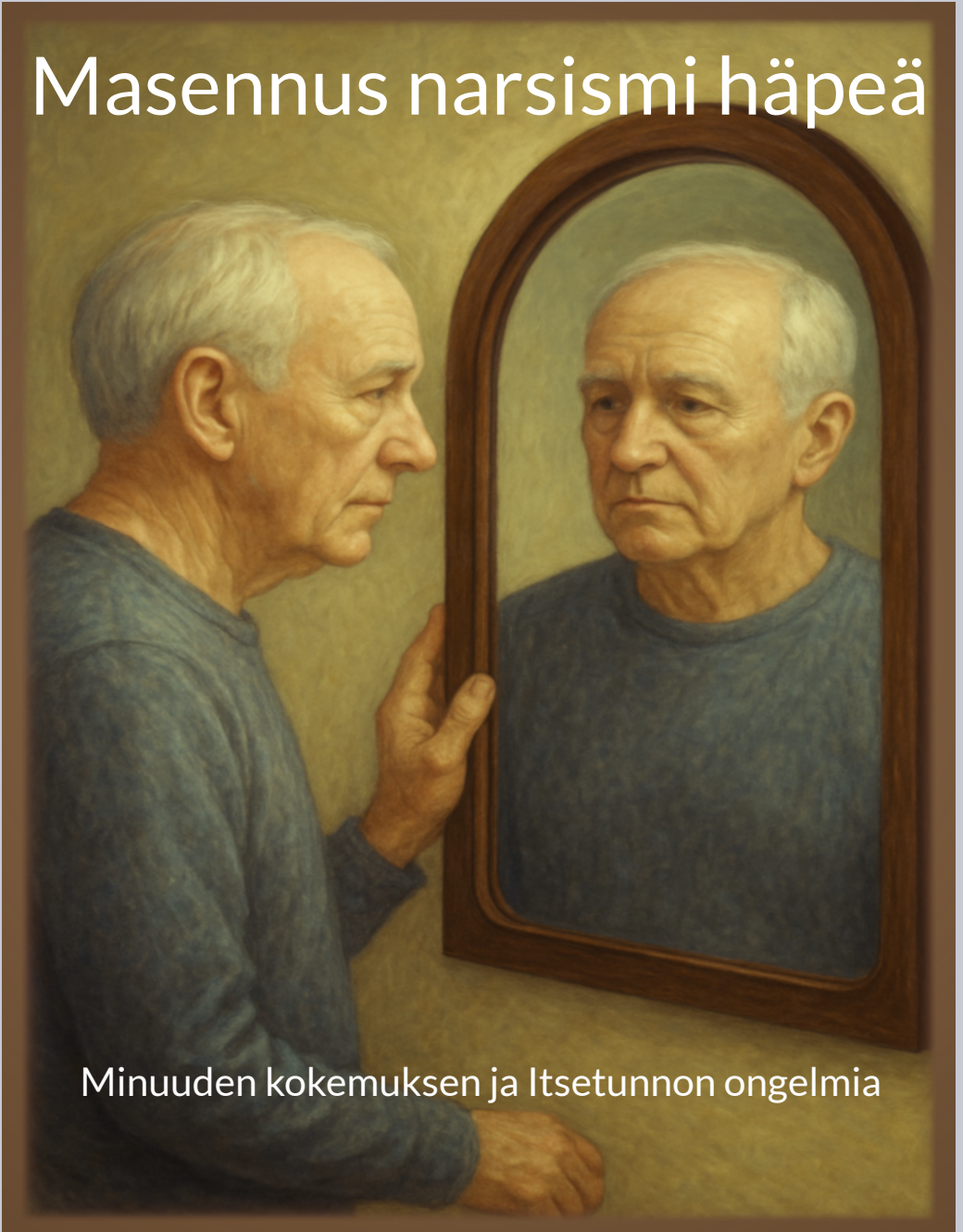


Jorma Myllärniemi

Masennus narsismi häpeä

Minuuden kokemuksen ja Itsetunnon ongelmia



MASENNUS NARSISMI HÄPEÄ

Masennus narsismi häpeä

MINUUDEN KOKEMUKSEN JA ITSETUNNON ONGELMIA

Jorma Myllärniemi

Helsinki 2025

© 2025 Jorma Myllärniemi

Kustantaja: BoD · Books on Demand,
Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki,
bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH,
Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-1175-0

Sisällysluettelo

SAATTEEKSI LUKIJALLE.....	11
MINUUS, MINUUDEN KOKEMUS JA ITSETUNTO.....	18
Mitä minuus on.....	18
Mitä on itsetunto.....	19
Minuuden kokemuksen ja itsetunnon kehityksestä.....	23
Se alkaa jo sikiökaudella.....	23
Kehitys jatkuu syntymän jälkeen.....	25
Synnytyksen jälkeinen masennus.....	25
Varhainen hoivatilanne ja kantarakkaus...26	
Kantarakkauden edellytykset.....	29
Se oikea ja todellinen rakkaus.....	30
Katson ja minut nähdään, olen siis olemassa	31
Entä jos en tullut nähdyksi.....	40
MASENNUS.....	43

Sisäistämisestä ja samastuksesta.....	43
Saatteeksi masennukseen.....	48
Masennuksen ja surun vertailua.....	55
Masennuksen diagnosointi.....	59
Onko masennus aivoperäinen sairaus.....	61
Miltä masentuneesta tuntuu.....	63
Miten psykoanalyysi on yrittänyt ymmärtää masennusta.....	69
Psykoanalyttinen depressiotutkimus.....	71
Katsaus psykoanalyttiseen depressiotutkimukseen.....	73
Sigmund Freud.....	73
Karl Abraham.....	74
Depressio myöhemmän psykoanalyttisen tutkimuksen valossa.....	77
Klassiset teoriat.....	77
Itsetunnon vammat.....	78
Depressiivisen affektin teoriat.....	79
Kiintymysteorian anti.....	80

Itseä täydentävän henkilön menetys.....	83
Mikä on keskeistä masennuksessa.....	85
Menetykselle vaikea antaa muotoa.....	86
Ensisijaiset menetykset.....	87
Toissijaiset menetykset.....	90
Menetyskokemuksen toistaminen.....	92
Väsymys ja uupumus.....	100
Aika mennyt aina palaa.....	102
Lamaannus.....	103
Tarvitsevuuden, rakkauden ja vihan ristiriita	108
Itsetuhoisuus.....	111
Psyykkinen kipu.....	118
Masennuksen hoidosta.....	121
Masennuksen lääketieteellinen hoito.....	121
Psykoterapeuttinen hoito.....	122
Psykoanalyttinen psykoterapia.....	123
MINUUDESTA, ITSETUNNOSTA JA SEN ONGELMISTA	
.....	127

Arvomaailman muutoksesta 2000-luvulla....	127
Narsismista.....	131
Minuuden kehityksen varhaisista vaiheista. .	132
Varhainen paratiisi.....	133
Minäideaali paratiisin perillisenä.....	138
Äiti kaiken hyvän haltijana.....	140
Suhde täydentävään toiseen.....	143
Kohti itsenäisyyttä.....	144
Yksinoleminen on myös kyky.....	146
Kehityskriisit opettavat nöyräksi.....	149
Tunteiden haltuunotto.....	154
Ihailu kehityksen palveluksessa.....	155
Vahva minuuden kokemus ja hyvä itsetunto	160
MINUUDEN KOKEMUKSEN JA ITSETUNNON VAMMA - NARSISMI.....	163
Minuutta täydentävän toisen tarve.....	163
Lapsuudenaikaiset puutteet ja traumat altistavat.....	165

Depressio, minuuden kokemuksen ja itsetunnon vamma.....	169
Seksuaalisuus minuuden kokemuksen ja itsetunnon ongelmana.....	172
Mustasukkaisuus itsetunnon ongelmana.....	178
Pornografia kantanäyn näyttämönä.....	183
Luottamuspuola ja tarvitsemisen pelkääminen	184
Kaikkivoipaisuus ja itseriittoisuus.....	186
Yksinäisyyden vankila.....	188
Paksunahkaisuus suojana.....	189
Vääristävä peili.....	190
Häikäilemätön manipuloija ja hyväksikäyttäjä	206
Rakkautta rautahansikkaassa.....	214
Itsensä varaan joutumisen kauhistus.....	217
Kuin pohjaton kaivo.....	219
Riippuvuuksien houkutetus.....	221
Narsistinen raivo ja tuhoavuus.....	226

Kun narsistinen suoja pettää.....	229
Narsististen ongelmien psykoterapiasta.....	231
HÄPEÄ.....	234
Häpeän kuvausta saduissa.....	234
Häpeäraivosta.....	245
Häpeä koskee koko minuuden kokemusta ja itsetuntoa.....	247
Miten vapautua häpeästä.....	250
Itsehavainnointi ja itseymmärryksen lisääminen	252
Vertaistuki.....	253
Huumori.....	255
Psykoterapia.....	255
Luovuus ja luova toiminta.....	259
PÄÄTTEEKSI.....	263

SAATTEEKSI LUKIJALLE

Kesäkuu oli lopuillaan, kun ryhdyin kirjoittamaan tätä tutkielmaa. Alkukesä oli ollut epävakainen. Sadepäiviä oli usein, ilmat olivat muutenkin koleaanpuoleisia. Aurinkoisia päiviä oli ollut vain kaksi, kertoi television säätiedotus. Ulkoilu oli jäänyt vähiin lukuun ottamatta metsälenkkejä koirani kanssa.

Vaikka olin varhaisesta lapsuudestani saakka ollut minulle rakkaalla mökillä, harmaa ja sateinen, hämäläinen järvimaisema veti mielen yhtä harmaaksi kuin ulkona avautuva maisema.

Ystäväni ja kollegani sanoi kerran, että luovuus on sitä, että lapsen täytyy keksiä jotain tekemistä, kun äiti on poissa. Tuo ajatus kepeydestään huolimatta sanoo jotain olennaista luovuudesta.

Erossa olo äidistä voi tuntua ahdistavalta ja himmentää elävyyden tuntua. Luova prosessi – leikkiminen – rakentaa elävää yhteyttä äitiin ja itse luova tekeminen elähdyttää.

Ehkä lapsi leikkiessään ajattelee mielessään: Katso äiti, mitä minä olen tekemässä tai tehnyt, ja odottaa, että näkisi äidin hyväksyvän katseen.

Nuoren, parhaassa iässä olevan ja vanhenevan ihmisen suhtautuminen aikaan on perustavalla tavalla erilainen. Nuori katsoo ennen kaikkea tulevaisuuteen ja parhaassa iässä oleva tähän hetkeen ja myös tulevaisuuteen. Vanheneva ihminen, jolla työelämä on

jäänyt taakse, lapset ja lapsenlapset ovat ehkä maailmalla ja ystäväpiirikin on alkanut harventua, alkaa katsoa enenevässä määrin menneisyyteensä. Muistelemisen ja muistot alkavat astua mielen näyttämölle.

Niin on käymässä minullekin.

Oma lapsuuteni on ollut monella tapaa vaikea. Minut on laitettu alulle aikana, jolloin Suomi kävi kamppailua olemassaolostaan. Synnyin onneksi alkuvuodesta 1945, jolloin sotatoimet olivat jo loppuneet. Sodan pitkät varjot kuitenkin tekivät elämäni alkuajoista monin tavoin vaikeita.

Sota ja vaikeat sotavammat tuhosivat isäni sekä fyysisen että henkisen terveyden ja hän poistui ja poistettiin avioeron kautta varhain elämästäni. Minua halettiin suojella huumeisiin ja rikoksiin sortuneelta sekä mielenterveydeltään epävakaalta isältä.

”Elävän leskeksi” jääneen nuoren äidin elämä oli monin tavoin vaikeaa ja hänen oli vaikea saada elämänsä hallintaan. Se johti siihen, että jouduin kokemaan eroja ja erossa olemisia äidistäni jo varhain.

Koulun aloittamisen aikoihin äitini avioitui uudelleen ja muutti Ruotsiin. Niin äidistäni tuli minulle ”etä-äiti”.

Minun onneni oli, että äitini vanhemmat ottivat minut siipiensä suojaan ja tarjosivat minulle turvallisen ja hyvän elämän täällä Suomessa. Minusta on näin jälkikäteen tuntunut, että olin heille melkein rakkaampi kuin heidän omat jo aikuiset lapsensa. Heillä oli aikaa ja vielä voimia minua varten. Ilman isovanhempiani

omistautumista minulle en ehkä olisi kirjoittamassa tätä.

Ylioppilaskirjoitusten jälkeen minulle oli selvää, että halusin ruveta opiskelemaan psykologiaa. Tietoisestikin tajusin, että halusin lähteä myös aidon kiinnostuksen ohella selvittelemään minussa olevia epämieluisia tunteja ja ahdistuksia.

Valmistuin psykologiksi, mutta halusin jatkaa opintojani psykoanalyttikoksi, johon olin opinnoissani tutustunut ja joka silloin tuntui tarjoavan syvällisempää kosketusta omaan minuuteeni ja sen kipukohtiin. Koulutukseen kuului myös oma henkilökohtainen psykoanalyysi, joka ei eroa normaalista analyttisestä hoidosta. Oman traumaattisen elämäni vaikeuksia olen selvittänyt pitkään omassa hoidossani.

Varsinaisen ammatillisen urani tein Ylioppilaiden Terveystieteiden tutkimuskeskuksessa (YTHS) psykoterapeuttina ja siinä ohessa yksityisenä psykoterapeuttina ja psykoanalyttikkona. Työni psykoterapeuttina ja -analyttikkona on syventänyt ihmismielen sekä teoreettista että käytännön ymmärtämystäni.

Vähitellen kiinnostukseni heräsi masennukseen, narsismiin ja häpeään. Kokemukseni potilastyössä ja omissa pohdinnoissani johtivat kahden kirjan syntymiseen: Narsismi – vamma ja voimavara (2006) ja Masennus – psyyken kipu (2009).

Häpeästä, josta minulla itsellenikin on ollut omakohtaista kokemusta rikkinäiseen perhetaustaani liittyen, olen kirjoittanut ja käynyt pitämässä esityksiä.

Nyt kevään ja kesän kuluessa mielessäni alkoi itää ajatus noiden aihepiirien synteestä, koska niiden taustoissa ja syntymekanismeissa on niin paljon yhtäläisyyksiä.

Kyse on elämämme kolmesta ensimmäisestä ikävuo-desta. Se on aikaa, josta ei voi olla tietoisia muistikuvia, joita voisi muistella puhumattakaan siitä, että niillä muistoilla ja kokemuksilla olisi sanallista tai sanoiksi puettavissa olevaa muotoa.

Jos kysytään joltakin henkilöltä, mitä hän muistaa esimerkiksi kahdesta ensimmäisestä elinvuodestaan, vastauksena voi olla hämmennys ja toteamus, että ei mitään.

Sen sijaan hän voi kertoa valokuvista omasta lapsuudesta ja vanhempien tai sukulaisten kertomuksista ja tarinoista hänestä pienenä vauvana tai lapsena. Omakohtaisia muistikuvia tuskin on.

Muistoja kuitenkin on. Jopa sikiöajalta kehittyviin aivoihin tallentuu erilaisia asioita. Moderni aivojen neurofysiologinen tutkimus tietää kertoa, että muistijäljet tallentuvat aivoissa prosessimuistiin.

Minä mielelläni puhun jatkossa kehon muistista. Se on mieleemme tiedostamatonta aluetta. Sinne tallentuneet muistot ovat ilman aikaulottuvuutta.

Syystä tai toisesta aktivoituessaan, esimerkiksi traumaattisten kokemusten yhteydessä, ne voivat ilmetä itselle usein käsittämättömänä toimintana, tuntuina tai kehoillisina tuntemuksina, jotka koetaan tähän

hetkeen kuuluvina, eivät menneisyyteen liittyvinä kehon muistiin tallentuneina kokemuksina.

On esitetty oletus, että esimerkiksi paniikkikohtaus voisi olla tällainen kehon reaktio johonkin varhaiseen traumaattiseen kokemukseen.

Nykyisen neurotieteen aivokuvantamiseen perustuvat löydöksetkin vahvistavat tämäntyyppisiä terapia-työssä tehtäviä havaintoja.

Se sytytti vähitellen kipinän, joka alkoi käynnistää halun ryhtyä tuohon työhön. Se alkoi viedä mukanaan niin voimakkaasti, että unikin jäi välillä lyhyemmäksi, kun piti päästä koneen ääreen kirjoittamaan. Saan ehkä vielä kerran kokea luovan työn ihanuuden ja kurjuuden.

Koiraihmiset tietävät sen, kuinka herkästi koirat lukevat omien ihmisten mielialoja ja tunteja. Oma uskollinen ystäväni jaksaa kärsivällisesti asettua viereeni nukkumaan, kun minä naputtelen päätteelläni tekstiä. Hän vaistoa, että minä tarvitsen silloin omaa rauhaa tekemiselleni.

Sitten kun hänen biologinen kellonsa ilmoittaa, että on lenkin aika, hän laittaa kauniisti päänsä polvelleni ja katsoo silmiin: Nyt Pappa lähdetään lenkille!

Nyt käsillä oleva tutkielma koostuu viidestä osaluueesta: ensimmäinen on otsikoitu Minuus, minuuden kokemus ja itsetunto, toinen on Masennus, kolmas on Minuudesta, itsetunnosta ja sen ongelmista neljäs Minuuden ja itsetunnon ongelmista, narsismista sekä viides osa Häpeä.

Periaatteessa osa-alueita voi lukea itsenäisinä kokonaisuuksina.

Erityisen kiitollinen olen äitini vanhemmille omalle Mummilleni ja Papalleni, jotka käytännössä olivat vanhempiani ja jotka ottivat minut kuin omaksi pojakseen ja antoivat elämälleni hyvät eväät selvitä lapsuuteni eroista ja menetyksistä.

Joka päivä saan myös kiittää omaa uskollista koiraa-ni, joka tuli elämäni jäätyäni leskeksi viisi vuotta sitten. Vain koiran omistajat ymmärtävät kuinka koiran jakamaton ja ehdoton kiintymys voi lohduttaa.

Olen kiitollinen saamastani koulutuksesta ja opettajista, joita minulla on ollut. Se on ollut se tiedollinen maaperä, josta omat ajatukseni ovat voineet versoa ja kasvaa. Työtovereiden ja kollegojen kanssa käydyt keskustelut ansaitsevat myös erityiskiitoksen. Omia ajatuksia on voinut peilata työtovereiden vastaaviin tästä suuresti hyötyen.

Erityisen kiitollinen olen analyytikoille, jotka ovat kärsivällisesti jaksaneet auttaa minua selvittämään oman elämäni vaikeuksia ja kipukohtia.

Kiitollisuudella ajattelen myös potilaitani, joiden kanssa olen tehnyt psykoterapeuttista työtä ja he ovat olleet valmiita jakamaan kanssani elämänsä ja vaikeuksiaan. Työ opetti unohtamaan teoriat ja kuuntelemaan nöyrin ja avoimin mielin heitä, kun he kertoivat itsestään, elämästään ja ongelmistaan.

Tämän tutkielmani haluan omistaa erityisesti heille.

Helsingissä 15. syyskuuta 2025

Masennus, itsetunto, erityisesti itsetunnon ongelmat - varsinkin narsismi monine ilmenemismuotoineen - sekä häpeä ovat minuuden kokemuksen piiriin kuuluvia ongelmia. Vaikka niiden ulkoiset ja näkyvät ilmenemismuodot voivat olla hyvinkin erilaiset, niiden juurisyissä ja syntymekanismeissa on paljon samaa. Sitä tämä kirja pyrkii valottamaan.

Kirjassa käydään läpi kriittisiä kehitysvaiheita minuuden kokemuksen ja itsetunnon kehityksessä. Eli tekijöitä, jotka edistävät vahvan minuuden kokemuksen ja hyvän itsetunnon kehittymistä.

Kirjassa pohditaan tekijöitä minuuden kokemuksen ja itsetunnon rakentumisessa ja kehityksessä, jotka puolestaan altistavat masennukselle, itsetunnon ongelmille - erityisesti narsismille - sekä häpeälle, joka pahimmillaan voi muodostua elämää rajoittavaksi häpeävankilaksi.

Teoreettisten pohdiskelujen elävöittämiseksi kirjassa on paljon tapausesimerkkejä: henkilökohtaisten kokemusten kuvauksia, kirjallisia sitaatteja, elokuvien ja satujen syvällisiä tulkintoja. Niiden kautta voi saada kosketusta omiin kokemuksiin ja siten lisätä itseymmärrystä.