

SISÄLLYS

Lukijalle	11
Sisältövaroitus	11
Kuka olen?	11
Kenelle kirjoitan?	11
Mitä uutta kirja tarjoaa?	13
Oppimistavoitteet ja lukuohjeet	15
Vanhempi voi jäädä yksin monin eri tavoin	18
Aikuinen, mutta vanhempiansa lapsi	19
Suljetussa tilassa villipedon kanssa	21
1 Perhe – lämmin syli vai ammottava kita	25
Perhe on multa, jonka siemenistä kasvaa lapsia	25
2 Kompleksinen trauma, persoonallisuushäiriö ja kypsymätön persoonallisuus	30
Kehityksellinen trauma altistaa kompleksiselle traumalle	30
Persoonallisuushäiriöt väestössä	32
Persoonallisuushäiriöt ovat jatkumolta	34
Persoonallisuushäiriöiden hoidettavuus	36
Kypsymättömän vanhemman persoonallisuus on hauras	37
3 Kun vanhempi on kypsymätön, lapsesta tulee hyvä tai paha	40
Empaattisuus on vanhemman tärkein voimavara	40
Perhesuhteet ovat vaikeimpia	44
Vanhemmuuteen liittyvät myytit	45
Vastuunkantaja, lempilapsi ja syntipukki	48
4 Onko vanhempani emotionaalisesti kypsymätön?	58
Testaa, onko vanhempasi kypsymätön	58
Emotionaalisesti kypsymätön vanhempi ja aikuinen lapsi	60
Suhdetta määrittelevät piirteet 1–10	62
Tunnetartunta tapahtuu huomaamatta	74
Läheisriippuvuuden synty	76
Lapsen paradoksi: omin avuin pitää pärjätä, mutta omatoimisuudesta seuraa rangaistus	77
Vanhempi on auttamisen tuolla puolen	78
Kenen ongelmasta on kyse?	78

5 Sukupolvelta toiselle siirtyvät taakat	81
Vanhemman vaikeus kantaa vastuuta lisää lasten ylivastuullisuutta	81
Uhrin on vaikea tunnistaa omaa väkivaltaisuuttaan	82
Läheisriippuvuus on sukupolvelta toiselle siirtyvää rajattomuutta	83
Sukupolvinen trauma	86
Mitä kypsyttömälle vanhemmalle on tapahtunut?	89
6 Roolien avulla lapsi sopeutuu	91
Kenen tunteita tunnet? Manipulointi hämmentää	91
Kuka peilaa ketä?	92
Vanhemman lapsille antamat mustavalkoiset roolit	93
Vanhempi saattaa suhtautua omaan lapseensa kuin kummajaiseen	95
Roolit, joista lapsi löytää itsensä	96
Kietoutuneisuus kohdistuu lempilapseen, hylkiminen syntipukkiin	98
Lempilapsi muistuttaa vanhempaa itseään	99
Kietoutuneisuus painottuu joko riippuvaiseen tai idealisoivaan kietoutuneisuuteen	100
Vapaus tunteiden tasolla, vastuu käytöksen tasolla	101
Perheen säännöt	102
Lapsuuden perheessä omaksutut roolit jäävät päälle	103
Lapsen sairaus lisää kaltoinkohtelun riskiä, mutta tarjoaa myös vanhemmalle mahdollisuuden saada apua	105
Syylisyys auttaa vanhempaa	106
7 Väkivallan pitkät varjot	108
Empatia ehkäisee väkivaltaa	108
Empatiakyky jatkumona	109
Kypsyttömän vanhempi käyttää empatiaa resurssina	110
Moraali opitaan kotona	112
Väkivallasta kasvaa varjo, joka seuraa ja ohjaa valintojamme	113
Väkivalta tarttuu	114
Väkivalta periytyy	115
Kohtelemme itseämme kuten meitä on kohdeltu	117
Tunnista väkivallan eri muodot	119
Väkivallan tekijä on myös ainoa auttaja	124

8 Kypsymättömän vanhemman erilaiset tyypit 1–5	125
Tunnista viisi eri tavoin kypsymätöntä vanhempaa	125
1. Vanhemman emotionaalinen inestesi ja tunkeutuvuus	126
2. Epävaka, arvaamaton ja päihteitä käyttävä vanhempi	141
3. Vaativa, kontrolloiva ja kriittinen vanhempi	159
4. Passiivinen vanhempi	173
5. Torjuva ja hylkivä vanhempi	184
9 Kypsymättömät vanhemmat ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvat lapset	191
Seksuaalivähemmistöjen kokema häpeä	191
Sukupuoli moniulotteisena, elämänmittaisena prosessina	193
Queer-ihmiset kohtaavat vihaa ja syrjintää	194
Kaapista ulos tuleminen on jännittävää sekä nuorelle että vanhemmalle	195
Konservatiivikristitylle vanhemmalle lapsen homoseksuaalisuus aiheuttaa kriisin	196
Kypsymätön vanhempi ja sateenkaarilapsi	199
Emotionaalisesti inestinen vanhempi ja lapsen seksuaalinen kehitys	200
10 Yhteisiä piirteitä kaikille kypsymättömille vanhemmille	202
Mistä vanhemman käytös kumpuaa?	202
Kypsymätön vanhempi suojautuu vihan ja kontrollin avulla	203
Kypsymätön vanhempi on karismaattinen hyödyntävoittelija	204
Kyvyttömyys nähdä vivahteita ja pelko muutoksia kohtaan	205
Vastuuttomuus, todellisuuden vääristely ja kieltäminen	206
Kuka on vastuussa kenenkin tunteista?	208
Emotionaalinen vallankäyttö	209
Rooli, jonka sain vanhemmiltani: pelokas lapsi ja epäonnistuva lapsi	210
11 Traumatietoisuus voi auttaa ymmärtämään käytöstä	213
Turvallinen kiintymyssuhde ja häpeän kehitys	213
Häpeä ja vireystila – siedettävyyden ikkuna	215
Trauman vaikutukset vireystilaan	216
Kiintymyssuhde tunteiden säätelyn perustana	218
Trauma ja dissosiaatio	220
Dissosiaatio on psyykinen suojautumismekanismi	221
Harjoituksia sietoikkunassa pysymiseen	221

12 Häpäisyn tarkoitus on hiljentää – tunnista manipulaatio ja suoja itsesi	224
Huomaamaton häpäisy	224
Vanhemman kärsimys kietoo aikuisen lapsen sisäänsä	226
Dissosiaatio pitää lapsen hiljaisena	227
Kun kohtaat pelottavan vanhemman	229
Vaikeus tunnistaa ja kokea autenttista vihaa	229
Ala pitämään vihapäiväkirjaa	231
13 Kypsymättömän vanhemman lapset kokevat enemmän yksinäisyyttä	233
Olemmeko lopulta yksin?	233
Turvastrategiat suhteessa itseen ja suhteessa toisiin	235
Uhrautuvuus ihmissuhteissa	236
Millaiset tavoitteet ohjaavat sinua ja vanhempaasi?	237
Turvattomat perheet	239
Turvallisessa perheessä on lupa olla eri mieltä	242
Perheen turvallisuutta rakennetaan yhdessä	244
14 Häpeästä autonomiaan	247
Pelokasta ihmistä on helppo ohjailla – miten laki suojaa lasta?	247
Pelko laajenee ja lapsi oppii tukahduttamaan tunteensa	249
Kaikille yhteiset, sosiaaliset tarpeemme	250
Kun ihminen tulee torjutuksi, hän kokee häpeää	251
Häpeältä suojautumisen	252
Häpeän myötä yksinäisyys lisääntyy ja yhteys autenttiseen minuuteen heikkenee	254
Pitääkö olla kiitollinen?	256
Kohti autonomiaa – ota riittävästi aikaa muutokselle	257
15 Työkaluja vanhemman kohtaamiseen	259
Vanhemman katse on lapselle kuin auringon paiste kasvavalle taimelle	259
Voiko vanhemman hyväksynnän saada suorittamalla?	260
Vanhemman hyväksyminen sellaisena kuin hän on	261
Turvallisen ja kunnioittavan kohtaamisen pikaopas	263
Rajojen asettaminen vanhemmalle – tunnista esteet	264
Aikarajatut ja etukäteen suunnitellut kohtaamiset	266
Aseta tapaamiselle konkreettinen tavoite	267
Taitoja, joita tarvitset suhteessa kypsymättömän vanhemman kanssa	268

Etäisyyden otto vanhempaan vai kontaktin katkaiseminen pysyvästi?	269
16 Työkaluja itsen kohtaamiseen	270
Vahvista tervettä, aikuista puoltasi	270
Kateuden pelko	271
Kirjoita itsellesi ja elämällesi uudet säännöt	273
Kuinka kiinnostua omasta kokemusmaailmasta?	274
Mitkä tunteet ja tarpeet ovat kiellettyjä?	275
Ole itsellesi turvallinen aikuinen	277
17 Vääristävät peilit	279
Ovatko kypsymättömän vanhemman aikuiset lapset niin ikään kypsymättömiä?	279
Vastuullisuus tarkoittaa kykyä kantaa omat tunteet ja tekojensa seuraukset	281
Viha kertoo erillisyydestä ja on siksi kiellettyä	284
Viha on ikaikainen voima	285
Projektio kypsymättömän vanhemman piirteenä	287
Projektio kypsymättömän vanhemman lapsen piirteenä	288
Miksi etäisyyden ottaminen kypsymättömään vanhempaan on niin vaikeaa?	289
Toive muutoksesta on molemmin puolinen	293
Neuvottelu eri puolten välillä	294
18 Avuksi surun kohtaamiseen	295
Mitä olen menettänyt? Omien tarpeiden tunnistaminen	296
Fantasiat muutoksesta	297
Roolissa eläminen ja toive muutoksesta	298
Rakkauten ansaitseminen	299
Kuinka tunnistaa aito minuuus?	300
Surua ja itsemyötätuntoa	302
Passiivinen ja aktiivinen puolesi	303
Kirjoita äänesi kuuluviin	305
Ohjeita itsenäiseen trauma-altistukseen kirjoittamalla	306
Lopuksi	309
Kiitokset	311
Käsitteet	312
Lähteet	316