseksi. Olemme olleet vanhempiemme täydellisen vallan alla ollessamme pieniä lapsia. Henkemme on ollut

elämän ensimmäisinä vuosina täysin heidän varassaan ja nämä varhaiset muistot aktivoituvat myös aikuisena ollessamme vanhempiemme läheisyydessä.

Jokaisen kehityshistoriasta löytyy kokemuksia häpeästä, eikä kukaan vanhempi selviä vanhemmuudesta ilman virheitä. Suurin osa vanhemmista oppii virheistään, kehittyy ja haluaa ymmärtää omia, kasvavia lapsiaan. Parhaassa tapauksessa aikuinen lapsi voi ottaa puheeksi sellaisia kivuliaita muistoja lapsuudesta, jolloin hän on kokenut vanhemman leimaamisen tai väheksymisen vaikuttaneen negatiivisesti omaan minäkuvaansa. Vanhempi saa tuolloin mahdollisuuden kertoa, millaiset tekijät ovat tapahtumiin vaikuttaneet ja ennen kaikkea hän saa mahdollisuuden pyytää lapseltaan anteeksi. Samalla vanhempi voi kertoa, miten hän näki lapsensa aiemmin ja miten hän näkee tämän nyt, kun hän katsoo omaa aikuista lastaan syvälle silmiin.

Toivon, että tämän kirjan avulla lukija tunnistaa tilanteet, joissa hänen on hyödyllistä ottaa etäisyyttä vanhempaan, joka estää tai haittaa omaa henkistä hyvinvointia. Olen kirjoittanut myös tietokirjan ”Peace – selviytymisopas nuorten vanhemmille,” joka tarjoaa apua sellaisille perheille, joissa perheenjäsenet kykenevät aidosti kuuntelemaan muiden perheenjäsenten tarpeita ja heillä on halua ja kykyä katsoa tilanteita myös muiden perheenjäsenten näkökulmista (Myllyviita, 4., uudistettu painos, 2012–2024). Suurimmassa osassa perheistä ”Peace” -kirjan neuvot ovat riittäviä. Tuolloin konfliktit eivät jää päälle, riidoista voidaan oppia ja jokainen perheenjäsen tietää olevansa hyväksytty omana itsenään. Tämän kirjan kirjoittanut sellaisille perheille, joissa vastavuoroinen, turvallinen keskustelu ei yrityksistä huolimatta onnistu. Perheille, joissa keskustelu on yksipuolista jättäen toistuvasti huomioimatta yhden tai useamman perheenjäsenen näkökulman ja tarpeet.

Suljetussa tilassa villipedon kanssa

Kun alan kirjoittamaan tätä kirjaa, tuntuu kuin asettuisin samaan suljettuun tilaan villipedon kanssa. Vaikka tiedän, että tämä kirja on kirjoitettava, olen kauhuissani. Kirjoittaessani vanhempien vallankäytöstä joudun kohtaamaan pedon myös itsessäni, katsomaan sekä omaa lapsuuttani että itseäni vanhempana. Asemani on kuitenkin etuoikeutettu, koska olen jo aikuinen, kouluttautunut ja omat psykoterapiani on jo käyty.

Kirjoitan tämän kirjan aikuisille lapsille, mutta toivon, että lukijana muistelet, millaista oli lapsena kohdata kaikki se pelottava, mitä nyt tarkastelet aikuisuudesta käsin. Jos vanhempi käyttää henkistä väkivaltaa omaa aikuista lasta kohtaan, se satuttaa, mutta samalla aikuinen lapsi tunnistaa, että tämä ei ole oikein. Tätä vastoin lapsi ei arvioi vanhempaansa kriittisesti, vaan uskoo, että vanhempi on oikeassa. Jos vanhempi syyttää lasta vanhemman omista ongelmista, lapsi uskoo tämän. Tällainen kokonaisvaltainen mukautuminen on turvallisempaa lapselle. Aikuisella lapsella on jo enemmän vaihtoehtoja, koska aikuisen lapsen henki ei ole enää vanhemman varassa.

Kirjailija Yann Martel kuvaa kirjassaan ”Piin elämä” 16-vuotiaasta intialaispoikaa, joka joutuu elämään pelastusveneessä bengalintiikeri Richard Parkerin kanssa. Aluksi pelastusveneessä on muitakin matkustajia: oranki, seepra ja hyeena. Yksi toisensa jälkeen muut matkustajat joutuvat tiikerin raatelemiksi ja Pii jää tiikerin kanssa kahden. Samanlainen kokemus on lapsella, joka joutuu elämään vaarallisen vanhemman kanssa. Lapsella on kyky sopeutua vanhemman käyttäytymiseen. Jos vanhempi on arvaamaton, lapsi alkaa vaistota vanhemman tunnelman muutoksia, mikä auttaa ennakoimaan vaarallisia tilanteita. Tämä puolestaan auttaa lasta pysymään turvassa ja pitämään mahdollisuuksien mukaan muutkin perheenjäsenet turvassa.

Sairaat perheet elävät usein muusta maailmasta eristyksissä samaan tapaan kuin kirjassa; pelastusveneessä keskellä valtamerta. Kun vanhemman todellisuus vääristyy, vinoutuu myös lapsen maailma. Vanhemman valta lapseen on kuin painovoima: sitä ei voi silmillä nähdä, mutta tiedämme kaikki, että siellä se on. Lapset joutuvat elämään siinä todellisuudessa, jonka vanhemmat hänelle tarjoavat.

Aikuisena lapsena voit kuitenkin todeta, että pelastusveneesi on päässyt rantaan. Olet selviytynyt, ja voit nyt tutkia rauhassa, millaisen matkan olet tehnyt päästäkseni tänne saakka. Toivon, että kirja auttaa lukijaa a) tunnistamaan omat rajansa suhteessa rajattomaan vanhempaan, b) haastamaan negatiivisia leimoja, joita vanhemmat ovat sinulle antaneet, c) murtautumaan irti rooleista, joita vanhemman päihdeongelma tai kypsymätön persoonallisuus on sinulle langettanut.

Jokainen tämän kirjan lukija ja aikuinen lapsi joutuu itse tekemään omien arvojensa, oman etiikkansa ja oman moraalinsa mukaiset valinnat sen suhteen, mitä antaa anteeksi omalle vanhemmalleen. Jos tässä kirjassa kuvatut ongelmat ovat sinulle ja perheellesi tuttuja, joudut lukiessa pohtimaan, odotatko vanhemmaltasi vastuunkantoa, anteeksipyyntöä tai pyrkimystä muuttaa sellaista käyttäytymistä, mikä vahingoittaa hänen perheenjäseniään; puolisoa, lapsia ja lapsenlapsia.

52-vuotias Sari pohti asiaa näin: ”Jos äitini olisi ollut vain masentunut ja epävakaa – mitä hän varmasti oli, vaikkei koskaan hakenut itselleen apua – voisin antaa hänelle anteeksi. Kaikki ne ennakoimattomat raivon purkaukset, kohtuuttomat syytökset ja jatkuvassa pelossa elämisen. Hyvinäkin hetkinä jännitin, mistä äiti seuraavaksi suuttuu. Mutta hänen sadismiaan en pysty antamaan anteeksi. Sitä, että hän silmin nähden nautti, jos minä kärsin. Tuntuu, että ainoa keino saada hänet hyvälle tuulelle, oli epäonnistua jossain. Masen-

nusta ja osaa persoonallisuushäiriöistä voidaan hoitaa, mutta sadismille ei ole hoitokeinoja. Minun on pidettävä etäisyyttä äitiini, jotta hän ei pääse enää satuttamaan minua. Olen surrut tätä etäisyyttä ja hänen menetystään kuin hän olisi jo kuollut. Käytännössä mikään ei muutu, kun hän kuolee. Tuntuu, että surutyö on jo tehty.”

Psykoterapeuttina tapaamistani aikuisista lapsista kukaan ei ole hylännyt vanhempiaan kevyin perustein. Sen sijaan aikuiset lapset kantavat poikkeuksetta häpeää siitä, etteivät he onnistu rakentamaan suhteita omiin vanhempiin riittävän turvallisiksi. Aikuiset lapset kantavat toisinaan häpeää myös siitä, että tavatessaan vanhempiaan he kokevat epämääräistä pahaa oloa, voimattomuutta ja avuttomuutta, jäätymistä, sydämen tykytystä, tärinää, huimausta, epätoollista oloa ja muistikatkoksia. Nämä ovat ei-tahdonalaisia trauma-reaktioita, eikä niistä tule kantaa häpeää. Syinä reaktioihin saattavat olla vanhemman emotionaalinen kylmyys, sarkastinen ja kriittinen suhtautuminen aikuisen lapsen valintoja ja elämää kohtaan tai rajattomuus, kuten kontrollointi tai emotionaalinen insesti. Sari kuvaillee, että tavatessaan äitiään hänen oli aina kylmä. Kun hänen äitinsä alkoi puhua, Sari näki itsensä ja äidin katon rajasta. Sarin oli vaikea tunnistaa omia tunteita ja kun äiti sanoi jotain loukkaavaa, Sari tuns olevansa kuin veden alla: kykenemätön reagoimaan, puhumaan tai liikkumaan. Kotimatalla palatessaan äidin luota Sari huomasi olevansa aina hyvin väsynyt ja seuraavat pari vuorokautta hän kärsi ärtyvän paksusuolen oireista.

Vanhemman persoonallisuus voi olla monin eri tavoin kypsy-mätön ja keskeneräinen, joten hoitamaton persoonallisuushäiriö voi tuottaa hyvin erinäköisiä ongelmia lapselle: vanhempi voi olla hyväntahtoinen mutta kietoutunut, välttelevä ja kriittinen, itsekeskeinen, uppoutunut töihin tai päihteisiin, jne. Asetelmia käydään läpi useita, koska vanhempien erilaiset haasteet tuottavat heidän lapsilleen myös kovin erinäköisiä haasteita.

Kirjassa käsitellään tilanteita, jolloin etäisyyden otto vanhempiin on paikallaan. Kirjassa kerrotaan esimerkkejä erilaisista tilanteista, joissa vanhemmat ylläpitävät aikuisen lapsen kroonista häpeää. Kirjassa käydään läpi myös erilaisia harjoituksia, joiden avulla voidaan tunnistaa, asettaa ja ilmaista rajoja jämäkästi ja turvallisesti suhteessa perheenjäseniin.