



MIIA MOISIO

# TOIVON KIRJA

NARSISTIN  
HAAVOITTAMALLE





M I I A M O I S I O

Toivon kirja  
narsistin  
haavoittamalle



#toivonkirjanarsistinhaavoittamalle



BAZAR



© MIIA MOISIO JA BAZAR KUSTANNUS 2024

BAZAR KUSTANNUS ON OSA  
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

SUOMEN TIETOKIRJAILIJAT RY ON TUENUT KIRJAN  
KIRJOITTAMISTA.

ISBN 978-952-403-531-6

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN  
KANNEN KUVA: ISTOCKPHOTO JA SATU KONTINEN  
KIRJAILIJAKUVA S. 201: SAMPO KORHONEN  
TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN  
TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA

Omistan tämän kirjan  
kummitädilleni Ellalle (1936–2024)



## SISÄLLYS

---

ALKUSANAT .....	11
KAIKKIEN EKSÄT OVAT NARSISTEJA .....	15
SINÄ JA ELÄMÄSI ENNEN	
”SUURTA SEIKKAILUA” .....	25
Tuhkimo seisoo pysäkillä ja odottaa 27   Tyypillinen pysäkillä seisoskelija 30   Millaista reppua kannoit selässäsi ennen narsistista suhdetta? 31	
KURPITSAVAUNUJEN KYTYIIN	
HYPPÄÄMINEN .....	35
Lupaus prinssistä ja rakkauden valtakunnasta 37   Tulevaisuuden maalailu 39   Kylmä pohjoistuuli alkaa puhaltaa 43	
MITÄ KURPITSAVAUNUISSA TAPAHTUU?..	47
Empatiakyvyttömyys satuttaa 49   Narsisti oikeuttaa tekonsa 51	

---

MANIPULOIVA PEILI..... 57

Peilinkääntötempuulu alkaa 59 | Alistumisen peilinkääntötempuulu 69 | Emotionaalisen estyneisyyden ja tunnevajeen peilinkääntötempuulu 75 | Epäonnistumisen peilinkääntötempuulu 81 | Hylkäämisen peilinkääntötempuulu 83 | Hyväksynnän haun peilinkääntötempuulu 87 | Kaltoinkohtelun peilinkääntötempuulu 91 | Kietoutuneisuuden ja riippuvuuden peilinkääntötempuulu 100 | Pessimistisyyden peilinkääntötempuulu 101 | Riittämättömän itsekontrollin peilinkääntötempuulu 103 | Suojattomuuden peilinkääntötempuulu 105 | Uhrautumisen peilinkääntötempuulu 106 | Ulkopuolisuuden peilinkääntötempuulu 116 | Vaativuuden ja rankaisevuuden peilinkääntötempuulu 117 | Vajavuuden eli häpeän peilinkääntötempuulu 119

VÄÄRISTELTY MINÄKUVA ..... 127

Manipuloitu Tuhkimo 129 | ”Olenko minä itse narsisti?” 133 | Mitä jos kuvittelin kaiken? 134 | Eväsreppu levitettyinä pitkin tietä 137

---

JÄRKYTTYNYT JA SATUTETTU

TUHKIMO ..... 141

Rumalla tarinalla on ruma loppu 144 | Kaiken jälkeen tarvitaan turvaa ja tukea 150 | Kova puhumisen tarve 152 | Kehon tasapainottaminen 156 | Ryvettyneenä ojanpohjalla 161

VÄÄRISTELLYN MINÄKUVAN

SUORISTAMINEN ..... 163

Henkisen kasvun mahdollisuus 165 | Mikä totuus on totta? 168 | Kurkistus eväsreppuun 173 | Tunnelukko-hoiva 176 | Jämäkkä vastuullinen aikuisuus 179 | Sallitut tunteet 183

KURKISTUS KIRKKAASEEN PEILIIN ..... 187

Aika on armollinen 189 | Kiitollisuus 190 | Annan anteeksi – itseni vuoksi 191 | Tuhkimon kauniit kasvot 193

---

KIITOKSENI .....	196
LÄHTEET .....	199
KIRJAILIJASTA .....	200





## ALKUSANAT

Tämä on viides teokseni. Aikaisemmat kirjani ovat *Toivon kirja masennuksesta* (2018), *Lupa surra* (2019), *Häpeästä valoon* (2021) ja *Masennus ja tunnelukot* (2022). Olen kirjoittanut syvistä ja tummista aiheista. Kirjoissani olen pyrkinyt sanoittamaan sitä, millaisia jälkiä vaille jääminen ja satutetuksi tuleminen ihmiseen jättävät ja miten näitä jälkiä voi hoivata ja parantaa.

Olen tunnelukkoterapeutti, pappi ja tietokirjailija. Liikun kaikessa työssäni, ja myös henkilökohtaisessa elämässäni, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin, henkisyiden ja hengellisyyden alueilla. Kaikki ihmisyyteen, inhimillisyyteen, henkisyysyteen ja hengellisyyteen liittyvät teemat ovat lähellä sydäntäni. Näen päivittäin, miten raskaiden asioiden

kanssa ihmiset painivat. Ihmisyys tekee usein tosi kipeää. Uskon kuitenkin, että kipu on muutettavissa kullaksi eli henkiseksi pääomaksi, jonka voi tallentaa oman elämän aarrearkkuun myös muille jaettavaksi.

Käsillä oleva aihe on odottanut sitä, että olen valmis kirjoittamaan siitä – olen tiennyt jo pitkään, että elämä haastaa minut kirjoittamaan juuri tästä teemasta. Mahdollisuus avautui, kun tunsin olevani valmis ottamaan tehtävän vastaan. Tehtävä ei ole ollut helppo. Tiedän, että moni on odottanut juuri tämän kirjan ilmestymistä, ja teoksesani kuuluu monen ihmisen ääni.

Olen pyrkinyt yhdistämään niitä asioita, joita olen kokenut, lukenut, kuullut ja oivaltanut. Erityisesti terapia-työssä kohtaamani asiat, omat kokemukseni ja sosiaalisen median sivustot ja ryhmät ovat kasvattaneet ymmärrystäni aiheesta. Kohtaan työssäni viikoittain narsistien satuttamia henkilöitä ja koen ymmärtäväni syvällisesti heidän haavojaan.

TÄHÄN KIRJAAN VALIKOITUIVAT JUURI ne sanat, jotka siinä ovat – niitä voisi olla enemmän tai vähemmän. Poimi matkaasi se, minkä koet puhuttelevan sinua juuri nyt ja jätä huomiotta se, mitä et koe omaksesi. Joitakin tärkeitä aiheeseen liittyviä teemoja jää tekstistä väistämättä puuttumaan. Tämä kirja on vain yksi näkökulma aiheesta, josta on kirjoitettu paljon.

Miksi siis kirjoittaa vielä yksi kirja narsismista? Ehkä siksi, että aiheesta ei voi puhua liikaa – ilmiö on satuttavuudessaan käsittämätön. Tarvitaan niitä, jotka tuntevat kutsun sanoittaa uhrien kokemuksia. Harras toiveeni on, ettei kirjani materiaalia käytetä millään tavalla kenenkään satuttamiseen eikä lyömäaseena. Kirjani olkoon apu, tuki ja henkilökohtaiseen kasvuun kutsuva peili, lohtukin, mutta ei kenenkään kiusaamisen käytettävä teos.

Puhuttelen tässä kirjassa narsistisen ihmisen kanssa lähisuhteessa olevia tai olleita ihmisiä. Kirjoitan kirjaani heteronaisena ja se tekstistäni varmasti jollain tavalla kuuluu, vaikka pyrin aina kirjoittamaan avoimesti, yleis-tajuisesti ja koettuun sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen viittaamatta.

Olen pahoillani, jos olet joutunut kokemaan narsistisen suhteen. Saatat olla myös narsistin uhrin auttaja tai läheinen. Uhrin tarina voi kuulostaa uskomattomalta ja sitä se normaalilla tunne-elämällä varustetulle ihmiselle onkin. Kuuntele, kohtaa, ota todesta. Yritä ymmärtää, että uhri on syvästi satutettu ja traumatisoitunut ja tarvitsee aikaa toipumiseen.

Tämän kirjan tarkoitus ei ole lisätä kärsimystä vaan päinvastoin – tahdon luoda toivoa siitä, että narsismin jättämää haavaa on mahdollista hoivata niin, että kokemuksesta jää käsiin jotain hyvin merkityksellistä. Tiedostan, että kirjani voi herättää monenlaisia tunteita. Yritä

kuunnella niitä herkällä korvalla – ne haluavat kertoa sinulle jotain merkityksellistä.

Lämmin kiitos siitä, että tartuit teokseeni.

Miia



Kaikkien eksät ovat  
narsisteja





ALKUUN KERRON TARINAN HIDASTA elämää -blogi-  
tekstiäni mukaillen. Olipa kerran...

*"Narsistinen ihminen saapuu toisen elämään kulta-  
vaunuilla. Hän maalaa mielitiettynsä kultamaalilla ja  
saa hänet tuntemaan itsensä täydellisen rakastetuksi.*

*Ihmisessä täytyy olla paljon herkkyyttä, myötätuntoa, rakkauden nälkää ja rajattomuutta, kun noihin kultavaunuihin astuu. Suurin osa meistä lähtökohtaisesti luottaa toisiin ihmisiin, ja harva epäilee sitä, joka näyttäytyy empaattisena ja rakastavana.*

*Narsisti maalailee tarinoita yhteisestä tulevaisuudesta, kosii, haluaa naimisiin ja saada lapsen tosi nopeasti. Hän tahtoo sitoa toisen itseensä pikavauhtia, sillä hän ei kestä tiedostamatonta hylätyksi tulemisen*

*pelkoaan. Narsisti on sisimmässään keskenkasvuinen ja tunne-elämältään lapsen kaltainen. Uhri on astunut suhteeseen, jossa hänen tehtävänsä on palvella narsistin syvällä olevaa tarvetta ja tarjota jatkuvaa päänsilitystä. Hän ottaa vastaan, mutta ei anna toiselle mitään hyvää, mielipahaa ja pettymyksiä kylläkin.*

*Uhri elää läheisyyden hetkistä ja jää odottamaan seuraavaa kohtaamista. Narsistisen suhteen kaavaan kuuluu, että uhriksi valikoitunut narsistin hyödyke kuvittelee saavansa jotain, vaikka se ei ole totta. Narsisti puhuu niin paljon, että uhri ei aluksi tajua, ettei itse saa mitään. Tai kyllä. Murusia saa pöydän alta ja niilläkin rakkaudennälkäinen elää, kun ei muuta ole tarjolla. Tästä syystä on opittava erottamaan sanat ja teot. Narsisti puhuu uhrinsa pyörriksiin ja lupailee asioita, mutta käytännössä mikään ei toteudu.*

*Narsistin hanskat tippuvat toisen ihmisen suhteen siinä vaiheessa, kun tämä on saatu houkutelua kulta-vaunuihin ja lukkojen taakse. Sitoumuksilla ja rakkausmurusilla narsisti pyrkii varmistamaan sen, ettei toinen lähde. Narsisti nimittäin tekee lähtemisen tosi vaikeaksi. Suhteessa tuntuu olevan liimaa, josta on vaikea pyrriellä irti. Tämä johtuu osittain siitä, että narsisti ottaa lähelle, suitsuttaa ja sitten taas työntää pois, on välinpitämätön ja kylmä. Nämä säävaihtelut hämmäntävät uhria ja saavat aikaan epätoivoa.*

*Ei narsisti tule kenenkään elämään jäädäkseen. Hän pitää itseään kunniavierana, jolle tarjotaan asunto, ruoka, seksi ja muut elämän hyödykkeet. Hänellä ei ole tarvetta rakentaa yhteistä kotia, vaan hänelle tulee tarjota kaikki kuin 'Manulle illallinen'. Tälle ihmiselle parisuhteen ja perheen rakentaminen on vieras käsite. Hänestä puuttuu terve aikuisuus ja aikuiseen elämään kuuluva vastuunotto.*

*Kun uhri alkaa vaatia tai pyytää itselleenkin jotain, alkaa narsisti etsiskellä uutta palvelijaa ja ihailijaa. Edellinen palvelija saa jäädä, kun seuraava on katsottuna ja koukuttettuna. Narsisti käynnistää jälleen kulta-vaununsa ja kiittää häpeämättömästi kohti seuraavaa elämänsä rakkautta.*

*Uhristaan tämä sankari tulee puhumaan keksittyjä tarinoita, joista uhrin on vaikea tunnistaa itseään. Näin häpeän taakka jää uhrin kannettavaksi. On vaikea kestää sitä, ettei saa puolustautua tai kertoa totuutta.*

*Narsistia ei kiinnosta yhtään, miltä toisesta tuntuu, vaan hän lähtee, kun uhri on tyhjiin imetty ja henkisel-  
lä ja usein myös fyysisellä väkivallalla maahan löyty. Älä siis ajattele, että vika oli sinussa tai entinen kumppanisi löysi sinua paremman. Ei se niin ole: narsistille on ihan sama, kuka se seuraava on – seuraavaksi kelpaa ihminen, joka alkaa palvella hänen tarpeitaan.”*



NÄIN ALKOI JA PÄÄTTYI monelle kovin tuttu tarina.

Aina kun joku kertoo olleensa suhteessa narsistin kanssa, joku toinen älähtää ja sanoo, että tuolla tavallahan kaikki entisiä kumppaneitaan nimittävät. Narsismi ja narsistinen persoonallisuushäiriö ovat kokeneet termeinä sellaisen inflaation, ettei ilmiöön enää oikein edes uskota. Tätä toivotetaan niin kovalla äänellä, että moni narsistin uhrin hätähuuto jää kuulumattomiin ja käy niin, että uhrin osaksi jää kokemuksen mitätöinti ja vähättely ulkopuolisten ihmisten taholta. Kokemus on tuttu uhrille jo suhteen ajalta. Erityisen ikävää on se, että narsistisia piirteitä omaava ihminen mustamaalaa uhriaan niin, että saa muut – usein uhrin itsensäkin – uskomaan, että uhri on tarinan narsisti.

Narsistinen persoonallisuushäiriö on kuitenkin totta.

Meidän keskellämme elää todellisia narsisteja, diagnosoi-



Narsisti saa  
uhrin uskomaan,  
että uhri on  
tarinan pahis.

tuja ja diagnosoimattomia. Narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsiviä on vaihtelevien tilastojen mukaan

1–10 prosenttia väestöstä. Heistä kolme neljäsosaa on miehiä. Narsistisia piirteitä omaavia ihmisiä on kuitenkin paljon enemmän kuin narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsiviä.

Jokainen narsisti tai narsistisia piirteitä omaava ihminen ehtii elämänsä aikana satuttaa hyvin montaa ihmistä.



Jokainen narsisti tai narsistisia piirteitä omaava ihminen ehtii elämänsä aikana satuttaa hyvin montaa ihmistä.

Narsistisen ilmiön tunnistaminen on mielestäni ensisijaisen tärkeää. Auttajien olisi olennaista oppia tunnistamaan, kuka on tarinan narsisti ja kuka hänen uhrinsa. Narsisteja ja narsistien uhreja on erityisen paljon siellä, missä tehdään jonkinlaista auttamistyötä tai ollaan hierarkisissa organisaatioissa. Auttamistyöllä tarkoitan sitä, että narsistiset ihmiset ja heidän uhrinsa kansoittavat oikeusjärjestelmää, lastensuojelua, väkivaltaan erikoistuneita yksiköitä, auttavia puhelimia ja niin edelleen. On hyvä muistaa myös, että narsistisia ihmisiä on kaikissa ammattiryhmissä.

Narsistiksi ei tietenkään saa nimittää ketään. Kaikki erovihaiset ja katkerat entiset kumppanit tai itseään eirakentavalla tavalla ilmaisevat ihmiset eivät ole narsisteja. Parisuhdekriisit, erot ja muut ihmiselämän vaikeudet tekevät kenestä tahansa vaikean, hankalan, sekopäisen ja vaikka mitä, mutta tuo inhimillinen reagointi ei tee kenestäkään narsistia. Joskus normaalitkin tunteet saavat meidät itkemään, huutamaan ja reagoimaan ”hullun lailla”.



Ajoittainen hankaluus kriisitilanteissa  
ei tee kenestäkään narsistia.



Narsistisen häiriön erottaa kyllä, kun ilmiön oppii tunnistamaan. Tässäkin on poikkeuksia: niin sanotut piilonarsistit peilaavat uhriaan suhteen alkuvaiheessa niin taitavasti, ettei harjaantunutkaan tarkkailija välttämättä pysty tunnistamaan ilmiötä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että piilonarsisti voi näyttää pitkäänkin empaattisena ja mukavana ihmisenä. Piilonarsistin tunnistaa parhaiten siitä, että hän kerää empatiapisteitä uhritarinoillaan, jotka eivät ole totta. Aina on niitä, jotka näitä tarinoita uskovat – narsisti itse on yksi näistä.

On tärkeää muistaa, että narsistin uhrikin puhuu kokemuksistaan, mutta sävy on apua ja ymmärrystä pyytävä. Uhri toivoo ainoastaan, että joku uskoo häntä ja hänen kokemuksiaan sekä kohtelee häntä kauniisti. Narsisti taas hakee keksityillä tarinoillaan huomiota, jonka tarkoitus on harhauttaa ihmiset katsomaan jonnekin muualle kuin hänen todelliseen toimintaansa. Usein hän onnistuukin siinä.

NARSISTISEN SUHTEEN JÄLKEEN JOUTUU käsittelemään paljon muutakin kuin niin sanottuun normaalin suhteen päättymiseen liittyviä tunteita. Tässä kirjassa yritän parhaani mukaan selittää sitä, mitä uhri kokee ja tuntee ja miksi ero tai etäisyyden ottaminen narsistisesta henkilöstä on erityisen vaikeaa, olipa kyse sitten vanhemmasta, kumppanista tai vaikka narsistisesta työkaverista.

# MIKSI VALITSIN TUOLLAISEN PUOLISON? MIKSI JÄIN?

Narsisti rakkauspommittaa kumppaniaan ja sekoittaa hänen päänsä, kun ihana rakkaus ja kaltoinkohtelu vuorottelevat. Hän voi kohdistaa puolisoonsa henkistä, taloudellista, seksuaalista ja fyysistä väkivaltaa. Kun suhde päättyy, uhri alkaa usein ihmetellä, mitä tapahtui.

Tunnelukkoterapeutti **Miia Moisio** muistuttaa, että narsistiin lankeaminen ei ole tyhmyyttä vaan manipulointi on kuin henkinen koukku, johon erityisesti herkän ja empaattisen ihmisen on helppo tarttua. Suhde narsistin kanssa paljastaa työstämättömät lapsuuden haavat ja tunnelukot. Uhrin rooliin ei tarvitse kuitenkaan jäädä ikuisesti, sillä aina on mahdollista toipua. Kun ajautuu ahtaalle, piilossa olevien voimavarojen ja rajojen on aika nousta esiin ja tunnelukkojen avaaminen voi alkaa.



”Narsistin jättämää haavaa on mahdollista hoivata, jolloin sinusta voi kaiken koetun jälkeen hioutua kirkas timantti.”



9 789524 035316

ISBN 978-952-403-531-6 | 17.3

HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta  
elämää -kirjat  
kustantaa*

BAZAR