

Sini Kirvesmäki

Parisuhteessa narsistin kanssa

”Luulin päässeeni taivaaseen, mutta jouduinkin maanpäälliseen helvettiin”

Opinnäytetyö

Kevät 2009

Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Sosiaaliala

Sosionomin koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijä: Sini Maaria Kirvesmäki

Työn nimi: Parisuhteessa narsistin kanssa – ”Luulin päässeeni taivaaseen, mutta jouduinkin maanpäälliseen helvettiin”

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2009

Sivumäärä: 94

Liitteiden lukumäärä: 1

Opinnäytetyöni käsittelee narsistista persoonallisuushäiriötä parisuhteen näkökulmasta. Työni aluksi olen käsitellyt narsismin kehitystä ja narsistisen persoonallisuushäiriön syntymiseen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimusmenetelmänä käytin narratiivista lähestymistapaa. Keräsin 15 omaelämäkerrallista tarinaa naisilta, jotka nyt elävät tai ovat joskus eläneet parisuhteessa narsistin kanssa. Heidän tarinoidensa avulla pyrin valottamaan lukijalle sitä tunnemyrskyä, missä narsistien uhrin joutuvat elämään. Halusin tuoda esiin, kuinka kokonaisvaltaisesti narsistisesti häiriintynyt kumppani vaikuttaa uhrin elämään, vielä pitkään suhteen päättymisen jälkeenkin. Henkinen, fyysinen ja seksuaalinen väkivalta olivat yleisimmät narsistin alistamisen keinot. Uhri on suhteen seurauksena usein traumatisoitunut ja kärsii monista psyykkisistä ja fyysisistä oireista, jotka vaikeuttavat hänen mahdollisuksiinsa elää normaalia elämää. Uhri menettää alistamisen ja manipuloinnin seurauksena kosketuksen itseensä ja elämänsä hallintaan. Suhteesta on äärimmäisen vaikea päästä irti, koska narsisti on saanut uhrin mielen niin sekaisin, ettei hän enää erota totuutta valheesta. Kyseessä on äärimmäisen vakava ongelma, johon ei nyky-yhteiskunnassamme suhtauduta tarpeeksi vakavasti. Pohdin opinnäytetyössäni myös ammattiavun välttämättömyyttä sekä keinoja, joiden avulla sosiaalialan ammattilainen pystyisi tunnistamaan ja auttamaan narsistin uhria. Traumatisoituneen uhrin tunnistaminen on vaikeaa, ja sosionomilla tulisi olla vankka tietämys siitä, kuinka väkivaltaa kokenut henkilö käyttäytyy, ja kuinka traumaattinen kokemus vaikuttaa hänen persoonaansa. Työni päätteeksi analysoin aineistoni perusteella myös ajan vaikutusta traumaattisiin kokemuksiin sekä niitä ajatuksia, joita omista traumaattisista kokemuksista kirjoittaminen uhreissa aiheutti.

Asiasanat: Narsismi, narsistinen persoonallisuushäiriö, parisuhde, uhri, mielenterveys

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Work

Author/s: Sini Maaria Kirvesmäki

Title of thesis: In a relationship with a narcissist – “I thought I had found heaven, but it turned out to be a hell on earth”

Supervisor(s): Arja Hemminki

Year: 2009

Number of pages: 94

Number of appendices: 1

My thesis analyses Narcissistic Personality Disorder from a relationship's point of view. In the beginning of my work I have written about the process of normal narcissism and the factors which may cause a person to develop a Narcissistic Personality Disorder.

As a research method I used the narrative approach. I collected 15 stories from women who are or have been in a relationship with a narcissist. With the help of their stories I wanted to give the readers some idea of what it's like to live and be in love with this kind of person. I also wanted to bring out how wide-ranging the effects can be to the victim, even several years after the relationship has ended. Mental, physical and sexual abuses were the most common types of domination.

Because of the violent relationship, the victim is often traumatized and suffers from different kinds of physical and psychological symptoms, which worsen her possibilities to live a normal life. Due to the violence and manipulation the victim loses touch with her life and reality. It's extremely difficult to get out of this kind of relationship. The narcissist has managed to get his victim so confused, that she can't tell the truth from a lie anymore.

This is a grave problem, which should be taken more seriously in our society. In my thesis I also consider the need of professional help and the ways that a social worker would be able to recognize a narcissist and help the victims. It's very difficult to recognize a traumatized person. A social worker needs to have a very strong understanding of how this kind of person behaves, and how a violent relationship affects her personality. In the end of my work I analyse the effect that time might have to these traumatic experiences. Based on my material, I also wanted to analyse what kinds of effects did writing have in the victims' lives.

Keywords: Narcissism, Narcissistic Personality Disorder, relationship, victim, mental health

ESIPUHE

Päätös tämän opinnäytetyön tekemisestä ei syntynyt hetkessä. Mietin pitkään ja hartaasti, valitsenko itselleni liian henkilökohtaisen ja aran aiheen, olenhan itsekkin ollut narsistin uhri. Kuitenkin päädyin kirjoittamaan minulle erittäin tutusta aiheesta, vaikka osasinkin etukäteen odottaa jonkinlaisia vastoinkäymisiä. Työni valmistuminen vaati minulta lukuisia unettomia tai painajaisentäyteisiä öitä, itkua, vihaa ja turhautumisen tunteita. Mutta nyt kun työni on kasassa, voin todeta kaikkien ongelmien olleen lopputuloksen arvoisia. Purin koko traumaattisen kokemukseni tähän työhön, ja koen jälleen olevani askeleen lähempänä lopullista parantumista. Heikkoudesta on vihdoin muodostumassa persoonani suuri vahvuus.

Opinnäytetyöni ei olisi onnistunut ilman niitä 15 rohkeaa naista, jotka uskalsivat ottaa minuun yhteyttä ja kirjoituksillaan avautua minulle kokemuksistaan. Oman menneisyyteni perusteella tiedän, kuinka vaikeaa noihin traumaattisiin tapahtumiin palaaminen on. Haluan siis sydämeni pohjasta kiittää jokaista tarinansa jakanutta, olette äärettömän rohkeita.

Toisen suuren kiitoksen ansaitsee ehdottomasti oma terapeutini, jota ilman en olisi löytänyt rohkeutta aloittaa tätä prosessia, tai saanut sitä onnistuneesti loppuun. Olet ollut minulle suuri tuki ja sieluni peili. Olet auttanut minut pahimman yli ja valanut vakaata uskoa siihen, että työstäni on hyötyä paitsi minulle itselleni, myös kaikille niille ihmisille, jotka joutuvat elämään narsistisesti häiriintyneen ihmisen läheisyydessä. Kiitos Anna-Maria.

Toivon antoisia ja ajatuksia herättäviä lukuhetkiä. Toivottavasti luettuasi opinnäytetyöni ymmärrät, kuinka vakava ongelma narsistinen persoonallisuushäiriö on. Toivon myös, että osaat työni avustuksella ehkä tulevaisuudessa tunnistaa narsistin ja hänen uhrinsa. Apua tarvitsevia on paljon, ymmärtäväisiä auttajia liian vähän.

SISÄLLYS

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
Esipuhe	4
Sisällys	5
1 JOHDANTO	7
2 NARSISMIN KEHITYS.....	8
2.1 Narsismi-käsitteen historia	8
2.2 Terve narsismi	10
2.2.1 Primaarinarsismi	11
2.2.2 Sekundaarinarsismi	12
3 NARSISTINEN PERSOONALLISUUSHÄIRIÖ	13
3.1 Diagnosoinnin vaikeus	13
3.2 Narsismi ja psykopatia	15
3.3 Lapsuuden traumat aikuisiän narsismin taustalla.....	15
3.3.1 Ohutnahkainen narsisti.....	17
3.3.2 Paksunahkainen narsisti	18
3.4 Narsistin ominaispiirteitä	20
3.4.1 Käsitys itsestä.....	20
3.4.2 Ihmissuhteet	21
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	23
4.1 Tutkimuskysymykset	24
4.2 Laadullinen tutkimus.....	25
4.2.1 Narratiivisuus	26
4.2.2 Elämäkerta	27
4.2.3 Erilaiset tarinatyytit	28
4.3 Kuinka analysoin?	30
4.4 Tutkimusaineisto	31
4.5 Kirjoittajien taustatiedot.....	32
5 PARISUHTEESSA NARSISTIN KANSSA	34
5.1 Narsistin uhri – heikko, vahva vai kuka tahansa?	34
5.2 Parisuhteen vaaralliset ansat	37
5.2.1 Tunnekoukku	38
5.2.2 Kaksoissidos.....	41
5.2.3 Projisointi ja provosointi	43
5.2.4 Eristäminen	44
5.2.5 Henkinen väkivalta	46
5.3 Parisuhteen väkivalta moninaistuu.....	47
5.3.1 Fyysinen väkivalta	49
5.3.2 Seksuaalinen väkivalta.....	50

	6
5.4 Irrottautuminen narsistisesta parisuhteesta on prosessi.....	51
5.4.1 Pelko.....	52
5.4.2 Häpeä ja syyllisyys.....	54
5.4.3 Viha.....	56
6 SUHDE PÄÄTTYY, ARVET JÄÄVÄT.....	58
6.1 Fyysiset oireet.....	58
6.2 Psyykkiset oireet.....	59
6.3 Traumareaktioita.....	60
6.3.1 Traumaattisen kriisin vaiheet.....	60
6.3.2 Traumatisoituminen.....	61
6.3.3 Dissosiaatio.....	62
6.3.4 Traumaperäinen stressihäiriö.....	64
6.4 Mistä apua?.....	66
6.4.1 Tarvitaanko ammattiapua?.....	66
6.4.2 Itsehoitokeinoja.....	69
6.4.3 Psykologin näkökulma.....	72
6.4.4 Kritiikkiä suomalaisesta palvelujärjestelmästä.....	74
6.5 Sosionomin näkökulma.....	76
6.5.1 Uhrin tunnistamisen vaikeus.....	77
6.5.2 Kuinka sosionomi voi auttaa?.....	78
6.6 Parisuhteen vaikutukset uhrin mielenterveyteen ja elämänhallintaan.....	79
6.6.1 Vääristynyt minäkuva.....	79
6.6.2 Vuorovaikutussuhteet narsistisen parisuhteen jälkeen.....	80
6.6.3 Elämänhallinnasta kaaokseen.....	81
6.7 Parantaako aika haavat?.....	83
6.7.1 Kirjoittamisen vaikutuksia.....	83
6.7.2 Tajunnanvirtaa ja avonaisia haavoja.....	85
POHDINTA.....	88
LÄHTEET.....	90
LIITE 1: Kirjoituspyyntöni narsistien uhreille.....	94

1 JOHDANTO

Narsismin käsitteestä on tullut osa nykypäivän sanahelinää. Hieman ylimääräistä itsekkyyttä omaava ihminen leimataan helposti narsistiksi. Mutta kuinka moni todellisuudessa tietää, minkälainen on henkilö, joka oikeasti kärsii narsistisesta persoonallisuushäiriöstä? Valitettavan moni elää narsistisesti häiriintyneen ihmisen vaikutuspiirissä, muttei välttämättä tunnista ongelmaa. Hänen seurassaan on jatkuvasti paha olla, oma persoona tuntuu ikään kuin katoavan aina kun hän on lähettyvillä. Hiljalleen paha olo kasvaa, ja lopulta tuntuu, ettei enää tiedä mikä on totta ja mikä valhetta. Mistä oikein on kyse?

Oman toipumisprosessini aikana olen ymmärtänyt olleeni parisuhteessa vaikeasti häiriintyneen narsistin kanssa. Asiaa tutkittuani huomasin, kuinka en todellakaan ole ainoa saman kohtalon kokenut. Niin monet muutkin elävät tai ovat eläneet samanlaisessa kaaoksessa, osaamatta pukea tilannettaan sanoiksi. Halusin nostaa tätä tuntematonta aihetta sen ansaitsemaan päivänvaloon. Parisuhde, jossa kumppani on manipuloiva ja väkivaltainen narsisti, horjuttaa vakavasti uhrin henkistä tasapainoa. Ja vaikka narsismista puhutaan paljon, eivät ammattiauttajat kuitenkaan tunnu todella tietävän, minkälaista vahinkoa narsistin läsnäolo uhrissa aiheuttaa. Opinnäytetyöni kertoo 15 koskettavaa tarinaa naisista, jotka elävät tai ovat jossain vaiheessa eläneet parisuhteessa narsistin kanssa. Koskettavat elämäntarinat kertovat karusta todellisuudesta. Ne kertovat pääsystä elämään suuremman rakkauden tai vaaseen, joka vähitellen paljastuikin maanpäälliseksi helvetiksi.

2 NARSISMIN KEHITYS

Narsismista on kirjoitettu viime vuosien aikana useita eri teoksia. Silti narsismi käsitteenä on edelleen monille sekä vieras että harhaanjohtava. Puhutaan ihmisen terveestä narsismista, narsistisesta persoonallisuushäiriöstä, ohut- ja paksunahkaisesta narsistista, minävaurioisesta ja psykopaatista. Laaja termistö vaikeuttaa suuresti narsismi-käsitteen kokonaisvaltaista ymmärtämistä. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 15.) Onko siis olemassa tervettä narsismia vai onko koko käsite nimenomaan tarkoitettu kuvaamaan narsismia persoonallisuuden häiriönä?

2.1 Narsismi-käsitteen historia

Narsismi – sana juontaa juurensa antiikin Kreikan mytologiaan. Narkissos oli komea nuorimies, joka ei ennustuksen mukaan eläisi vanhaksi jos näkisi oman kuvansa. Näkymättömäksi kirottu Ekho-nymfi lähenteli Narkissosta, mutta tämä torjui lähentelyt. Rangaistukseksi koston jumala Nemesis antoi Narkissoksen nähdä oman kuvansa lähteessä. Narkissos rakastui kuvaansa, mutta koska ei saanut vastarakkautta, pettynyt ja katkeroitunut Narkissos surmasi itsensä. Afrodite-jumalatar muutti Narkissoksen ruumiin narsissiksi. (Myllärniemi 2006,19–21.)

Tutkija Paul Näcke oli ensimmäinen narsismi-käsitteen käyttäjä vuonna 1899. Hän tarkoitti käsitteellään henkilöä, joka sai eroottista tyydytystä sivelemällä ja katselemalla omaa kehoaan. Vuonna 1914 Sigmund Freud toi narsismi-sanaksi aluksi psykoanalyysin ja myöhemmin psykiatrian ja psykologian käsitteistöön. Freud yhtyi Näcken käsitykseen narsismista harvinaisena seksuaalisena poikkeavuutena, jossa yksilön oma keho toimii rakkauten ja arvostuksen kohteena. Mutta Freudin mukaan narsismi ei ollut yksinomaan poikkeava ilmiö, vaan se oli myös normaali osa ihmisen itseensä kohdistuvaa rakkautta. (Tuhkasaari, [viitattu 4.8.2008])

Kohutin (1971) mukaan narsismi juontaa juurensa varhaiseen, infantiiliin narsismiin ja sen kehityksen pysähtymiseen. Kernberg (1975) määrittelee narsismin psyykeen rakenteen häiriönä, jossa yksilö hyväksyy mieleensä vain hyvät puolet itsestään suodattaen muut pois tietoisuudestaan. Sen lisäksi narsisti korottaa itsensä loistoon ja täydellisyyteen liittämällä siihen idealisoidun kuvan itsestään ja muista sellaisena, kuin haluaisi niiden olevan. (Sinkkonen 1995,162.)

Psykoanalyttisissä keskusteluissa narsismi jaetaan kolmeen eri ilmenemismuotoon. Ensimmäisessä narsismi nähdään liiallisena, ahdistuneena itsetarkkailuna. Arkipuheessa tätä nimitetään itsekeskeisyydeksi. Toiseksi narsismi on yksilön sisäsyntyinen taipumus keskittyä itseensä muiden kustannuksella. Arkikielessä tämä tarkoittaa niitä normaaleja tilanteita, jolloin haluamme olla yksin. Tämä on ihmisen synnynnäinen, täysin normaali ominaisuus. Liiallisena siitä tulee epänormaalia, ja se häiritsee normaaleja ihmissuhteita. Kolmannen määritelmän mukaan narsismilla tarkoitetaan niitä varsinaisia psyykkisiä häiriöitä, joita kutsutaan narsistisiksi persoonallisuushäiriöiksi. (Myllärniemi 2006, 17–18.) Eräs maailman johtavista narsismin tutkijoista ja yksi harvoista ihmisistä, joilla on diagnosoitu narsistinen persoonallisuushäiriö, on tohtori Sam Vaknin (2008a, [viitattu 5.8.2008]). Hänen määritelmänsä mukaan narsisti on henkilö, joka on pakkomielleisen ihastunut itseensä siinä määrin, että muut ihmiset muuttuvat merkityksettömiksi. Narsismi on itsekästä ja sääli-mätöntä oman mielihyvän, kunnian ja vallan tavoittelua.

Onko siis narsismi normaali osa ihmisen kehitystä vai nimenomaan poikkeavuuksia kuvaava käsite? Tutkiessani asiaa tulin lopulta siihen tulokseen, etteivät tutkijatkaan oikein tunnu olevan asiasta yhtä mieltä. Näkökulmia on monia ja narsismi-sana tuntuu tarkoittavan hyvin eri asioita. Määritelmiä selkiyttääkseni onkin siis mielestäni aiheellista erottaa terveen narsismin ja häiriintyneen narsismin, eli narsistisen persoonallisuushäiriön käsitteet toisistaan.

2.2 Terve narsismi

Jorma Myllärniemen (2006,53.) mukaan terve narsismi on ”kohtuullisen häiriötöntä kaikinpuolista hyvinvointia, jolle on ominaista sekä fyysinen että psyykinen eheyden tunne ja kyky nauttia omasta ja muiden olemassaolosta. Oma itse tuntuu olevan riittävän hyvin hallinnassa.” Narsismi liittyy siis ihmisen minuuden kokemiseen. Itsetunto ja itseluottamus ovat hyvät, eikä esimerkiksi vihan tai pettymyksen tunnetta tarvitse pelätä. Ihmisellä, jonka narsismi on jollain tavalla häiriintynyt, on negatiivisten tunteiden ilmaisemisessa vaikeuksia. (Rekola 2006a.) Terveen narsismin omaava ihminen omaa niin paljon itsetuntoa, että hän uskoo selviytyvänsä vastoinkäymisistä ja uskaltaa ottaa riskejä. Hän haluaa olla muiden kanssa, muttei pelkää myöskään olla yksin. Hän ei tallo muita ihmisiä alleen päästäkseen päämääräänsä, kuten häiriintynyt narsisti tekee. (Helasti 2006, 28.)

Ihmislouheen perusominaisuudet ja ihmissuhdekyvyt omaksutaan jo lapsena. Näitä ovat esimerkiksi tapa kohdella muita, noudattaa yhteisiä pelisääntöjä, normeja ja kieltoja. Lapsuutemme aikana opimme myös hyväksymään erilaisia pettymyksiä elämässämme, kuten esimerkiksi sen, ettemme voi aina olla kaikessa parhaita ja huomion keskipisteitä. (Schulman 2005.) Lapsen suotuisan kehityksen kannalta on olennaista, kuinka häntä hoitavat henkilöt ovat kuulleet ja vastanneet hänen tarpeitansa, ja myös tarvittavasti rajoittaneet niitä. Pieni lapsi elää sisäisessä kaaoksessa erilaisten, hänelle vielä tuntemattomien tunteidensa kanssa. Mikäli hoitaja kykenee ottamaan lapsen tunteet vastaan, muokkaamaan ne siedettäväksi ja rauhoittamaan tällä tavoin lapsen voimakkaita tunnetiloja, kokee lapsi olevansa turvassa. Hiljalleen hän uskaltaa irrottautua hoitajastaan, useimmiten äidistä. (Hyrck 2006,29.) Lapsen terveen narsismin kehitys jaetaan Sigmund Freudin mukaan kahteen vaiheeseen, primaari- ja sekundaarinarsismiin. (Hotchkiss 2005, 60)

2.2.1 Primaarinarsismi

Vastasyntynyt lapsi on avuton ja täysin riippuvainen hoitajastaan. Hoitajalla tarkoitan tässä tapauksessa äitiä, joka on pääasiallisesti vastuussa lapsen hoidosta. Kun äiti vastaa lapsen hoidollisiin perustarpeisiin, alkaa lapsen käsitys ympäröivästä maailmasta hiljalleen rakentua. Terveen narsismin kehityksen kannalta on erittäin tärkeää, että äiti kykenee eläytymään lapsen tarpeisiin ja tunteisiin. Myös äidin kyvyllä lohduttaa ja rauhoittaa lasta on suuri merkitys. Näistä toistuvista hyvän hoidon kokemuksista alkaa lapselle muodostua alkeellinen minuuden kokemus. Tässä primaarinarsistisessa vaiheessa lapsi ei vielä ymmärrä itseään erilliseksi osaksi äitiä, vaan kokee äidin hoivan ja huolenpidon omana maagisena kykynään. Lapsi kokee äidin osaksi itseään ja omaa minuuttaan. (Myllärniemi 2006,24–25.)

Jokainen kehitysvaihe jättää oman jälkensä yksilön henkiseen rakenteeseen. Kun jokin kehitysvaihe ohitetaan, ei se suinkaan poistu mielestä, vaan se säilyy ja uusi kehitysvaihe rakentuu edellisen päälle. Aikuisuuteen saakka mielen pohjalla, tiedostamattomana, säilyy kuva täydellisestä ja turvallisesta lapsuuden olotilasta. Tätä mielen psyykkistä rakennetta kutsutaan psykoanalyysissä minäideaaliksi. Leikillisesti voidaan sanoa, että minäideaali on meissä se pieni sisäinen ääni, joka sanoo minkälainen minun, muiden ja muun maailman pitäisi olla, että kaikki olisi tyydyttävää tai jopa täydellistä. Pettymykset ja epäonnistumiset elämässä ovat ns. narsistisia loukkauksia, koska niiden kautta menetämme hetkellisesti kuvitellun täydellisyytemme. Onnistunut primaarinarsistinen vaihe tarjoaa tähän olotilaan ratkaisun; sen avulla pystymme myöntämään epäonnistumisemme ja uskomaan, että vaikka epäonnistuimme, voimme korjata virheemme ja oppia niistä. (Myllärniemi 2006, 26–28.)

Primaarinarsistinen vaihe on siis osa vauvan normaalia kehitystä, jossa hän keskittyy yksinomaan omiin tarpeisiinsa ja niiden tyydyttämiseen. Vaihe kestää noin ensimmäisen ikävuoden loppuun, jonka jälkeen lapsi alkaa kiinnostua muusta maailmasta ja vähitellen lähtee tutkimaan ympäristöään. Lapsi siirtyy seuraavaan kehitysvaiheeseen, sekundaarinarsismiin. (Hotchkiss 2005, 61.)

2.2.2 Sekundaarinarsismi

Harjoituksen, oppimisen ja erehdyksen sekä erityisesti vanhempien huolehtimisen kykyyn samaistumisen kautta lapselle alkaa hiljalleen kehittyä erilaisia taitoja. Hän oppii hallitsemaan tunteitaan, huolehtimaan itsestään ja omista tarpeistaan. Samaistumalla vanhempiensa kykyyn huolehtia itsestään, lapsi omaksuu taidon omaksi kyvykseen. Sen kautta opitut uudet taidot ovat vanhemmille merkkejä lapsen kehityksestä, ja kehumalla lasta hänen saavutuksistaan vanhemmat vahvistavat hänen itseluottamustaan. Näiden pääosin samaistumalla hankittujen kykyjen oppiminen ja niiden käyttämisestä saatu mielihyvä on psykoanalyysissa nimetty sekundaarinarsistiseksi tyydytykseksi. (Myllärniemi 2006, 33.) Sekundaarinarsismi on normaali siirtymävaihe, jonka terve lapsi jättää taakseen saadessaan tarpeelliset psyykkiset valmiudet siitä luopumiseen. Lapsi oppii olemaan ylpeä omista taidoistaan itsenäisesti, eikä enää kaipaa jatkuvaa kehua ja kannustusta. (Hotchkiss 2005, 61–62.)

Narsismin kehitys on prosessi, joka alkaa syntymästä jatkuen läpi koko elämän. Kehitys etenee pienin askelin täydellisestä avuttomuuden ja riippuvuuden tilasta itsenäisyyteen. Täydellistä itsenäisyyttä emme voi koskaan saavuttaa, vaan olemme aina riippuvaisia muista. Itsenäisyys, jossa emme tarvitse ketään emmekä mitään, ei ole tämän kehitysprosessin tarkoitus. Se on epäterveen narsismin tunnusmerkki. Tavoitteena on riittävä itsenäisyys ja omavaraisuus sekä sopivan vastavuoroisuuden löytäminen. Tarvitsemme vastavuoroisuutta, jotta keskeiset tarpeemme voisivat tyydyttyä, tuntemme kehittyä ja minuutemme rakentua. (Myllärniemi 2006, 33–34.)

Lapsi tarvitsee syntymästä aikuistumiseensa saakka aikuista ihmistä rinnalleen, hoivamaan, peilaamaan ja opettamaan hänelle elämää. Hän tarvitsee rakkautta, johdonmukaisuutta, rajoja, empatiaa ja ennen kaikkea toista ihmistä. Kehitysprosessin onnistumisen kannalta on tärkeää antaa lapsen olla lapsi, eikä pakottaa häntä astumaan aikuisen kenkiin liian varhain. (Hotchkiss 2005, 69–70.) Oman minuuden omaksuminen on prosessi, jossa vanhemmilta ja muilta lasta hoitavilta tahoilta saatava tuki on välttämätöntä. Mikäli lapsen tarpeisiin ei vastata, eikä hänen yksilöllisyyttään vahvisteta, jää lapselle hauras minäkuva. Tämä voi muodostua uhaksi minuuden eheydelle ja altistaa lasta narsistisille häiriöille. (Myllärniemi 2006, 31.)

3 NARSISTINEN PERSOONALLISUUSHÄIRIÖ

Narsistinen persoonallisuushäiriö (Narcissistic Personality Disorder, NPD) tunnustettiin omaksi mielenterveyshäiriökseen Yhdysvalloissa vuonna 1980, ja sen kriteerejä on muokattu vuosina 1987 ja 2000. Vaikka narsistinen persoonallisuushäiriö on melko uusi diagnoosi, on tutkittu, että noin 2 % väestöstä (joista 75 % miehiä) kärsii tästä patologisesta häiriöstä ja määrä on hälyttävässä kasvussa. (Vaknin 2008a [viitattu 5.8.2008]) Vain pieni osa yksilön narsismin häiriöistä on niin vakavia, että voidaan puhua varsinaisesta narsistisesta persoonallisuushäiriöstä. Lievempiä häiriöitä esiintyy huomattavasti useammilla kuin 2 %:lla väestöstä. (Rekola 2006b.) Tutkimuksellista tietoa narsismista on tehty suhteellisen vähän. Olemassa olevat tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, ettei narsistinen persoonallisuushäiriö liity mitenkään yksilön rodulliseen, sosiaaliseen, kulttuurilliseen, taloudelliseen, perinnölliseen tai ammatilliseen taustaan. Narsismi syntyy varhaislapsuudessa, lapsuudessa tai varhaisessa nuoruudessa, ja se liittyy usein lapsuuden väärinkäyttöön tai traumaan, joka on vanhempien, auktoriteettien tai ikätovereiden aiheuttama. (Vaknin 2008a, [viitattu 5.8.2008])

3.1 Diagnosoinnin vaikeus

Suomessa käytössä oleva ICD-10 – tautiluokitus (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) ei tunne narsistisen persoonallisuushäiriön käsitteä kovinkaan hyvin, mutta laajempi ja tarkempi kuvaus löytyy amerikkalaisesta vuoden 1994 DSM-IV – luokituksesta (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Health). Luokituksen mukaan tähän narsistiseen kirjoon kuuluu neljä persoonallisuushäiriötä, ja ne ovat osittain päällekkäisiä. Luokat ovat narsistinen, epäsosiaalinen, huomionhakuinen ja epävakaa (rajatila) persoonallisuushäiriö. (Karakorpi 2007.) Persoonallisuushäiriöllä tarkoitetaan aikuisiän pakonomaista tapaa käyttäytyä sekä yksilön vääristynyttä suhdetta itseensä ja muihin. Diagnosoitin teon yksi kriteeri on 18-vuoden ikä, koska alaikäiseltä ei voida edellyt-

tää elämäkokemusta ja luonteen vakautta. Luokitukseen kuuluu yhdeksän erikoispiirrettä, joista vähintään viiden on täsmättävä, että narsistista persoonallisuushäiriötä aletaan edes harkita yksilön diagnoosiksi. (Joutsiniemi 2006, 18.) Englannissa monet psykiatrit kyseenalaistivat useita vuosia koko narsistisen persoonallisuushäiriön olemassaolon. Useat psykiatrit uskoivat myös, ettei häiriötä ole mahdollista hoitaa. Muutos tapahtui 1990-luvulla useiden persoonallisuushäiriöisten tekemien väkivaltarikosten seurauksena. Ihmiset alkoivat vaatia, että tämän kaltaisia mielenterveysongelmaisia henkilöitä alettaisiin hoitaa. (Monster in the mirror, 2007.)

Mutta onko diagnoosin teko tai narsistisesta persoonallisuushäiriöstä paraneminen oikeasti mahdollista? Narsismin lievästä häiriöstä (kts. ohutnahkainen narsisti) kärsivällä, joka on täydentävää kumppania etsivä ja kykenemätön olemaan yksin, on hyvät mahdollisuudet parantua. Hän on usein tietoinen ongelmastaan ja riippuvuudestaan muihin, ja apu on hänen kohdallaan mahdollista. (Myllärniemi 2006, 121.) Vakavaan narsistiseen persoonallisuushäiriöön (kts. paksunahkainen narsisti) sen sijaan kuuluvat oleellisena osana puuttuva sairaudentunto ja parantumiseen vaadittava motivaatio. Parantua voi vain, jos sitä itse haluaa, eikä narsisti näe itsessään tai toiminnassaan mitään korjattavaa. Syy on aina jonkun toisen. Narsismia on vaikea tunnistaa, koska se ei näy päällepäin. Narsisti ei ole suinkaan psykoottinen tai sekava, vaan hyvinkin selvä ja itsensä hallitseva. Hän on ulospäin suuntautunut, huomionhakuinen ja sanavalmis. (Mäkelä 2002, 19.) Onkin tutkittu, että vaaralliset narsistit ovat todennäköisemmin menestyneitä ja korkeassa asemassa olevia kuin rikollisia. (Monster in the mirror, 2007.)

Ei siis ole mielestäni mikään ihme, ettei varsinaisella diagnoosilla varustettuja vakavasti häiriintyneitä narsisteja juurikaan ole. Syy, mikseivät vakavasta narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivät näy tilastoissa, vaan määrät ovat vain karkeita arvioita, on yksinkertainen. Koska he eivät tunne olevansa sairaita, eivät he myönnä tarvitsevansa apua. Näin he eivät saa myöskään diagnoosia. Narsistin uhrin ovatkin usein ainoita, jotka ovat joutuneet tutustumaan tähän synkkään ja ahdistavaan puoleen kumppaninsa persoonassa. Ja koska häiriöstä ei juurikaan sanan varsinaisessa merkityksessä puhuta, aiheuttaa tämä uhrille juuri sen tunteen, mihin narsisti toiminnallaan pyrkiikin; manipuloimaan ja uskottelemaan kumppanilleen tai läheiselleen tämän olevan suhteen se osapuoli, joka kipeästi kaipaisi psykiatrista hoitoa.

3.2 Narsismi ja psykopatia

Monet saattavat narsistin ominaispiirteitä lukiessaan tulla tulokseen, että oireet ja kriteerit vastaavat paljolti psykopaatin kuvausta. Näin on tehnyt myös psykiatri Raimo Mäkelä (2002, 12), joka käyttää narsismia psykopatian synonyyminä. Psykopaatti on lipevä, itsekeskeinen ja mahtipontinen henkilö, joka käyttää toisia ihmisiä hyväksi ilman empatian tai syyllisyyden tunnetta. Sosiaalisissa suhteissa psykopaatti on impulsiivinen, epäsosiaalinen ja vastuuntunnoton. Eli hyvin samankaltainen kuin narsisti. (Sinkkonen 2005, 285.) Kuitenkin uusimpien käsitysten mukaan narsismi ja psykopatia ovat kaksi eri häiriötä, vaikkakin niihin liittyy paljon samoja käytösmalleja. Ihminen voi olla narsisti olematta psykopaatti. Sen sijaan monella psykopaatilla on pohjalla narsistinen persoonallisuushäiriö. Narsismi on osa psykopaatin käytöstä. (Rusz 2007, 69.) Voidaan myös sanoa, että psykopatia on narsistisen häiriön ääripää. (Sinkkonen 2005, 282)

Kuinka siis erottaa narsisti psykopaatista? Narsisti voi kokea ihmissuhteissaan jonkinlaista vastavuoroisuutta, vaikka hänen ihmissuhteensa ovat usein epävakaita. Psykopaatti nöyryyttää, kiusaa ja pahoinpitelee, ja hänen suhteensa ovat usein sadistisia. Psykopaatti saattaa myös ihannoida äärimmäisen patologisia ihmisiä, jotka ovat esimerkiksi tappaneet tai harjoittaneet inestiiä. Siinä missä narsisti pyrkii puolustelemaan tekojaan moraalisesti, ei psykopaatti edes yritä oikeuttaa tekojaan. Psykopaatti suunnittelee ja toteuttaa petoksen tai väkivallanteon tuntien halveksuntaa ja riemua tekonsa seurauksista. Jos narsistin onnistuu ajamaan nurkkaan, hän vaipuu depression. Psykopaatti sen sijaan muuttuu paranoidiseksi. (Sinkkonen 2005, 285–286.)

3.3 Lapsuuden traumat aikuisiän narsismin taustalla

On tutkittu, että narsismi on enemmänkin kehityksellinen kuin synnynnäinen häiriö, joka on saanut alkunsa jo varhaisessa lapsuudessa. Tutkimusten mukaan narsistien perheistä on puuttunut niin positiivinen ihmissuhteiden malli, rajat ja rakkaus kuin kyky tarjota hyväksyvä ja positiivinen asenne lapsen ongelmiin. Lapselta on puuttunut myös turvallinen ja

vakaa ympäristö, kodissa on vallinnut kaaos, konflikti ja jatkuva arvaamattomuuden ilmapiiri. (Narsistien Uhrien Tuki ry, 2004.) Kognitiivisen kehitysteorian mukaan on olemassa neljä tekijää, jotka edistävät narsistisen häiriön syntymistä. Lapsi on saattanut olla eristynyt ja yksinäinen eikä hänelle ole annettu kunnollisia rajoja. Narsistisesti häiriintyneen lapsen hoitaja on myös saattanut manipuloida tai hyväksikäyttää lasta hänen tärkeinä kasvuvuosinaan. Lapsi on kenties saanut kiitosta vain käyttäytyessään hoitajan vaatimalla tavalla tai on joutunut ansaitsemaan positiivista huomiota. (Rusz 2007, 69–70.)

Terve narsismi ei voi kehittyä lapselle ilman rakastavaa ja vuorovaikutteista suhdetta läheisiin. Pieni lapsi tarvitsee tukea löytääkseen itsensä ja minuutensa. Lapsi saa varhaisessa vaiheessa tiedon siitä, että hän on tarpeineen ja toiveineen vanhemmilleen tärkeä. Jos tämä vastavuoroinen yhteys jää syntymättä, lapsi kerjää huomiota lopun elämäänsä. Narsisti olettaakin pienen lapsen tavoin, että vain hänen tarpeensa ovat tärkeitä. Mikäli hän ei saa tarvitsemaansa ja kaipaamaansa huomiota, hän loukkaantuu syvästi ja voi menettää kontrollinsa. (Saikkonen 2005,33–36.)

Tällaisessa ympäristössä lapsesta kasvaa puutteellisten kasvuolosuhteidensa uhri, eikä sellainen kuin hän todellisuudessa on. Hänen minuutensa jää syntymättä. Narsistin hauras itsetunto on riippuvainen muiden antamasta vahvistuksesta, mutta toisaalta hän pelkää riippuvuutta ja läheisyyttä, joka uhkaa paljastaa hänen sietämättömän häpeän ja heikkouden tunteensa. Narsisti haluaa siis näyttäytyä muita parempina ja kadehtii niitä, joilla on jotain sellaista, mitä hänellä ei ole. Pinnallisen viehätysvoiman alla piilee pieni pelokas lapsi, joka ei ole koskaan saanut osakseen empaattista rakkautta. (Hotchkiss 2005, 82.) Narsistiseksi kehittynyt lapsi on siis pettynyt varhaisissa vuorovaikutussuhteissa, koska ei syystä tai toisesta ole saanut hoitajaltaan tukea persoonansa kasvuun. Hän suojautuu vetäytymällä omaan sisäiseen maailmaansa. Nämä sisäiset maailmat saattavat olla narsisteilla hyvinkin erilaisia ja ne vaikuttavat heidän käsitykseen omasta itsestään ja antavat tietynlaisen leiman heidän tulevaisuuden ihmissuhteilleen. (Hyrck 2006,4.)

Narsistiset ongelmat eivät aina oireile piittaamattomuutena ja manipulointina, vaan häiriöitä on erilaisia ja eriasteisia. Yleisesti narsistiset häiriöt jaetaan kahteen ryhmään. Hyväksyntää hakevaa narsistia kutsutaan ohutnahkaiseksi ja manipuloivaa ja alistavaa taas paksunahkaiseksi narsistiksi. Narsisti ei voi olla sekä ohut- että paksunahkainen samanaikai-

sesti, mutta hänessä voi olla piirteitä molemmista ryhmistä. Sekä ohut- että paksunahkainen narsisti omaavat kuitenkin yhden yhteisen ajatusmallin. Molempien on äärimmäisen vaikea hyväksyä sitä tosiasiaa, että elämän ristiriidat ja vaikeudet johtuvat suurimmaksi osaksi heidän omasta käyttäytymisestään. (Rekola 2006b.)

3.3.1 Ohutnahkainen narsisti

Ohutnahkaisella narsistilla on usein ollut hyvinkin traumaattinen lapsuus. Jatkuvan häpeän ja nöyryytyksen seurauksena hän varttuu uskoen olevansa muita huonompi ja loukkaantuu herkästi ihmissuhteissaan. Ohutnahkainen narsisti uskoo, ettei hänestä itsestään löydy mitään arvokasta tai rakastettavaa, ja projisoi hyvät ominaisuutensa muihin ihmisiin. Hän alkaa ihailia muita ihmisiä tullen heistä helposti riippuvaiseksi. Hän pelkää kuollakseen ihailemiensa ihmisten vihan tunteita ja mahdollisia ristiriitoja heidän kanssaan, koska uskoo pohjimmiltaan olevansa vihattava vikojensa vuoksi. Ohutnahkainen narsisti on niin tottunut ajattelemaan olevansa syyllinen ja "paha", ettei suostu myöntämään edes itselleen olevansa pahansuopaisen ihmisen seurassa. Hän uskoo sisimmässään, että kaikki ihmiset ovat hyviä, ummistaen näin silmänsä häneen kohdistuvalta huonolta ja epäoikeudenmukaiselta kohtelulta. Ohutnahkainen narsisti ei ymmärrä, miksi häntä kohdellaan huonosti, vaikka hän tekee kaikkensa ollakseen juuri sellainen, kuin toinen osapuoli haluaa. Hän on hyvin epävarma itsestään ja vielä aikuisenakin tuntee itsensä ulkopuoliseksi, torjutuksi lapseksi. (Hyrck 2006, 14–15.)

Ohutnahkainen narsisti pystyy kuitenkin mukautuvuutensa ansiosta elämään suhteellisen normaalia elämää. Hänen itsetuntonsa pysyy tasapainossa, kun hän onnistuu saavuttamaan itselleen asettamat usein hyvinkin kohtuuttomat vaatimukset. Kun hän esimerkiksi menestyy työssään tai parisuhteessaan, kokee hän hetkellistä tyytyväisyyttä elämäänsä. Hän kokee hetkellisen ylimielisyyden puuskan onnistuessaan, ja vertaa sitä aikaisempiin nöyryyttäviin lapsuuden kokemuksiinsa. Sisimmässään hän toivoo, että väärinkäyttäjäksi olisi näkemässä, että hän on muuttunut. Tällaisissa tilanteissa ohutnahkainen narsisti tuntee itsensä vahvaksi ja kokee asettuvansa muiden ihmisten yläpuolelle, mutta normaalien, elämään

kuuluvien takaiskujen sattuessa hänen narsistinen epävarmuutensa kuitenkin paljastuu. Ohutnahkaisen narsistin on erittäin vaikeaa olla vihainen kenellekään, koska hän pelkää vihaisuutensa olevan niin tuhoisa, että sen seurauksena ihmissuhteet katkeaisivat. (Hyrck 2006, 15.) Hänen sisällään onkin valtavasti tukahdutettua vihaa häntä satuttaneita ihmisiä kohtaan. (Sinkkonen 2005, 279)

3.3.2 Paksunahkainen narsisti

Paksunahkaiseksi narsistiksi kehittyvän henkilön hoitaja ei ole kyennyt osoittamaan todellista rakkautta lastaan kohtaan. Hän on käyttänyt lastaan omien narsististen tarpeidensa tyydyttämiseen, eikä ole pystynyt kohtaamaan lapsessaan olevaa heikkoutta ja avuttomuutta. Lapsi on tästä syystä hyvin pettynyt hoitajaansa. Hän alkaa hiljalleen uskoa jäävänsä jotain tärkeää vaille, sisäisesti tyhjäksi. Hänestä alkaa tuntua, että kaikki hyvä on muilla ihmisillä. Niin hän tulee äärimmäisen kateelliseksi, ja koska kateuden tunne on vaikea tunne käsitellä, siirtää hän koko tunteen pois itsestään. Paksunahkainen narsisti uskottelee itselleen, ettei koskaan olisi halunnutkaan keneltäkään mitään, eikä tarvitse muita ihmisiä ympärilleen, vaan voi tyydyttää kaikki tarpeensa itse. Hän myös mitätöi hoitajassa olevat hyvät ominaisuudet ja alkaa pitää häntä arvottomana ja halveksuttavana. Projektiivisen identifikaation avulla hän imee itseensä kaikki kuvittelemansa hoitajan hyvät ominaisuudet ja samaistuu niihin. Sen jälkeen hän uskoo omaavansa kaiken hyvyuden, eikä hänen näin tarvitse tuntea kateutta ketään kohtaan. Itselleen vaikeat tunteet kuten kateuden, pettymyksen ja arvottomuuden hän projisoi muihin ulkopuolisiin. Sitten hän asettuu kuvitelmissaan muiden yläpuolelle, ja alkaa mitätöidä heikkoja ja avuttomia. (Hyrck 2006, 17.)

Paksunahkainen narsisti pelkää yli kaiken riippuvuutta toisesta ihmisestä ja väistääkseen riippuvuuden, hän pyrkii suhteessa olemaan aina määräävä ja hallitseva osapuoli. Hänen hyväksymiensä arvojen mukaan hänen ei tarvitse tuntea häpeää, syyllisyyttä eikä näiden tunteiden herättämää psyykkistä kipua. Koska hän ei usko koskaan tarvitsevansa keneltäkään mitään, ei hän myöskään pidä tarpeellisena asettua tasavertaiseen suhteeseen kenenkään kanssa. Paksunahkainen narsisti ei kykene rakastamaan ketään, koska silloin hänen

pitäisi tunnustaa rakastetun merkitys itselleen ja halu olla tätä lähellä. Rakkaus onkin paksunahkaiselle narsistille heikkojen ja riippuvaisten ominaisuus. Kun joku hänen lähellään ilmaisee rakkauden, pettymyksen tai vihan tunteita, tulee hänelle sietämätön olo. Tasapainon saavuttaakseen alkaa hän pilkata ja mitätöidä tätä henkilöä. Tämän tekemättä jättäminen saattaisi palauttaa hänen mieleensä omat muistot ja kokemukset, jolloin hän itse oli avuton, eikä saanut kaipaamaansa lohdutusta ja ymmärrystä. Narsisti todella uskoo voitavansa ratkaista kaikki kohtaamansa ongelmat vallan, ylimielisyyden ja voiman avulla, ja kieltää maailman sellaisena kuin se on. Hän on luonut itselleen maailman ilman ristiriitoja ja tuskaa herättäviä ominaisuuksia. Hän ei aikuistu, ja tutkiskele itsessään olevia puutteellisia puolia, vaan elää maailmassa, jossa hän on kaikkia muita parempi. (Hyrck 2006, 18–20.) Paksunahkaisen narsistin viha on pinnalla, ja hän on valmis räjähtämään pienimmästäkin syystä; arvostelu, rajoittaminen ja toisen menestyminen nostavat pintaan alkukantaisen raivon. (Sinkkonen 2005, 279–280)

On siis olemassa ainakin kahdenlaisia narsisteja, ohut- ja paksunahkaisia. Kumpaan ryhmään narsistin uhrin sitten kuuluvat, ovatko he ohut- vai paksunahkaisen uhreja? Vastaus on mielestäni hyvin yksinkertainen. Ohutnahkainen narsisti ei toiminnallaan pyri muuttamaan tai alistamaan kumppaniaan, sen sijaan hän on valmis tekemään mitä tahansa kumppaninsa onnen eteen, omansa kustannuksella. Monet saattaisivat tässä yhteydessä puhua läheisriippuvuudesta narsistisen häiriön sijaan.

Tommy Hellstenin määritelmän mukaan läheisriippuvuus on sairaus tai sairaudenkaltainen tila joka syntyy, kun ihminen elää jonkin voimakkaan ilmiön läheisyydessä, eikä kykene käsittelemään sitä persoonassaan, vaan sopeutuu sen olemassaoloon. Alun perin käsitettä käytettiin kuvattaessa aikuisten alkoholistien lapsien kärsimystä, ja heidän sopeutumisprosessiaan vanhemman riippuvuuteen. Kuitenkin myöhemmin on läheisriippuvuudella ryhdytty kuvaamaan sitä ilmiötä, josta vanhemmuuttaan jossain määrin menettäneet aikuiset kärsivät. (Hellsten 1992, 57–58.) Läheisriippuvainen kokee olevansa vastuussa muista, hän tuntee helposti sääliä ja syyllisyyttä toisten ongelmista. Hän ei kestä ajatusta yksinjämisestä vaan mieluummin jopa roikkuu kipua tuottavassa suhteessa. Hänen kaikki voimavaroinsa kuluvat muiden miellyttämiseen ja huolehtimiseen. Itseluottamuksen ja -arvostuksen puute mahdollistavat sen, että joku ulkopuolinen, hallitseva henkilö pystyy kertomaan läheisriippuvaiselle, mitä hän saa tehdä ja kuinka tuntea. Piirteidensä takia hän onkin vaka-

vassa riskissä joutua hyväksikäytetyksi. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 69–71.) Läheisriippuvainen ja ohutnahkainen narsisti omaavat siis hyvinkin samankaltaisen ajattelutavan, ja määritelmät menevät yksiin monilta osin. Kumpikaan ei tietoisesti pyri satuttamaan toista, vaan he kärsivät itse omasta ajattelutavastaan. He eivät aiheuta kärsimystä läheisilleen, paitsi huolena ja hätänä. Heitä voidaan jopa jossain määrin ihannoida heidän ahkeruutensa, pyyteettömyytensä ja tunnollisuutensa takia. (Rekola 2006c) Vastaisuudessa tarkoitan narsisti-sanalla tässä tutkimuksessa nimenomaan vakavasta häiriöstä kärsivää, paksunahkaista narsistia. Hän on häikäilemätön, alistava ja väkivaltainen, eikä näe omassa toiminnassaan mitään väärää. Hänen oma onnensa ajaa kaikkien edelle, eikä hän kaihda mitään esteitä saadakseen haluamansa. Narsistien uhrin ovat kohdanneet elämässään tällaisen hurmaavan ja valloittavan persoonan, joka ajan kuluessa alkaa väkivalloin muokata kumppanistaan täydellistä ja ihanteidensa mukaista; omaa kuvaansa.

3.4 Narsistin ominaispiirteitä

Narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivä on siis jumittunut lapsuutensa normaaliin narsismiin, eikä pääse siitä eroon, vaan rakentaa koko persoonallisuutensa vääristyneen minäkuvansa päälle. Kuinka narsistinen persoonallisuushäiriö sitten näyttäytyy ulkopuolisille? Millaisena narsisti näkee itsensä ja kuinka tämä käsitys vaikuttaa hänen ihmissuhteisiinsa?

3.4.1 Käsitys itsestä

Narsisti tuntee itsensä mahtavaksi, täydelliseksi ja erittäin tärkeäksi, ja hänellä on pakonomaaisia fantasioita rajattomasta menestyksestä ja vallasta. Hän kokee olevansa ainutlaatuinen, jonka vuoksi vain tietyssä asemassa olevat ihmiset tai instituutiot voivat ymmärtää häntä, kohdella häntä oikein ja olla hänen kalliin aikansa arvoisia. Narsisti omaa ns. maagisen ajattelun; ”Olen voittamaton, kaikkeen kykenevä ja kaiken tietävä, immuuni ja

lain yläpuolella.” Hän on myös hyvin vakuuttunut siitä, että hän tietää enemmän kuin muut ja tekee kaiken oikein, ja on näin oikeutettu saamaan erityiskohtelua missä tahansa. (Vaknin 2008a, [viitattu 14.8.2008.]) Minkäänlaista vastavuoroisuutta ei ole, vaan narsisti odottaa ulkopuolisten tekevän hänet onnelliseksi. Mutta pohjaton tunnustuksien ja kehujen tarve aiheuttaa sen, ettei narsisti ole koskaan itseensä edes siedettävissä määrin tyytyväinen. (Mäkelä 2002, 28–29.) Vaikka narsisti pinnallisesti ajattelee olevansa muita parempi, hän on jatkuvasti kateellinen kenelle tahansa, joka omaa jotain mitä hänellä ei ole. Kateus nostaa päätään pienimmistäkin syistä. (Sinkkonen 2005, 272.) Narsisti kärsii vainoharhaisista mielikuvista, koska uskoo muiden toimivan samalla tavalla kuin hän; etsien keinoja loukata tai tuhota ihmisiä, jotka ovat tavalla tai toisella aiheuttaneet turhautumisen ja kateuden tunteen. (Vaknin 2008a, [viitattu 14.8.2008])

3.4.2 Ihmissuhteet

Narsisti osaa olla hyvinkin viehättävä, avoin ja sanavalmis, ja hän pitää usein erittäin hyvää huolta ulkonäöstään. Hänen seurassaan keskustelukumppani tuntee usein olonsa tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Mutta tämä on vain osa narsistin julmaa peliä. Hän antaa itseltään empaattisen ja ymmärtäväisen kuvan pystyäkseen manipuloimaan läheisiään. Narsisti on erinomaisen hyvä lukemaan muita, ja vaistoa ihmisen heikot kohdat todella nopeasti, tuntematta minkäänlaista syyllisyyttä käyttää niitä tarpeen tullen hyväkseen. Hän on myös äärimmäisen hyvä näyttelijä, ja kykenee näyttelemään oikeita tunteita oikeissa tilanteissa. (Narsistien Uhrien Tuki ry 2004.)

Narsistin ihmissuhteista puuttuu syvyys; toiset ovat hänelle vain välineitä, eivät erillisiä ihmisiä. Narsisti ei ymmärrä, että muilla ihmisillä on omat tunteensa, ajatuksensa ja mielihiteensä. Hän vaatii ihmissuhteissaan saada tietää toisesta kaiken ja määrätä, kuinka toinen saa tai ei saa ajatella, tuntea ja toimia. Narsisti ei tunne katumusta eikä empatiaa tai sympatiaa satuttamiaan ihmisiä kohtaan. Hän ei kykene tunnustamaan tai hyväksymään muiden tunteita, tarpeita tai valintoja saati samaistumaan niihin. Hän projisoi omat vikansa muihin, mikään ei koskaan ole pienimmässäkään määrin hänen vikaansa. Hänen tunteistaan puhu-

taan, muttei kumppanin. Puhuminenkin tarkoittaa varsin usein sitä, että narsisti ilmoittaa asiansa, ei keskustele. Hän myös aina kertoo asioita, eikä koskaan kysy. (Vaknin 2008b, [viitattu:14.8.2008])

Narsisti käyttää siis pääosin henkistä väkivaltaa, mutta fyysinen ja seksuaalinen väkivalta ovat myös täysin mahdollisia. Fyysinen väkivalta on äärimmäinen keino säilyttää valta toiseen ihmiseen. Vaikka fyysistä väkivaltaa ei narsistisessa parisuhteessa esiintyisikään, sen mahdollisuus on pinnalla olevan raivon ja tunteiden ailahtelevuuden vuoksi aina olemassa. Narsistin tunnetilat saattavat vaihtua iloisesta suunnattomaan raivoon pienessä hetkessä. (Sinkkonen 1995,159.) Koskaan ei siis voi olla täysin varma, ettei fyysistä väkivaltaa narsistin kanssa tule esiintymään. Mutta vaikka fyysistä väkivaltaa ei ole, ei se silti lievennä läheisten kokemusta. Henkinen väkivalta on uhrille yhtä rankka kokemus kuin fyysisenkin, ellei jopa jossain määrin rankempaa. Lyönti on ohi hetkessä, mutta halveksuvat ja pilkkaavat sanat kaikuivat korvissa pitkään.

Myös seksi on narsistisessa parisuhteessa vallankäytön väline. Seksi voi olla vaativaa, alistavaa, hyökkäävää, suorituskeskeistä tai jopa aggressiivista. Siitä puuttuu normaalin suhteen tunnekontakti, hellyys ja läheisyys, joihin narsisti ei häiriönsä vuoksi kykene. (Väli-pakka & Lehtosaari 2007, 166–167.) Käytös on hyvin estotonta ja viettelevää, ja narsisti ajautuu helposti tilapäisiin suhteisiin. Rakastuminen on lyhytaikaista ja perustuu toisen mieltämiseksi osaksi itseä, ei erilliseksi henkilöksi. Myös erilaisia seksuaalisia poikkeavuuksia tai perversioita saattaa esiintyä. (Sinkkonen 1995, 158.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Halusin opinnäytetyössäni tuoda esille sen tunteiden vuoristoradan, johon uhri narsistisen kumppaninsa takia joutuu. Päädyin laadulliseen tutkimusmenetelmään ja sitä kautta aiheen narratiiviseen lähestymismuotoon. Mielestäni olisi ollut vaikeaa, ellei lähes mahdotonta, tuottaa valmis haastattelulomake, johon uhrin olisivat vastanneet. Jotain oleellista olisi mielestäni jäänyt puuttumaan, nimittäin suhteen herättämät tunteet. Jokainen ihminen tuntee ja kokee asiat omalla tavallaan, enkä halunnut asettaa uhreille liiallisia raameja. Halusin suoda heille mahdollisuuden purkaa omaa kokemustaan omalla tavallaan, ja narratiivinen lähestymistapa tarjosi tähän oivan ratkaisun.

Keräämistäni 15 tarinasta nousi esiin paljon hyvinkin samantyyppisiä asioita. Vaikken halunnut asettaa uhreille liiallisia raameja tarinansa kertomiseen, valitsin kuitenkin elämäkertojen ympärille tietyt teemat, joiden kautta uskoin kirjoittamisen lähtevän hyvään alkuun. Lopputulos oli mitä parhain; pienistä puroista kasvoi suuri tajunnanvirta, joka sisällöllään hämmästytti niin minut, kuin monen kirjoittajan itsensäkin.

Analyysini kannalta oli tärkeää muistettava huomioda, etteivät kirjoitukset edusta absoluuttista totuutta narsistisesta parisuhteesta. Opinnäytetyöhöni osallistuneet ovat vain pieni osa niistä ihmisistä, jotka ovat joutuneet puolisonsa pahoinpitelyn ja alistamisen kohteiksi. Yksikään narsistin uhrin tarina ole samanlainen, vaan he jakavat mielipiteensä, kokemuksensa ja näkemyksensä omasta senhetkisestä näkökulmastaan käsin.

4.1 Tutkimuskysymykset

Kun aloitin opinnäytetyöni aineiston keräämisen, minulla ei varsinaisesti ollut mitään tutkimusongelmaa, johon olisin työni kautta halunnut saada vastauksen. Oman kokemukseni aikana törmäsin valitettavan usein siihen haasteeseen, etteivät kovinkaan monet ammattilaiset todella tienneet tai ymmärtäneet, mitä kaikkea olin suhteessani joutunut kokemaan. Halusin siis sosiaalialan tulevana ammattilaisena nostaa tätä parisuhdeväkivallan erästä muotoa sen ansaitsemaan päivänvaloon. Perhe- ja parisuhdeväkivallasta puhutaan paljon ja yleisesti tiedetään, kuinka perheitä ja puolisoita pitää auttaa. Fyysinen väkivalta on yhteiskunnassamme tuomittava ja paheksuntaa herättävä asia, ja keinoja uhrien tunnistamiseen on olemassa useita. Mutta entä jos puoliso ja lapset eivät koskaan joudu kokemaan näkyvää, fyysistä väkivaltaa, vaan elävät henkisen väkivallan keskellä, narsistisesti häiriintyneen ihmisen kanssa? Kuinka voimme ammattilaisina puuttua asiaan, josta pelon alla elävät puoliset eivät uskalla puhua?

Ensimmäinen keino on mielestäni kuunnella uhreja. Kuunnella heitä, jotka tietävät lähes kaiken väkivaltaisesta parisuhteesta ja sen vaikutuksista. Toivon opinnäytetyöni avulla lisääväni tietoutta niin narsistisesta persoonallisuushäiriöstä, sen tunnistettavuuden vaikeudesta, kuin sen kokonaisvaltaisista vaikutuksista uhrin elämään.

Jaottelin tutkimuskysymykseni teemoihin, jotka keskittyvät erityisesti niihin tunteisiin ja ajatuksiin, mitä narsistisen kumppanin kanssa eläminen herättää. Halusin tutkia, kokeeko uhri olleensa sinisilmäinen ja heikko antautuessaan narsistin lumoihin? Mitkä tekijät saivat uhrin jäämään suhteeseen, vaikka järjen ääni käski jatkuvasti paeta? Mitä he ovat käytännössä kokeneet ja kuinka suhde on vaikuttanut uhrien nykyelämään? Halusin myös tutkia, kuinka moni on hakenut ongelmiinsa ammattiapua, ja minkälaisuista ammattiapua uhrin ovat saaneet. Tietävätkö sosiaalialan ammattilaiset, millainen on narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivät henkilö ja kuinka väkivaltaa kokenut ihminen käyttäytyy? Tunnistetaanko uhri tarpeeksi ajoissa, ja osataanko hänelle tarjota oikeanlaista apua? Minua kiinnosti myös analysoida ajan vaikutusta traumaattisiin kokemuksiin. Onko teksteistä havaittavissa, kuka elää edelleen suhteessa ja kuka on vuosia sitten päässyt irti? Parantaako siis aika narsistin jättämät haavat?

4.2 Laadullinen tutkimus

Laadullisella eli kvalitatiivisella aineistolla tarkoitetaan materiaalia, joka on ulkoasultaan tekstiä, jota ei haluta tai voida muuttaa numeeriseen muotoon. (Rantala 2007, 111) Teksti voi olla syntynyt tutkijasta riippuen (esimerkiksi haastattelut ja havainnoinnit) tai hänestä riippumatta (esimerkiksi henkilökohtaiset päiväkirjat, omaelämäkerrat tai kirjeet). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään tutkittavan materiaalin laatuun, eikä niinkään mahdollisimman suureen otantamäärään. Saatua aineistoa pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti, ja tuottamaan sen avulla tarkka ja yksityiskohtainen kuva halutusta tutkimuskohteesta. (Eskola & Suoranta 2001, 15–18.)

Määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimusotteeseen verrattuna tutkijan rooli on laadullisessa tutkimuksessa keskeisemmässä osassa. Tutkijan hypoteesittomuus, objektiivisuus ja subjektiivisuus ovat asioita, joiden kanssa hänen on tehtävä psyykkistä työtä ennen tutkimusaineiston kokoamista. Hypoteesittomuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, ettei tutkijalla ole mitään lukkoon lyötyjä ennakko-oletuksia tutkimuksen tuloksista. Tai mikäli hänellä niitä on, olisi ne muistettava huomioida. Muuten omat mielipiteet ja odotukset voisivat vaikuttaa tulosten laatuun. Materiaalin analysointi- ja keruuvaiheessa saattaisi myös jotain oleellista jäädä huomaamatta. Aineiston tarkoitus on tuottaa tutkijalle uusia näkökulmia, ei vain todistaa aikaisempia oletuksia. (Eskola & Suoranta 2001, 19–20.) Objektiivisuus tarkoittaa tapaa tarkastella tutkittavaa aineistoa ikään kuin ulkoapäin ja puolueettomana. Subjektiivisuus taas on omien asenteiden, arvojen ja kokemusten liiallista sekoittamista tutkimukseen. Työn onnistumisen kannalta olisi tutkijan tässäkin suhteessa tärkeää pohtia ja määritellä omat oletuksensa ja arvonsa. Oikeanlainen tulkinta ei onnistu, mikäli tutkija ei ole selvillä omista mielipiteistään ja ota niitä huomioon. (Eskola & Suoranta 2001, 17–18.)

4.2.1 Narratiivisuus

Yksi tapa analysoida laadullista tutkimusta on narratiivinen lähestymistapa. Käsite on peräisin latinan kielestä, jossa substantiivi *narratio* tarkoittaa kertomusta ja verbi *narrare* kertomista. Suomen kielessä käsitteelle ei ole vakiintunutta nimeä, mutta esimerkiksi Häninen (1995) käyttää sanaa tarinallisuus. (Heikkinen 2007, 142.) Narratiivisuutta käytetään kuvailtaessa jonkin aineiston materiaalia ja sen laatua. Tällöin viitataan kertomusmuotoiseen tekstilajiin, jossa kirjoittajalla on mahdollisuus kertoa käsityksensä tai kokemuksensa halutusta aiheesta omin sanoin ilman mitään varsinaisia rajoituksia. Näitä ovat esimerkiksi omaelämäkerrat, päiväkirjat ja muut dokumentit, joita ei alun perin ole tarkoitettu tutkimusmateriaaliksi. (Heikkinen 2007, 147.)

Narratiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita tekstin sisällöstä ja erityisesti niistä tapahtumista, joista tekstissä kerrotaan. Tutkimuksen tavoitteena on kertomusten lukeminen, analysointi ja niiden tuottaminen yhteiseksi, julkiseksi tiedoksi. Narratiivisuus toimii kahteen suuntaan; kertomukset ovat sekä tutkimuksen lähtökohta että sen lopputulos. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 39.)

Miten sitten laadullinen ja narratiivinen lähestymistapa eroavat toisistaan? Laadullinen tutkimus pyrkii jossain määrin yleistettävissä olevaan tietoon, kun taas narratiivisuus tuottaa henkilökohtaista ja subjektiivista tietoa. Perinteisessä laadullisessa tutkimuksessa kysymykset noudattavat usein tiettyä kaavaa ja järjestystä, ja tieto kerätään ennalta ajateltujen teemojen perusteella. Narratiivisessa tutkimusotteessa huomio kohdistuu suoraan yksilön kertomuksiin, eikä mitään varsinaisia rajoituksia aseteta. Ihmisen omaan henkilökohtaiseen kokemukseen perustuva tieto mahdollistaa myös hänen oman äänensä kuuluvuuden sen sijaan, että se katoaisi vain osaksi yhtä suurta kertomusta. (Heikkinen 2007, 155–156.)

Narratiivisuus on myös keino purkaa traumaattisen tapahtuman aiheuttamaa kriisiä. Kirjoittaminen auttaa selvittämään ja sietämään asioita, joita ei voi enää muuttaa. Ihminen pystyy vähentämään trauman aiheuttamia haittoja, hyväksymään tapahtuman ja lopulta pääsemään asian yli. Ne tulevat mukaan ihmisen elämäntarinaa – ja elämä jatkuu. Traumaattisten kokemusten hahmottaminen kirjoittamisen avulla saattaa olla keino selviytyä surusta, menetyksestä ja stressistä. Narratiivisuus voi myös olla keino sopeutua muuttuneeseen

seen elämäntilanteeseen. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 60.) Kirjoittamisen päämääränä on siis oman mielen sisällön jäsentäminen. Kirjoittaminen on myös keino käsitellä trauman aiheuttamaa tuskaa, jota voi olla muuten vaikea tiedostaa ja ilmaista. Tuskan tunteminen on vaikeaa, mutta syiden löytäminen vapauttaa ja auttaa selviämään elämässä eteenpäin. (Jäkälä, [viitattu:15.10.2008])

4.2.2 Elämäkerta

Opinnäytetyöhöni keräämät tarinat olivat elämäkertoja, joissa narsistisessa parisuhteessa eläneet saivat kertoa omasta tilanteestaan suhteellisen vapaasti. Elämäkerta on henkilökohtaisten päiväkirjojen ja kirjeiden ohella yksi tärkeimmistä kvalitatiivisen tutkimuksen aineistotyypeistä. Elämäkertoissa näkyy välittömästi, kuinka ihmiset itse kokevat tilanteensa ja sen tuomat ongelmat. Ihminen saa myös itse päättää mitä kertoa ja mitä jättää kertomatta. Hän ei siis ole tutkimuksen objekti, vaan sen aktiivinen subjekti. Kirjoittaessaan tarinaansa ihminen on yksin kokemustensa ja ajatustensa kanssa, eikä kukaan ulkopuolinen häiritse hänen prosessointiaan. Omaelämäkertaa pidetäänkin yksilön rajoittamattomana mahdollisuutena purkaa ja jäsentää omaa historiaansa. Tarina kerrotaan ikään kuin luotettavalle sydänystävälle. Kun ihminen kirjoittaa elämäntarinaansa, kertoo hän sen siitä näkökulmasta, joka hänellä sillä hetkellä tapahtumiin on. Elämäkertoissa esiintyvät henkilöt muistetaan sellaisina kuin he ovat nykyään kertojan mielessä ja menneitä tapahtumia arvioidaan nykyisen tietämyksen valossa. (Eskola & Suoranta 2001, 122–124.)

On siis merkittävää oman työskentelyni ja analysointini kannalta huomioida, ketkä narsistin uhreista ovat jo saaneet ehkä useammankin vuoden etäisyyttä tapahtumiin, ja ketkä elävät edelleen alistetussa suhteessa. Uhrin kertovat siis tarinansa nykypäivän tietoutensa ja sen hetkisen olotilansa perusteella. Tarinat voivat vaihdella voimakkaasti subjektiivisen ja objektiivisen näkökulmien välimaastossa.

Elämäkertoja voidaan käyttää fakta-aineistoina, kunhan muistaa, ettei kenenkään muisti ole täydellinen. Ihmisen tapa kertoa elämästään ei tokikaan aina ole pelkkää faktatietoa, vaan tapahtumia valikoidaan paljon. Kuitenkin ihmiset kertovat elämästään ja yhteiskunnasta paljon asioita, joita ei muuten saataisi selville. Elämäkerrat kertovat siis asioista, jotka ovat todella tapahtuneet. Tarinoita ei keksitä tyhjästä. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 40.)

Omaelämäkerrat ja kertomukset yksittäisistä tapahtumista eivät välttämättä avaudu lukijalle sellaisenaan. Ihminen voi kertoa kokemuksistaan eri tavoin eri ihmisille. Kertomus syntyy aina tietynlaisessa vuorovaikutustilanteessa, ja se on aina kuulijalle tai lukijalle valikoitua. Kertomuksensa avulla ihminen säätelee sitä kuvaa, minkä haluaa itsestään tutkijalle antaa. Parhaiten ihminen tulee näkyväksi tarinassaan omilla ehdoillaan. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 46–47.) Kun lähetin kirjoituspyyntöäni narsistien uhreille, mietin pitkään, minkälaisen roolin tutkijana otan. Kuinka paljon paljastan omasta menneisyydestäni narsistin uhrina vai jätänkö sen kokonaan mainitsematta? Päätin tuoda esille oman kokemukseni ja sitä kautta uhreille tiedon siitä, etteivät heidän kokemuksensa tulisi olemaan minulle mitenkään vieraita. Halusin uhrien uskaltavan luottaa minuun niin paljon, etteivät he turhaan säätelisi ja kaunistelisi tarinoitaan. Uskon, että tämä auttoi heitä tarttumaan kynään. En siis ole vain tutkija, vaan myös kohtalotoveri. Uskon myös, että on helpompi jakaa oman elämänsä tarina ihmiselle, joka omaa edes jonkinlaista kosketuspintaa aiheeseen. Eikä vain kirjojen ja artikkeleiden, vaan oikean, eletyn elämän kautta.

4.2.3 Erilaiset tarinatyypit

Mikä tahansa kertomus peräkkäisistä tapahtumista ei ole tarina, vaan tarinassa on aina alku, jokin muutostila ja loppu. Eli toisin sanoen juoni, joka sitoo tapahtumat toisiinsa. Tarinan peruskaavaan mahtuu lukuisia erilaisia juonia, ja niitä voidaan luokitella eri tavoin. Murray (1989) on listannut neljä tavallista tarinatyyppeä, jotka yleisimmin esiintyvät länsimaisissa tarinoissa. Nämä ovat komedia, romanssi eli sankaritarina, tragedia ja ironia. Lisäksi Murrayn listaan voidaan lisätä täydentävänä viides tyyppi; rikostarina. Tarinat eivät oikeassa elämässä toteutuessaan ole aina kirjallisten tarinoiden tapaan samanlaisia;

komediat eivät välttämättä ole hauskoja eivätkä sankarien taistelut pahuutta vastaan kovinkaan jännittäviä. Oleellisinta jaottelussa on tarinoiden rakenne ja niiden sisältämät moraalisen jännitteet. (Hänninen 1999, 95–96.)

Komedia on tilanne, jossa yhteiskunta tukahduttaa yksilön intohimon toteuttaa jotain haluamaansa, ja tilanne kärjistyy lopulta konfliktiksi. Konflikti laukeaa ns. välitilassa (esimerkiksi seikkailussa), jossa normaalit säännöt raukeavat. Seurauksena on uusi sosiaalinen yhteisyys. Komedian päähenkilöllä on inhimillisiä heikkouksia ja tarpeita, jotka herättävät lukijassa sympatiaa. Sankaritarinan pääosissa ovat hyvä ja paha. Tarinan alun onnelliseen ja harmoniseen elämään ilmestyy pahuus, jonka kanssa hyvä ryhtyy taisteluun ja voittaa sen. Taistelun jälkeen tarinan alun onnellisuus ja harmonia palautuvat ennalleen. Sankaritarinan päähenkilö herättää lukijassa ihailua ja kunnioitusta. Tragedia muistuttaa monilta osin sankaritarinaa, sillä eroavaisuudella että lopullisen taistelun voittaa pahuus. Päähenkilö herättää myötätuntoa. Ironinen tarina kyseenalaistaa kaikki aikaisemmat tarinat. Mikään ei ole puhtaasti hyvää tai pahaa. Pääosassa on hämmennystä aiheuttava älykäs henkilö, joka rikkoo toistuvasti rajoja. Rikostarinan pääosissa ovat rikollinen ja hänen oma etunsa suhteessa yhteiskunnan etuun. Rikollinen tyydyttää tarpeensa yhteiskunnan kustannuksella rikkoen normeja ja lakeja. Lopulta hän paljastuu ja saa rangaistuksen. Päähenkilö herättää vihaa, pelkoa tai kateutta. (Hänninen 1999, 96.)

Aineistoni elämäkertoista nousi voimakkaasti esille kaksi tarinatyyppeä; tragedia ja ehkä hieman yllättäen sankaritarina. 15 tarinasta 10 oli traagisia kertomuksia, joissa pahuus vei lopulta voiton; kirjoittaja päätyi työkyvyttömyyseläkkeelle, masentui vakavasti, joutui psykiatriseen sairaalaan tai teki itsemurhan. Monivuotinen ammattiapukaan ei ollut voinut pelastaa jokaista, vaikka sitä olikin ollut saatavilla. Taistelutahto ja usko parempaan elämään olivat kadonneet avun ulottumattomiin. Viiden kirjoittajan elämäkerrassa oli sankaritarinan loppu; rankka paranemisprosessi oli kannattanut, ja uhrin kertoivat jälleen pystyvänsä elämään onnellista ja turvallista elämää. Paha oli voitettu, ja elämään oli vihdoinkin saapunut rauha.

4.3 Kuinka analysoin?

Narratiivista aineistoa voidaan analysoida monin eri tavoin. Yksi tapa on narratiivinen analyysi. Siinä pyritään kokoamaan saaduista tarinoista yksi uusi kertomus, joka nostaa esiin aineiston kannalta keskeisimmät teemat. Sen sijaan narratiivien analyysi kohdistaa huomion tarinoiden luokitteluun erilaisten tarinatyyprien, metaforien tai muiden kategorioiden avulla. (Mäkisalo-Ropponen 2007, 42.) Omaelämäkertojen kirjoittaja pyrkii kertomaan tarinansa siten, että kuviteltu lukija ymmärtää hänen tarkoituksiaan ja motiivejaan. Analysoija pyrkii löytämään tekstistä muitakin merkityksiä, kuin ne, mitkä kirjoittaja on tekstiin suoraan tuonut. Esimerkiksi ahdistavaan tapahtumaan viittaaminen ja nopea siirtyminen seuraavaan asiaan antavat tutkijalle viitteitä siitä, kuinka rankka ja vaikea tuo tapahtuma on kirjoittajalle. (Vilkko 1997, 95.) Elämäkertojen analysoinnissa voidaan käyttää hyväksi monenlaisia vihjeitä ja lähestymistapoja, työ vaatii tutkijalta tarkkaa silmää ja eläytymiskykyä. Analyysitapa saattaa muuttua ja muovautua matkan varrella täysin riippuen siitä, miten analysoija itse lukee ja tulkitsee tarinoita. (Hänninen 1999, 118.) Yksiselitteistä analysointitapaa ei siis narratiiviselle tutkimukselle ole, tulkinta ja johtopäätökset riippuvat täysin tutkijasta itsestään.

Sisällönanalyysi on myös eräs tapa analysoida kvalitatiivista aineistoa. Sisällönanalyysin avulla pyritään järjestämään tutkimusaineisto tiivistettyyn ja selkeään muotoon. Kerätty aineisto jaetaan sitä kuvaaviin erilaisiin teemoihin, joiden avulla tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia mahdollisimman monipuolisesti, heidän omasta näkökulmastaan käsin. (Sirius 2005.) Sisällönanalyysin avulla on siis mahdollista luokitella aineistosta eniten nousseet aiheet teemoiksi, ja hakea niiden avulla vastauksia tutkimuskysymyksiin ja –ongelmiin.

4.4 Tutkimusaineisto

Aloitin aineistoni keräämisen kesällä 2008. Vaikka tunnenkin monta narsistin uhria henkilökohtaisesti ja haastattelut olisivat saaneet aikaan hyvän aineiston, päätin kuitenkin kerätä uhrien kokemukset kirjoitetussa muodossa. Uskoin, että kirjoittaminen on monelle uhrille puhumista helpompaa, olihan kyse kuitenkin hyvin henkilökohtaisista kokemuksista. Ja vaikka oman kokemukseni perusteella minulle olisi voinut olla helppo puhua, olisi toisen ihmisen läsnäolo saattanut kuitenkin rajoittaa kerrottuja asioita. Päädyin siis keräämään aineiston kasvottomana kohtalotoverina, ja vastausten määrän ja elämäkerroista nousseiden asioiden perusteella saatoin hyvin nopeasti todeta päätyneeni oikeaan ratkaisuun.

Lähetin tarinapyyntöni useille internetin keskustelupalstoille, joissa olen itsekin asian tiimoilta vierailut. Jo ensimmäisen viikon jälkeen alkoi aineistoni olla kasassa. Sain työhöni 15 koskettavaa tarinaa uhreilta, jotka joko edelleen elävät narsistisessa parisuhteessa tai joiden suhteen päättymisestä on kulunut aikaa jo useampi vuosi. Vaikka tiesin, etten todellakaan ole ainoa alisteisen parisuhteen uhri, yllätyin silti vastausten määrästä ja uhrien valtavasta tarpeesta saada vahvistusta omille epäilyilleen. Monien mielessä kyti ajatus; ”En ole varma onko kumppanini narsisti vai olenko narsisti itse, minulla on vain paha aavistus siitä, että mielenterveydessäni ja parisuhteessani on jotain pahasti vialla...”

Opinnäytetyöhöni osallistuneiden uhrien joukko edustaa vain pientä osaa väkivaltaa kokeneista naisista, joten mitään suuria yleistyksiä ei aineistostani voi mielestäni tehdä. Vaikka jokainen tarina on hyvin samankaltainen ja aihetta erinomaisesti kuvaava, eivät kaikki kuitenkaan koe traumaattisia kokemuksia samalla tavalla. Jotkut ovat onnekkaita ja selviävät, jotkut eivät lopulta enää jaksaa. Ei siis voi mielestäni sanoa, että opinnäytetyöni aineisto ja siitä nousseet tulokset edustavat absoluuttista totuutta narsistisesta parisuhteesta. Vaikka samoja piirteitä jokaisen tarinassa on paljon, jokaisen uhrin elämän lähtökohdat ovat kuitenkin olleet täysin erilaiset.

Mutta kuten sanonta kuuluu, kolikolla on kaksi puolta. Kirjoittajat ovat kaikki toisilleen tuntemattomia, heistä jokainen on oma, ainutlaatuinen persoonansa. Silti he, keskenään täysin vieraat ihmiset kuvaavat kokeneensa hämmästyttävän samankaltaisen kokemuksen. He ovat kaikki joutuneet narsistin uhriksi. Eli vaikka mitään suurta yleistystä ei näin sup-

pean aineiston perusteella voi tehdä, mielestäni on silti aiheellista pohtia kirjoittajien samanlaisia kokemuksia. Voisiko sittenkin olla, että erilaisista lähtökohdista huolimatta kaikki narsistin uhrit joutuvat kokemaan hyvin samanlaisen kokemuksen, joka vaikuttaa jokaiseen uhriin pelottavan samankaltaisella tavalla?

Uskon aineistoni olevan luotettava. Viidentoista kirjoittajan kokemukset ovat kaikki niin käsin kosketeltavan pelottavia, surullisia, ahdistavia ja toiveikkaita samaan aikaan. Ja uskon aineistoni luotettavuuteen varsinkin siitä syystä, että olen itse kokenut saman. En usko, että kukaan keksisi omasta päästään kirjoittamiaan asioita, eikä mielestäni kukaan siihen edes pystyisi. Paljon saattaa jäädä kirjoittamatta, mutten usko kenenkään väkivaltaa kokeneen liioittelevan kokemuksiaan. Vaikka siis aineistoni ei ehkä kerro koko totuutta uhrin elämästä, ovat kirjoitetut asiat silti esimerkki elävästä elämästä narsistisesti häiriintyneen ihmisen kanssa.

4.5 Kirjoittajien taustatiedot

Lähestulkoon jokainen tarinansa lähettänyt uhri esitti minulle pelkonsa siitä, että heidät saatettaisiin jotenkin tunnistaa opinnäytetyöstäni. Vaikka erosta on aikaa joillakin uhreilla useita vuosia, pelkäävät he edelleen väkivaltaista kumppaniaan ja hänen mahdollista kostoaan. Kahta kirjoittajaa lukuun ottamatta jokainen on luonut itselleen oman nimimerkin, jotka esiintyvät lainauksissa. Kukaan uhreista ei siis esiinny omalla nimellään. Kahteen kirjoittajaan en enää myöhemmin saanut jostain syystä yhteyttä, joten heidän lainauksilleen olen luonut itse omat, mahdollisimman neutraalit nimimerkit.

Päätin siis olla kertomatta heidän taustoistaan kovinkaan yksityiskohtaisesti. Teen yleisiä yhteenvetoja esimerkiksi uhrien tai kumppanin iästä, ammatista, lasten lukumäärästä tai mahdollisesta avioliitosta ja avioerosta. Myöskään kotipaikkakuntaa tai tämänhetkistä elämäntilannetta en kerro tarkasti, keskityn analyysissäni lähinnä vain uhrien henkilökohtaisiin kokemuksiin ja niihin tunteisiin, joita narsistisen kumppanin kanssa eläminen on herättänyt tai herättää edelleen.

Jokainen tarinansa minulle kirjoittanut oli nainen, ja heitä oli jokaisesta sosiaaliluokasta ympäri Suomea. Naimisissa olleita tai olevia oli yhteensä neljä, viisi oli ollut kihloissa ja kolmella uhrilla oli lapsia, joko edellisestä parisuhteesta tai suhteesta narsistin kanssa. Suhde alistavaan kumppaniin oli kestänyt muutamasta kuukaudesta lähes 30 vuoteen, keskiarvon ollessa noin viisi vuotta. Uhrien keski-ikä oli noin 30 vuotta. Parisuhde oli alkanut neljällä uhrilla jo nuoruudessa, muut olivat tavanneet kumppaninsa joko työelämän, harrastusten tai illanvieton kautta aikuisena. Kirjoittaneista kaksi elää edelleen narsistisen kumppaninsa kanssa. Naisilla, jotka olivat päässeet kyseisestä suhteesta irti, oli erosta aikaa keskimäärin 3,5 vuotta.

5 PARISUHTEESSA NARSISTIN KANSSA

Jos parisuhteessa on ongelmia, neuvotaan usein katsomaan peiliin; jokaiseen riitaan tarvitaan kaksi osapuolta. Omaa käytöstä pohditaan ja kenties löydetään siitä jotain parantamisen varaa. Odotamme kumppaniltamme samanlaista toimintaa; anteeksipyyntöä, anteeksiantoa, katumusta ja unohdusta. Mutta kun kumppani on narsisti, asiat eivät menekään loogiseksi ajattelemallamme tavalla. Minkälaista on siis elää tällaisen alistavan ja ailahtelelevan kumppanin kanssa? Mikä saa uhrin kiinnittymään koukkuun ja jäämään siihen?

Vaikea narsistinen häiriö aiheuttaa paitsi narsistille itselleen, myös uhrille paljon traumaattisia kokemuksia ja ongelmia. Narsistinen persoonallisuushäiriö on mielisairaus, joka vaikuttaa vahingollisesti uhrin minäkäsitykseen, itsetuntoon, käytökseen, mielialaan, ihmissuhteisiin ja mahdollisuuksiin elää hyvää, onnellista ja tasapainoista elämää. (Hotchkiss 2005,205.) Kuka sitten voi joutua narsistin uhriksi? Onko hän huonon itsetunnon ja itseluottamuksen omaava, omassa lapsuudessaan vaille rakkautta jäänyt ihminen vai vahva, itsetietoinen ja päättäväinen pelastajaluonne, joka uskoo jokaisen ihmisen olevan pohjimmiltaan hyvä ja muutokseen kykenevä. Vai yksinkertaisesti aivan kuka tahansa?

5.1 Narsistin uhri – heikko, vahva vai kuka tahansa?

Tutkijoiden näkemykset narsistin uhrin persoonallisuudesta vaihtelevat äärilaidasta toiseen. Monet ammattilaiset ovat tulleet tulokseen, että vaikka narsisti on aina vastuussa teoistaan, on uhrilla tietty erityisalttius joutua luonnehäiriöisen vaikutusvaltaan. Uhri ei aina ole yksinomaan alistettu, vaan myös alistunut. Tiettyjen kriteerien on tutkittu vaikuttavan alistumiseen parisuhteessa. Lapsi on saattanut omaksua lapsuudestaan mallin, jossa esimerkiksi äiti on alistunut isän käskyvaltaan tai lapsi itse on pakotettu alistumaan jommankumman vanhemman tahtoon. Myös kiltteys, kokemattomuus, hyväuskoisuus ja sinisilmäisyys vaikuttavat aikuisuuden parisuhteiden laatuun. (Mäkelä 2002, 78–81.) Turvaton lapsuus saat-

taa aiheuttaa sen, että ihminen ajautuu dramaattisiin ja vaikeisiin ihmissuhteisiin. Häneltä puuttuu sisäinen varmuus ja kokemus siitä, millainen on tasapainoinen, normaali ihmissuhde. Jos on lapsesta saakka tottunut hoitajansa oikuttelevaan käytökseen, pitää myös narsistin toimintaa normaalina. Uhri uskoo, että kestämillä narsistin ailahteluja saa hän lopulta kaipaamaansa rakkautta osakseen. (Rusz 2007, 93–94.)

Jorma Myllärniemen mukaan narsistin uhri on yleensä ihminen, joka ei pysty syystä tai toisesta olemaan oma itsensä. Hänellä on huono itseluottamus ja hän on kykenemätön puhumaan tunteistaan, tarpeistaan ja toiveistaan. Tämäntyyppisellä ihmisellä on usein tarve tukeutua itseään vahvempaan, ja hän tuntee vetoa ihmisiin, jotka ikään kuin täydentävät niitä ominaisuuksia, joita häneltä puuttuu. (Helasti 2006, 29.) Narsisti myös valitsee usein kumppanikseen jossain määrin alemmassa arvossa olevan ihmisen (esim. kumppanilla on alempi koulutustaso tai hän on nuorempi). Narsisti tarvitsee vierelleen itseään heikomman, että voi olla varma tämän kunnioituksesta ja arvostuksesta. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 61)

Sopeuduin tilanteeseen, koska kotonani aina ollut alkoholiongelmaa, pettämistä ja jatkuvaa psyykkistä ja fyysistä väkivaltaa. – Sumea -

Jäin suhteeseen, koska ajattelin, etten voisi saada ketään muuta kuin hänet, enkä jaksaisi ilman häntä. Hän käytti huonoa itsetuntoa ja perheongelmiani häikäilemättä hyväkseen. Olin niin nuori ja haavoittuvainen koska kotona oli vaikeaa. Hän oli ainut, johon pystyin ”turvautumaan”. – Piritta -

On myös esitetty ajatus, että sekä uhrin että narsistin ongelmien taustalla olisi terveen narsismin puute (Välipakka & Lehtosaari 2007, 70.) ja että ohut- ja paksunahkainen narsisti vetäisivät magneetin tavoin toisiaan puoleensa. (Rekola 2006b.) Narsistin uhri olisi siis teorian mukaan itsekkin oman vaurioituneen narsisminsa vanki. Selkeää vastausta tähän ei löydy, mutta yksi merkittävä ero heidän välillään on; uhri tiedostaa ongelmansa ja voi hakea siihen apua, kun taas narsisti ei ongelmaansa myönnä. Narsisti tekee julmia ja sydämettömiä tekoja, uhri vain ottaa niitä vastaan. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 70–71.)

Toiset tutkijat ovat taas sitä mieltä, että uhri on useimmiten ihmisenä vahva ja tottunut lapsuudessaan siihen, että asiat saadaan tavalla tai toisella järjestymään. Hän uskoo sisimmässään kaikkien ihmisten hyvyyteen. Suhteen alussa uhri omaksuukin usein pelastajan ja hoi-

tajan aseman, ja uskoo rakkautensa parantavaan voimaan. (Joutsiniemi 2006,56.) Vahva ihminen omaa myös jotain, mitä narsisti kadehtii ja haluaa itselleen. Myöhemmin tästä muodostuu narsistille uhka, ja hän alkaa manipuloinnin keinoin alistaa uhriaan saadakseen kateudentunteensa katoamaan. (Joutsiniemi 2006, 69.)

Mä pidin siitä huolta, se antoi jollakin tapa mulle hyvän olon. Mä vaan tiesin, ettei sillä oo kaikki hyvin ja et se luottaa muhun niin paljon, et uskaltaa olla oma ittensä mun seuras. Jälkeenpäin tajusin kyllä et se oli sen juoni. Mut mä olin jo aloittanu sen projektin, en voinu luovuttaa. – Tuuliajolla -

Vaikka narsistin uhrista on esitetty hyvinkin erilaisia profiileja, yhdestä asiasta tutkijat ovat samaa mieltä. Narsistin uhri on traumatisoitunut, masentunut ja häpeissään, koska hänen perusturvallisuutta, itsetuntoa ja ihmisarvoa loukataan suhteessa toistuvasti. (Joutsiniemi 2006, 56.) Oma näkemykseni on, etteivät mitkään ominaisuudet yksilön persoonallisuudessa estä uhriksi joutumista. Oli uhri sitten vahva tai heikko, kenenkään psyyke ei kestä jatkuvaa alistamista, mitätöimistä ja hyväksikäyttöä. Ja varsinkin kun suhteen alku on täynnä rakkautta, hellyyttä ja hyväksyntää, joihin vaikeina päivinä voi tukeutua. Uhri on aluksi kuin kukka narsistin kämmenellä, josta pian ovat jäljellä vain lakastuneet terälehdet. Ja pelottavinta tässä häiriössä on se, ettei kukaan näe kukan kuolevan, ennen kuin on jo liian myöhäistä.

Mieheni käytös ja mieliala saattoivat muuttua yhdessä silmänräpäyksessä aivan päinvastaiseksi. Hän syytti minua kaikesta, hänessä itsessään ei ollut ikinä vikaa. Katteettomia lupauksia sateli koko ajan, joihin minä uskoin. Olenhan aina uskonut ihmisistä hyvää. – Maija -

Hän ei olisi halunnut kuolla, mutta hän oli herkkä ihminen, joka halusi vain uskoa ihmisten hyvyyteen. – Eeva –

Kahta kirjoittajaa lukuun ottamatta, uhrin kertoivat tuntevansa olevansa itse vastuussa niin suhteensa epäonnistumisesta kuin siihen ajautumisestakin. Vaikea lapsuus, koulukiusaaminen, huono itsetunto ja lapsuudessa koettu perheväkivalta olivat yleisiä perusteluja sille, miksi uhri koki olleensa ”sinisilmäinen ja vietävissä”. Myös läheisriippuvuus oli monen mielestä aiheuttanut niin täydellisen heittäytymisen narsistin pauloihin.

Eräs uhri kuvasi tarinassaan aina suhteen aikana omanneensa aavistuksen siitä, ettei parisuhteessa kaikki ole kunnossa. Tätä ”järjen ääntä” hänen olisi oman käsityksensä mukaan pitänyt uskoa jo suhteen alkuvaiheessa, eikä mennä mukaan narsistin liehittelyihin. Missään vaiheessa hän ei ollut kokenut menettäneensä itseään kokonaan narsistille, vaan jonkin tason tietoisuus tilanteesta oli aina ollut läsnä. Tämän oletuksen perusteella uhri siis koki, että oli itse antanut tilanteen ajautua niin huonoon kuntoon, ja koki valtavaa syyllisyyttä omasta toiminnastaan.

Vain kaksi kirjoittajaa kertoi ajattelevansa, etteivät ole millään tavalla syyllisiä narsistin käytökseen ja siihen, että päätyivät hänenkaltaisen ihmisen kanssa parisuhteeseen. Itse ajattelen tämän johtuvan siitä, että he ovat saaneet keskustella asiasta joko ammattilaisen tai saman kokeneen kanssa. He ovat näin prosessoineet kokemustaan ja kykenevät näkemään suhteen oikean laadun.

Miten suhde käytännössä etenee siihen pisteeseen, että on jo liian vaikeaa irrottautua? Jos narsisti kerran on ailahteleva ja kykenemätön empatiaan, miksei uhri huomaa varoitusmerkkejä ajoissa? Kuinka voi olla mahdollista, ettei kukaan ulkopuolinen näe narsistin todellista luonnetta, tai usko uhrin tarinaa vaarallisesta ja alistavasta kumppanista?

5.2 Parisuhteen vaaralliset ansat

Narsistisessa parisuhteessa vallitsevat monet vaaralliset elementit. Uhri joutuu tunnekoukkuun vielä edes aavistamatta jonkin olevan vialla. Kaksoissidosviestintä saa uhrin epäilemään omaa mielenterveyttään ja ihmisarvoaan. Eristäminen muista ihmisistä, niin perheestä, sukulaisista kuin tuttavistakin, riistää uhrilta mahdollisuuden peilata kokemuksiaan, epäilyksiään ja ajatuksiaan normaalien, tasapainoisten ihmisten kanssa. Kaikki nämä tekijät yhdessä muodostavat lopulta ansan, josta uhrin on lähes mahdotonta irrottautua ilman ulkopuolista apua.

Ristiriitojen ja ongelmien lisääntyessä uhreista alkaa yhä enemmän tuntua siltä, että omassa tai kumppanin ajattelutavassa on jotain vialla. Sanoja olotilalle ei löydy, mutta jokin pieni sisäinen ääni varoittaa kumppanin persoonasta. Ulkonäkö ei enää kelpaa, vaatteet ovat väärät, mielipiteet eivät ole tarpeeksi hyvin perusteltuja. Samaan aikaan, kun varoitusmerkit alkavat näkyä yhä kirkkaammin, rakkaudentunnustukset ja romanttiset eleet kuitenkin jatkuvat. Uhrit uskovat edelleen sielunkumppanuuteen ja koko elämän kestäväan rakkauteen. Suhteeseen on kuitenkin hiipinyt näkymätön uhka, jota kukaan uhri ei osaa nimetä tai todella pelätä.

5.2.1 Tunnekoukku

Ihastumiseen ja rakastumiseen liittyy aina tietynlainen sokeus kumppanin huonoja puolia kohtaan. Näemme hänessä monia arvostamiamme asioita; hän on hyväsydäminen, luotettava ja kunnioittava, kohtelias ja hyväkäytöksinen. Juuri niitä asioita, joita kumppanissa etsimmekin. Mahdollisia huonoja puolia löytyy jokaisesta, eivätkä ne tunnu rakastumisen huumassa merkittäviltä. Onhan hänessä niin paljon hyvää ja rakastamisen arvoista. Ylistävät puheet täydellisyydestä ja ainutlaatuisuudesta saavat kenen tahansa itsetunnon kohoamaan ja vaaleanpunaiset unelmat täydellisestä parisuhteesta alkavat kasvaa. Kukapa ei tuntisi suunnatonta mielihyvää ajatuksesta, että on juuri tämän ihmisen sydämen valittu, se ainut ja oikea. (Rusz 2007, 76.)

Mutta narsisti ei koskaan kykene tuntemaan todellista vastavuoroista rakkautta. Kun hän ihailee ja tekee kaikkensa miellyttääkseen toista, voi tämä uhrista aluksi tuntua aidolta rakkaudelta. Rakkauden huumassa onkin vaikeaa erottaa, mikä on normaalia ja mikä epätervettä käytöstä. Jos uhrin tarpeet eivät aina mene etusijalle, tarkoittaako tämä, että kumppani on sairaan itsekäs ja empatiakyvytön? Jos kumppanin odotetaan tekevän asioita, joita hän ei aina haluaisi, tarkoittaako tämä sitä, että häntä käytetään hyväksi? Ei tietenkään. Joten on todella vaikeaa havaita kumppanin häiriintyneen narsismin piirteitä suhteen alkuvaiheessa. Narsisti luottaa tähän uhrin täysin normaaliin ajattelutapaan, ja keskittyy luoamaan uhrin uskomaan heidän suhteensa ainutlaatuisuuteen. (Hotchkiss 2005, 160.)

Hän vaikutti leppoisaalta ja vaarattomalta, tasaiselta perheenisätyypiltä. Meillä oli aluksi ihan tolkkuttoman hauskaa. Hän täytti koko maailmani. Kaikki oli aivan suurenmoista ja ihanaa, minä olin maailman kaunein ja viihdyimme yhdessä. Olin kuin seitsemännessä taivaassa. – Tiina -

Mies vaikutti sopivan itsevarmalta, oli sujuvasanainen ja hyvä esiintyjä, perusteli hyvin sanojaan ja maailmankuvamme vaikutti samanlaiselta. – Satu -

Kun narsisti huomaa uhrin kiintyneen itseensä, hän tietää voivansa käyttää tätä hyväkseen. Traagisella tavalla, kumppaniaan alistamalla narsisti yrittää saada kokemansa lapsuuden vääryyden korjattua. Narsisti haluaa tulla huomatuksi omana itsenään ja hän kaipaa arvostusta ja ihailua. (Helasti 2006, 29.) Hiljalleen uhri alkaakin nähdä varoitusmerkkejä kumppanin todellisesta luonteesta. Lupaus rikkoutuu tai valhe paljastuu. Mutta sen sijaan, että narsisti myöntäisi virheensä, on hänellä tarjolla joukko selityksiä. Hän yrittää usein valekorjata ja valehyvittää. Todellinen hyvittäminen vaatisi vastuun ottamista ja vahvaa lupausta yrittää kaikin voimin estää vastaavaa tapahtumasta. Narsistin hyvittelyyn ei kuitenkaan koskaan liity todellista halua muuttaa mitään. Ostamalla lahjoja ja lupailemalla asioita, joita kumppani haluaa kuulla, hän onnistuu vakuuttamaan uhrinsa omasta vilpittömyydestään. Narsisti kieltää oman vastuunsa ja näkee ongelman syyn yksinomaan uhrissa. Hänen tapansa puhua on niin vakuuttava, että kumppani huomaa pian itsekkin uskovansa selityksen. Ja ennen kaikkea uhri lopulta itsekkin uskoo, ettei mitään virhettä tai valhetta koskaan ollutkaan, hän itse vain ajatteli tai ymmärsi asian jotenkin väärin. Manipuloitu kumppani on lopulta se, joka vilpittömästi pyytää anteeksi omaa virhettään. Tämäkin on narsistille vain merkki uhrin heikkoudesta. (Joutsiniemi 2006, 55–57.)

Huomasin sinussa piirteitä, jotka olivat varoitusmerkkejä. Sinun luonteestasi, tavastasi kohdella muita, puhua heille. Sinun tapasi esineellistää naisia, kun oltiin oltu hetki yhdessä. Kävit silmiäni alla toisesta naisesta kiinni. Näin sen, en vain halunnut nähdä. Minä suljin silmäni, halusin uskoa kaikesta huolimatta sinun kauniisiin sanoihisi. – Peita -

Jotenkin vaan homma natsas ja hänen seurassaan oli hyvä olla, koska hän osoitti normaalia suurempaa kiinnostusta minua kohtaan... Hän jotenkin nosti minut jalustalle ja luonnollisesti kuka tahansa nainen olisi siitä otettu...- Sarah -

Moni kirjoittaja kuvasi narsistisen kumppaninsa kohtaamisen olleen kaikkea muuta kuin rakkautta ensi silmäyksellä. Kuitenkin hänessä oli ollut heti ensimmäisellä tapaamiskerralla jotain äärimmäisen kiehtovaa ja viehättävää. Pienet ja romanttiset huomionsoitukset tai sanat olivat tehneet moneen naiseen vaikutuksen. Eräs uhri kuvasikin yhtäkkiä havainneensa ikävöivänsä miestä, ja seurustelu oli kuukausien ”liehittelyn” jälkeen alkanut.

Narsisti sen sijaan oli ”rakastunut” uhuriin todella nopeasti ja käyttänyt kaiken viehätysvoimansa suhteen eteen. Oli kalliita lahjoja, kynttilällillisiä ja matkoja ympäri maailmaa. Viettely oli ollut niin totaalista ja vilpittömän tuntuista, että pienikin epäily mahdollisista taka-ajatuksista oli nopeasti kadonnut naisten mielistä. Kumppani jaksoi kuunnella, ymmärsi ja lohdutti, ajatukset ja mielipiteet tuntuivat sopivan yhteen kuin palapelin palaset. Moni kuvasi tunnetta, että oli todella löytänyt sielunkumppaninsa.

Se maalas niin kauniin kuvan meidän tulevaisuudesta... ”Miks sä haluaisit odottaa, kun meidän yhteinen elämä vois alkaa mahdollisimman pian?”, se aina kysy. ”Mä rakastan sua niin paljon, en malta odottaa et meillä on avioliitto, oma koti ja perhe, sua mä oon koko elämäni odottanu.” Ja se mies itki onnesta. Ihan oikeesti mä uskoin sydämessäni et meillä on jotain aivan ainutlaatuisia... - Moona -

Moni vertasi myös ihastumisen ja kaipauksen tunteita tietynlaiseen riippuvuuteen. Narsistin huomio oli kuin huumetta, jota kaipasi lisää. Moni saattaisi nopeasti ajatella, ettei normaali ja vahvan itsetunnon omaava ihminen koe toisen läsnäoloa riippuvuutena. Kuitenkin monet uhrit kuvasivat olleensa nimenomaan vahvoja ja itsenäisiä ihmisiä. Tämä ajatus kuvaa mielestäni äärimmäisen osuvasti narsistin luomaa tunnekoukkua. Imartelu, positiivinen huomio ja kehujen saaminen ovat aina mukavia saada, melkeinpä keneltä tahansa. Ja vielä kun kommenttien antajana on viehättävä, sanavalmis ja fiksu vastakkaisen sukupuolen edustaja, kukapa ei kommentteista ilahtuisi?

Suhde oli usean kirjoittajan kohdalla edennyt todella nopeasti. Muutaman päivän tai viikon jälkeen narsisti oli kertonut olleensa rakastunut kumppaniinsa. Narsisti oli puhunut niin vakuuttavasti ”elämää suuremmasta rakkaustarinasta” ja sielunkumppanuudesta, että uhri oli lopulta uskaltanut itsekin ottamaan suhteessa seuraavan askeleen. Yhteen muuttaminen, kihlautuminen tai naimisiinmeno oli monen kohdalla tapahtunut jo suhteen ensimmäisten kuukausien aikana. Narsisti oli saanut manipuloinnillaan uhrinsa vakuuttuneeksi

siitä, että täydellinen elämä odotti aivan kulman takana. Uhrin oli vain uskallettava ottaa suhteen seuraava askel.

Viiden kuukauden kuluttua tapaamisesta mentiin kihloihin ja siitä muutettiin yhteen. Enkä mä oikeesti epäröiny yhtään, se oli niin tosissaan. Enkä mä tiedä olisinko nytkään, vanhempana ja viisaampana tajunnu sen peliä siinä vaihees... Jos et sä voi uskoa ihmisten rehellisyyteen niin mitä sulle sit tähän elämään jää...? – Särjetty -

Näin salakavalasti narsisti oli saanut kumppaninsa voimakkaaseen tunnekoukkuun. Päällisin puolin rakastavaa ja empaattista ihmistä näytellyt narsisti oli saanut uhrin uskomaan hänen täydellisyyteensä kierolla ja salakavalalla tavalla. Ikuista rakkautta vannovat sanat peittivät hälytyskellojen kaiut alleen, ja narsistin ansa oli viritetty.

5.2.2 Kaksoissidos

Jonkin ajan kuluttua seurustelun alkamisesta narsistin ihailu alkaa hiljalleen vähentyä. Aikaisemmat keuhut ja ylistykset muuttuvatkin jatkuvaksi kritisoinniksi. Arvostelu alkaa usein pienistä asioista; kuinka kenkien korot ovat liian matalat, tai meikki ja asu eivät olekaan täydelliset. Vähitellen arvostelu muuttuu aliarvioinniksi ja manipuloinniksi. Tämä käytös-malli on narsistilla tiedostamatonta toimintaa; hänen on tunnettava olevansa kumppanin yläpuolella ja häntä parempi saadakseen vahvistusta heikolle itseluottamukselleen. Narsisti pyrkii myös hallitsemaan kumppaniaan. Hän toimii tavalla, joka saa kumppanin tuntemaan itsensä epävarmaksi varmistaen näin, että uhri tulee hänestä riippuvaiseksi eikä hylkää häntä. Mitä enemmän kumppani antaa periksi, sitä arvottomammaksi hän käy narsistin silmissä. Tästä alkaa ikävä kierre, jossa loukkaukset ja uhrin yritys ymmärtää ja sopeutua tulevat osaksi arkea. (Rusz 2007, 77.)

Tuntui, että hänessä oli kaksi puolta. Se toinen kultainen ja herttainen, joka kertoi miten kovin rakastaa, miten olen sen elämänrakkaus, miten kaunis olen, miten se haluaa loppuelämän kanssani. Ja sitten se toinen puoli, joka oli julma ja ilkeä. Joka halusi käyttää valtaa, hallita minua. Musertaa itse-tuntoni kokonaan, jotta voisi ohjaila minua mielensä mukaan. Jotta olisin riippuvainen hänestä, ettei minulla olisi ketään muuta. – Särjetty -

Kaksoissidos on narsistisen suhteen yksi vakavimmista ansoista. Kaksoissidosviestinnällä tarkoitetaan viestintää, jonka kohteella ei ole mitään mahdollisuuksia toimia oikein. Hän ei voi puolustautua, vastustaa tai edes poistua tilanteesta tuntematta häpeää. Tällaista viestintää on esimerkiksi rakkauden osoitusten pyytäminen; ensin narsisti puhuu rakkauden ja hellyyden kaipuusta ja kun uhri niitä antaa, syyttääkin narsisti häntä väärästä ja ärsyttävästä lähestymisestä. (Joutsiniemi 2006, 61.) Narsisti kutsuu kumppaniaan joko madonnaksi tai huoraksi, kauniiksi tai vastenmieliseksi, fiksuksi tai umpityperäksi. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 46.) Narsistin toimintaan kuuluu myös uhrin nostaminen jalustalle joidenkin tiettyjen positiivisten ominaisuuksien johdosta. Myöhemmin nämä ominaisuudet ovat kuitenkin juuri niitä, jotka kertovat uhrin heikkoudesta ja viallisuudesta. Narsisti myös loukkaa uhria mitätöivillä ja alistavilla kommentteilla. Kun uhri loukkaantuu, narsisti syyttää häntä huumorintajuttomaksi. Ja jos kumppani kysyy narsistin menoista, hän on mustasukkainen. Jos kumppani taas ei kysy, hän on piittaamaton ja kylmä. (Joutsiniemi 2006, 62.)

*Olin mielestäsi tasapainoton, suunnilleen vailla aivoja millä ajatella. Vakio-
lauseesi oli; älä ajattele kun se ei sovi sulle. – Peita -*

*Mieheni moitti minua päivittäin ylipainostani ja ulkonäöstäni ja jopa kävely-
tyylini oli väärä. Hän teki tätä kaikkien kuullen, jopa lastemme. Samaan ai-
kaan hän sanoi, että minä olen ”paha suustani”, vaativa ja kriittinen.
– Sumea-*

Ihmisellä on taipumus pohtia tapahtumien syitä ja terve mieli kykenee kyseenalaistamaan yksilön omaa toimintaa sekä muuttamaan sitä tarvittaessa. Kaksoissidosviestinnän edessä terve mieli toimii loogisesti, alkaen näin kyseenalaistaa omaa toimintaa ja arviointikykyään. Jatkuvan umpikujan edessä terve mieli alkaa sairastua, koska looginen ajattelu ei toimikaan narsistin kanssa. (Joutsiniemi 2006, 62.) Narsistin kaksoisviestintä voi olla näkyvää tai salakavalaa manipulointia, jolloin uhri alkaa epäillä omaa muistiaan ja järkeään. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 46.) Narsisti siirtää syyn ja vastuun uhrille, joka löytää suhteen ainoan syntipukin itsestään ja omasta ajattelutavastaan. Uhri voi jopa arvostaa narsistin älykkyyttä ja luotettavuutta kaiken ristiriitaisuuden ja kaaoksen keskellä. Hän ei huomaa, että narsisti on itse luonut kaoottisuuden. Narsisti tarjoaa tukensa ja ymmärryksensä uhrille saaden hänet lopulta uskomaan, että kyseessä oli vain väärinkäsitys, mikä voidaan hoitaa ja korjata. Uhri aloittaa mahdollottoman tehtävän; hän yrittää muuttaa pelin kulkua

tuntematta sen sääntöjä. Narsisti on ainut, joka tuntee säännöt ja voi niitä halutessaan muuttaa. (Joutsiniemi 2006, 63.)

Henkinen väkivalta vain paheni kaiken aikaa. Ja syy oli aina sama; häntä ei kuunnella (vaikka oli itse koko ajan äänessä) ja hänelle ei vastata (eriävää mielipidettä ei saanut olla). Lopulta sanoin mitä tahansa tai olin sanomatta, kaikessa olin häntä vastaan. – Sikke –

5.2.3 Projisointi ja provosointi

Narsistin keskeisimpiin toimintatapoihin kuuluu myös jatkuva projisointi, eli hän pyrkii siirtämään muihin ihmisiin niitä ominaisuuksia, joita ei itsessään hyväksy. Sen jälkeen hän alkaa käyttäytyä ikään kuin nämä piirteet todella kuuluisivat kumppanille, ja saa hänet jopa itsekin uskomaan tähän vakuuttavan selityksen ja aukottoman perustelun avulla. Molemmilla osapuolilla toiminta on tiedostamatonta sillä seurauksella, että narsisti alkaa kohdella uhria kuin saastaa. Uhri muistuttaa narsistia häpeän, nöyryytyksen ja arvottomuuden tunteesta, eikä hän yhtäkkiä voikaan sietää kumppania silmissään. Hän on heittänyt sietämättömän tunteensa uhrille, joka pienen ohikiittävän hetken tuntee sen omassa psyykessään. Ja kuin pisteenä i:n päälle, narsisti perustelee tapahtuman omaksi edukseen, minkä jälkeen uhrin on todella vaikeaa erottaa, mikä liittyy kumppanin ja mikä omaan toimintaan. Narsisti siis onnistuu projisoimaan pahat tunteensa uhuriin, joka hämmentyneenä ja nolattuna jää miettimään, mitä ihmettä oikein tapahtui. Uhrin ainoa selitys on, että hän itse sanoi tai teki jotain niin noloa, että seurauksena oli häpeän tunne. (Hotchkiss 2005, 88–90.)

Narsisti kykenee erinomaisesti provosoimaan ylilyöntejä ja narsistista käyttäytymistä myös uhrissa. Ennemmin tai myöhemmin myös uhrin itsekkäät ja pahat tavat nousevat esiin. Kun kumppani alkaa vastustaa narsistin alistavaa käytöstä, saattavat jopa useiden vuosien epäoikeudenmukaisuuden kokemukset purkautua väkivaltana narsistia kohtaan. Hän siis taantuu narsistin kanssa samalle tasolle; hän saattaa nimitellä, lyödä tai paiskoa tavaroita. Uhri kantaa tästä syyllisyyttä ja alkaa miettiä, onko hän sittenkin itse narsisti. Narsisti ruokkii tätä ajatusta muistuttamalla uhria jatkuvasti hänen aggressiivisuudestaan. (Schulman 2005.) Narsisti tarvitsee syntipukin, jonka niskaan hän voi kaataa omat syntinsä. Kumppa-

ni, joka omaa normaalin kyvyn kyseenalaistaa omaa käytöstään, on otollinen kohde näille syytöksille. (Joutsiniemi 2006, 57.) Mutta vaikka teot ovat uhrilla ja narsistilla samat, motiivi on eri; narsistin tavoite on alistaa ja mitätöidä, kun taas uhrin raivo on selviytymiskamppailua ja pyrkimystä vapaaksi narsistin verkosta. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 64.)

Kaikki alkoi aina muka leikkimielisestä ärsyttämisestä, joka yleensä päättyi siihen, että joko vähän tuuppasin häntä tai lähdin pois tilanteesta. Senkin jälkeen hän ärsytti mua milloin mitenkään, kunnes aloin huutaa. Ja aina hän pääsi sanomaan; ”Katsos nyt, itsehän sä oot väkivaltainen kun tuolla tavalla suutut pelkästä leikistä ja hyökkäät kimppuun!” -Moona-

*Mieheni provosoi minut väkivaltaiseksi sanomalla, että pelkää minua. Tosi-asiassa en pärjäisi hänelle fyysisesti mitenkään, mutta hän tietää kuinka helppoa minut on saada menettämään malttini. Olen muutaman kerran näiden vuosien aikana lyönyt häntä. Hän taltutti minut väkivallalla ja seuraavana päivänä puolileikillään totesi, että ensi kerralla lyö tosissaan, niin enkö-
hän siitä rauhoitu. – Sumea -*

5.2.4 Eristäminen

Keskeisintä puolustautumisessa henkistä väkivaltaa ja manipulointia vastaan on luottamus omaan arviointikykyyn. Lähipiirissä tulisi olla edes joku maalaisjärkinen ja johdonmukainen aikuinen, jonka kanssa uhri voisi peilata kokemuksiaan ja pitää näin kiinni minuudestaan. (Joutsiniemi 2006, 64.) Kuitenkin narsistisessa parisuhteessa tämä on paljon helpommin sanottu kuin tehty.

Narsisti ei siedä yksinäisyyttä ja näkee parisuhteensa symbioottisena; kumppani on olemassa vain häntä ja hänen tarpeitaan varten. Niinpä hän saa kumppaninsa vaivihkaa katkaisemaan perhe- ja ystävyysuhteensa, harrastuksensa ja lopulta kaikki yhteydet ulkopuolisiin ihmisiin. Uhrin on oltava aina saatavilla fyysisesti ja emotionaalisesti, eikä kukaan tai mikään saa olla hänelle narsistia tärkeämpi. Jos kumppani esimerkiksi on pari tuntia pois, narsisti haukkuu uhrin itsekkääksi ja piittaamattomaksi. Niinpä uhri luopuu vähitellen oman ajan käytöstä kokonaan. Lopulta hän havahtuu huomaamaan, ettei hänellä enää ole ympärillään ketään muuta kuin narsisti. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 42.)

Elin hänelle. Hän kontrolloi rahojani, olin taloudellisesti hänen valtansa alla. Opin ompelemaan mm. kuukautissuojat, leikkaamaan tukan itse, vaatteet ostin kirpparilta, samoin huonekalut ja verhot. Häneltä ei rahaa herunut, vaikka oli yksi paikkakunnan suurituloisimmista. – Leena -

Hän kontrolloi tulemisiä ja menemisiäni asentamalla kameran meidän koti-ovellemme. – Maija -

Asuessani hänen luonaan hän alkoi heti estämään puhelut ym. yhteydenotot ystäviini, sai raivokohtauksia ja tutki kännykkäni. Yksin en saanut lähteä kauppaan, ja jos sain luvan, ajoreitti aikatauluineen piti olla selvä. Kävelyllä ollessamme hänen piti saada kävellä edellä, vaatetyylini piti olla huorahtava. – Sarah -

Mikäli uhri joskus ääneen hämmästelee omaa tilannettaan, onnistuu narsisti kääntämään tämänkin omaksi edukseen selittäen, ettei missään vaiheessa ole *kieltänyt* kumppanilta mitään. Riitelyn sijaan narsisti heittäytyykin surkeaksi ja säälistäväksi, ja kertoo samalla kuinka kumppani on niin täydellinen ja ihana, ettei millään halua olla ilman tämän seuraa. Koska narsistin manipulointi on niin salakavalaa ja epäsuoraa, on uhrin vaikea havaita ja tulkita sitä oikein. Sen sijaan uhri tottuu elämään tässä oudon painostavassa tunnelmassa ja voimaan jatkuvasti pahoin. Eikä hän koskaan onnistu yrityksistään huolimatta löytämään olotilalleen mitään loogista selitystä. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 25.)

Se pakotti mut luopumaan kaikesta. Perheestä, lemmikeistä ja harrastuksista. Se teki selväksi, etten pärjäis ilman sitä, mä en olis mitään ilman sitä. Kuka mut huolis, tämmönen kun oon. Sen oli niin vaikee kestää mua, mutta se kesti just ja just, koska se rakasti mua niin paljon. Niin se sanoi. Ja mä uskoin. – Emma -

Exä kehotti mua hankkimaan oikeita harrastuksia itselleni (lukeminen, käsityöt, puutarhanhoito ja lasten kanssa touhuaminen eivät olleet hänen mielestään oikeita harrastuksia), mutta jotta olisin voinut niihin osallistua, olisi pitänyt hankkia lapsille hoitaja. Hän kun ei omista menoistaan tinkinyt. – Satu –

5.2.5 Henkinen väkivalta

Henkinen väkivalta kuvattiin uhrien tarinoissa ehdottomasti parisuhteen raaimmaksi ja armottomimmaksi väkivallan muodoksi. Fyysisestä väkivallasta aiheutuneet murtumat ja arvet paranivat ajan kanssa, mutta jatkuva henkinen pahoinpitely jätti moneen uhriin syvät haavat, joita moni yrittää vielä vuosia eron jälkeenkin parantaa.

Eristäminen sukulaisista, ystävistä ja muista sosiaalisista kontakteista oli ollut yleisesti ensimmäinen merkki henkisestä väkivallasta. Narsisti saattoi hyvinkin suorapuheisesti haukkua kumppaninsa sukulaisia ja ystäviä, tehden puolisonsa olon hyvin tukalaksi heidän seurassaan. Moni nainen kertoi ajatelleensa, että tapaa sitten ystäviään yksin. Mutta kuinka ollakaan, narsisti oli manipuloinnillaan onnistunut karkottamaan ystävät ja sukulaiset kumppaninsa luota. Eräs kirjoittaja kuvasi yhtäkkiä huomanneensa, että narsisti oli hänen ainoa kontaktinsa muihin ihmisiin.

Kun narsisti oli saanut kumppaninsa eristettyä ja omittua täysin itselleen, oli varsinainen henkinen pahoinpitely alkanut. Nimittely, haukkuminen, kiusaaminen ja muunlainen sanallinen väkivalta olivat saaneet monen kirjoittajan itsetunnon todella nopeasti laskemaan. Kun väkivallan tekijänä toimi luotettava kumppani ja rakastettu, sattuiivat sanat äärettömän paljon. Henkisen väkivallan seurauksena uhri alkoi uskoa olevansa arvoton, hylätty, pilkattu ja säälittävä. Narsistilla oli aina valmiina perustelu teolle, koskaan hän ei arvostellut tai haukkunut kumppaninsa mielipidettä, ulkonäköä, valintaa tai toimintaa syyttä. Aukottomien perustelujen jälkeen uhrin oli myönnettävä, että ehkä narsisti oli sittenkin oikeassa. Uhri todella alkoi uskoa olevansa paha ihminen, joka ansaitsi alistavat kommentit. Uhrit kertoivat ajatelleensa, kuinka onnellisia he saivat olla kumppanistaan. Onnellisia siitä ihanasta, täydellisestä miehestä, joka rakasti heitä siitäkin huolimatta, että he olivat ihmisinä täysin arvottomia.

5.3 Parisuhteen väkivalta moninaistuu

Jatkuva manipulointi heikentää uhrin arvostelukykä, eikä hän lopulta pysty enää suojelemaan itseään. Itsetunto heikkenee ja uhri altistuu masennukselle, mikä vain lisää riippuvuutta kumppanista. Uhri alkaa itsekin uskoa, että vika on yksinomaan hänessä. (Saikkonen 2005, 34.) Ja vaikka uhri kuinka yrittäisi muuttaa käyttäytymistään ja ajatusmallejaan, ei narsisti ole tyytyväinen. Narsistin tarve korjata rikkoutunut minuutensa ei koskaan tyydyty, vaikka kumppani tekisi kaikkensa muuttaakseen toimintaansa. Uhri havahtuu yhtäkkiä huomaamaan, että on kokonaan kadottanut minuutensa ja yksilöllisyytensä. (Helasti 2006, 29.)

6 kk:n seurustelun jälkeen tapahtui fyysistä väkivaltaa, joka sai mut havahduttamaan. Mutta loppujen lopuksi otin taas mieheni takasin, vaikka tiesin, ettei se ole oikein. – Maija -

Riitamme alkoivat käydä yhä rankemmiksi ja mies kävi minuun jo käsiksi. Silti en oikein reagoanut tähän, ajattelin vaan olevani niin huono, että ansaitsin sen. – Piritta -

Narsistin teot saattavat ajan kuluessa muuttaa muotoaan yhä raaemmiksi; fyysinen ja seksuaalinen väkivalta voivat astua parisuhteeseen. Uhri on tässä vaiheessa jo niin sekaisin jatkuvista ristiriidoista ja manipulaatiosta, etteivät lyönti tai seksiin pakottaminenkaan enää herätä hämmästyttä. Uhri automaattisesti olettaa, että hän teki, sanoi tai yksinkertaisesti vain on niin huono, että ansaitsi pahoinpitelyn. Kun väkivallanteot toistuvat säännöllisesti, alkavat ne normalisoitua uhri mielessä. Hän ei aina tiedosta tapahtunutta väkivallaksi, vaan pitää sitä normaalina ja kaikkiin parisuhteisiin kuuluvana asiana. (Ensi- ja turvakotien liitto 2007)

Sinä iltana mies lähti ryyppäämään ja kun se tuli kotiin, mä sain turpaani. Se veti kyl hiljaseksi. Mulla meni leukaluu sijoiltaan ja löin siinä jupakassa pääni niin kovaa ovenkarmiin, että vintti pimenei ja en tiedä kauaksiko aikaa. Siitä kun heräilin niin mies makas sängyys, vissiin sammuneena. Menin nyyhkimään sohvalle loppuyöksi ja aamulla mies jatko päivärutiiniaan niinku mitään ei olis tapahtunu. – Tuuliajolla -

Mieheni lähti matkoille. Soitin hänelle ja kerroin kutsuneeni ystäviäni kylään. Kuinka ollakaan mies ilmestyi illalla kotiin. Menin suunnitelmieni mukaan ravintolaan ja sain kotiin tultuani turpaan oikein kunnolla. Paikalla oli ambulanssi ja poliisi. – Leena -

Hän hajotti mustasukkaisena meidän kodin ison ikkunan heittämällä tuolin siitä läpi. Kuulemma vahingossa. Elimme kolme päivää lapseni kanssa pakkasessa. Hän löi minua niin, että hampaastani lähti pala, yritti kuristaa minut, tönä ja potki, halveksi, haukkui minua huonoksi äidiksi. – Särjetty -

Fyysisellä väkivallalla tarkoitetaan lyömistä, kuristamista, tönimistä, repimistä ja potkimista. Huutamisesta ja kiinnipitämisestä on vain hyvin pieni matka ensimmäiseen lyöntiin. Fyysinen väkivalta ei ole koskaan merkki vahvuudesta, vaan osoitus narsistin äärimmäisyyksiin menneestä yrityksestä pyrkiä hallitsemaan kumppaniaan. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 79.)

Seksuaalinen väkivalta on käsitteenä hyvin laaja. Sillä tarkoitetaan tekoja, joilla rikotaan yksilön intimitetin rajoja häpäisemällä hänen seksuaalisuuttaan ja kehoaan. Seksuaalinen väkivalta voi olla pakottamista seksiin tai aggressiivisiin, vääristyneisiin ja kipua tuottaviin seksuaalisiin tekoihin. Myös intiimien kehonosien pahoinpitely, koskettelu ja kohtelemine seksiohjektina ovat seksuaalisen väkivallan muotoja. (Ensi- ja turvakotien liitto 2007.) Raiskaus määritellään lain mukaan tekona, jossa henkilö käyttää väkivaltaa päästäkseen sukupuolilyhteyteen toisen kanssa. Raiskauksesta on myös kyse jos tekijä saattaa uhrin tiedottomaksi, pelkotilaan tai muuhun tilaan, jossa uhri on puolustuskyvytön, ja on sen jälkeen hänen kanssaan yhdynnässä. (Amnesty International 2004.) Parisuhteessa tapahtuva seksuaalinen väkivalta on henkisesti tuhoisimpia ja nöyryyttävimpiä väkivallan muotoja, koska tekijä on oma kumppani. (Espoon turvakoti 2006)

Pyysin uhreja kirjoittamaan kokemistaan väkivallan eri muodoista. Henkinen väkivalta oli suuri osa uhrien kokemaa alistamista, joka monen kirjoittajan mielestä peitti muut väkivallan muodot kevyesti alleen. Yllätyin kuitenkin fyysisen väkivallan yleisyydestä, koska kaikki narsistit eivät suinkaan ole fyysisesti väkivaltaisia. Moni käyttää vain henkistä väkivaltaa, onnistuen siinä valitettavan tehokkaasti. Kuitenkin yhtä kirjoittajaa lukuun ottamatta jokainen nainen oli joutunut fyysisen pahoinpitelyn kohteeksi ainakin kerran suhteensa aikana. Tiesin seksuaalisen väkivallan olevan aihe, josta kirjoittaminen vaatisi ainakin jonkinlaisen etäisyyden tapahtumaan. Kyseessä oli kuitenkin yksi haavoittavimmista ja trau-

maattisimmista kokemuksista, joita ihminen voi elämänsä aikana kohdata. Toivoinkin voivani huomata, ettei kanssani samanlaisia kokemuksia olisi kenelläkään muulla. Mutta valitettavasti jouduin toteamaan olleeni oletuksissani pahasti väärässä.

5.3.1 Fyysinen väkivalta

Lyöminen, hiuksista repiminen ja töniminen. Murtuneet luut ja lukuisat sairaalakäynnit. Jatkuva pelon ilmapiiri, jossa ei koskaan tiennyt, milloin kumppani taas suuttuisi ja löisi. Valitettavan totta lähes jokaisen kirjottaneen elämänsähistoriassa tai nykypäivässä. Fyysinen väkivalta oli alkanut salakavalasti, aluksi ”vahingossa”, sitten ”opetusmielessä” ja lopulta jatkunut siksi, ettei narsistin mukaan enää mikään muu tuntunut tehoavan uhriin. Joitain pahoinpideltiin kerran kuukaudessa, joitain kerran viikossa. Eräs nainen kertoi joutuneensa pahoinpideltyksi joka päivä, joskus useampaankin kertaan. Uhrin kirjoittivat paljon siitä, kuinka vähän lyöminen ja töniminen oikeastaan vaikuttivat heihin. He kokivat olleensa täysin turtia fyysiselle kivulle, sisäinen tuska oli paljon vaikeampaa kestää. Ja ”mitä enemmän tunsin fyysisistä kipua, sitä vähemmän sieluun sattui”.

Joissain uhrien tarinoissa oli vahvoja viitteitä siitä, ettei kumppani välttämättä ole pelkäänsä narsistinen, vaan ehkä myös psykopaatti. Sadismi, kuoleman ihannoiti ja äärimmäisen raa’at väkivallanteot eivät sovi tyypillisen narsistin kuvaukseen. Mutta kuten aikaisemmassa kirjoituksessani kerroin, psykopaatti ja narsisti omaavat paljon samankaltaisia käyttäytymismalleja. On siis täysin mahdollista, että jotkut narsistisesti häiriintyneet ovat todellisuudessa myös psykopaatteja.

*En oikeesti tiedä oliko se narsisti vai täys psykopaatti. Kaikki ne sitomisleikit ja viiltely, veren valuttaminen... Ajattelin silloin et tää nyt vaan on ton miehen fetissi mut jälkeinpäin oksettaa kun mietin sitä hullun kiiltoa sen silmis...
-Moona-*

Hän sanoi että tällainen huora ansaitsee kuoleman ja lähti taluttamaan minua asunnolleen. Pelkäsin todella, eikä ristini sielua näkynyt missään. Mies oli aivan sekava ja puhui kuinka menemme hänen kämpilleen ja hän jättää mut kuolemaan hitaasti ja saan katsella kuinka hän tappaa itsensä. – Piritta -

Hän kertoi miten hän osaa tappaa ihmisen jälkiä jättämättä ja että hän tietää miten pahoinpidellään niin, ettei tule mustelmia. Hän katsoi usein todella uhkaavasti ja tuli huutamaan viiden sentin päähän kasvoistani... Pelkäsin mennä nukkumaan ennen kuin hän oli sammunut. Omien sanojensa mukaan hän ei koskaan voisi lyödä naista. – Tiina -

Vaikka fyysistä väkivaltaa ei joidenkin uhrien suhteissa ollut kuin muutaman kerran tai ei ollenkaan, kertoivat he silti eläneensä jatkuvassa pelossa. Fyysisen väkivallan uhka oli koko ajan läsnä, ja narsisti osasi myös hyödyntää tätä äärimmäisen taidokkaasti. Erään uhrin mukaan hän tiesi jo pelkästä narsistin katseesta, kuinka hänen pitäisi tai ei pitäisi toimia. Joskus pelkkä ohitse kävely ja armoton vilkaisu enteilivät vaaraa. Uhri pelästyi, ja yritti toimia entistä tarmokkaammin narsistin tahdon mukaan. Jatkuva pelkääminen ja sen kanssa eläminen olivat äärimmäisen raskaita taakkoja, jotka kuluttivat nopeasti uhrin loppuun, niin fyysisesti kuin psyykkisestikin.

5.3.2 Seksuaalinen väkivalta

Neljä uhria mainitsi kirjoituksessaan kokeneensa seksuaalista väkivaltaa, ja heistä kaksi sivuutti sen melko nopeasti. Mielestäni tämä kertoo joko siitä, ettei seksuaalista väkivaltaa ole ollut tai uhri ei ole sitä sellaisena ajatellut, tai sitten pelkkä asiasta kirjoittaminen saisi tunteet nousemaan niin pintaan, ettei kirjoittajan mieli yksinkertaisesti kestäisi sitä. Kirjoittamattomuus saattaa olla jonkinlainen mielen suoja, kieltoreaktio tapahtuneeseen. Toki on täysin mahdollista, ettei seksuaalista väkivaltaa ole suhteessa ollut, mutta rohkenen silti epäillä, että asian poikkeuksellisen lyhyt maininta tai totaalinen sivuuttaminen saattaa olla merkki jostain traumaattisemmasta. Oman kokemukseni perusteella voisin todeta, että seksuaalisesta väkivallasta puhuminen tai kirjoittaminen on todella raskas kokemus. Itselläni kesti kaksi vuotta, ennen kuin uskalsin edes kirjoittaa asiaan liittyviä sanoja paperille.

He, jotka kertoivat kokemastaan seksuaalisesta väkivallasta, uskalsivat puhua kokemuksestaan melko avoimesti. Päälimmäiset tunteet olivat epäusko ja ahdistus; raiskasiko hän minut todella ja jos raiskasi, kuinka hän saattoi olla minua kohtaan niin julma ja sydämetön? Monet uhrit saattavat siis myös vierastaa koko raiskaus – sanaa, koska mieltävät sen enem-

pikin jonkun vieraan ihmisen väkivallanteoksi. Lukemieni teosten ja kokemukseni mukaan narsisti on harvoin raaka ja aggressiivinen. Hän käyttää lähinnä manipulaatiota ja muuta henkistä väkivaltaa saadakseen uhrin toimimaan tahtonsa mukaan. Kumppani saattaa siis epäillä joutuneensa seksuaalisen väkivallan uhriksi, mutta etsiessään jotain viitteitä seksuaaliseen tekoon pakottamisesta, ei hän löydä niitä. Uhri ei näe narsistin peliä, koska on itse osa sitä. Hän ei kykene huomaamaan, että manipulaation, syyllistämisen ja alistamisen keinoin narsisti on saanut kumppaninsa ajatukset niin solmuun, että hän lopulta tekee mitä tahansa narsistin onnen eteen. Vaikka tämä tarkoittaisikin alistumista mitä inhoitavimpiin seksuaalisiin leikkeihin.

Kaikkea piti kokeilla edes kerran, oli se sitten sadistista tai ihan mitä tahansa. Hän halusi minun saavan kokemuksia kaikilta seksin alueilta, uloste-leikeistä kynttiläleikkeihin ja kivuliaisiin palovammoihin... Jos onnistuin näyttelemään nautintoa, hän ei kokeillut sitä enää. Koska enhän mä koskaan saanut mistään nauttia, oikeasti. Musta tulikin niin pirun hyvä näyttelijä... Oli kuin sydän olis revitty rinnasta joka kerta. En ajatellut sitä raiskauksena silloin, mutta näin jälkeensä tajuan, et se oli just sitä. Pahimmasta päästä.
– Särkynyt Sielu –

Erään rakastelukertamme jälkeen hän liimasi keittiön kattoon A4-arkin, jossa hän kuvaili rakastelua juoppohullun kanssa. – Leena -

Kerran hän tuli yöllä humalassa kotiin ja raiskasi minut rivolla tavalla. Koskaan ei pyytänyt anteeksi. Väitti rakastavansa ja pitävänsä minusta parempaa huolta kuin joku muu. Koskaan en antanut aiheita tähän ja muuhun julmuuteen. Rakastin häntä, hänen ei olisi tarvinnut kohdella minua niin.
- Sarah -

Minulla ei ollut oikeutta, miksi? Koska pelkäsin sinua, sitä sinä et nähnyt kasvoiltani, et kuullut huuliltani, et lkenut kyynelistäni. Oma äänesi soi kovemmin, vihasi täytti sydämesi. Olit sokea minun kivulle. – Peita -

5.4 Irrottautuminen narsistisesta parisuhteesta on prosessi

Vaikeista ihmissuhteista irrottautuminen on vaikea ja haastava prosessi, joka aiheuttaa ylimääristä stressiä jo olemassa olevan lisäksi. Riippuvuussuhteet eivät muodostu hetkessä, joten niistä eroon pääseminenkin on pitkän työn takana. (Joutsiniemi 2006, 91.) Vapautu-

minen suhteesta edellyttää prosessia, jossa uhri itse havahtuu huomaamaan oman tilanteensa ja alkaa sitkeästi haluta tasapainoa takaisin elämäänsä. Tähän herääminen saattaa kestää muutamasta vuodesta jopa vuosikymmeniin. Uhrin silmät eivät avaudu, vaikka läheiset kuinka yrittäisivät auttaa. Uhrin itsensä on oltava valmis kohtaamaan totuus, jotta irrottautumisprosessi voi alkaa. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 198.)

Eläminen jatkuvan paineen ja alistuksen vaikutusvallassa on emotionaalisesti hyvin stressaavaa. Henkistä ja fyysistä väkivaltaa voidaan verrata kidutukseen, jossa uhrin tahto ja käsitys itsestä murretaan ja alistetaan kiduttajan omaan tahtoon. Usein narsisti pyrkii osoittamaan ulkopuolisille, että uhri on psyykkisesti häiriintynyt. Uhrille syntyy epätodellinen olo, joka luo irrottautumisprosessiin monia esteitä, vaikka uhri olisikin jo ymmärtänyt suhteen todellisen luonteen. (Joutsiniemi 2006, 88.)

Kirjoittaneet uhrin korostivat myös suunnattomasti kolmea tekijää, jotka vaikuttivat suhteeseen jäämiseen; usko, toivo ja rakkaus. Vahva usko siihen, että asiat järjestyvät, kunhan uhri onnistuisi muuttamaan käytöstään ”normaalimmaksi”. Toivo siitä, että tulevaisuus olisi juuri kaikkea sitä, mistä he olivat yhdessä haaveilleet. Unohtamatta tunteista suurinta; rakkautta. Monet uhrin kertoivat rakkauden olleen suurin syy jatkaa suhdetta. Kaikesta pahasta huolimatta he tunsivat erittäin suurta rakkautta kumppaniaan kohtaan. He kaikki uskoivat niin vahvasti narsistin luomaan illuusioon. Suhde olisi täydellinen, kunhan vain uhri muuttaisi pieniä asioita elämässään. Kukaan uhri ei kuitenkaan osannut aavistaa, kuinka näistä pienistä vaatimuksista kasvaisi ajan saatossa yhä suurempia ja vaikeampia.

5.4.1 Pelko

Narsistin uhri pelkää monia asioita, joita suhteen päättymisen saattaisi saada aikaan. Yksinjääminen varsinkin kymmenien vuosien yhdessäolon ja riippuvuussuhteen jälkeen voi tuntua niin pelottavalta, ettei uhri uskalla edes harkita eroa. Monet kokevat huononkin ihmissuhteen paremmaksi kuin yksinäisyyden. (Joutsiniemi 2006, 71.) Myös pelko siitä, että kuitenkin tekee väärän ratkaisun luovuttamalla liian helposti ja menettää siten jotain ainut-

laatuista, voi nousta pintaan. Uhrin on vaikea ajatella elävänsä yksin, koska alistavassa suhteessa hänen omilla mielipiteillään ei ole ollut merkitystä. Narsisti on saattanut vuosien ajan tehdä kaikki valinnat kumppanin puolesta, eikä uhri uskalla enää luottaa omiin kykyihinsä havaita ja tehdä päätöksiä. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 197–198.)

Järkeni sanoo, että viisaampi olisi erota. Mutta en pysty siihen, olen liian heikko. Tunnistan itsessäni sen, etten kestäisi mieheni menettämistä enkä sitä, että joku toinen nainen olisi parempi kuin minä ja mieheni onnistuisi hänen kanssaan. – Sumea -

Mä havahduin sen huutoon, miks mä en vastaa? Kuuntelenko mä ollenkaan? Mun kanssa ei voi keskustella! Niin se sanoi. Minä kuuntelin taas, nostin katseeni sitä kohti. Se ei ollut ikinä ollut niin ruma. Sen ääni ei ollut ikinä ollut niin kylmä. Se tuli mun luokse lattialle ja yritti laittaa kätensä mun ympärille. Mä vavahdin ja pakenin. Älä koske muhun. Sä et saa enää koskea muhun. Mene pois. Minä pakkasin sen vaatteet ja viikkasin kaiken nätisti, ettei siliteytyt paidat rypisty matkalla. Sit se lähti. Ja mä itkin. Nythän mulla ei ollut enää mitään. – Emma -

Kun uhri uskaltautuu kertomaan oman mielipiteensä ja halunsa lähteä suhteesta, herää hänellä myös pelko joutua fyysisen väkivallan kohteeksi. Hän pelkää joko aikaisemman väkivallan pahenemista tai sen muuttumista henkisestä fyysiseksi. Pelon tunteeseen kuuluu myös koston ja uhkailujen pelko. Narsisti saattaa uhata vahingoittaa kumppania, yhteisiä lapsia tai itseään. Pelon vallassa elävä uhri ei uskalla luottaa muihin ihmisiin tai hakea tilanteeseensa apua. (Joutsiniemi 2006, 75–76.)

Koko ajan mietin miten saisin suhteen lopetettua, mutta pelkäsin, että jos otan asian puheeksi, hän tekee minulle jotain paha. Hän oli hyvin mustasukkainen ja oli uhannut tappaa jokaisen miehen, joka milloinkaan koskee minuun. – Tiina -

Narsistin hauras minus ei kestä hylkäämisen aiheuttamaa tunnetta, ja se saattaa herättää hyvinkin voimakkaan aggression. Viisainta oman turvallisuuden kannalta olisikin järjestää lähtö mahdollisimman valmiiksi ennen asian paljastamista, tai jättää asia kokonaan kertomatta. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 205.) Moni uhri odottaa ”viimeistä niittiä”, joka auttaisi heitä tekemään eropäätöksen. Kuitenkin uhrin sietoraja on noussut suhteen aikana niin korkealle, ettei viimeistä niittiä koskaan tule. Mikään tapahtuma ei tunnu tarpeeksi pahalta. Niinpä uhri jää suhteeseen ja altistaa näin itsensä yhä voimakkaammalle stressille ja väkivallalle. (Joutsiniemi 2006, 128.)

Pelko oli kirjoittajienkin mielestä rakkauden jälkeen suurin syy, miksi he päättivät jatkaa suhdetta ongelmista huolimatta. Moni kirjoittaja kuvasi pelänneensä kumppaninsa reaktiota, jos hän edes ottaisi eroasian puheeksi. Tämäkin siis jo siinä vaiheessa suhdetta, jolloin varsinaista fyysistä väkivaltaa ei vielä ollut suhteessa esiintynyt. Pelko siitä, että narsisti menettää totaalaisesti malttinsa tai pahimmassa tapauksessa tappaa kumppaninsa tai itsensä, oli vahva ja aito tunne ja suuri syy siihen, miksi jotkut suhteet jatkuivat kymmeniä vuosia. Koska kumppani oli mielipiteissään ja teoissaan täysin arvaamaton, ei mitään reaktioita voinut varmuudella ennustaa.

Uhrit pelkäsivät siis kuolemaa. Toinen vahva este erolle oli pelko siitä, että joutuisi elämään yksin. Henkisen väkivallan seuraukseni uhri uskoi olevansa ihmisenä täysin mitätön ja kykenemätön elämään itsenäistä elämää. Moni kertoikin tietoisesti valinneensa mieluiten huonon suhteen kuin yksinäisyyden. Vaikka narsisti alistui, pahoinpiteli ja manipuloi, oli uhri kuitenkin jo alistunut kohtaloonsa ja täysin kykenemätön näkemään totuutta suhteestaan. Uhri oli alistettu uskomaan siihen, ettei hän heikkona ja mitättömänä ihmisenä tulisi koskaan pärjäämään yksin. Narsisti vakuutteli vuoroin rakkauttaan ja vihaansa kumppaniaan kohtaan. Kumppani oli jo niin väsynyt henkisesti, ettei hän enää tiennyt, mikä on totta ja mikä valhetta. Hänen mielessään ainoa totuus oli se, että hän oli kovaa vauhtia menettämässä lopullisesti järkensä, ja narsisti oli ainut, joka hänellä oli tässä maailmassa jäljellä. Yksinjääminen tarkoittaisi maailmanloppua, ja todennäköisesti kuolemaa. Miksi hän ei siis valitsisi kumppaniaan, joka kaikesta huolimatta jaksoi tukea, ymmärtää ja rakastaa?

5.4.2 Häpeä ja syyllisyys

Häpeä on voimakas tunne, joka saattaa saada pahimmatkin parisuhdehelvetit kestämään kymmeniä vuosia. Alistavan suhteen ympärille rakennettu kulissi, jossa kaikki näyttää ulospäin idylliseltä, on äärimmäisen hankala purkaa. Uhri pelkää menettävänsä kasvonsa ja maineensa, jos totuus parisuhteesta näkisi päivänvalon. (Joutsiniemi 2006, 72–73.) Eropäätöstä saattaa hidastaa myös luopuminen monesta muustakin tärkeästä asiasta. Eroaminen narsistista vaatii ehkä eroa myös yhteisistä ystäväistä, kodista, omaisuudesta, työpaikasta ja

kumppanin sukulaisista. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 199.) Moni uhri saattaa myös olla taloudellisesti heikossa asemassa, ilman koulutusta tai työpaikkaa. (Joutsiniemi 2006, 78)

Narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivät ei kykene tuntemaan syyllisyyttä, mutta ovat sitäkin parempi syyllistämään kumppaniaan suhteen ongelmista. Narsistin uhri kokeekin olevansa vastuussa omasta pahasta olostaan, tuntien syyllisyyttä niin omasta sinisilmäisyydestään kuin suhteen epäonnistumisesta. Tällainen epärealistinen ja kohtuuton syyllisyys on keskeisin tunne, joka estää uhrin irrottautumisesta toimimattomasta ihmissuhteesta. (Joutsiniemi 2006, 81.) Syyllisyys on tunteena hyvin kuluttava ja itsetuntoa nakertava, ja se aiheuttaa lopulta alistumisen tunteen. Narsisti on suhteessa vahvassa yliotteessa, ja uhrin liikkumatila on hyvin vähäinen. Syyllisyyden avulla narsisti pitää uhrin tiukassa otteessaan. Ellei uhri ehdi irrottautua suhteesta ajoissa, alkaa hän hiljalleen sairastua niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. (Pekola 2005)

Sait mut tuntemaan mielettöntä syyllisyyttä siitä, etten mielestäsi rakastanut sinua tarpeeksi.” –Peita –

Jälkeenpäin ajatellen minulla oli koko ajan tunne, että tiesin missä mennään ja saan syyttää tapahtumista vain itseäni, ja sitä etten pystynyt luopumaan suhteesta heti. Hyvät hetket olivat huumetta, jota halusin lisää. Tämä tietoisuus teki myöskin suhteesta irtautumisen vaikeaksi. Koin, että itsehän olin soppani keittänyt. Eihän koko ajan voi olla kivaa, kaikissa parisuhteissa on vaikeuksia ja riitoja. – Tiina -

Syyllisyys oli suuri taakka jokaisen alistetun uhrin harteilla. Joko syyllisyys siitä, ettei ollut huomannut varoitusmerkkejä tarpeeksi ajoissa tai siitä, että oli yksinkertaisesti niin huono ihminen, ettei mitenkään olisi voinut saada parempaa suhdetta. Syyllinen löytyi siis jonkin selityksen perusteella aina peilistä, ei kumppanista. Ja vielä pitkän aikaa eron jälkeenkin oli monen vaikea nähdä kumppaninsa todellista puolta. Narsistin ”aivopesusta” herääminen oli kestänyt joillain uhreilla jopa vuosia. Mutta vaikka parisuhde oli jo päättynyt ja narsisti poissa uhrin elämästä, oli silti vaikeaa ymmärtää tapahtunutta. Niinpä oli helpompaa unohtaa. Mutta kuten kirjoittajien tarinoista oli selkeästi havaittavissa, ”poissa silmistä, poissa mielestä” - ajattelu ei ollut auttanut parantamaan haavoja ja unohtamaan traumaattisia kokemuksia. Syyllisyys ja pelko elivät edelleen. Uhrit tunsivat syyllisyyttä omasta pahasta olostaan, ja edelleen pelkäsivät jotain, mitä eivät vielä osanneet pukea sanoiksi. Kir-

joituksien perusteella voisin siis todeta, etteivät traumat katoa, ellei niitä työstä. Ne voidaan vain haudat syvälle sisimpään, jossa ne odottavat hetkeä, jolloin mieli on tarpeeksi vahva niiden kohtaamiseen ja käsittelyyn.

Miten voi olla, että menin niin syvälle hänen syliinsä, että en päässyt sieltä ylös? – Peita -

5.4.3 Viha

Narsistin uhri tuntee sisimmässään paljon vihaa. Narsisti ei siedä kumppaninsa vihanilmaisuja ja niinpä hän on joutunut tukahduttamaan tunteet sisimpäänsä. Itseen suunnattu viha saattaa sitoa uhrin narsistiin vuosiksi. Uhrista tulee voimaton, ja lopulta hän huomaa olevansa alistajansa kanssa samaa mieltä; kiusaaminen on oikein ja ansaittua. Tämän tunteen seurauksena uhrista voi tulla jopa riippuvainen kaltoinkohtelusta. Ja kun viha jossain vaiheessa alkaa provosoinnin johdosta purkautua, saa narsisti jälleen ”todisteita” kumppanin väkivaltaisesta käytöksestä, eikä epäile käyttäviä niitä häntä vastaan. Uhri alkaa kokea pettymystä ja voimattomuutta, jotka vaikeuttavat hänen mahdollisuuksiaan irtautua suhteesta. (Joutsiniemi 2006, 74.)

Yhtenä päivänä mä vaan pimahdin...mies oli pahoinpidellyt mua monta tuntia ja yhtäkkiä päässäni vaan napsahti, ja hyökkäsin sen kimppuun... Olin kuin kidutettu häkkilintu, joka vihdoinkin pääsi vapauteen. Jälkeenpäin olen ajatellut, että olisin voinut vaikka tappaa sen, olin niin täynnä vihaa... Seuraavana aamuna hän ehdotti, että minun pitäisi hakeutua hoitoon, olen kuulemma niin sekaisin. Ja niinhän mä olinkin, mutta ymmärsin hiljalleen, että syylinen löytyy jostain muualta kuin peilistä...- Särkynyt Sielu –

Irrottautuminen ja suhteen jättämistä traumaista parantuminen on usein aaltoliikettä. Takapakkeja tulee ja pitääkin tulla, että toipuminen onnistuu. Toipuminen vie aikaa, onhan uhri opeteltava monet arkielämän asiat ikään kuin uudelleen. Paraneminen lähtee käyntiin, kun olo käy niin tuskalliseksi, että muutos on välttämätöntä. Hiljalleen erilaisten avunlähteiden avulla uhri alkaa ymmärtää, että vaikka hän olisi ”antanut” narsistin kohdella häntä huonosti ja valinnut mielestään väriä vaihtoehtoja, tulevaisuus sekä mahdollisuus valita toisin ovat edelleen avoimet. Ja ennen kaikkea sen, ettei olisi voinut parantaa kumppania, eikä

uhri itse todellisuudessa ole omaan olotilaansa missään määrin syyllinen. Lopullista irrottautumista nopeuttaa myös se, että uhri pystyy taas tekemään omia itsenäisiä ja oman etunsa mukaisia päätöksiä. Hän kykenee myös antamaan itselleen luvan onnistua ja epäonnistua. Ja ennen kaikkea; uhri oppii taas kunnioittamaan ja rakastamaan itseään. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 200–201.)

6 SUHDE PÄÄTTYY, ARVET JÄÄVÄT

Henkinen ja fyysinen väkivalta sekä alistaminen ja jatkuva hyväksikäyttö narsistisessa parisuhteessa vahingoittavat monella tavalla uhrin mielen ja ruumiin terveyttä. Uhri elää jatkuvassa stressitilassa, joka vääristää elimistöä. Hiljalleen elimistö kuluu ja immuunijärjestelmä heikkenee. Stressi vapauttaa elimistöön kemikaaleja, jotka saavat sen hitaasti tuhoamaan itsensä. Traumaattiset, käsittelemättömät kokemukset muuttuvat näin erilaisiksi fyysisiksi ja psyykkisiksi oireiksi. (Mäkelä 2002, 86.)

6.1 Fyysiset oireet

Narsistin uhri elää jatkuvan stressin ja paineen alla, mitä hänen ruumiinsa ei lopulta enää kestä. Uhri alkaa sairastella eri tavoin, joko jo suhteen aikana tai vasta sen päätyttyä. Hänellä saattaa ilmetä ruoansulatusongelmia, syömättömyyttä tai ylensyöntiä. Uni muuttuu katkonaiseksi, uhri alkaa uupua ja masentua. Myös sydämentykytystä tai hyperventiloitua saattaa ilmetä. Kun uhri ajattelee traumaattisia kokemuksia, saattaa hän saada voimakkaan päänsäryn tai alkaa hikoilla. Uhri saattaa myös aloittaa tupakoinnin, alkoholin tai muiden päihteiden käytön tai lisätä sitä entuudestaan. Päihteiden väärinkäyttö on yleinen tapa pyrkiä turruttamaan muistikuvien aiheuttamat raskaat tunteet. Vaikka ratkaisu on nopea ja tehokas, se vain siirtää asioiden käsittelyä sekä jo itsessään aiheuttaa lisäongelmia. Muut jo olemassa olevat fyysiset sairaudet saattavat pahentua tai jopa muuttua kroonisiksi. (Trauma ja dissosiaatio, 2008.)

En enää jaksanut, kaikki kotityöt tuntuivat raskailta. Yöt meni pelätessä, ja siitä seurasi entisestään väsymystä. Olin ahdistunut, aloin täristä kun hän liikkuikin yöllä. – Sikke –

Noin neljä vuotta eron jälkeen unet ja ruokahalu alkoi häiriintyä, laihtuin ja väsyin. – Satu –

Viiltelin itseäni, koska en keksinyt muutakaan helpotusta tuskaan. Hetken poltin pilveä ja käytin runsaasti alkoholia, mikä teki minulle loppujen lopuksi vain kahta kauheamman olon. – Piritta -

6.2 Psykkiset oireet

Kun parisuhde päättyy, saattaa uhri sairastua vakavaan masennukseen. Masennuksen riski on narsistin uhrilla erityisen suuri, koska hän on menettänyt myös paljon muutakin kun kumppaninsa. Uhrilla on jo suhteen aikana muodostunut käsitys itsestään arvottomana ja huonona ihmisenä, eivätkä nämä ajatukset suinkaan lopu suhteen mukana. Narsistin uhri ei kykene jäsentämään tapahtumia saati tekemään tilanteelleen jotain, hän on täysin uupunut ja voimaton. (Joutsiniemi 2006, 92.) Itsemurha-ajatukset liittyvät usein vakavaan masennukseen. Uhri saattaa kokea, ettei hänen elämänsä tule koskaan korjaantumaan, eikä millään ole enää mitään merkitystä. Itsesyytökset ovat myös tavallisia. Uhri alkaa rationalisoida tapahtunutta ja koska ei vielä näe narsistisen kumppaninsa todellista häiriötä, syyttää hän itseään. Moni uhri saattaa myös kokea suunnatonta vihaa ja kiukkua yrittäessään ymmärtää tapahtunutta. Vaikka viha on luonnollinen ja terve reaktio, saattaa aggressiivinen käytös pahimmillaan johtaa laittomiin tekoihin. (Trauma ja dissosiaatio 2008.)

Mä muistan, kuinka toivoin joka aamu, että joku känninen ajais mun yli ja tappais. Tai joka yö kun pääsin töistä, toivoin et joku narkkari tulis ja puukottais mut pois tästä maailmasta. – Tuuliajolla -

Henkinen väkivalta on 25 vuoden aikana murtanut täysin jo aikaisemmin heikon itsetuntoni. Olen sairastunut viime vuosina vaikeaan masennukseen ja menettänyt työkykyni. Olen täysin eri ihminen kuin mitä joskus olin. Olen nyt tahdoton ja toisista riippuvainen ihmisraunio...Voin päivä päivältä huonommin. Kärsin itsetuhoajatuksista, koska syytän itseäni vaikeuksistamme. – Sumea -

6.3 Traumareaktioita

Trauma määritellään henkiseksi tai ruumiilliseksi vaurioksi. Sen aiheuttaa traumaattinen tapahtuma, joka aiheuttaa ns. traumaattista stressiä. Traumaattisesta stressistä kärsivä on kokenut tai joutunut todistamaan traumaattisen tapahtuman. Stressiä voivat myös aiheuttaa toistuvat traumaattiset tapahtumat, joista uhrilla ei ole ollut mahdollisuutta toipua. (Lundin 2008, 7. [viitattu: 3.10.2008]) Traumatisoiva tapahtuma voi olla mikä tahansa yksilön kokemana uhkaava tilanne, joka aiheuttaa epätavallisen voimakkaita ja häiritseviä reaktioita. Hän saattaa olla tai kokee olevansa kuolemanvaarassa. Yksittäinen dramaattinen tapahtuma, esimerkiksi omaisen kuolema tai aseellisen ryöstön uhriksi joutuminen saa aikaan I-tyypin trauman. Toistuva traumatisoiva kokemus aiheuttaa II-tyypin trauman. Näitä voivat olla esimerkiksi perhe- tai lähisuhdeväkivalta, insesti tai koulukiusaaminen. (Traumaterrapiakeskus [viitattu: 3.10.2008]) Tällaisen jatkuvan pelon ja uhan alla eläminen aiheuttaa väistämättä uhrissa traumaattista stressiä. (Joutsiniemi 2006, 88) Yksikin traumaattinen kokemus muuttaa ihmistä monella tavalla. Traumaattisen tapahtuman jälkeen ihminen ei enää ole sama persoona kuin ennen tapahtunutta. Ihmisen uskomukset, muisti, aivojen ja kehon toiminta muuttuvat dramaattisella tavalla erilaisiksi. (Hattunen, 2007b.) Kokemus saattaa synnyttää pelkoreaktioita, jolloin neutraalitkin asiat alkavat herättää ahdistusta. (Traumaterrapiakeskus [viitattu: 3.10.2008])

6.3.1 Traumaattisen kriisin vaiheet

Traumaattisesta tapahtuman seurauksena ihmisen ensimmäinen reaktio on sokki, joka kestää muutamasta minuutista muutamaan päivään. Normaalisti sokkivaihe on ohi kolmen vuorokauden sisällä. (Sarastus, 2006.) Sokkivaiheessa elävä ei ymmärrä tapahtunutta tai kieltää sen. Uhri kokee olevansa henkisesti turta ja tilanne vaikuttaa hyvin epätodelliselta. Tunneperäisen lukkiutumisen seurauksena hän ei muista tai muistaa hämärästi jotain tietoja tapahtuneesta. Siirtyminen reaktiovaiheeseen alkaa sokkivaiheen jälkeen, jolloin uhri alkaa reagoida tapahtumaan. Hän saattaa itkeä, olla vihainen tai ahdistunut. Vaihe saattaa kestää muutamasta viikosta jopa vuoteen. Siirtyminen työstämisvaiheeseen on hidas prosessi.

Uhri alkaa työstää tapahtunutta omassa muistissaan kertaamalla sitä mielessään ja ikään kuin elämällä sitä uudestaan. Voimakkaan psyykkisen trauman työstäminen saattaa kestää useita vuosia. Uudelleen suuntautumisen vaihe merkitsee toipumista ja omakuvan muuttamista. Uhri saattaa kuvata muuttuneensa henkisesti vahvemmaksi ja kypsemmäksi. (Lundin 2008, 5. [viitattu 3.10.2008])

6.3.2 Traumatisoituminen

Normaalisti elämässä eteen tulevat kriisitilanteet etenevät siis tietyssä järjestyksessä. Mutta narsistin kanssa eläminen on jatkuvaa taistelua kriisistä toiseen. Aikaisempaa kriisiä ei siis ehdi purkaa ennen kuin seuraava kriisi taas ilmenee. Traumojen käsittely jää kesken ja eikä uhri kykene prosessoimaan näitä tapahtumia mielessään. Hän traumatisoituu. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 197.) Psykkinen traumatisoituminen tarkoittaa ihmisen senhetkistä mahdolluutta yhdistää tapahtunut osaksi todellisuutta. Traumaattinen tapahtuma ei jäseny uhrin mielessä, vaan säilyy kehossa irrallisina mielikuvina ja ajatuksina. Traumatisoituneen henkilön on vaikea erottaa, mikä reaktio kuuluu nykyhetkeen ja mikä menneeseen kokemukseen. Psykkinen traumatisoituminen ei lievene ajan kuluessa, vaan se laajenee trauman uudelleen kokemisen ja muistelemisen seurauksena. Traumatisoituminen vaikuttaa uhrin toimintakykyyn, terveyteen ja ihmissuhteisiin. Pitkäaikainen altistuminen traumalle, esimerkiksi narsistisessa parisuhteessa, aiheuttaa pelkotiloja, masennusta ja ahdistuneisuutta. Kaikki voivat johtaa totaaliseen lamaantumiseen tai kohonneeseen itsemurhariskiin. (Pihlaja 2006, 6.)

Mä jatkoin niin kuin ennenkin, vuosikausia. Mä rakensin kotia ja kuvittelin mun elämän pysyvän kasassa niin kauan kuin kulissit on pystyssä. Tiskit oli tiskattu, pyykit oli puhtaat, ruoka tuoksui ja lattiat kiilsi. Minä tein sen kaiken hymy huulilla, vaikka pään sisällä en enää tuntenut mitään. Mä olin matkalla jonnekin, mut mua ei enää edes kiinnostanu minne. Mä olin luovuttanu oman elämäni ja antanut itseni sen käsiin. – Emma -

Yritin pitää tapauksen vain sisälläni, enkä kehdannut kertoa kenellekään, mitä kauheuksia se mies minulle teki. Tämän takia asia vaivaa minua vielä näin monen vuoden jälkeenkin... Ajattelin, ettei kukaan usko minua, ja aloin itsekin uskoa, että olen vain ylireagoinut kaikkeen. Siksi olin vain hiljaa ja esitin kaikille reipasta... - Piritta -

Minua ei paljon huolestuta, mutta ulkopuoliset pitävät vaarallisena sitä, että mieheni on väkivaltainen. Koskaan hän ei ole pahasti satuttanut minua vielä, mutta riepottelee entistä useammin mustelmille ja tämän suuntaista. – Su-meä -

Jotta ihminen ei siis traumatisoituisi, tarvitsee hän aikaa ja mahdollisuuden käsitellä tapahtunutta. Hän saa koottua sisäiset ja ulkoiset tapahtumat sekä tuntemukset yhdeksi kokonaisuudeksi, ja pääsee näin tapahtuman aiheuttamasta ahdistuksesta eroon. (Hattunen 2007a)

6.3.3 Dissosiaatio

Narsistin uhri joutuu suhteessa kokemaan toistuvaa, traumatisoivaa väkivaltaa, jota hänen mielensä ei pysty prosessoimaan. Yksi psyykeen keino selvitä traumaattisista tapahtumista on dissosiaatio. Uhri saattaa dissosioida, eli lohkaista ahdistavat tapahtumat pois mielestään. Tämä on automaattinen, tahdon ulottumattomissa oleva ihmisen suojausmekanismi. (Joutsiniemi 2006, 59.) Tapahtumat tallentuvat kyllä uhrin mieleen, mutta eri tavalla kuin normaalisti.

Kun ihminen joutuu vaaratilanteeseen, valmistautuu hänen kehonsa ja mielensä joko taistelemaan tai pakenemaan. Mutta kun tilanne on toivoton, esimerkiksi seksuaalisen tai fyysisen väkivallan uhan alla, taistelu ja pako eivät olekaan mahdollisia. Ihminen jähmettyy ja alistuu, ja elimistö valmistautuu väistämättömäksi kokemaansa kuolemaan. Uhri ei ole enää psyykkisesti läsnä tilanteessa. Hermosto lamaantuu ja keho jähmettyy. Uhri on tunnoton, kyvytön puhumaan, toimimaan, liikkumaan tai puolustautumaan. Ajatus ei enää kulje, eikä tapahtuma tallennu muistiin normaalisti. (Hattunen, 2007b.) Kokemuksen synnyttämä traumaattinen stressi tuottaa elimistöön stressihormoneja, jotka vahvistavat tapahtumien tallentumista. Sen sijaan, että ne tallentuisivat loogisina tapahtumina ja muistoina, muutta-

vat ne muotoaan ei-kielellisiksi. Traumatisoitunut uhri muistaa tapahtuman hajuina, ma-
kuina, tunteina ja ääninä. (Traumaterapiakeskus [viitattu 3.10.2008]) Muistot saattavat
ilmetä myös sanattomina, välähdyksenomaisina hetkinä, jolloin ihminen voi nähdä silmis-
sään kauhunhetket videofilmin tarkkuudella, kykenemättä tuottamaan sanoja niiden kerto-
miseen. (Hattunen, 2007a.)

*Jouduin kokemaan kaikenlaista paha...Piti teeskennellä nauttivansa vaikka
mieli sanoi jotain muuta. Hän lupasi opettaa mikä on kivaa... Ainoat asiat
mitä noista kerroista muistan on erilaiset hajut, maut, tunteukset... Ja kis-
samme tuijottavat silmät. Kipua en muista tunteneeni, mutta seuraavan päi-
vän vuodot ja mustelmat muistuttivat, kuinka paljon hän todellisuudessa mi-
nua satutti. – Särkynyt Sielu -*

Dissosiaatio tarkoittaa siis sitä, ettei ihminen kykene yhdistämään traumaattisen tapahtu-
man herättämiä ajatuksia, tunteita, havaintoja ja muistoja yhdeksi kokonaisuudeksi mieles-
sään. Se on psyyken pyrkimys suojata mielen tasapainoa uhkaavilta tunnetiloilta. Oireita
voivat olla muistinmenetyt, erilaiset aistiharhat, oman itsen tai ympäristön kokeminen vie-
raana tai outona, ajan ja paikan tajun kadottaminen sekä vaikeus erottaa mielikuvia todelli-
suudesta. Myöhemmin mikä tahansa alkuperäiseen traumaan liittyvä ärsyke, esimerkiksi
haju, voi laukaista tunnemuistoilta suojaavaan dissosiaation. Vaikka dissosiaation tarkoitus
on suojata yksilöä traumaattisilta tapahtumilta tai niiden muistamiselta, saattaa se kuitenkin
herättää uhrissa ahdistusta ja pelkoa sekä vaikeuttaa monin tavoin vuorovaikutussuhteita
muiden ihmisten kanssa. (Huttunen, 2007.)

*Mä kulutin siinä rumbas itteni ihan loppuun, rupesin näkemään aina sivusil-
mällä peilis ja heijastavis pinnois kaikenlaisia hahmoja. – Tuuliajolla –*

*Muistan, kuinka yks päivä oli kaverin luona ja sillä oli vessas sellainen kä-
sisaiippua. Se haisi ihan laventelille. Yhtäkkiä mä menin ihan paniikkiin, se
haju sai mut muistamaan yhden jutun, jota en ollu aiemmin muistanu... Ka-
mala fiilis siitä tuli, en vieläkään kestä sitä hajua missään muodossa.
– Moona-*

Dissosiaation vaikeuden ydin on siinä, ettei traumaattinen tapahtuma ole realisoitunut eli
tullut todeksi uhrin mielessä, eikä hän ymmärrä sen vaikutuksia elämäänsä. Tietyt paikat,
äänet ja maut saattavat herättää hetkittäistä ahdistusta, eikä uhri ymmärrä syytä tähän. Kun
uhri ei tiedosta tapahtunutta kokonaisuudessaan, saattaa hän myös kuvata tekoa kuin se
olisi tapahtunut elokuvassa. Uhri kertoo traumastaan ilman minkäänlaista kosketuspintaa

siihen. ”Tiedän, että minua pahoinpideltiin, mutta sellaista sattuu. Ei sillä ole minulle mitään merkitystä.” Yksilöltä puuttuu kokemus siitä, että tapahtuma on todella sattunut hänelle itselleen. Uhri saattaa kertoa: ”Tiedän, että minut on raiskattu, muttei se tunnu siltä. Tuntuu kuin se olisi tapahtunut jollekin toiselle.” Vakavasti traumatisoitunut ei siis muista traumoja omina, aitoina kokemuksinaan, vaan ainoastaan ymmärtää niiden tapahtuneen. Hän kuvaa elämänsä vaikeita asioita ikään kuin turtuneena, ilman tunteita ja myös ilman kehollisia reaktioita. Uhri ei ikään kuin omista kokemuksiaan, vaan elää irrallaan niistä. (Sarastus, 2006.) Hänen on myös vaikeaa sijoittaa tapahtuma johonkin tiettyyn ajankohtaan omassa elämänsähistoriassaan. Uhri elää uudelleen menneisyyden traumaattisia tapahtumia nykyhetkessä, eikä kykene tekemään eroa menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden välillä. Muistot elävät hänen mielessään, eikä lieventymistä tai uuden oppimista tapahdu. (Hattunen, 2007a.)

6.3.4 Traumaperäinen stressihäiriö

Elämän järkyttävin ja stressaavin mahdollinen tilanne on mikä tahansa kokemus, joka uhkaa omaa tai läheisen elämää ja sen turvallisuutta. Monet uhkaavat kokemukset voivat ylittää kaikki yksilön omat stressinhallintakeinot. Kokemukset vaipuvat alitajuntaan ja nousevat sieltä esiin unina ja ahdistuskohtauksina. Mikäli oireet jatkuvat pitkään ja alkavat häiritä normaalia elämää, puhutaan traumaperäisestä stressihäiriöstä (Post-traumatic stress disorder, PTSD). (Joutsiniemi 2006, 88–89.) Yksittäisen traumaattisen tapahtuman, esimerkiksi auto-onnettomuuden jälkeen oireet ilmenevät muutaman viikon kuluessa ja katoavat 6-12 kuukauden sisällä. Mutta jos traumaattinen kokemus on ollut pitkään jatkunut esimerkiksi henkinen tai fyysinen väkivalta parisuhteessa, saattavat oireet ilmestyä vasta vuosien kuluttua. PTSD:n sairastumisen todennäköisyys on vaikean psyykkisen trauman jälkeen 20–30%. PTSD:n pääasialliset oireet jaetaan kolmeen ryhmään; trauman uudelleen eläminen/kokeminen, välttämiskäyttäytyminen ja turtuminen sekä liiallinen valppaus ja muistinmenetykset. (Lundin 2008, 9. [viitattu 3.10.2008])

Mä ihmettelin miks yhtäkkiä ne asiat alko nousta takas pintaan, monta vuotta sen tapahtuman jälkeen... Lääkäri sit viittas PTSD:hen, ja oireet natsas ihan täysin. – Moona -

Uudelleen elämisessä on kyse traumaattiseen tapahtumaan liittyvistä, toistuvista mieleen tunkeutuvista muistikuvista, takaumista. Uhri voi myös elää tapahtunutta mielessään yhä uudelleen. Painajaiset ovat myös hyvin tavallisia. Uudet, traumaa jotenkin muistuttavat tapahtumat saattavat laukaista muistot. Trauman uudelleen eläminen aiheuttaa uhrissa voimakasta pelkoa ja ahdistusta. (Ewalds-Kvist 2005.) Välttämiskäytös ilmenee siten, että ihminen välttelee tapahtumasta muistuttavia paikkoja, ihmisiä ja asiasta puhumista. Niiden kohtaaminen saisi aikaan samanlaisen reaktion kuin trauman tapahtuma-aikaan. Myös psyykinen turtuneisuus ja ulkopuolisuuden tunteet sekä mielenkiinnon vähentyminen voivat olla merkkejä yrityksestä paeta ahdistavia ajatuksia. (Sarastus 2006.)

Mun nykyinen poikakaveri tuli yllättäen mun selän takaa ja meinas halata mua. Mä jotenki vaistomaisesti luulin, että se tulee lyömään ja säikähdin niin että näin silmissäni sen käden ja rupesin vaan itkee samalla sekunnilla. Se muuttui kyllä äkkiä nauruksi se itku, mutta kertoo kai tuo sen, että jotain muistijälkiä on jääny. – Tuuliajolla -

Henkisesti hän on vieläkin läsnä, vaikka olen uudessa suhteessa ihanan miehen kanssa. Tapahtuneesta on jo vuosia, mutta vieläkin hänellä on jonkinlainen ote minuun alitajunnassa... Uskon, että hän rikkoi sisintäni niin paljon, etteivät ne haavat ehkä parane koskaan. – Sarah -

Liiallinen valppaus ilmenee huomattavasti normaalia suurempana tunneherkkyytinä. Tämä näkyy pelkona, ärtyvyytenä, vihanpuuskina, nukahtamis- ja univaikeuksina sekä keskittymis- ja muistiongelmoina. (Joutsiniemi 2006, 89.) Uhrilla voi myös olla vahvoja säpsähtämisreaktioita. Hän saattaa pelästyä esimerkiksi äkillisiä ääniä tai valoja. (Traumatrapiaakeskus 2007.) Muistinmenetys, joka saattaa joskus olla täydellinen, rajoittuu usein traumaa edeltävään, sen aikaiseen tai trauman jälkeiseen vaiheeseen. (Lundin 2008, 9. [viitattu 6.10.2008])

En uskaltanut nukkua ollenkaan.. Pelkäsin kuollakseni häntä, että hän löytää minut ja tappaa... Enkä osannut pukea oloani selkeiksi muistikuviksi. Tiesin, että hän on paha mies, mutten muistanut mitään tapahtumaa kunnolla. Aina kun yritin muistaa, aloin hyperventiloida tai oksentaa... - Särkynyt Sielu-

6.4 Mistä apua?

Uhrin parantuminen alkaa ongelman myöntämisellä. Totuuden ymmärtäminen on rankka prosessi, koska jokainen meistä toivoo elämän onnistumista ja tasapainoisuutta. Kun narsistin kanssa vuosia elänyt uhri alkaa hahmottaa kokemaansa vääryyttä, sitä on aluksi vaikea uskoa. Kuinka jotain näin pahaa on voinut tapahtua? Asia tulee kohdata sellaisena kuin se on. Salaisuudet sairastuttavat, mutta totuus ei tapa. Se tekee kipeää, mutta lopulta tervehdyttää. Asioiden tukahduttaminen on vaarallista, koska ennemmin tai myöhemmin ne kuitenkin nousevat pintaan, joko psyykkisiksi tai fyysisiksi oireiksi naamioituneina. Tällöin niiden tunnistaminen on vaikeampaa ja vaikutukset vaarallisempia. (Joutsiniemi 2006, 127.) Kuinka uhria voidaan auttaa? Onko ammattiapu välttämätöntä vai voiko uhri itsenäisesti päästä traumastaan yli?

6.4.1 Tarvitaanko ammattiapua?

On vaikea antaa yksiselitteistä vastausta sille, tarvitseeko narsistin uhri aina ulkopuolista apua. Jokainen ihminen kohtaa elämän vastoinkäymiset omalla tavallaan. Roomalainen filosofi Epiktetos on sanonut; ”Ihmistä eivät suinkaan lannista itse tapahtumat, vaan tulkinat, jotka hän tapahtumista tekee.” Joku saattaa kokea narsistisen parisuhteen ja sen päättymisen elämää suuremmaksi epäonnistumiseksi, kun taas joku toinen ei koe menetystä niin valtavaksi. (Joutsiniemi 2006, 131.) Jotkut ihmiset ovat muita herkemmin psyykkisesti haavoittuvaisia, jolloin heidän mielenterveytensä on alttiimpi esimerkiksi pitkäaikaiselle masennukselle tai stressille. Suurempi haavoittuvuus saattaa johtua myös monen psyykkisen trauman kasautumisesta, kovasta stressistä tai poikkeuksellisen voimakkaasta traumasta. (Lundin 2008, 6. [viitattu 6.10.2008])

Puhuminen on yksi parhaimmista keinoista työstää traumakokemusta. Tunteiden patoutumisen on todettu vaikeuttavan selviämistä ja aiheuttavan fyysisiä oireita. Ymmärtäväisten läheisten tuki on korvaamaton, heille voi puhua ongelmistaan avoimesti. Mutta riskinä on, että läheiset kuormittuvat ahdistavista asioista liikaa. Kuitenkin hekin kärsivät läheisen

kokemuksista omalla tavallaan. Ammattiauttaja on koulutettu tukihenkilö, jonka kuormittumista ei tarvitse pelätä. (Joutsiniemi 2006, 132.) Vaikka ammattiapu ei siis aina ole välttämätöntä, on kuitenkin olemassa tiettyjä hälytysmerkkejä, joiden avulla uhri voi todeta ammattiavun olevan tarpeellista. Uhri saattaa reagoida poikkeuksellisella tavalla normaaleihin asioihin; kiihtyä, suuttua tai suhtautua pieniinkin vastoinkäymisiin voimakkaasti. Hänellä saattaa olla univaikeuksia, välinpitämättömyyttä, itsetuhoajatuksia ja toivottomuuden tunteita. Uhri saattaa uskoa, ettei enää voi vaikuttaa elämässään mihinkään. Hän on siis omaksunut alistuvan asenteen. Myös fyysiset oireet kuten jatkuva päänsärky tai sairastelu saattavat olla merkkejä vakavasta traumatisoitumisesta. Uhri voi kokea jatkuvaa syyllisyyttä tai voimakkaita pelon ja vihan tunteita. Turvallisen ja ammattitaitoisen terapeutin avulla narsistin kumppani alkaa jäsentää ja ymmärtää pahan olonsa syitä ja parisuhteen toimimattomuuden taustoja. (Joutsiniemi 2006, 132–135.)

Kirjoittaneista suurin osa, kymmenen henkilöä, oli hakenut ammattiapua tilanteeseensa joko jo suhteen aikana tai vasta sen päätyttyä. Kuusi oli hakeutunut sairaalan tai terveyskeskuksen lääkärin tai psykologin vastaanotolle, yksi oli hakenut apua perhetyöntekijältä, toinen koulukuraattorilta ja kolmas oman kotipaikkakuntansa sosiaalityöntekijältä. Monet kuvasivat kokeneensa ”psykkisen romahduksen”, jonka seurauksena he pääsivät sairaalajaksolle ja sitä kautta terapeutin vastaanotolle. Kaksi oli hakeutunut itse hoitoon ahdistuksen noustessa niin sietämättömäksi, että se alkoi häiritä normaalia elämää. Hyvin harva uhreista oli kuitenkaan osannut nimetä parisuhdettaan pahan olonsa lähteeksi, ja heitä hoidettiin pitkään masennus- tai itsetuhoisina potilaina tai asiakkaina. Vasta ajan kuluessa ja tilanteen selkiytyessä oli asioiden todellinen laita alkanut valjeta uhrille, ja parantuminen suhteen jättämistä traumoista oli päässyt kunnolla alkamaan.

*Romahdin kesken työpäivän, eikä kyynelistä tullut loppua. Pääsin terapiaan, jossa olen ollut kohta neljä vuotta. Kolme lääkettä sain heti, joita pikku hiljaa on vähennetty. Ei enää auttanut taistella vastaan, luurangot mursivat sen kaapin lukon, jota olin niin kovasti yrittänyt pitää kiinni.
– Särkynyt Sielu-*

Olin aivan puhki, ihan loppu henkisesti. Samana päivänä, kun minun olisi pitänyt mennä takaisin töihin, meninkin lääkäriin. Kerroin lääkärille kaiken, ja lääkäri totesi minulla keskivaikean masennuksen. Lääkkeet ja kuukauden sairasloman sain heti. Loppujen lopuksi olin puoli vuotta sairaslomalla, ja keikin neljää eri lääkettä. – Särjetty -

Olen saanut hoitoa paniikkikohtauksiin ja pian pääsen myös psykologille. Minun todellakin tarvitsee puhua tästä suhteesta. Se on vaikuttanut minuun todella paljon ja jättänyt lähtemättömän jäljen. Kun kokee tuollaista varsinkin niin nuorena iässä, menee todellakin sekaisin... - Piritta -

Valitettavasti kaikki eivät olleet niin onnekkaita. Kolme oli hakenut apua painajaisiin ja ahdistaviin muistikuviiin, mutta pitkät hoitojonot ja lääkäreiden tietämättömyys narsismista ja parisuhteen vaikutuksista uhrin mielenterveyteen olivat saaneet saadun avun tuntumaan täysin turhalta. Paha olo vain jatkoi kasvamistaan ja lopulta kaksi lopetti aloitetun lääkityksen tai terapian kokonaan. He kertoivat kirjoituksissaan yksinkertaisesti päättäneensä, ettei asia saa enää vaikuttaa heidän elämäänsä. Narsistinen kumppani ja pahanolon tunteet kuuluivat menneisyyteen, jota ei voinut enää muuttaa. Miksi siis vatvoa vanhoja asioita, kun on helpompi vain unohtaa ja jatkaa elämää eteenpäin?

Jotenkin sen kerran jälkeen jäi itselle sellainen fiilis, että ei enää ikinä. Että ikinä enää en tämän narsistin takia mene niin huonoon kuntoon! Ja sen päättettyäni alkoi pikkuhiljaa parantuminen. – Särjetty -

Yritinhän mä apua saada, mutta kaikki vaan sano et kyllähän sä pärjät kun kerran työkin onnistuu... Niin, mutta mistä ne tiesi mitä mä töiden jälkeen tein... Viiltelin ja itkin, halusin kuolla... Olis edes joku kysynyt, et miltä musta tuntuu...mut ei ketään kiinnostanu...Anto vaan reseptin kouraan ja sanoi, et kyllä se siitä. Mieltisivät sitäki vähän, ajattele kuinka helposti mä olisin voinu tappaa itteni niillä lääkkeillä. Olisivat varmaan olleet siitäkin vaan mielissään, onpahan taas yks hullu pois tästä maailmasta. – Särkynyt Sielu-

Mä kävin tästä koko jupakasta vuoden päästä psykologilla juttelees. Oli niin turhaa... Se ei suostunu uskomaan, et mun olis pitänyt saada jutella oikeista asioista... Sen jälkeen mä yksinkertaisesti päätin, että jääköön koko homma. Että kyllä luonto hoitaa. – Tuuliajolla –

Uskon silti, ettei menneisyyttä voi noin vain pyyhkiä pois. Se elää unissa, takauksissa tai alitajunnassa niin kauan, kunnes mieli on joko valmis sen käsittelyyn tai jokin uusi trauma saa sen palaamaan takaisin mieleen. Oma mielipiteeni ja kokemukseni on, että jonain päivänä narsistisen parisuhteen aiheuttamat traumat nousevat niin pintaan, että ainoa keino ratkaista tilanne on hakea ammattiapua. Mutta valitettavasti ammattiapukaan ei aina ratkaise kaikkia narsistisen parisuhteen aiheuttamia ongelmia. Erään narsistin uhrin äiti otti minuun yhteyttä kesällä 2008, ja halusi jakaa lapsensa tarinan kanssani hänen omasta näkökulmastaan käsin. Hänen tyttärensä päätyi itsemurhaan vuoden 2008 keväällä kärsittyään

pitkään narsistisen kumppanin hyväksikäytöstä ja väkivallasta. Äidin suuri toive oli, että narsismista ja psykopatiasta alettaisiin puhua sen ansaitsemalla voimakkuudella. Näin voitaisiin estää vastaavaa tapahtumasta muille narsistien uhreille ja heidän läheisilleen.

6.4.2 Itsehoitokeinoja

Entä jos narsistin uhri ei halua tai jostain syystä saa kaipaamaansa ammattiapua, mitä hän voi itse tehdä? On olemassa tiettyjä tapoja käsitellä asiaa, ja näin päästä hiljalleen suhteen aiheuttamista ongelmista eroon. Mikäli narsistin uhri elää edelleen suhteessa, kykenemättä jostain syystä eroamaan, on ensimmäinen askel itsetutkiskelu. Itsetuntemuksen vahvistaminen ja oman käytöksensä ymmärtäminen auttaa uhria näkemään, onko omassa toiminnassa jotain sellaista, joka antaa narsistille mahdollisuuden jatkaa hyväksikäyttöä. Esimerkiksi oman vanhemman väkivaltaisuus tai lapsuuden muut vastaavanlaiset traumat ovat saattaneet vaikuttaa uhrin alistumiseen ja suhteen pidempään jatkumiseen. Uhri ei missään tapauksessa ole vastuussa narsistin käytöksestä, mutta tietyt opitut ominaisuudet saattavat vaikeuttaa irrottautumista. Siksi oman elämänhistoriansa pohtiminen auttaa kenties uhria näkemään syy–seuraus – suhteet kunnollisessa päivänvalossa. (Hotchkiss 2005, 161–163.)

Uhrin on myös tärkeää tunnustaa ja myöntää todellisuus itselleen; kumppani on todellakin psyykkisesti sairas, eikä uhri voi koskaan häntä parantaa. Tämän myöntäminen saattaa olla todella vaikeaa, mutta äärimmäisen puhdistavaa ja selkiyttävää. Ei ole helppoa tunnustaa elävänsä parisuhteessa, joka ei koskaan tule onnistumaan. Kuitenkin asian myöntäminen on askel parantumiseen. (Joutsiniemi 2006, 78.)

Kun suhde päättyy ja uhri pääsee vihdoin irti narsistin vaikutusvallasta, hänen on tärkeää pysähtyä kuuntelemaan itseään. Kun uhri alkaa hyväksyä tapahtuneen ja uskaltaa hiljalleen taas luottaa itseensä, oppii hän kuuntelemaan omia mielipiteitään ja tahtoaan. Uhrin on hyväksyttävä se, ettei suhde toiminut ja haaveet jäivät toteutumatta. Suhteen päättymisen herättämät tunteet, kuten pettymys, suru ja viha on myös uskallettava kohdata. On varottava sairastumasta vahvuuteen; uhrin ei tarvitse teeskennellä rohkeaa ja eikä piilotella heik-

kouttaan. Vahva ihminen uskaltaa myös olla heikko. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 206.) Kirjoittaminen ja puhuminen ovat myös oivia keinoja jäsentää tapahtunutta. Ne auttavat selkiyttämään ajatuksia ja saamaan niihin uusia näkökulmia. Asiat menettävät näin voimaansa ja otettaan uhrista. Ne ikään kuin tulevat ulos kertojastaan, ja niihin saa etäisyyttä. Ymmärretty ja jäsenetty paha olo on helpompi kestää kuin sisällä vellova epämääräinen ahdistus. (Joutsiniemi 2006, 129.) Kirjoitetun kirjeen voi osoittaa esimerkiksi omalle itselleen tulevaisuuteen tai menneisyyteen. Uhri voi kirjoittaa ”vanhalle itselleen” ja kertoa, kuinka nykyminä pitää hänestä nyt huolta. Hän voi myös kirjoittaa kirjeen tulevalle itselleen ja kertoa, kuinka ihanaa elämä silloin on. Myös narsistille itselleen voi osoittaa kirjeen, mutta sitä ei missään tapauksessa kannata lähettää! Kirjeessä voi sanoa kaiken, mikä jäi sanomatta. Lopuksi kirjeen voi vaikka polttaa, ikään kuin päätöksenä menneelle suhteelle. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 206–207.)

Uhrin on muistettava, että harva narsisti jättää kumppaninsa rauhaan heti, kun tämä uskaltaa irrottautua suhteesta. Esimerkiksi lähestymiskiellon hakeminen on vaihtoehto, johon kannattaa tarttua, mikäli tilanne alkaa käydä sietämättömäksi. Narsisti vaikuttaa uhrin elämään vielä pitkään suhteen päättymisen jälkeenkin, ja yhteydenpito lisää riskiä joutua takaisin alistavaan suhteeseen. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 208.)

Vertaistuen avulla uhri saattaa huomata, että muutkin ovat kokeneet saman, eikä minkäänlaisia suhteen herättämiä tunteita tarvitse pelätä. Vertaistuen onkin todettu olevan yksi parhaimmista apukeinoista selviytymiseen. Ryhmän vetäjä ei ole koulutettu ihminen, vaan ryhmä toimii osallistujien keskinäisellä tuella. (Joutsiniemi 2006, 130.) Tärkeitä paranemisen ominaisuuksia ovat myös haaveilu ja tavoitteiden asettaminen. Ne saattavat aluksi tuntua oudoilta, mutta pian uhri huomaa, etteivät niiden toteuttamiset olekaan enää mahdottomia. Pitkän paranemisprosessin päätyttyä hän huomaa taas uskovansa rakkauteen, toivoon, iloon ja onnelliseen tulevaisuuteen. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 208.)

Kirjoittaminen ja tunteistaan puhuminen olivat kirjoittajien mielestä olleet parhaita keinoja käsitellä suhteen aiheuttamia tunnetiloja. Läheisten ja ystävien kanssa vietetyt keskustelutuokiot auttoivat monia ymmärtämään, kuinka sairas kumppani oli todella ollut. Myös internetin keskustelupalstat ja vertaistukiryhmät auttoivat jaksamaan elämää eteenpäin. Koh-

talotovereiden samanlaiset tunteet, kokemukset ja rohkaisut olivat auttaneet monia pääsemään irti suhteesta ja hakemaan ammattiapua.

Olen saanut keskusteluapua ja vertaistukea läheisiltäni ja ystäviltä kasvokkain ja puhelimesta, sekä myös netissä ihan nimettömästi viestien. Lisätietoa hankin lukemalla lehtiä, kirjoja ja narsistien uhrien tuki ry:n nettisivuja ja sen linkkejä. Tukiyhdistyksen kautta hankin myös yhteystiedot juristista, joka tuntee narsismin, huoltajuusoikeudenkäyntiä varten. – Satu -

Jokin yksittäinen tapahtuma tai jo muutaman päivän ero narsistisesta kumppanista oli saanut erään uhrin ymmärtämään, ettei suhde ole terve, eikä hän itse ole vastuussa parisuhteensa epäonnistumisesta. Monet kuvasivat silti itse eropäätöksen tekemisen olleen todella vaikeaa. Mutta jostain sisimmästään he löysivät voimia päästä irti. Ja kun päätös erosta oli tehty ja toteutettu ja vaikka epävarma, yksinäinen tulevaisuus pelottikin, kuvasi moni uhri silti tunteneensa suurta helpotusta.

Niinpä aikani mietittyä päätin erota. Tiesin, että olin kaikkeni antanut ja yrittänyt kaikkeni tämän suhteen eteen. Ja vaikka sattuisi kuinka, niin nyt oli aika jatkaa elämää ilman häntä ja katsoa mitä muuta elämällä oli minulle tarjottavana! Suureksi yllätyksekseni päätöksen tehtyäni ja hänelle kerrottuani tunsinkin suurta helpotusta. Oli niin helppo olla. Ei tarvinnut koko ajan olla varuillaan sanomisistaan tai tekemisistään. Ei tarvinnut omassa kodissaan kävellä koko ajan varpaillaan. Ei tarvinnut pelätä. – Särjetty -

Mä päätin lähteä. Tiesin, että olisin yksin ja peloissani, mutta en halunnut kuolla. Jotenkin sen sairaalareissun aikana sain kerrankin ajatella rauhasa. Tajusin et joko tapan itteni psyykkisesti tai sit se oikeesti tappaa mut. Mulla ei ollu vaihtoehtoja. Joku pieni viisauden ääni nousi siellä sairaalassa... Käski mun juosta, kun vielä pystyisin... -Moona-

Suurin apu tuntui siis löytyneen uhrista itsestään. Monet kutsuivat sitä itsesuojeluvaistoksi, joka vuosien jälkeen heräsi takaisin henkiin. Pienikin hetki poissa kotoa sai ”järjen äänen” kuuluviin. Mielestäni tämän ajatuksen herääminen kertoo siitä, että uhri on kokeillut jo kaikki keinonsa saada narsistia muuttumaan. Ja mikäli suhteesta lähtee tavallaan ”liian aikaisin” pois, on olemassa suurempi riski palata takaisin. ”Jos meidän kuitenkin pitäisi yrittää, ehkä sittenkin ylireagoin.” Kun kaikki pelastuskeinot tai ratkaisuyritykset on kokeiltu, uhri ikään kuin ymmärtää, ettei mitään ole enää tehtävissä.

Mieleeni tuli vertauskuva elokuvan katsomisesta. Mikäli joudut syystä tai toisesta lähtemään kesken elokuvan pois, jää sinua todennäköisesti vaivaamaan, mitä henkilöille tapahtui ja kuinka tarina päättyi. Palaat takaisin katsomoon, ehkä useammankin kerran. Jatkat joko siitä mihin ennen keskeytystä jäit tai sitten aloitat elokuvan katsomisen kokonaan alusta. Kunnes taas tulee keskeytys. Joudut katsomaan elokuvaa monen monta kertaa, ennen kuin pääset tarinan loppuun. Aivan kuin narsistisessa parisuhteessa; uhri yrittää lähteä moneen kertaan, mutta palaa jatkuvasti takaisin. Hän haluaa uskoa siihen, että heidän tarinansa saa sittenkin onnellisen lopun. Lopulta uhri ymmärtää, että vaikka hän tekisi mitä, kumppani ei ikinä muutu. Uhri uskaltaa vihdoinkin irrottaa otteensa tästä oravanpyörästä, vaikka pelkääkin tulevaisuutta ilman kumppaniaan. Mutta ensimmäistä kertaa kumppani näkee myös tulevaisuutensa, jos hän ei lähde pois suhteesta:

*Elämä tai kuolema, sen mä tajusin. Haluanko elää kärsien ja kituen ja lopulta kuolla, vai kärsinkö kenties hetken, ja ehkä, ehkä vielä joskus iloitsen jostain? En halunnut kuolla. Valitsin siis eron. Valitsin elämän.
– Särkynyt Sielu-*

6.4.3 Psykologin näkökulma

Psykologi Anna-Maria Petäjäniemen (2009) mukaan jokainen pitkäaikainen traumaattinen kokemus jättää jälkensä yksilön mieleen. Varsinkin nuorella iällä koetut traumat vaativat hänen mukaansa erityistä käsittelyä ammattiavun piirissä. Mikäli traumoja ei käsitellä, vaan ne torjutaan, nousevat ne hyvin todennäköisesti jossain elämän vaiheessa kuitenkin niin pintaan, että ammattiavun hakeminen on tarpeen. Laukaisevana tekijänä voi olla esimerkiksi jokin alkuperäistä kokemusta muistuttava tilanne, esimerkiksi jokin uusi elämäntilannekriisi, työuupumus tai masennus tai uusi, kokonaan erilainen traumaattinen kokemus. Uusi trauma saattaa nostaa pintaan monta aikaisempaa kokemusta, jotka kaikki vaativat käsittelyä. Paranemisprosessi saattaa kestää jopa useamman vuoden.

Ihminen saattaa kohdata elämänsä aikana monta erilaista traumaattista kokemusta, joista kaikki eivät kuitenkaan vaadi pitkäkestoista terapiaa. Esimerkiksi auto-onnettomuus tai luonnonkatastrofi on I-tyypin trauma; lyhytkestoinen, äkillinen traumakokemus, josta saat-
taa selvitä pelkän kriisiavun ja erilaisten sosiaalisten verkostojen avulla. Mutta kun kysees-
sä on vuosia kestänyt lähisuhdeväkivalta (IIB-tyypin trauma), vaikkapa siis narsistinen
parisuhde, ovat kokemukset paljon traumatisoivampia. Lähisuhdeväkivalta on yksi psyyk-
kisesti haavoittavaisimpia ja rankimpia kokemuksia joita ihminen voi kohdata, koska pa-
hoinpitelijänä on oma kumppani. Kumppani, jonka pitäisi pitää huolta ja rakastaa, ja johon
uhrilla on tunneside. (Petäjaniemi 2009.)

Petäjaniemi (2009) korostaa myös sitä, etteivät ystävät ja sukulaiset ole aina riittävä keino
purkaa narsistisen suhteen aiheuttamia tunnetiloja ja traumoja. Ensinnäkin siitä syystä, että
läheiset käsittelevät uhrin kokemusta omalla tavallaan, he ovat myös uhreja. He eivät siis
ole paras mahdollinen apu, kun uhri kaipaa tietoa, kuuntelijaa ja lohduttajaa. Toinen on-
gelma saattaa useassa tapauksessa olla se, etteivät läheiset usko uhrin kertomusta alistavas-
ta ja pahoinpitelevästä kumppanista. Narsisti näyttää todellisen luonteensa vain kumppanil-
leen, muille hän osaa olla äärimmäisen kohtelias ja huolehtivainen. On siis hyvin mahdol-
lista, että pohjimmiltaan hyvää tarkoittavat läheiset asettuvat narsistin puolelle. Läheiset
eivät myöskään välttämättä tunne narsistista persoonallisuushäiriötä, eivätkä siis osaa aset-
tua uhrin asemaan tai auttaa häntä. Koulutettu ammattilainen kykenee auttamaan uhria ob-
jektiiivisesti, ilman henkilökohtaista tunnesidettä. Hän pystyy myös antamaan uhrille tietoa
narsismista ja sen vaikutuksista, sekä auttamaan uhria ymmärtämään omaa käytöstään ja
ajatuksiaan.

Petäjaniemen (2009) mielestä myös lähisuhdeväkivallan uhrille kuuluisi tarjota ammat-
tiapua ilman tarveharkintaa. Tämän tyyppinen pitkäkestoinen traumaattinen kokemus vai-
kuttaa syvästi ihmisen psyykeeseen, ja parhaiten hän hyötyisi oikein kohdennetusta am-
mattiavusta.

6.4.4 Kritiikkiä suomalaisesta palvelujärjestelmästä

Jokainen tarinansa kirjoittanut ilmaisi huolensa siitä, kuinka vähän suomalainen yhteiskunta sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset todellisuudessa tuntevat narsismia, ja kuinka paljon enemmän uhrin kaipaisivat tukea ja apua. Heidän kokemuksiaan ei ymmärretä, eikä niihin osata puuttua oikealla tavalla. Masennuksen hoitoon määrätään kyllä lääkitys ja aloitetaan parhaassa tapauksessa terapia, mutta masennuksen todellinen syy jää monella hoitamatta. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia tulisi kouluttaa tunnistamaan niin mahdollinen narsistin uhri kuin itse narsistikin. Eräs uhri kuvasi tilanteen, jossa oli terapian kautta lähtenyt hakemaan apua parisuhteensa ongelmiin. Narsisti osasi esittää tapansa mukaan rakastavaa ja täydellistä aviomiestä, joka oli aidosti huolissaan vaimonsa mielenterveydestä. Vaimo ei saanut tilanteessa minkäänlaista sananvaltaa eikä narsisti antanut hänelle mahdollisuutta keskustella terapeutin kanssa kahden. Koulutettu ammattihenkilö lopulta uskoi narsistin selityksen vaimon vainoharhaisuudesta ja vakavasta mielenterveysongelmasta. Vasta pitkän sairaalajakson ja vuosien eron jälkeen alkoi suhteen todellinen kuvio selvitä myös ammattilaisille. Jotta narsistien uhrin saivat mahdollisimman nopean avun tilanteeseensa, olisi tietoutta ja tuntemusta narsistisesta persoonallisuushäiriöstä lisättävä ammattilaisten keskuudessa huomattavasti.

Raskaimmalta minusta tuntuu nyt se, että, minua ei uskota, minua pidetään erittäin vaikeahoitoisena, minua kartetaan, koska olen kuulemma manipuloiva ja ties mitä... ja suoraan sanottuna itse tunnen elämäni olevan painajaisista eli kaikki menee koko vain huonompaan suuntaan... Olen pyytänyt epätoivoisesti apua monestakin suunnasta, mutta kukaan ei toistaiseksi ole kuullut/ymmärtänyt/uskonut minua tai halunnut auttaa.
– Sumea-

Pitäisi saada perheiden ja parisuhteiden kanssa toimivat viranomaiset ja hoitohenkilökunta ymmärtämään ja tunnistamaan narsismi. Eihän se helppoa ole, mutta tuntosarvet pitäisi saada esille tämänkin asian suhteen, alkoholismin tai perinteisempien mielenterveysongelmien tapaan. – Satu –

Tutkintapyyntö ei sitten johtanut mihinkään... Hän ei kuulemma tulisi tuomituksi oikeudessa, koska Suomessa itsemurha on itsemurha, vaikka siihen liittyisi pelastustoimen laiminlyönti - tämä tätä oikeuskäytäntöä, mihin mielestäni pitäisi puuttua. Ihmisillä pitäisi olla OIKEASTI vastuu hankkia apua tarvitseville ja narsistien/psykopaattien vaikutuksesta muiden elämään pitäisi puhua myös suureen ääneen. – Eeva –

Monet uhrit eivät valitettavasti ole saaneet minkäänlaista apua ahdinkoonsa, vaikka ovat sitä kovasti yrittäneet. Jopa kuukausien pituiset jonotusajat ja koulutettujen ammattiauttajien puute ovat estäneet monta narsistisessa parisuhteessa ollutta saamaan apua. Yksi uhri kertoi menettäneensä täysin uskon suomalaiseen sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmään oman kokemuksensa perusteella. Hän oli hakenut apua ahdistaviin painajaisuniin ja tuonut samalla esille kokemuksensa väkivaltaisen kumppanin kanssa. Lääkärin mielestä mielialalääkitys ja viikon sairausloma oli riittävä apu hänen tilanteeseensa, olihan hän kuitenkin ”aivan järjissään, pystyi käymään töissä ja puhumaan asiasta.” Eli tarkoittaako tämä käytännössä sitä, että väkivaltaa tai hyväksikäyttöä kokenut ihminen saa todellista apua vasta sitten, kun uhkaa joko vahingoittaa itseään tai muita, tai on yksinkertaisesti niin psyykkisesti sairas, ettei pärjää ilman sairaalahoitoa? Vaatiiko nyky-yhteiskunta todellakin ihmistä kuluttamaan kaikki voimavaransa lähestulkoon loppuun, ennen kuin apua on saatavilla?

Suomalainen oikeuslaitos ja lainsäädäntö saivat myös paljon kritiikkiä, erityisesti naisilta, jotka taistelevat lastensa huoltajuudesta narsistista isää vastaan. Erään lakimiehen sanonnan mukaan narsismia ei saa mainita oikeudessa, koska se voisi haitata oikeudenkäyntiprosessia. Uhri piti tätä outona asiana, koska esimerkiksi alkoholismin saa oikeudenkäynnissä mainita. Huoli on monella uhrilla valtava, koska viattomat lapset joutuvat tahtomattaan elämään tällaisen ihmisen vaikutuspiirissä. Aikuinen ihminen osaa prosessoida asiat ja pääsee niistä ajan ja avun kanssa yli, mutta entä viaton lapsi, jonka persoona ja elämäk kuva ovat vasta rakentumassa? Kuinka narsistisen läheisen pelinappulana olo vaikuttaa lapsen tulevaisuuteen?

Monet uhrit olivat fyysisen uhan ja pelon alla hakeneet kumppanilleen lähestymiskieltoa, ja saaneetkin sen. Mutta monet kuvasivat myös, etteivät edes uskaltaneet harkita rikosilmoituksen tekemistä tai lähestymiskiellon hakemista, koska fyysisen väkivallan pelko oli niin valtava. Naisia oli uhkailtu kuolemalla, joko suorasti tai epäsuorasti, mikäli he ottaisivat yhteyden poliisiin. Eräs uhri oli pohdinnan jälkeen päätenyt tulokseen, ettei Suomen lain mukaan mitään varsinaista rikosta ole edes tapahtunut, ainakaan sellaista, minkä voisi oikeuden edessä todistaa. Niinpä oli helpompaa yrittää pärjätä yksin, tai ainakin kerätä tarpeeksi todisteita kumppanin väkivaltaisuudesta ennen poliisille ilmoittamista. Lähestymiskieltoa tulisi pitää hyvänä vaihtoehtona taata oma turvallisuutensa erityisesti silloin, kun puoliset asuvat jo eri osoitteissa. Mutta kovin lievin perustein ei kieltoa myönnetä, ja

henkisen väkivallan todistaminen lähestymiskiellon saamiseksi on mielestäni uhreilta siinä elämäntilanteessa jo aivan liikaa vaadittu. Suomalaisen oikeuslaitoksen ja poliisin olisi myös opittava tunnistamaan narsisti ja hänen uhriksi joutunut kumppaninsa, jotta hekin ammattilaisina osaisivat toimia mahdollisimman nopeasti uhrin hyväksi.

Jos narsisti ei käytä fyysistä väkivaltaa, uhri ei saa lähestymiskielloa, pelkkä pitkään jatkuva henkinen painostus ei täytä rikoksen merkkejä. Loukkaavat sähköpostit tai tekstiviestit eivät välttämättä riitä kunnianloukkaus- tai herjaussyytteeseen. Uhri joutuu kokemaan vuosikausia jatkuvaa painostusta ilman, että siihen saa apua miltyään taholta. – Satu-

6.5 Sosionomin näkökulma

Miten sosiaalialan ammattilainen kykenisi auttamaan narsistin uhria? Uhrin tunnistaminen on mielestäni auttamisen ensimmäinen askel. Narsistin uhria voi olla todella vaikea tunnistaa, koska usein traumatisoitunut uhri ei muista tai tunnista kokeneensa väärinkäyttöä. He eivät ulospäin suinkaan aina näytä masentuneilta ja alistetuilta, vaan saattavat vaikuttaa hyvinkin normaaleilta. Onkin osattava kysyä oikeita kysymyksiä ja kyettävä lukemaan epäilemänsä uhrin ilmeitä, eleitä, sanoja ja sanomatta jättämiä. Aina uhri ei tarvitse ammattiapua, vaan kykenee selviytymään kokemastaan itse, vertaistuen, ystävien ja omien voimavarojensa avulla. Mutta mikäli on selvää, että narsistin uhri ei kykene elämään normaalia elämää, tulisi sosiaalialan ammattilaisilla mielestäni olla jotain käsitystä siitä, miten heitä voitaisiin auttaa. Sosionomi omaa mielestäni erinomaiset valmiudet narsistien uhrien auttamiseen. Perhe- ja parisuhdeväkivalta on valitettavan yleistä, mutta uhrit harvoin uskaltautuvat hakemaan apua itse. Sosionomin laajan ajattelumallin ansioista hänellä on käytössään monta hyödyllistä työkalua, jotka helpottavat niin uhrien tunnistamista, kuin heidän auttamistaankin.

6.5.1 Uhrin tunnistamisen vaikeus

Narsistin uhri tarvitsee apua traumojensa käsittelemiseen, vaikka suhde on jo päättynyt. Traumamat eivät katoa uhrin mielestä ilman niiden käsittelyä, eikä hän kykene elämään normaalia ja tasapainoista elämää. Traumatisoitunut uhri voi olla äärimmäisen vaikea tunnistaa, varsinkin jos hän ei enää elä tai ole vuosiin elänyt kyseisessä suhteessa. Ihmisen trauma edeltänyt persoona on ikään kuin jakautunut kahteen osaa alistavan parisuhteen seurauksena. Toinen osa pyrkii jatkamaan arkielämää aivan kuin ennenkin ja toinen osa kantaa traumamuistoa. Puhutaan ANP:stä ja EP:stä. (Hattunen 2007.)

ANP-osa eli *apparently normal personality* on nimensä mukaisesti näennäisesti normaali persoonallisuuden osa, joka elää irrallaan traumamuistosta. ANP mahdollistaa ihmisen jatkavan elämää normaaliin tapaan, eikä sillä ole elävää yhteyttä tapahtuneeseen. ANP on kehon tasolla täysin turta ja sillä on joko osittainen tai kokonainen muistamattomuus traumaan. Uhri kykenee käymään töissä, opiskelemaan, hoitamaan asioitaan ja terveyttään. Ulkopuolisen silmin hän saattaa vaikuttaa täysin normaalilta ja tasapainoiselta ihmiseltä. (Hattunen 2007.)

EP-osa, *emotional personality*, on tallentanut traumaattiset tapahtumat kehon ja mielen tasolle, eikä niiden tahdonalainen mieleen palauttaminen onnistu. Vaikka tapahtumat ovat piilossa uhrin alitajunnassa, voi mikä tahansa traumasta muistuttava asia laukaista välähdyksenomaisen muiston. Se tunkeutuu siis EP:n läpi näennäisen normaaliin persoonan osaan, ja takaisin uhrin mieleen. (Hattunen 2007.)

Narsistin uhrin kokemukset saattavat siis monessa tapauksessa olla niin piilossa, ettei pelkkä satunnainen kohtaaminen ammattilaisen kanssa anna minkäänlaista epäilystä jostain traumaattisemmasta kokemuksesta. Kuinka sosiaalialan ammattilainen sitten osaisi tarttua näihin tiedon jyviin ja antaa uhrille hänen kaipaamaansa tukea ja apua?

6.5.2 Kuinka sosionomi voi auttaa?

Mielestäni narsistisen persoonallisuushäiriön tunteminen ja uhrin tunnistaminen ovat ensisijaiset keinot, joilla sosiaalialan ammattilainen pystyy auttamaan narsistin uhria. Sosiaalialan ammattilaisten olisi tiedettävä, kuinka alistainen ja väkivaltainen parisuhde vaikuttaa kumppaniin, ja kuinka traumatisoitunut ihminen käyttäytyy. Ammattilaisen tulisi osata tulkita asiakkaan viestit, eleet ja sanat saadakseen vahvistuksen epäilyilleen. Traumatisoitunut uhri uskoo sisimmässään olevansa syyllinen narsistin tekoihin. Uhri saattaa hyvinkin vahvasti puolustaa kumppaniaan, eikä osaa mieltää itseään uhriksi. Hänen itsetuntonsa ja arvokkuutensa on kadonnut hyväksikäytön seurauksena. Sosiaalialan ammattilaisen tulisi osata paitsi kertoa uhrille faktatiedot suhteen todellisesta laadusta, myös kyetä vahvistamaan ja voimavaraistamaan uhrin heikkoa itseluottamusta. Kuuntelu, lohdutus, ymmärrys ja tiedon lisääminen ovat ammattilaisen oivat työkalut. Ja mikäli ajan kuluessa alkaa näyttää vahvasti siltä, ettei pelkkä keskusteluapu auta, tulisi hänen myös osata ohjata uhri sellaiseen paikkaan, jossa hän saa täsmällisempää apua.

On olemassa lukuisia paikkoja, joissa sosionomi saattaa törmätä narsistien uhriin. Näitä voivat esimerkiksi olla turvakodit, mielenterveystoimistot, lastensuojelu- ja perhetyö, aikuissosiaalityö, erilaiset lastensuojelulaitokset tai vertaistukiryhmät. Mielestäni sosionomilla on erinomaiset valmiudet tunnistaa ja auttaa narsistien uhreja. Monipuolisen koulutuksen ansiosta sosionomi omaa laaja-alaisen ajattelutavan asiakkaan elämään. Hän ymmärtää yhteiskunnan, lainsäädännön ja palvelujärjestelmän rakenteen ja sen vaikutuksen asiakkaan tilanteeseen. Narsistin uhri saattaa tarvita niin lainopillisia, taloudellisia kuin psykososiaalisiaakin neuvoja. Sosionomi ymmärtää avun tarpeen monipuolisuuden, ja osaa ohjata asiakasta oikeisiin paikkoihin. Näin asiakas säästyy jatkuvalta luukulta luukulle juoksemiselta, ja saa tarvitsemaansa apua nopeasti ja tehokkaasti. Sosionomi osaa myös toimia asiakkaan tukena hänen eri prosessinsa vaiheissa. Narsistin uhri on usein masentunut ja niin väsynyt, ettei hänellä yksinkertaisesti ole voimia hoitaa asioitaan kuntoon, vaikka tahtoa siihen olisikin. Sosionomi kulkee asiakkaan rinnalla, hänen omia voimavarojaan ja tahtoaan kunnioittaen, asiakasta tukien ja kannustaen.

Sosionomi kykenee myös ajattelemaan asiakkaan elämäntilannetta monesta eri näkökulmasta; hän on uhri, mutta myös kenties äiti, puoliso ja jonkun perheen rakas lapsi. Narsistin uhri on siis osa yhteiskuntaa, jossa hänellä on useita eri rooleja. Sosionomi muistaa ottaa huomioon myös uhrin ympärillä olevat ihmiset ja auttaa tarvittaessa myös heitä. Sosionomilla on myös taito soveltaa eri auttamismenetelmiä kunkin asiakkaan tilanteen mukaan. Hän omaa laajan käsityksen erilaisista teorioista ja hallitsee myös keinot hankkia lisää tietoa, mikäli kokee sitä tarvitsevänsä.

Näen siis sosionomin koulutusohjelman erittäin hyvänä pohjana narsistien uhrien parissa tehtävään auttamistyöhön. Sosionomi ajattelee asioita hyvin monelta kannalta, niin asiakkaan, eettisten periaatteiden, itsensä, työyhteisönsä sekä hallinnon ja palvelujärjestelmän kautta. Ja kuitenkin hän muistaa aina sosionomin tärkeimmän säännön; asiakasta autetaan saavuttamaan parempi elämä yksinomaan hänen itsensä takia.

6.6 Parisuhteen vaikutukset uhrin mielenterveyteen ja elämänhallintaan

Narsistinen parisuhde vaikutti kirjoittajien elämiin hyvin kokonaisvaltaisesti, niin heidän käsitykseen omasta itsestään kuin muihin ihmissuhteisiin ja yleiseen elämänhallintaan. Alistavan kumppanin väkivallan seurauksena itsetunto oli tuhoutunut ja luottamus muihin ihmisiin kietoutunut pelkoon, epäilykseen ja vainoharhaan. Aikaisemmin uhrin hallittavissa ja päätettävissä ollut elämä olikin yhtäkkiä vain iso, pelottava kaaostila, jossa keneenkään tai mihinkään ei voinut luottaa tai tukeutua. Ei edes omaan itseensä.

6.6.1 Vääristynyt minäkuva

Uhrin käsitys omasta itsestään oli muuttunut suhteen aikana hyvinkin voimakkaasti. Uhrit kokivat, ettei heillä ollut enää minkäänlaista omanarvontunnetta tai itseluottamusta jäljellä. Olo oli masentunut, rikkinäinen ja arvoton. Oli kuin narsisti olisi särkenyt uhrin sisältä jotain, mitä ei voisi enää koskaan korjata. Varsinkin seksuaalisista väkivaltaa kokeneet

uhrit kuvasivat tunnetta, etteivät enää koskaan tulisi tuntemaan itseään normaaliksi, ehjäksi ihmiseksi. Intimiteetin rajoja oli rikottu niin raa'alla tavalla, ettei paluuta normaaliin todennäköisesti koskaan olisi.

Vielä vuosia suhteen päättymisen jälkeenkin monen uhrin itsetunto oli yhä alhainen, vaikka aika oli tuonut eteen paljon onnellisuuden ja onnistumisen kokemuksia. Uhri kulki edelleen varpaillaan, mihinkään tai keneenkään ei voinut luottaa. Kaikki onnistumiset olivat uhrin mielestä jonkin toisen ansiota, ja onnelliset tapahtumat vain sattumaa, tai merkki siitä, että jotain paha tulisi kuitenkin pian tapahtumaan. Monet kuvasivat tunnetta, että narsisti ja hänen ajatuksensa olivat ikään kuin asettuneet asumaan uhrin mieleen. Narsistin alistavat kommentit olivat muodostuneet osaksi uhrin omakuvaa, ja vääristäneet sitä vaaralliseen suuntaan.

Vaikka kuulen usein ihmisiltä kehuja siitä, miten ihana ihminen olen, ajattelen vain että he valehtelevat. Tunnen itseni aina huonommaksi kuin muut. Minulla on kauheita alemmuuskomplekseja enkä enää usko kykyihini, vaikka niistä olisi todisteitakin. – Piritta –

Mielestäni tällainen ajattelutapa on täysin ymmärrettävää. Narsistin kanssa jokainen onnellisuuden kokemus kestää vain hetken, hyvät ja huonot ajat seuraavat toisiaan säännöllisesti. Uhri oppii ajattelemaan, että on ihmisenä täysin arvoton. Tämä uskomus ei kuitenkaan muotoudu ja asetu osaksi uhrin minäkuvaa hetkessä. Uhri oppii ajattelemaan itsestään narsistin vaatimalla tavalla vuosia kestäneen väkivallan seurauksena. Onko siis mikään ihme, ettei pelkkä ero kumppanista saa uhrin itseluottamusta taas vahvistumaan? Ei minusta. Väärät uskomukset ovat juurtuneet syvälle ja ovat oman kokemukseni mukaan ilman ammattiapua äärettömän vaikeita korjata.

6.6.2 Vuorovaikutussuhteet narsistisen parisuhteen jälkeen

Narsistisen parisuhteen jälkeisiä ihmissuhteita leimasi luottamuksen ja sitoutumisen pelko. Uhri ei uskaltanut luottaa muihin ihmisiin, koska pelkäsi heidän paljastuvan samanlaisiksi hyväksikäyttäjiksi kuin narsisti. Pienetkin, normaalit ristiriidat joko vanhojen tai uusien

tuttavuuksien kanssa saivat uhrin nopeasti vetäytymään pois tilanteista. Uhri pelkäsi, että häntä satutettaisiin taas, mikäli hän vähänkään uskaltaisi laskea rakentamaansa suojakilpeä alas. Jos joku esimerkiksi kehui uhrin ulkonäköä tai jotain aikaansaannosta, nousi uhrilla heti vahva epäily siitä, että kyseinen ihminen pyrkii kommentillaan jollain tavalla saamaan hänet valtaansa ja lopulta satuttamaan häntä. Jatkuva puolustuskannalla olo ja liiallinen varovaisuus vaikeuttivat huomattavasti uhrin mahdollisuuksia elää normaalia elämää, ja myös puhua kokemuksistaan ja saada apua.

Vaikeinta on ollut suhtautuminen uusiin ihmisiin tämän kokemuksen jälkeen... Olen menettänyt uskon omaan arviointikykyyni ihmisten suhteen, ja se tekee läheisetkin ihmissuhteet vaikeiksi. Olen liikaa puolustuskannalla. Tulin kohdelluksi epäoikeudenmukaisesti ja nyt reagoin todella vahvasti, jopa aggressiivisesti, kun koen pientäkin vääryyttä. – Tiina -

Itsetuntoni on edelleen aivan romuna. En myöskään pysty luottamaan ihmisiin ja pelkäsin kauan sitoutumista tämän miehen jälkeen. Elämäni olen kuitenkin pystynyt kuin ihmeen kaupalla pitämään kasassa. – Piritta -

Moni kirjoitti pelänneensä pientäkin sitoutumista monta vuotta suhteen päättymisen jälkeen. Ketään ei uskaltanut päästää liian lähelle, eikä mihinkään saanut kiintyä liikaa. Taus-talla oli hyväksikäytön ja hylkäämisen pelko, jota uhri ei uskonut enää toistamiseen kestävänsä. Oli siis helpompi jatkaa eteenpäin yksin, ja yrittää hiljalleen koota elämänsä palaset takaisin paikoilleen. Vaikka miellyttäviä ja luotettavan tuntuksia kumppaneita tulikin vastaan, ei riski tuntunut silti sen arvoiselta. Narsisti oli onnistunut tuhoamaan kokonaan uhrin uskon ja luottamuksen muihin ihmisiin. Kokemus oli uhrien mielestä ollut niin tuhoava ja traumaattinen, että he olivat kokonaan lakanneet uskomasta rakkauteen ja ihmisten hyvyyteen.

Kerran yks kaveri tuli ja ihan ex tempore kehui mua kauniiksi. Ja mä melkein tinttasin sitä kuonoon siltä seisomalta. Ajattelin vaan et mitähän se musta oikein haluaa, kiduttaa, lyödä ja raiskata vai? Lähin sit vaan pois. Jälkeenpäin niin hävetti... Miksen mä osaa ottaa kehuja vastaan, miks koko ajan näen kaikissa ihmisissä vaan pahuutta? – Särkynyt Sielu -

6.6.3 Elämänhallinnasta kaaokseen

Kirjoittajat kuvasivat, kuinka kesti vuosia saada elämä edes jonkinlaiseen järjestykseen. Ulkoiset puitteet oli suhteellisen helppo järjestää, mutta sisäiseen pahaan oloon uhri tarvitsi paljon apua. Psykkisten vaurioiden korjaaminen vaati niin ammatti- kuin itseapua, ja ennen kaikkea valtavaa tahdonvoimaa. Oli vaikeaa taistella narsistin ajatuksia vastaan. Niitä ajatuksia, joihin niin vahvasti oli itsekin alkanut uskoa. Oma minuus oli tuhottu, ja kaikki piti rakentaa uudelleen.

Kertomuksien perusteella kirjoittajat pyrkivät saamaan elämänsä takaisin hallintaansa monin eri keinoin. Viiltely, alkoholinkäyttö, tupakointi tai lääkkeiden väärinkäyttö olivat vaarallisen yleisiä tapoja pyrkiä saamaan edes jonkinlainen kontrolli elämään. Erilaiset päihitteet turruttivat sisäistä tuskaa, mutta eivät poistaneet traumaattisten tapahtumien aiheuttamia painajaisunia ja paniikkikohtauksia. Seurasi itsemurhayrityksiä ja entistä vahvempi uskomus siitä, ettei omaa minää enää saa takaisin, koska sitä ei välttämättä olisi enää edes olemassa. Omaa elämää ei enää voinut hallita, koska se tuntui kadonneen. Jäljellä olivat vain narsistin sanat, jotka vain vahvistivat uskomusta siitä, ettei uhri ole ansainnut ihmisen arvoista elämää.

Elämäni seuraa uni. Peloista pahimmista kertovasta. Minut hylätään; hajoan. Hädässä huudan apuan. Tuskaisena ilman ääntä. Miksi en kuulu. Todellisuutenikin muuttui painajaiseksi. Voimattomana sekosin jonnekin. Syvälläni sisimmässäni kaaos. – Peita –

Monet kirjoittajat mielsivät koko elämänhallinta – käsitteen osaksi menneisyyttään, ajaksi ennen narsistia. He kokivat, ettei minkäänlaista elämänhallintaa narsistin jälkeen ole ollut. Jokainen päivä on ollut yhtä suurta taistelua ilman tunnetta, että voi itse vaikuttaa mihinkään. Eräs kirjoittaja taas kuvasi valtavaa kontrolloimisen tarvetta, joka oli noussut pintaan suhteen jälkeen. Hän pyrkii hallitsemaan kaikkea ja kaikkia, mitään ikäviä yllätyksiä ei saa tulla. Hän tietää, ettei pysty varautumaan kaikkeen ja kontrolloimaan jokaista läheistään, mutta eläminen tässä ja nyt ei onnistu. Jos jossain vaiheessa elämää sattuisi jotain samankaltaista, kuin mitä hän koki narsistin kanssa, olisi hän jollain tasolla varautunut siihen.

Uhrit tuntuvat siis edelleen elävän jonkinlaisessa sisäisessä kaaoksessa parisuhteen aiheuttamien tunteiden kanssa. Kokemus oli ollut traumaattinen ja aiheuttanut oman minuuden totaalisen katoamisen. Narsisti oli vienyt mukaan monia elämän peruselementtejä; luottamuksen, arvokkuuden ja turvallisuuden tunteet. Niiden takaisin saaminen vaati uhrilta vuosien raskaan psyykkisen työn. Jotkut kirjoittajista eivät ole vielä päässet urakan alkuun, jotkut ovat saaneet jo elämänsä peruskivet takaisin paikoilleen. On myös muutamia onnekkaita, jotka ovat saaneet projektinsa valmiiksi. Alisteinen parisuhde on nyt osa menneisyyttä, ja minuus on pitkän prosessin ansioista entistäkin vahvempi.

6.7 Parantaako aika haavat?

Työni lopuksi halusin pohtia ajan vaikutusta traumaattisiin kokemuksiin sekä sitä, kuinka tapahtumista kirjoittaminen vaikutti uhrin mielentilaan. Onko havaittavissa selkeitä merkkejä siitä, että uhri on työstänyt kokemuksensa narsistin uhrina vai vaikuttaako kokemus edelleen uhrin mielessä, siitäkin huolimatta, että erosta on aikaa jo useampikin vuosi. Parantaako siis aika narsistin tekemät haavat vai ovatko ne niin syvällä, ettei niitä yksinkertaisesti aika voi parantaa? Entä mitä tunteita tapahtumista kirjoittaminen herätti uhreissa? Oliko päällimmäisenä tunteena helpotus vai pahensiko kirjoittaminen uhrin olotilaa?

6.7.1 Kirjoittamisen vaikutuksia

Muutama uhri kirjoitti minulle vielä lisää tekstiä elämäkerran lähettämisen jälkeen. He kertoivat, kuinka paha olo ja ahdistus olivat yllättäen nousseet uudelleen pintaan kirjoittamisen seurauksena. Olo oli ollut epätodellinen ja sekava. Monen oli ollut vaikea uskoa, että kirjoitettu teksti oli todellakin ollut osa heidän elämäntarinaansa. Tarina oli ollut kuin suoraa kauhuelokuvasta. Kirjoittaminen oli ollut sekä rankka että toisaalta hyvin helpottava kokemus.

Kun kirjoitin tätä tekstiä, huomasin, kuinka huono oloni kasvoi reilusti arjessa. Eniten minua huolestuttaa tunne, että hänellä on vieläkin jonkinlainen ote minuun. Hän on vieläkin läsnä, ei fyysisesti, mutta alitajunnassa. – Sarah-

Eilen kun ensimmäistä kertaa sain kirjoitettua suhteesta mihinkään, oikein järkytyin, että onko tällaista oikeasti voinut tapahtua minulle? Kun luin juttuani, minusta tuntui, että se olisi täysin sepitetty. Ei tällaista voi oikeasti tapahtua, se kuulosti niin sairaalta. Huomasin kyllä, että kirjoittaminen helpotti, mutta samalla vei ihan hirveästi voimia, kun joutui palaamaan noihin inhottaviin tapauksiin takaisin. – Piritta -

Mielestäni nämä ajatukset viittaavat vahvasti siihen, että asian prosessoiminen on monella uhrilla vielä kesken. Uskon kuitenkin, että kirjoittaminen auttaa jäsentämään uhrin kokemuksia ja ymmärtämään omaa toimintaa. Varsinkin, jos kirjoitetun tekstin lukee jonkin ajan kuluttua uudestaan oman olotilan ollessa rauhallisempi. Itse olen kirjoittanut paljon tuntemuksiani ja ajatuksiani paranemisprosessini aikana, ja huomannut, kuinka helpottavaa on löytää tapahtumille ja tunteille oikeat sanat. Kaikkiin tapahtumiin eivät sanatkaan yllä, mutta esimerkiksi vihan tunteiden käsittely helpottui omalla kohdallani kirjoittamisen avulla. Narsistin uhri tuntee monesti sisimmässään paljon vihaa, ja saattaa pelätä sen kohtaamista. Kirjoittaminen on parhaimmillaan äärettömän puhdistava kokemus, joka auttaa pääsemään tapahtumista yli.

Näen kuitenkin omaelämäkerroista nousseiden seikkojen perusteella kirjoittamisessa myös jonkinlaisen vaaran varsinkin, jos uhri ei hae ammattiapua, vaan pyrkii pelkin itsehoitokeinoin traumaistaan eroon. Kirjoittaminen saattaa myös oleellisesti pahentaa uhrin oloa, koska hänellä ei ole vierellään ketään, kuka oikaisisi hänen mahdollisesti vääristyneet ajatuksensa. Uhri on suhteen seurauksena häpeissään, masentunut ja monesti myös itsetuhoinen. Kuten kirjoittaneet uhrin aikaisemmassa esimerkissä totesivat, paha olo kasvoi voimakkaasti nykyarjessa, jossa siis narsisti ei ole enää läsnä. Tapahtumat vaikuttavat siis alitajunnassa edelleen.

Omaan kokemukseeni jälleen peilaten voisin todeta, etten olisi itse selvinnyt kirjoittamisen aiheuttamasta ahdistuksesta ilman ammattiapua. Ahdistuksen noustessa liian voimakkaaksi ihminen menettää jossain vaiheessa kosketuksen itseensä. Traumaattiset tapahtumat palaavat mieleen, eikä niiden poissulkeminen pelkän tahdonvoiman avulla enää onnistu. Vasta ammattiavusta saamieni neuvojen avulla pystyin estämään traumaattisten tapahtumien ai-

heuttamat fyysiset ja psyykkiset reaktiot. Tosin tämäkin vaati useamman kuukauden psyykkisen vakauttamisen. Kirjoittaminen toimii siis mielestäni parhaiten siinä tapauksessa, ettei se ole ainut apukeino purkaa tapahtunutta.

6.7.2 Tajunnanvirtaa ja avonaisia haavoja

Jokaisesta elämäkerrasta huomasi selkeästi, kuinka ajatukset lähtivät helposti kulkemaan omaa reittiään. Teemassa oli vaikea pysyä, ja uhri saattoi hyppiä monesti aiheesta toiseen. Tajunnanvirta oli vuolas, ja juuri siihen halusin pyrkiäkin. Liian tarkat kysymykset olisivat jättäneet monet kommentit pois tarinoista. Ja juuri nämä kommentit paljastivat uhrin olotilasta kaikkein eniten. Ei ollut vaikeaa huomata, kuinka asiat olivat edelleen hyvin tuoreessa muistissa, jotkut tapahtumat kuvattiin erittäin pikkutarkasti. Oma näkemykseni on, että uhri, joka muistaa esimerkiksi seksuaalisen väkivallan tapahtuman ajalta pelkästään jokaisen huonekalun ja koriste-esineen paikan makuuhuoneessa muttei itse tapahtumaa, on vakavasti traumatisoitunut. Vaikka kyseinen uhri kokee päässeensä jo täysin eroon narsistisesta kumppanistaan, uskaltaisin silti epäillä, ovatko kaikki haavat sittenkään parantuneet täysin.

Aloin pohtia, minkä tyyppiset narsistien uhrin halusivat osallistua opinnäytetyöhöni omalla tarinallaan. Itse uskon, että erityisesti niillä uhreilla, jotka edelleen elävät suhteessa tai ovat hiljattain päässeet siitä irti, on voimakas tarve kirjoittaa kokemuksistaan. Myös ne naiset, jotka omasta mielestään ovat joutuneensa läpikäymään poikkeuksellisen traumaattisen kokemuksen, ottavat mielestäni helposti yhteyttä. Entiset narsistin uhrin, joka ovat kenties jo vuosien ajan purkaneet traumaattisia kokemuksiaan, joko itsenäisesti, vertaistuen tai ammattiauttajan avulla, eivät välttämättä enää koe tarvetta kirjoittaa ajatuksistaan. Opinnäytetyöni kirjoittajajoukko oli siis hyvin valikoitunut. Esiinnousseet asiat antoivat mielestäni paljon viitteitä siitä, kuinka valtava tunnemyrsky vallitsee monen kirjoittajan sisällä, ja kuinka voimakkaasti traumaattiset kokemukset vaikuttavat heidän jokapäiväiseen elämäänsä.

Elämäkerroista nousi esiin paljon tukahdutettuja tunteita, kuten vihaa, katkeruutta ja pettymystä. Hyvin harva kirjoittaja osasi nimetä tunteitaan näin tarkasti, mutta kirjoitustapa antoi ymmärtää, että psyydessä on vielä olemassa paljon käsittelemättömiä tunteita suhteen ajalta. Huomasin myös, kuinka monella kirjoittajalla loppuivat monet tarinat tavallaan kesken. Esimerkiksi fyysinen väkivalta mainittiin usein hyvin lyhyesti ja muista kokemuksista kirjoitettiin todella avoimesti. Taustalla saattaa hyvinkin olla pahan olon ja ahdistuksen tunteen nousu. Kirjoittaja ehkä ymmärsi alitajunnassaan, ettei ole valmis kirjoittamaan kokemuksistaan täysin avoimesti. Paha olo saattoi myös alkaa vaikeuttaa kirjoittamista, ja oli helpompaa siirtyä kokonaan toiseen aiheeseen. Mielestäni tekstin tietynlainen sekavuus ja joidenkin teemojen sivuuttaminen saattavat jälleen olla merkki avoimista haavoista.

Moni kuvasi, kuinka ero ja aika auttoivat näkemään kumppanin todellisen luonteen ja päästämään hänestä irti. Helppoa se ei ollut, mutta moni ymmärsi sen välttämättömäksi oman parantumisen kannalta. Lopulta rakkaus oli sammunut ja vaihtunut vihaksi, sääliksi tai suruksi. Kuitenkaan kaikkia haavoja ei aika ollut pystynyt kokonaan parantamaan ilman ammattiapua. Rakkaus kuoli, mutta haavat jäivät alitajuntaan. Kymmenen kirjoittajan tarina päättyi traagisesti; he eivät pysty vielä nykypäivänäkään elämään ilman pelkoa ja ahdistusta, vaikka narsistinen kumppani ei enää olekaan läsnä heidän arjessaan. Elämä pysyy juuri ja juuri kasassa, ja moni kertoi pelkäävänsä totaalista psyykkistä romahdusta. Narsistinen parisuhde jätti heihin lähtemättömät jäljet, eikä toivo paremmasta huomisesta tunnu enää elävän.

Viiden kirjoittajan kohdalla tarina oli kuin olikin saanut sankaritarinan lopun. Ammattiavun ja ensisijaisesti oman taistelutahdon voimin uhrin olivat saaneet elämänhalunsa ja onnellisuutensa takaisin. Moni kirjoittaja elää nykyään uudessa, tasapainoisessa suhteessa, on perustanut perheen ja saanut muutenkin elämänsä takaisin raiteilleen. Heidän mukaansa toivoa on, kunhan vaan jaksaa työstää ikävät kokemukset läpi. Kokemus ei koskaan unohduisi, mutta siitä oli kovan työn tuloksena tullut osa omaa elämänhistoriaa.

Eron jälkeen elämäni on kaikissa suhteissa parantunut vuosi vuodelta, koen olevani onnellinen, olen löytänyt uusia puolia itsestäni ja nautin pienistäkin hyvistä hetkistä. – Satu -

Onhan tää melkoista tarpomista ollu, niin monta kertaa oon meinannu heittää hanskat niin sanotusti tiskiin. Mut aina välillä tulee sellainen hieno tunne, ettei sydämestä enää paina tai menneisyys pelota. Se lohduttaa ja auttaa jaksamaan. Välissä se aurinko paistaa, toivottavasti lopulta joka päivä. Onhan mulla nyt niin hienosti asiat, on uus, ihana, NORMAALI suhde ja mahtava työpaikka. Nyt kun vaan sais nuo pelot ja kontrollintarpeen pois, vois vaan elää tätä päivää. Mut arvaas mitä, mä uskon et se päivä tulee! – Moona -

Vasta nyt voin uskaltaa sanoa olevani onnellinen. Kuusi vuotta erosta on kulunut, siitä pian neljä vuotta terapiassa. Mutta ilman ammattiapua en nyt olisi tässä. Yritin vuosia unohtaa, mutta lopulta muistot olivat minua vahvempia. Mutta pakko ne oli käsitellä. Menneisyyden voi yrittää haudata, mutta ilman purkua ne eivät koskaan lopullisesti katoa... Tein oikean päätöksen hakea apua. Nyt voin vihdoinkin nauttia auringosta, voin kävellä varomatta, sanoa ujostelematta ja nukkua pelkäämättä. – Särkynyt sielu-

POHDINTA

Opinnäytetyöprosessini oli toisaalta rankka, mutta kuitenkin helpottava ja henkilökohtaisesti hyvin antoisa kokemus. Jouduin toden teolla kamppailemaan, etten vajonnut liikaa omiin kokemuksiini. Mutta toisaalta, totta kai näin henkilökohtainen aihe herätti paljon tunteita. Itse asiassa olisin ihmetellyt, jos yhtäkään kyyneltä tai raivonpuuskaa ei olisi tullut. Ilokseni sain monen asian kohdalla myös havaita, että olen mennyt toipumisprosessisani taas kaksi, ellen jopa kolme askelta eteenpäin. Asiat, jotka vielä muutama kuukausi sitten aiheuttivat suunnatonta ahdistusta ja paha oloa, eivät enää vaikeuta jokapäiväistä elämääni. Monet tarinat myös vahvistivat uskoani siihen, että voin selvitä omista traumaattisista kokemuksistani, ja pystyn vielä elämään normaalia ja tasapainoista elämää. Nyt kun työni on valmis, voisin jopa sanoa olevani pitkästä ajasta itsestäni ylpeä.

Suurin haave tulevaisuudessani olisi se, että pystyisin joskus auttamaan narsistien uhreja sekä sosionomin, että toipuneen narsistin uhrin roolissa. Tunnistan itsessäni sen, etten tällä hetkellä pystyisi toimimaan täysin objektiivisena sosionomina narsistien uhrien parissa. Oma paranemisprosessini on vielä sen verran kesken. Mutta kunhan olen toipunut, uskon kokemukseni vaikuttavan omaan osaamiseeni sosionomina yksinomaan positiivisesti. Minulla on taustalla vankka ja äärimmäisen monipuolinen sosiaalialan koulutus ja kun siihen yhdistetään omakohtainen selviytymistarinani, uskon pystyväni auttamaan narsistien uhreja heidän ansaitsemallaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Oma kokemukseni ammattiavusta on yksinomaan positiivinen, ja tästä syystä yllätyin uhrien esittämästä kritiikistä sosiaali- ja terveydenhuoltoamme kohtaan. Monikaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen ei kertomuksien perusteella vielääkään tunnista narsismia, vaikka aihe on yhteiskunnassamme paljon esillä. Tietoutta ja koulutusta narsistisesta persoonallisuushäiriöstä olisi mielestäni huomattavasti lisättävä, että uhrin ja hänen perheensä tilanteeseen kyettäisiin puuttamaan tarpeeksi ajoissa.

Monet kirjoittajat nostivat esiin huolensa omista lapsistaan, jotka joutuvat päivittäin kuuntelemaan narsistisesti häiriintyneen vanhempansa solvauksia ja itsetuntoa latistavia kommentteja. Mielestäni lasten näkökulman esiin tuominen olisi erinomainen tutkimuskohde tulevia opinnäytetöitä varten. Vaikeasta parisuhteesta pääsee eroon, mutta vanhempiamme emme voi valita. Kuinka käy lapsen, joka joutuu kasvamaan ahdistavassa ja pelonsekaisessa maailmassa? Maailmassa, jossa hän tuntee olevansa vain taakka ja ihmisenä täysin arvoton? Mielestäni narsistien lapset ansaitsevat myös tilaisuuden tulla kuulluiksi. Uhreja on paljon, ja heidän kauttaan saadaan myös ammattilaisten keskuuteen paljon arvokasta tietoa. Toivottavasti joku muukin sosiaalialan opiskelija tarttuu opinnäytetyössään tähän vakavaan aihepiiriin, ja jatkaa aloittamaani työtä narsistisen persoonallisuushäiriön parissa.

LÄHTEET

- Alanko, A. 2007. Ihminen, jonka minuus tukahduttaa. *Dialogi* 17(8), 22–23.
- Amnesty International. 2004. Sanasto ja määritelmät. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 15.9.2008]. Saatavana: <http://www.jokuraja.fi/sanasto.php>
- Espoon turvakoti. 2006. Väkivallan eri muodot. 4.7.2006. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 15.9.2008]. Saatavana: <http://www.espoonturvakoti.com/muoto.htm>
- Ensi- ja turvakotien liitto ry. 2007. Nainen seksuaalisen väkivallan kohteena. [WWW-dokumentti]. [Viitattu: 15.9.2008.] Saatavana: <http://www.turvakoti.net/fi/kohteet/nainen+vakivallan+kohteena/nainen+seksuaalisen+vakivallan+kohteena/>
- Eronen, A.2008. Narsisti tarvitsee loputtomiin. *Kotimaa* (10), 22–23.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2001. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Ewalds-Kvist, B. 2005. Stresssi, psyykinen trauma ja traumaattinen stressi. 18.3.2005. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 6.10.2008]. Saatavana: <http://www.narsistienuhrientuki.info/index.php?alasivu=211&valikko=3>
- Hattunen, L. 2007a. Traumatisoituminen, osa 1. 21.11.2007. [WWW-dokumentti]. [Viitattu: 7.10.2008]. Saatavana: http://www.mtv3.fi/helmi/seksigurut/kysy_kolumnit.shtml?584153
- Hattunen, L. 2007b. Traumatisoituminen, osa 2. 13.12.2007. [WWW-dokumentti]. [Viitattu: 7.10.2008]. Saatavana: http://www.mtv3.fi/helmi/seksigurut/kysy_kolumnit.shtml?591215
- Heikkinen, H. L.T. 2007. Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Helasti, P. 2006. Suuri ja hauras narsisti. *Hyvä Terveys* (10), 28–31.
- Hellsten, T. 1992. *Virtahepo olohuoneessa*. Helsinki: Kirjapaja.

- Hotchkiss, S. 2005. Miksi aina sinä? – Narsismin seitsemän syntiä. Helsinki: Basam Books Oy.
- Huttunen, R. 2007. Dissosiaatiohäiriöt. 20.4.2007. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 3.10.2008]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00360
- Hyrck, R. 2006. Ohut- ja paksunahkainen narsisti. Psykoterapia 25(1), 3-32.
- Hänninen, V. 1999. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 696.
- Joutsiniemi, M. 2006. Naimisissa narsistin kanssa. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Jäkälä, H. 2008. Luova kirjoittaminen ja terapia. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 15.10.2008]. Saatavana: www.cs.helsinki.fi/u/hjakala/Kalvotluov.ppt
- Karakorpi, E. 2007. Sopivasti narsisti. [Verkkolehtiartikkeli]. Kipunoita – Taimin jäsenlehti 17 (3). [Viitattu 5.8.2008]. Saatavana: http://www.mielenterveys-taimi.fi/kipunoita/2007_3/15.htm
- Lundin, T. 2008. Järkyttävien tapahtumien aiheuttamat reaktiot – Milloin tarvitaan ammatilaisen apua? [Verkkojulkaisu]. Ei päiväystä. [Viitattu 3.10.2008]. Saatavana: http://www.pfizer.se/upload/productimages/11/Reaktion_Finsk.pdf.
- Lyytikäinen, T. 2009. Kirjoittaminen – tuskaa vai terapiaa? 26.2.2009. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 28.2.2009]. Saatavana: <http://www.mtv3.fi/helmi/kuudesaisti/artikkeli.shtml/817058>
- Monster in the mirror, 2007. [Verkkolehtiartikkeli]. Sunday Times 16.9.2007. [Viitattu 6.8.2008]. Saatavana: http://women.timesonline.co.uk/tol/life_and_style/women/relationships/article2439812.ece
- Myllärniemi, J. 2006. Narsismi – vamma ja voimavara. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Mäkelä, R. 2002. Naamiona terve mieli. 5.painos. Kauniainen: Perussanoma Oy.
- Mäkisalo-Ropponen, M. 2007. Tarinat työn tukena. Helsinki: Tammi.
- Narsistien Uhrien Tuki Ry, 2004. Narsistinen persoonallisuushäiriö ”pähkinäkuoressa”. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 6.8.2008]. Saatavana: <http://www.narsistienuhrientuki.info/index.php?alasivu=180&valikko=2>

- Pekola, J. 2005. Syyllisyys vaikeasta parisuhteesta irtautumisen esteenä. 18.3.2005. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 30.9.2008]. Saatavana: <http://www.narsistienuhrientuki.info/index.php?valikko=3&alasiivu=210>
- Petäjaniemi, A-M. 2009. Psykologi, kriisi- ja katastrofipsykologian erikoiskoulutus, EMDR I-tason koulutus. Alavuden psykiatrian poliklinikka. Haastattelu 18.2.2009.
- Pihlaja, T. 2006. Traumaviitekehys sisältää toivon tulevaisuudesta. Teoksessa Aallonmurtaja – projekti. Väkivalta, trauma ja eheytyminen. Setlementtijulkaisuja 17. Tampere: PK-paino.
- Rantala, I. 2007. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Rekola, K. 2006a. Narsistien maihinnousu? 29.5.2006. [Verkkolehtiartikkeli]. Kokemus tiedoksi – projektin äänenkantaja. [Viitattu 7.8.2008]. Saatavana: http://www.muotiala.fi/lehti/jutut/20060529_nars_mai_1.php
- Rekola, K. 2006b. Narsismilla on monet kasvot. 29.5.2006. [Verkkolehtiartikkeli]. Kokemus tiedoksi – projektin äänenkantaja. [Viitattu:11.8.2008]. Saatavana: http://www.muotiala.fi/lehti/jutut/20060529_nars_mai_2.php
- Rekola, K. 2006c. Persoonallisuushäiriötä sairastava kärsii. 29.5.2006. [Verkkolehtiartikkeli]. Kokemus tiedoksi – projektin äänenkantaja. [Viitattu 9.9.2008]. Saatavana: http://www.muotiala.fi/lehti/jutut/20060529_nars_mai_4.php
- Rusz, E. 2007. Vaarallinen rakkaus, naimisissa luonnehäiriöisen kanssa. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Saikkonen, U. 2005. Terve narsismi auttaa ihmistä selviämään kovistakin koettelemuksista. Kotilääkäri 3, 33–35.
- Sarastus, traumapsykoterapiapalvelu. 2006. Yleistietoa. 11.9.2006. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 12.10.2008]. Saatavana: <http://www.traumaterapiasarastus.fi/yleistietoa.html>
- Schulman, G. 18.3.2005. Narsismin yleisyys ja sen päällekkäisyys muihin persoonallisuushäiriöihin verrattuna. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 7.8.2008]. Saatavana: <http://www.narsistienuhrientuki.info/index.php?valikko=3&alasiivu=212>
- Silius, K. 14.4.2005. Sisällönanalyysi. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 12.4.2009]. Saatavana: http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf

- Sinkkonen, J. 2005. Elämäni poikana. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Sinkkonen, J. 1995. Lapsen kanssa. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- Tuhkasaari, P. 2008. Narsismista parisuhteessa. Haasteita pariopsykoterapeutille. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 4.8.2008]. Saatavana: http://www.pariterapia.fi/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=1&Itemid=99999999.
- Traumaterapiakeskus, 2008. Psykkinen trauma. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 1.9.2008]. Saatavana: <http://www.traumaterapiakeskus.com/trauma.htm#ptsd>
- Trauma ja Dissosiaatio, 2008. Normaaleja trauman jälkeisiä reaktioita. 5.4.2008. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 30.9.2008]. Saatavana: http://koti.welho.com/marhalla/TR_normaaleja_traumanjalkeisia_reaktioita.html
- Vaknin, S. 2008a. Narsismin aapinen. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 5.8.2008]. Saatavana: <http://www.healingeagle.net/Fin/Vaknin/Aapinen.html>
- Vaknin, S. 2008b. Narsistien ominaisuuksia. Ei päiväystä. [WWW-dokumentti]. [Viitattu 4.8.2008]. Saatavana: <http://www.healingeagle.net/Fin/Quotes/NarcisChar.html>
- Vilkko, A. 1997. Omaelämäkerta kohtaamispaikkana – Naisen elämän kerronta ja luenta. Tampere: Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 663.
- Välipakka, T. & Lehtosaari, A. 2007. Sata tapaa tappaa sielu – narsismin uhrin kertovat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITE 1: KIRJOITUSPYYNTÖNI NARSISTIEN UHREILLE

Tarinaasi kaivataan!

Hei kohtalotoveri! Opiskelen sosionomiksi Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa, ja teen opinnäytetyötä aiheesta ”Parisuhteessa narsistin kanssa”. Haluan nostaa esille tämän vielä melko tuntemattoman (mutta valitettavasti meille kaikille niin tutun) aiheen. Haluan tutkia, kuinka jatkuvassa pelossa ja ahdingossa eläminen vaikuttaa uhrin mielenterveyteen ja miten se ilmenee (esim. huono itsetunto, traumatisoituminen, pelko, tukahdutettu viha ja sitä seurannut masennus). Monet kirjat myös esittävät ajatuksen, että uhri olisi jotenkin omalla toiminnallaan tai lapsuuden kokemuksilla osasyllinen narsistin käytökseen. Mitä sinä ajattelet tästä?

Nyt tarvitsen siis juuri sinun apuasi! Kerro minulle tarinasi, niin saamme äänemme kuuluviin! Haluan korostaa, että itsekin narsistin uhrina ymmärrän, kuinka vaikeaa joistain asioista saattaa olla kirjoittaa. Kuuntele siis itseäsi ja kerro tarinasi sellaisena kuin haluat. Alla olevat kysymykset ovat vain auttamassa sinua alkuun!

- Miten tapasitte?
- Kuinka pian suhteen alkamisesta alkoi tuntua, että jokin on pielessä? Mistä huomasit sen?
- Mitkä tekijät saivat sinut jäämään suhteeseen? Koetko, että olet/olit jotenkin ”liian sinisilmäinen” tai ”helppo saalis”?
- Oletko joutunut kokemaan henkisen väkivallan lisäksi fyysistä, seksuaalista ym. väkivaltaa? Mikä vaikutti omaan hyvinvointiisi kaikista haitallisimmalla tavalla?
- Kuinka suhde narsistiin on vaikuttanut mielenterveytesi (esimerkiksi itsetuntoon ja elämänhallintaan)?
- Haitko ammattiapua? Jos, niin mistä ja jos et, miksi?
- Mitä mielestäsi yhteiskunnan tulisi tehdä, että narsistien uhrien kärsimys saataisiin lopetettua ajoissa?

Voit lähettää tarinasi joko viestini jatkoksi tai sähköpostitse osoitteeseen Sini.Kirvesmaki@seamk.fi

Mitään henkilötietoja sinun ei missään nimessä tarvitse laittaa, eivätkä mitkään saamani tunnistettavuustiedot (nimi, sähköpostiosoite, nimimerkki...)leviä eteenpäin. Opinnäytetyöni on määrä valmistua keväällä 2009, jolloin se on luettavissa kokonaisuudessaan koulumme internet-sivuilta (www.seamk.fi/sosiaaliala) Toivon sydämestäni, että lähetät minulle tarinasi. Jokainen tarina on erilainen, mutta myös toisaalta niin pelottavan samanlainen. Auta minua viemään uhrien viestiä eteenpäin ja edesauttamaan sitä tulevaisuutta, jossa kenenkään ei enää tarvitse alistua narsistin tahtoon!

Rohkaisevin terveisin,

Sini Kirvesmäki, sosionomiopiskelija, Seinäjoen Ammattikorkeakoulu