

Narsisti ja narsistin uhri

Uhrien tunnistaminen terveydenhuollossa

Hinni Harvia
Heidi Juurakko

Opinnäytetyö
Syyskuu 2014

Hoitotyön koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



Yhtä toivon enemmän kuin muuta.
Paljon sen vuoksi antaisin,
Että tuntisit oikeesti
Miten paljon sä haavoitit.
Ja miten kerran toisensa,
Jälkeen se kaikki uudestaan nöyryytti.
Älä väitä ettei oo sulla muka muistoo.
Vai pidäksä mua tyhmänä,
Jolla ei ole väliä?
Itsestänselvyytenä, lastenpalapelinä?

Pokkaa sul on ainakin, se on käynyt selväksi.
Liikaa oot sen varjolla,
Jo varastanut anteeksi.
Mistä sait sen käsityksen,
Et noin voi tehdä toisille.
Mut se mun täytyy kyllä myöntää,
Sul on pokkaa ainakin.

Mä en tahtois kantaa turhaa kuormaa.
Varsinkaan kun se mitään muuta ei.
Mut tekisitkö sä uudestaan saman,
Jos saisit valita?
Onko sussa jäljellä,
Palaakaan inhimillisyydestä?

Joo mä tiedän mitä tunnen,
Mutta koskaan sitä ääneen sano en.
Mä pelkään että joskus peilistä
Katsoo sun kaltainen.
Mä en suutu, enkä raivoo,
enkä huuda,
Siihen suostu enää en.
Yksi ainoa katse jota et ymmärrä kuitenkaan,

Kertoo enemmän kuin kaikki sanat yhteensä.
Siitä mitä tapahtuu syvällä mun sisällä
Ja siitä mikä odottaa vielä sitä hetkeä,
Kun on vapaa kaikesta mitä kannan mukana.
Tiedän kuka sinä oot, mut onko sulla hajua,
Siitä mihin päässyt oon ilman sinun apua?
Oikeastaan minun pitäisi kai kiittää sinua,
Avasit mun silmät, enkä usko enää satuja.

Irina - Pokka



Tekijät Harvia, Hinni Juurakko, Heidi	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 08.09.2014
	Sivumäärä 61	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi Narsisti ja narsistin uhri Uhrien tunnistaminen terveydenhuollossa		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja Eila-Marjatta Rahunen		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön teoriaosan tavoitteena oli selvittää mahdollisimman kattavan lähdemateriaalin pohjalta millainen on narsistinen persoonallisuushäiriö sekä miten se syntyy. Teoriaosassa on myös narsistin uhrin kuvaus. Toisena tavoitteena oli etsiä tuoreimpien lähteiden perusteella vastauksia siihen, millaisista oireista terveydenhuollossa työskentelevän on mahdollista tunnistaa narsistin uhriksi joutunut henkilö.</p> <p>Tarkoituksena on lisätä terveysalan asiantuntijoiden tietämystä aiheesta sekä auttaa heitä ymmärtämään narsistisen persoonallisuushäiriön taustatekijöitä, jotta heillä olisi paremmat mahdollisuudet tunnistaa ja auttaa narsistin uhriksi joutunutta henkilöä.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi on valittu laadullinen tutkimus; kuvaileva, narratiivinen kirjallisuuskatsaus.</p> <p>Narsisteja ja narsistien uhreja on kaikkialla; kaikissa yhteiskuntaluokissa ja kaiken ikäisissä ihmisissä. Tiedon lisääminen auttaa sekä terveydenhuollon työntekijöitä että uhriksi joutuneita.</p> <p>Opinnäytetyössä ilmeni, että narsistin uhrien tunnistaminen on edelleen vaikeaa. Lisäämällä työntekijöiden tietoisuutta narsismista sekä uhrien tunnistamisesta ja antamalla lisäksi ihmisille tietoa narsismista, voidaan uhrin tunnistettavuutta parantaa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) narsismi, narsistinen persoonallisuushäiriö, narsismin kehittyminen, narsistin uhri, narsistin uhrin oireet		



Authors Harvia, Hinni Juurakko, Heidi	Type of publication Bachelor's thesis	Date 08.09.2014
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 61	Permission for web publication: X
Title of publication Narcissists and their victims Identifying the victims in health care		
Degree programme Nursing		
Tutor Rahunen, Eila-Marjatta		
Assigned by		
Abstract <p>The aim of the thesis was to examine the narcissistic personality disorder and how this disorder develops by using an extensive literature review. The theoretical part of the thesis also includes a description of the victims of a narcissist. Another aim of the thesis was to use the most recent literature for identifying the symptoms that could reveal a victim of a narcissist to health care professionals.</p> <p>The purpose of the thesis was to increase the knowledge of narcissism among health care professionals and to help them to understand the background of a narcissistic personality in order to give the professionals better possibilities to identify and help the victims of narcissists. The research approach used in the thesis was qualitative: the method was a descriptive, narrative literature review.</p> <p>Narcissists and their victims are everywhere, in all social classes and in all age groups. Increasing the knowledge helps both the victims and the health care personnel to do their work better.</p> <p>According to the results of the thesis, the identification of a victim of a narcissist is still difficult. By increasing the awareness of a narcissistic personality as well as of identifying the victim and by giving information about narcissism, the identification of the victim can be improved.</p>		
Keywords/tags narcissism, narcissistic personality, development of narcissism, a victim of a narcissist, symptoms of a victim		
Miscellaneous		

Sisällysluettelo

1 JOHDANTO	3
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	4
3 PERSOONALLISUUDEN KEHITYS	5
3.1 ERIITYMÄTTÖMYYDEN VAIHE	6
3.2 ERILLISEKSI TULEMINEN JA YKSILÖITYMISEN ALKU	6
3.3 YKSILÖLLISYYDEN LUJITTUMINEN	7
3.4 OIDIPAALIVAIHE	8
4 NARSISMI	9
4.1 NARSISMIN SYNTY	11
4.2 NARSISTISEN PERSOONALLISUUSHÄIRIÖN KASVUYMPÄRISTÖ	12
4.3 NARSISTINEN PERSOONALLISUUSHÄIRIÖ	16
4.4 NARSISMIN ERI MUOTOJA	21
4.5 TERVE NARSISMI	23
5 NARSISTIN UHRI	24
5.1 NARSISTI PUOLISONA	26
5.2 NARSISTI VANHEMPANA	28
5.3 NARSISTI TYÖPAIKALLA JA YHTEISKUNNASSA	30
5.4 UHRIN OIREET	33
5.5 UHRIN HAVAHTUMINEN	35
5.6 UHRIN SELVIYTYMINEN	38
6 TUTKIMUS	40
6.1 TUTKIMUKSEN TAVOITE	40
6.2 TUTKIMUSMENETELMÄ	40
6.3 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS	42
6.4 LÄHDEMATERIAALIN HAKU	43
6.5 LÄHDEMATERIAALIN VALINTA JA LAADUN ARVIOINTI	44
6.6 LÄHDEMATERIAALIN ANALYSOINTI	44

7 TULOKSET	45
7.1 UHRIN OIREET TUNNISTAMISEN APUNA	45
7.2 KEINOJA TUNNISTAA UHRI TERVEYSALAN TYÖNTEKIJÄN NÄKÖKULMASTA	50
8 POHDINTA	51
8.1 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	54
8.2 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUS.....	55
LÄHTEET	56
LIITE 1. NARSISTISEN PERSOONALLISUUDEN ITSEARVIOINTIKYSELY	60
TAULUKKO 1	47-49

1 JOHDANTO

Narsismi persoonallisuushäiriönä ja narsistiset luonteenpiirteet ovat olleet viime vuosina paljon esillä mediassa. Narsismista on kirjoitettu useita kirjoja sekä artikkeleita. Aihe saa usein ihmiset ilmaisemaan voimakkaita mielipiteitään, vaikka asiantietoa ei välttämättä olikaan. Narsistisen persoonallisuushäiriön ymmärtämiseksi on tärkeää tuntea, mitkä tekijät ovat persoonallisuushäiriön kehittymisen taustalla. Ymmärtäminen saatetaan kokea narsististen tekojen hyväksymiseksi, vaikka sitä sillä ei tarkoiteta. Tähän opinnäytetyöhön on kirjoitettu luvut ihmisen persoonallisuuden rakentumisesta sekä siitä, mitä on saattanut mennä pieleen varhaisvaiheen minäkuvan kehittymisessä. Narsisteista ja narsistin uhreista on kirjoitettu muutamia opinnäytetöitä 2010-luvulla, mutta niissä ei ole kovin laajasti keskitytty narsistisen persoonallisuushäiriön kehittymisen syihin.

Tämänhetkinen arvomaailma ja henkinen ilmapiiri näyttää suosivan ihmisiä, jotka ovat vallanhaluisia, kunnianhimoisia ja oman edun tavoittelijoita. Nykyisessä yhteiskunnassa korostuvat vahvasti materiaaliset ja taloudelliset arvot. Kansainvälistyminen yritysmarkkinoilla aiheuttaa toimintojen ulkoistamista ja yritysten saneerauksia. Myös taloudellisesti kannattamattomia toimintoja joudutaan karsimaan. Työntekijöitä joudutaan irtisanomaan. Monet hankkivat useampia ammatteja taatakseen hyvän kilpailuaseman työmarkkinoilla. Taloudellinen hyvinvointi on vaikuttanut myös arvomaailmaamme. Ulkoisista asioista kuten koulutuksesta, ulkonäöstä ja pukeutumisesta on tullut korostuneen tärkeä osa elämäämme. Menestyjien joukossa on usein henkilöitä, jotka saattavat kärsiä narsistisesta persoonallisuushäiriöstä. (Myllärniemi 2006, 12-14.)

Ennen ahneus nähtiin paheena, mutta nykyinen kilpailuyhteiskuntamme ruokkii ahneutta, hyväksyen myös itsekkyyden. Narsistiset asenteet ja arvot ikään kuin työntyvät kulttuuriiimme. (Jokinen 2012, 17.) Tämänhetkiset nuoret aikuiset ovat kasvaneet maailmassa, jossa on aina käytetty internetiä ja kännykkää. Heille on erityinen haaste olla pelkästään omien ajatusten kanssa ilman yhteyttä kavereihin. Jatkuva mahdollisuus olla kaikkeen yhteydessä antaa tunteen vallasta. (Viljamaa 2010, 124.) Aikakautemme voi osin lisätä narsismia, mutta on tärkeää tiedostaa, että ensimmäisten elinvuosien aikana ihmiselle kehittyy luonteen perusominaisuudet sekä ihmissuhdekyvyt. Varhain opittavia taitoja ovat

myös; tunne-elämän taidot, yhteisten pelisääntöjen noudattaminen sekä rajoitusten hyväksyminen. (Joutsiniemi, Kaulio, Mäkelä, Pekola ja Schulman 2007, 12.)

Opinnäytetyön teoriaosan aiheena on narsistinen persoonallisuushäiriö, sen kehittyminen sekä narsistin uhrin kuvaus. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla pyrimme vastaamaan kysymykseen; millaisista oireista narsistin uhrin voi tunnistaa terveydenhuollossa. Olemme myös kirjoittaneet saavutetun tiedon pohjalta muutamia kysymysehdotuksia, jotka saattaisivat auttaa narsistin uhrin tunnistamisessa. Tämä tutkimus auttaa sekä narsistin uhria että hoitotyön ammattilaista tunnistamaan, mistä uhrin oireet johtuvat. Usein uhri ei tunnista lähipiirissään olevaa narsistia. Narsisti aiheuttaa usein lähipiirille paljon kärsimystä ja tuhoa, joten narsistien piirteistä sekä käyttäytymisestä on tärkeää puhua ilmiön tunnistamiseksi. Narsistiset ongelmat vaikuttavat lisääntyneen suhteessa muihin persoonallisuushäiriöihin (Kalliosaari 2013, 2), joten siksikin aihe on tärkeä. Narsismi on monimuotoinen ilmiö. Tähän työhön on valittu tarkemmiksi näkökulmiksi narsistisen persoonallisuuden rakentumisen ymmärtäminen ja uhrin oireiden tunnistaminen. Opinnäytetyössä on lähestytty narsismia ja narsistin uhriutta narratiivisuuden keinoin; tekstiin on poimittu kuvailevia, lyhyitä tarinoita sekä narsistien että narsistien uhrien kertomana.

Valitsimme aiheen sen ajankohtaisuuden ja mielenkiintoisuuden vuoksi sekä siksi, että halusimme omakohtaisten kokemusten takia selvittää itsellemme narsismin käsitettä. Toinen tämän opinnäytetyön kirjoittajista on sairaanhoitajaopinnoissa syventynyt mielen-terveyden hoitotyöhön, ja kohdannut harjoittelujen aikana narsistisia henkilöitä. Koimme tärkeäksi nostaa narsistin uhrien tunnistamista esille, jotta heitä olisi helpompi auttaa. Edellä mainituista lähtökohdista päädyimme kirjoittamaan tämän työn.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tavoitteena on etsiä laadullisen tutkimusmenetelmän; kuvailevan, narratiivisen kirjallisuuskatsauksen muodossa vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen on narsistinen persoonallisuushäiriö ja miten se kehittyy?
2. Millaisista oireista narsistin uhrin voi tunnistaa terveydenhuollossa?

Narsistinen persoonallisuushäiriö selvennetään sen synnystä ja kehittymisestä, aina narsismin eri muotoihin asti. Työssä kerrotaan tarkemmin myös ihmisen varhaisen persoonallisuuden kehittymisestä, sillä sen käsittäminen liittyy läheisesti narsistisen persoonallisuuden syntyyn. Narsistin uhriudesta on esitelty sitä, millaista uhrin elämä on erilaisissa suhteissa narsistiin. Uhrin oireet on kuvattu kattavasti, koska niiden avulla löydetään vastaus kysymykseen numero kaksi. Uhrin tilanteeseen havahtumisesta sekä selviytymisestä on kirjoitettu omat kappaleensa. Opinnäytetyön tarkoituksena on koota uusinta tietoa narsistin uhrin oireista, lisätä terveystieteen asiantuntijoiden tietämystä aiheesta sekä auttaa heitä ymmärtämään narsistisen persoonallisuushäiriön taustatekijöitä, jotta heillä olisi paremmat mahdollisuudet tunnistaa ja auttaa narsistin uhriksi joutunutta henkilöä.

3 PERSONALLISUUDEN KEHITYS

Opinnäytetyöhön on kirjoitettu luku persoonallisuuden kehittymisestä. Tieto siitä, miten persoonallisuus rakentuu, auttaa ymmärtämään, miksi meistä tulee erilaisia aikuisia. Toisilla on esimerkiksi sopuisampi tai yhteistyökykyisempi persoonallisuuden rakenne, toisilla voi olla vakavia ongelmia itselle ja/tai muille aiheuttava persoonallisuus. Harvoin kukaan on tahallaan vaikea tai hankala ihminen persoonaltaan, tekemme ja toimintamme koostuvat usein meistä riippumattomista syistä.

Ihmisen persoonallisuus muokkautuu kasvatuksen, ympäristön, varhaisen huolenpidon sekä perimän vaikutuksesta. Jokaiselle muodostuu persoonallinen ja oma tyyli ajatella, puhua, käyttäytyä, tuntea ja havaita. Siinä vaiheessa kun persoonallisuutemme alkaa aiheuttaa pysyviä ongelmia tunnetilassa, ylläkkeiden hallinnassa ja havainnoissa, olemme siirtymässä persoonallisesta tyylistä persoonallisuushäiriöön. Persoonallisuushäiriöt ovat pitkäaikaisia ja syvälle juurtuneita käyttäytymismalleja, jotka ilmenevät haitallisesti elämän eri tilanteissa. Persoonallisuushäiriöllä on vahva yhteys yleisen elämänlaadun heikkenemiseen. (Kempinen 2010, 12-13.)

Sanotaan, että lapsen ensimmäiset kolme ikävuotta ovat tärkeitä sosiaaliselle kehitykselle, ihmissuhteille ja itsetunnolle. Narsismin kehittyminen ajoittuu myös näihin ikävuosiin. Psykoanalyttikko Mahlerin teoria lapsen kehityksestä ihmiseksi psykologisessa mielessä tarkastelee näitä asioita. Mahlerin teorian mukaan lapsella ei syntyessään ole valmiina mi-

näkuva, eli sitä persoonallisuuden osaa joka ohjaa toimintaamme. Psykologinen minä rakentuu hoitajan ja lapsen välisessä vuorovaikutuksessa, jonka myötä lapsi kehittyy omaksi yksilöksi. Tätä kasvua kutsutaan psyykkiseksi syntymäksi. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 38-39.)

3.1 Eriytymättömyyden vaihe

Lapsen ikävaihetta kahdesta viiteen kuukauteen kutsutaan symbioottiseksi vaiheeksi. Tässä vaiheessa lapsen minuus on vielä kehittymättä, sillä hän tuntee kiintymystä hoitajaansa kohtaan, mutta kokee kuitenkin olevan yhtä tämän kanssa. Symbioottisessa vaiheessa muodostuu lapsen ensimmäinen kiintymyssuhde, joka toimii lähtökohtana myöhempään ihmissuhteisiin. Lapsen psyykkisen kehityksen perusta sekä itsetunnon kehittyminen muodostuvat siitä, miten lapsesta huolehditaan ja miten hänen tarpeisiinsa vastataan. Oikeanlainen hoito sekä lapsen tarpeisiin vastaaminen saavat aikaan sen, että lapsi kokee olevansa tärkeä ja hänelle kehittyy luottamus. Perusluottamuksen kehittymisellä on tärkeä osuus myöhemmin kehittyvälle psyykkiselle kehitykselle. Symbioottinen vaihe päättyy noin viiden kuukauden iässä, jolloin lapsi tajuaa erillisyytensä suhteessa äitiin. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 39-43.)

Ajatus- ja tunnetasolla tietynlainen symbioottinen vaihe jatkuu kuitenkin vielä toisen ikävuoden loppupuolelle. Tässä vaiheessa lapsi tuntee olevansa kaunein ja suurin, eivätkä häntä estä mitkään rajat. Itsetunnon kehitystä varten lapsi tarvitsee tämän tunteen, että kaikki on mahdollista. Mikäli normaaliin kehitykseen kuuluvaa vaihetta ei ohiteta normaalisti, näkyy se aikuisella ihmisellä puolustusmekanismina, jolloin hänellä on harhainen käsitys itsestään ja siitä mitä hän saa tehdä. Harhaluuloisuuden suojaamisesta syntyy myös muita narsistiselle ominaisia piirteitä. Narsisti joutuu käyttämään erilaisia puolustuskeinoja sekä kieltämään sellaisia tosiasioita, mitkä eivät sovi hänen käsitykseensä omasta minuudestaan. Mitä varhaisempaan kehityksen vaiheeseen häiriön juuret ulottuvat, sitä vakavammasta psyykkisestä ongelmasta on kyse. Narsismissa kliiniset tunnusmerkit osoittavat, että vamma on syntynyt melko varhain. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 43-45.)

3.2 Erilliseksi tuleminen ja yksilöitymisen alku

Psyykkistä kasvutapahtumaa, jonka johdosta lapsi ymmärtää oman erillisyytensä, kutsutaan separaatioksi. Yksilöitymiseksi kutsutaan vaihetta, jossa lapsi rakentaa käsityksensä omasta itsestään. Tämä vaihe kestää viidestä kuukaudesta kolmeen ikävuoteen. Tänä aikana syntyy pohja lapsen omalle identiteetille. Eriytymisvaihe alkaa noin viiden kuukauden iässä. Noin 8-9 kuukauden iässä ilmenevä vierastaminen on katsottu lapsen ennakkoivaksi tunteeksi siitä, että hänen kiinteä suhde äitiin ei jatku loputtomiin. Väitetään, että lapselle psyykkisesti raskainta on joutua eroon äidistä juuri tässä vaiheessa. Noin 15-24 kuukauden iässä lapsi kokee olevansa erillinen ihminen ja tämä aiheuttaa usein lapsessa ahdistusta ja pelkoa hylätyksi tulemisesta ja hän takertuu äitiin uudelleen. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 47-48.)

Lapsen omien toimintojen harjoittelun vaiheessa noin vuoden iässä, Itsetunnon kehittymiselle on tärkeää, että lapsi saa riittävästi ihailua ja kannustusta ja hän kokee olevansa taitava sekä pidetty. Näin hän pystyy myöhemmin tunnustamaan puutteensa sekä hyväksymään ne ja silti arvostamaan itseään. Narsistisen ihmisen tehon tavoittelu onkin peräisin lapsen tavasta tehdä jotain ja katsoa sitten ympärilleen hakien tietynlaista ihailua. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 48.)

Eriytymisvaiheessa lapsi käyttää äitiänsä hyväkseen oman psyykkisen tasapainon ja turvallisuuden tunteen säätelyssä. Tässä vaiheessa lapsella pysyy jo hetken aikaa mielikuva äidistä ja tämä antaa hänelle turvallisuutta. Lapsen täytyy kuitenkin käydä välillä varmistamassa äidin läsnäolo, jotta voi taas jatkaa omia touhujaan. Ihmiselle jolla on narsistinen luonnehäiriö, hänen itsesäätelynsä välikappaleena, alhaisen itsetunnon, huomion ja ihailun antajana toimii jatkuvasti toinen ihminen. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 48-49.)

Siinä vaiheessa kun lapsi pystyy muodostamaan mielikuvan itsestään ja hoitajastaan erillisinä ihmisinä, säilyttämään mielikuvan äidistä tämän ollessa poissa ja ymmärtämään mielikuvan ja äidin eroavaisuuden, lapsen psyykinen eriytyminen on tapahtunut lopullisesti. Lapsi ei kuvittele enää pystyvänsä määräämään äitiään mielin määrin. Tämän vaiheen kehityshäiriö johtaa narsistisen luonnehäiriöisen ihmisen käsitykseen manipuloida ja hallita muita ihmisiä. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 50.)

3.3 Yksilöllisyyden lujittuminen

Kolmannen ikävuoden loppuun mennessä lapsi ymmärtää itsensä itsenäiseksi. Tällöin minäkuva alkaa muodostua. Minäkuvan valmistuminen on pitkä kehitystapahtuma. Koko ihmisen elämä on muuttumista ja kehittymistä, mutta eräänlainen kivijalka myöhemmälle kehitykselle muodostuu varhaislapsuudessa. Näin ollen minäkuvankin kehitys jatkuu läpi elämän, mutta tärkeitä ikävuosia ovat neljästä kuuteen ikävuodet sekä nuoruusikä. Tunnekohteiden pysyvyyden saavuttamisesta on hyötyä myöhemmälle psyykkiselle kehitykselle. Se tekee pysyvän minäkuvan muodostumisen mahdolliseksi. Terve minäkuva on hyvän itsetunnon perusta. Tällöin ihminen pystyy ahdistumatta tai suuttumatta vastaanottamaan kritiikkiä. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 56,58; 2012, 21.) Lapselle muodostuu kaksi minäkuva: todellinen minä ja ihanneminä. Mikäli ihanneminää ruokitaan liikaa, lapselle ei synny realistista kuvaa itsestään. Kun ihanneminä ja todellinen minä sekoittuvat, syntyy narsistinen häiriö. Tällöin lapsi kokee negatiiviset palautteet loukkauksena itseään kohtaan ja hän suuttuu vähäisistäkin vastoinkäymisistä. (Vilkko-Riihelä 2003, 588). Narsistisen ihmisen kuvitelmat siitä, että hän pystyy mihin vain, on katsottu oireeksi juuri objektiivisuuden puutteesta. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 58.)

Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana lapselle kehittyy käsitys siitä, miten ihmiset keskenään toimivat. Lapsi oppii, kuinka hän voi itse säädellä mielialojaan ja kontrolloida käytöstään ja kuinka reagoida muiden mielialoihin ja viesteihin. Tämän kaiken oppiminen vaatii läheistä vuorovaikutusta lapselle emotionaalisesti tärkeiden hoitajien kanssa. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 21.) Lapsella terve narsismi esiintyy luonnollisena itsekeskeisyytenä. Lapsella on tarve olla rakastettu ja ihailtu. Hänellä on tarve ihailta omia suorituksiaan sekä sitoa tärkeät ihmiset itseensä. Terveen narsismin ansiosta lapselle muodostuu itseluottamus sekä itsearvostus ja tätä kautta myös kyky arvostaa muita ihmisiä. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 33.)

3.4 Oidipaalivaihe

Viimeinen psyykinen kehitysvaihe kestää kolmesta kuuteen ikävuoteen. Tänä aikana lapsi saavuttaa lopullisesti psyykkisen yksilöllisyyden. Yliminän syntyminen ja sukupuoli-identiteetin muodostuminen ovat tässä vaiheessa tärkeitä. Yliminän häiriö on narsistisen luonneaurion kannalta merkittävä. Yliminän ydin rakentuu samaistumisesta ja määräyksistä, jotka tulevat ulkoapäin. Voimakkaimmillaan kehitysvaihe on 5-6 vuoden iässä. Murrosiässä yliminä muokkautuu vielä voimakkaasti. Tällöin nuori ottaa asioihin kantaa,

omaksuu ihanteita ja arvo-asetelmia, mutta lapsuuden aikana rakennettu ydin säilyy kuitenkin muuttumattomana. (Keltinkangas-Järvinen 1985, 70-72.)

4 NARSISMI

“Me kaikki katselemme elämää kokemustemme linssin läpi, mutta narsistilla on jotain enemmän: ei pelkkä linssi vaan prisma, joka taivuttaa ja vääristää saapuvat viestit, ettei hänen tarvitsisi tuntea sietämätöntä häpeää” (Hotchkiss 2005, 88).

Sana narsismi määritellään suomalaisessa sivistyssanakirjassa termein korostunut itsensä ihailu, itserakkaus ja itsekeskeisyys. Narsistinen ihminen tarkoittaa ihmistä, jolla on itseluottamuksen, ihmissuhteiden ja tunne-elämän häiriö (Keltinkangas-Järvinen 1985, 34). Narsismi ilmiönä aiheuttaa lähipiirille valtavasti kärsimystä ja tuhoa. Se on myös länsimaista kulttuuria vaivaava ongelma, sillä ajan hengessä, arvoissa ja ihanteissa on paljon narsististen piirteiden hyväksyviä tekijöitä. (Jokinen 2012, 13.) Narsistiset asenteet näkyvät kaikkialla nykykulttuurissa. Kilpailuyhteiskunta hyväksyy itsekkyyden, ruokkii ahneutta ja voittojen tavoittelua. Ahneutta ei enää nähdä pelkästään paheena, vaan se on alkanut muodostua hyveeksi. Tällaisessa maailmassa menestyjät ovat röyhkeitä, itsekkäitä ja tunteettomia - narsistin luonteenpiirteitä omaavia. (Jokinen 2012, 16-17.) Tämänhetkistä aikakautta kutsutaankin narsistiseksi. Nopeatempoisuus ja tarve saada kaikki heti, sanelevat paljon ihmisten tekemisiä. Vanhemmilla ei tunnu jäävän aikaa lapsille heidän kehityksensä tärkeimpinä aikoina, vaikka halua olisikin. (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 16.)

Lääkäri, tutkija, psykoanalyysin kehittäjä Sigmund Freud on tutkinut paljon narsismia. Käsite narsismi on Freudin kehittämä vuonna 1914 ja häntä pidetään ensisijaisesti narsismikeskustelun aloittajana. Psykoanalyysi tutkii mielen tarkoituksenmukaista toimintaa ja dynaamista monimuotoista jakautuneisuutta - sitä, mihin on vaikeaa saada tietoista kosketusta, mutta mikä kuitenkin vaikuttaa ja haittaa mielen kokonaisvaltaista hallintaa. (Freud 1914, 7.) Psykoanalyttikot Kernberg ja Kohut ovat jatkaneet narsismin tarkastelua, kuten myös monet muut eri tutkijat (Kangasmäki 2010, 10).

Narsismia käsitteenä voidaan kuvata neljästä eri näkökulmasta. Kansan keskuudessa narsismi muotoutuu usein yleisesti omahyväisyydeksi ja itsekkyydeksi. Psykiatriisessa mielessä narsismia kutsutaan narsistiseksi persoonallisuushäiriöksi. Koska persoonallisuushäiriölle löytyy diagnoosi, psykiatriassa se luetaan sairaudeksi. Klassisen psykoanalyysin mukaan

narsismi on vetäytymistä omaan itseen muiden ihmisten kustannuksella. Modernissa psykoanalyysissa narsismi nähdään aggressiivisena ja traumaattisena suojautumiskeinona ihmisen haavoittuvuutta vastaan. (Sipilä 2009, 8.) Narsismista on olemassa kliinisenä, hoitollisena ja teoreettisena ongelmana laaja kirjallisuus, joka sisältää epäyhtenäisiä ja osin ristiriitaisia käsityksiä (Ikonen ja Rechartt 2012, 123).

Seuraavassa luettelossa esitellään muutamia narsismin määritelmiä:

1. Narsismilla tarkoitetaan sekä häiriintynyttä että tervettä itseensä kohdistunutta rakkautta.
2. Narsismilla viitataan usein narsistiseen häiriöön tai puutteellisuuteen, ei niinkään terveeseen narsismiin.
3. Häiriönä narsismi on suoja omaa mitättömyyttä vastaan.
4. Narsismin positiivisilla ilmenemismuodoilla voidaan tarkoittaa niitä defensiivisiä henkisiä prosesseja, joilla henkilö pyrkii käsittelemään omaa mitättömyyttään.
5. Negatiivisilla narsismin oireilla voidaan tarkoittaa narsistista puutteellisuutta, joka ilmenee eri asteisesti psyykkisissä häiriöissä.
6. Yleinen narsistinen häiriintyneisyys on erotettava tautiluokitusten narsistisesta persoonallisuushäiriöstä.
7. Primaari- ja sekundaarinarsismi ovat lapsen varhaiskehitykseen kuuluvat vaiheet.
8. Psykoanalyysissa narsismilla tarkoitetaan itseen kohdistuvaa sekä häiriintynyttä että tervettä rakkautta.
9. Narsistinen vamma, kuten epäonnistuminen ja häpeä, on itsetuntoa koetteleva vamma.
10. Narsistinen tuki (itsetunnon tuki), joita on esimerkiksi rakkaus, kehumiset, imartelu, myönteiset kokemukset. (Luukkonen 2011, 0-10.)

Seuraavassa luettelossa esitellään narsistiseen persoonallisuushäiriöön liittyvää sanastoa, joista osa esiintyy tämän opinnäytetyön tekstissä:

Altruismi: toimintaa, missä muiden etu laitetaan oman edun edelle

Ambivalenssi: vastakkaisten tunteiden suuntautuminen samaan henkilöön, esimerkiksi viha ja rakkaus

Adekvaatti: riittävä, sopiva, olosuhteita vastaava

Affektiivinen: tunteisiin koskettava

Defenssi: persoonallisuuden puolustuskeino tasapainon ylläpitämiseksi

Depressio: masennustila

Debrivaatio: Puutetila tai vaille jääminen

Dikotominen: Asioiden tai ilmiöiden kaksijakoista ajattelua joko-tai

Minä, ego: persoonallisuuden osa, jolla ihminen ajattelee, tietää ja toimii

Tranferenssi: tunteensiirto

Se, id: tiedostamaton sielunelämä

Self: subjektiivinen kuva omasta psyykkisestä, sosiaalisesta ja fyysisestä olemuksesta

Yliminä, superego: yksilön omatunto ja eettisten vaatimusten edustaja (Kemppinen 2010, 84-85).

4.1 Narsismin synty

Narsismi ei ole ilmiönä uusi, vaikka sitä on tutkittu vasta noin sadan vuoden ajan (Kalliosaari 2013, 1.) Sana narsisti juontaa juurensa kreikkalaiseen mytologiaan, joka kertoo tarinan komeasta nuorukaisesta nimeltään Narkissos. Pojan synnyttyä hänen äitinsä Joen nymfi Liriope oli hyvin huolissaan poikansa tulevaisuudesta ja siitä, mahtaisiko Narkissos saada pitkän elämän. Hän kysyi asiaa tietäjä Teiresiakselta. Tietäjän mukaan Narkissos saisi pitkän elämän, kunhan hän ei katsoisi itseään. Tietäjä Teireaksen ennustus kävi toteen, vaikka sitä alussa kummeksuttiin. (Myllärniemi 2006, 17.)

Narkissos oli jo nuorena hyvin kuuluisa ja sai osakseen paljon ihailua ja rakkautta. Narkissos oli ylpeä ja kova, eikä osannut vastata toisten rakkauden osoituksiin. Moni Narkissokseen rakastunut olikin rukoillut apua kostonjumala Nemesikseltä. He halusivat Narkissoksen kokevan saman rakkaudesta johtuneen tuskan, jonka he olivat itse joutuneet kokemaan. Myös Ekho niminen nymfi rakastui Narkissokseen. Ekho ei kuitenkaan voinut lähestyä Narkissosta, sillä hän oli menettänyt puhekykynsä. Hän pystyisi ainoastaan toistamaan hänelle tarkoitettuja sanoja. Ekho seurasi Narkissosta kaikkialle. Eräänä päivänä Ekho sai tilaisuuden lähestyä Narkissosta. Narkissos oli metsästysretkellään eksynyt muusta seurueesta ja alkoi huhuilla heitä. Tällöin Ekho päätti toistaa kaikki kuulemansa sanat. Narkissos lumoutui täysin ja halusi tavata tämän tuntemattoman puhujan. Ekhon nähtyään Narkissos torjui tämän tylysti. Tämän seurauksena Ekho pakeni vuorille ja piiloutui luolaan, jossa hänen ruumiinsa riutui ja lopulta jäljelle jäi vain ääni, minkä voi kuulla laaksoissa ja vuorilla vielä tänä päivänä. (Myllärniemi 2006, 17-18.)

Narkissos oli taas kerran metsästysretkellä ja pysähtyi lähteen viereen juomaan. Nähdessään veden tyynestä pinnasta heijastuvan oman kuvansa, hänet valtasi outo tunne, tunne jota hän ei ollut ikinä kokenut. Narkissos rakastui välittömästi omaan kuvaansa ja halusi tavoitella tätä intohimoisesti. Välillä Narkissoksen ajateltiin ymmärtävän, että pinnalta heijastuva kuva, hänen rakkautensa kohde ei ole aito, mutta Narkissos lumoutui kuvastaan aina uudestaan ja uudestaan, eikä osannut päästää siitä irti. Lopulta Narkissos kuoli lähteen äärelle. Kun Narkissosta tultiin etsimään, kasvoi lähteen reunalla kaunis keltainen kukka - narsissi. (Myllärniemi 2006, 18-19.)

4.2 Narsistisen persoonallisuushäiriön kasvuympäristö

Useissa tutkimuksissa on todettu, että narsistisen persoonallisuuden syntyyn vaikuttavat monet tekijät, joista vain osa tunnetaan. Tutkijoiden keskuudessa vallitsee kuitenkin yksimielisyys siitä, että narsismin taustalla on aina jonkinasteinen ongelma vanhempien ja lasten välisessä vuorovaikutussuhteessa. (Salomaa 2011, 22-23.) Narsistisen luonnehäiriön taustalla voi tutkijoiden mukaan olla myötäsyntyinen herkkyys ja haavoittuvuus ja toisaalta taas varhaiset traumat. (Joutsiniemi ym. 2007, 33.) Taustalla saattaa olla myös ensimmäisten elinkuukausien aikana tapahtunut äiti-vauva-ykseyden särkyminen, joka on pudottanut vauvan liian varhain kohtaamaan yksin sietämätöntä ahdistusta. Olemassaolon kokemuksen perustavanlaatuisen muotoutumisen vaiheessa sattunut varhainen trauma muodostuu tällöin uhaksi perusuottamuksen synnylle ja minuuden ytimen muodostumiselle, jonka suojaksi kehittyy hyvin laaja-alainen primitiivisten puolustuskeinojen järjestelmä. (Kuusela 2011, 293-294.)

Erään teorian mukaan narsistinen persoonallisuushäiriö olisi aivojen limbisen järjestelmän häiriö, mutta geneettisesti periytyvää persoonallisuushäiriötä ei ole tutkitusti todistettu. Henkinen periytyvyys on sitä vastoin mahdollinen, jos lapsuuden kasvuympäristössä vallitsee narsistiset arvot. Tämä ei kuitenkaan ole yksiselitteistä, narsistien lapsista voi kasvaa yhtä hyvin alistuvia narsistien uhreja tulevissa vuorovaikutussuhteissaan. (Narsistien uhrien tuki 2014.)

Narsistiseen persoonallisuuteen johtavat syyt ovat suurimmalta osin kasvatuksen rakkauttomuus ja rajattomuus. Lapsen varhaiset ja turvalliset vuorovaikutussuhteet ovat merkittävässä roolissa ennaltaehkäisemään persoonallisuuden häiriöitä. Lapsen tulisi voida

peilata aikuisen tunnetiloja ja hänen tulisi saada kokea, että hänestä iloitaan aidosti. Myös narsistisia loukkauksia, kuten pettymyksiä ja vastoinkäymisiä lapsen tulisi oppia kestämään. (Narsistien uhrien tuki 2014.) Häiriön taustalla voi olla myös ylihuolehtiva vanhempi, joka huolehtii lapsen ulkoisesta hyvinvoinnista, mutta tukahduttaa sisäisen erillisyyden tarpeen (Salomaa 2011, 65). Lapsen minuuden kehitys ei vaarannu vain hänen perheessään, vaan se voi tapahtua myös hoitopaikoissa, kouluissa tai lastensuojelulaitoksissa (Salomaa 2011, 21).

Narsistinen persoonallisuushäiriö juontaa juurensa lapsen varhaiskehityksen ensimmäisiin vuosiin. Tässä kehitysvaiheessa lapsen kokema oma erillisuus alkaa vahvistua ja samoin kun irtautuminen hoitajasta. Mikäli lapsen tarpeisiin ei pystytä vastaamaan ensimmäisten kolmen vuoden aikana, lapsen alkuperäinen narsismi vahingoittuu. Jos lasta ei päästetä objekti-suhteen lähelle tarpeeksi usein, eikä hänen tunteisiinsa vastata, syntyy hänelle patologinen narsistinen persoonallisuushäiriö. (Kemppinen 2000, 56.)

Lasta hoitavalla henkilöllä saattaa olla erilaisia ongelmia ja vaikeuksia, mitkä heijastuvat lapsen hoitamiseen ja siihen, millä tavalla lapsen kehityksellisiin tarpeisiin pystytään vastaamaan. Lapsen kokemat varhaiset menetykset sekä pitkäaikaiset erokokemukset saattavat vaurioittaa terveen narsismin ja minuuden kehitystä, ellei korvaavia henkilöitä ole ollut saatavilla.

Mikäli vanhemmat eivät omien ongelmien vuoksi ole pystyneet vastaamaan lapsen kehityksellisiin tarpeisiin, eikä muuta tukea ole ollut saatavilla, lapsen henkiset keinot eivät tarjoa muuta kuin poistaa koettu kauheus tietoisesta minuuden ulkopuolelle. Traumaattiset kokemukset, jotka on siirretty tietoisesta minuuden ulkopuolelle eivät kuitenkaan katoa psyykkisestä todellisuudesta. Ne tallettavat jäsentymättöminä tiedostamattomaan tilaan, jossa ne voivat myöhemmin altistaa narsistiselle häiriölle. (Myllärniemi 2006, 55-56.)

Tiedostamattomaan tilaan tallentuneet traumaattiset kokemukset häiritsevät mielenrauhaa. Kokemukset eivät vaivaa ahdistavina ja hankalina kokemuksina tai muistoina, vaan epämääräisenä pahan olon tunteena, esimerkiksi ahdistuksena, levottomuutena, uhattuna olemisen tunteena tai itselle vieraan toiminnan pakkona. Seurauksena voi olla ahdistunutta itsetarkkailua, sillä epämääräistä ja käsittämätöntä paha oloa on vaikea suvaita. (Myllärniemi 2006, 56-58.) Mikäli lapsi on tasapainossa ulkoisen maailman realiteet-

tien kanssa hänelle syntyy normaali itsetunto. Narsistinen häiriö voi syntyä joko siitä, että lapsi on jäänyt vaille hoivaa ja perusturvallisuuden tunnetta tai vastaavasti lasta on hemmoteltu liikaa, eikä hän ole saanut kokea pettymyksiä tarpeeksi. (Kempainen 2000, 55.)

Narsistin rikkinäistä minäkuvausta pyrkii korvaamaan tuhoava, sadistinen superego; joku, joka pudottaa korkealta tai kohtelee kaltoin. Rikkinäistä suojausta pyrkii korvaamaan myös ihanneminä, joka muodostuu idealisoiduista mielikuvista sekoittuneena suuruusluokan mielikuvien omasta itsestä. Nämä kertovat siitä, miten narsisti on yrittänyt mukautua kokemaansa traumaan. Suoria päätelmiä varhaisista tapahtumista ei kuitenkaan voi mukautumisyritysten pohjalta tehdä. (Kuusela 2011, 294.)

Alla olevassa listassa on kuvattu lapsuuteen liittyviä tekijöitä, joiden katsotaan lisäävän narsistisen luonteen syntymistä:

1. vanhemmilla itsellään on ollut traumatisoitunut lapsuus, jolloin lasta ei pystytä rauhoittamaan empaattisesti
2. lapsuusajan kaoottiset olosuhteet, tunneperäinen laiminlyönti
3. toistuva fyysinen kuritus ja väkivalta
4. muut varhaislapsuudessa koetut traumat, esimerkiksi erokokemukset huoltajasta
5. perhe, jossa narsismia ihannoidaan tai jossa vallitsee narsistinen ilmapiiri/kulttuuri (Joutsiniemi ym. 2007, 33-34.)

Hotchkiss luettelee (2005, 216-225) vanhempien vääristyneitä asenteita, jotka tuottavat narsistisia lapsia.

1. Minun lapseni on erityinen ja ansaitsee saada kaiken mahdollisen. Jos minä en pysty tarjoamaan niitä, yhteiskunnan tulee tehdä se.
2. Minun lapseni ei koskaan saa joutua kärsimään. Epäonnistumista tulee välttää, sillä se on aina kielteinen kokemus.
3. Se, mikä on hyväksi minulle, on myös hyväksi lapselleni. Jos uhraukset, jotka teen lapsen vuoksi estävät toteuttamasta itseäni, silloin tyytymättömyyteni on lapselleni pahempaa kuin se, etten tekisi ollenkaan uhrauksia.
4. Lasten on voitava ilmaista vapaasti itseään.
5. Empaattisuus lasta kohtaan on sitä, että suhtautuu lapseen ystävänä ja jakaa kaikki hänen kanssaan. Rehellisyys tarkoittaa, että lapselle voi kertoa kaiken, menneisyyden asiat,

nykyiset ongelmat ja kaikki mitä tunnen ja ajattelen. Lasten on tiedettävä totuus vanhemmistaan.

6. Seksi on luonnollinen asia, eikä lasten tarvitse hävetä sitä aikuisen estoisuuden vuoksi.

7. Lasten itsetuntoa vahvistetaan kehumalla lapsen erityisyyttä sekä kehottamalla heitä säännöllisin väliajoin lausumaan asioita, jotka kohottavat itsetuntoa. Lapsen uskoa ei saa horjuttaa vaatimalla heiltä mitään. Heitä ei myöskään saa altistaa kilpailun haitoille.

Myöhemmän lapsuusvaiheen (6-11 -vuotiaana) aikana tapahtuneet pettymykset erityisesti isä-poika -suhteessa voivat myös aiheuttaa narsististen ongelmien syntyä. Pettymys vanhempaan voi olla esimerkiksi isän sairastuminen psyykkisesti tai fyysisesti, tai vanhempien ero ja isän hylkääminen. (Kangasmäki 2010, 19.)

Perinteisesti on katsottu, että varhaislapsuudessa äiti on lapsen ensisijainen hoitaja ja tästä johtuen äidin narsismilla katsotaan olevan suora yhteys lapsen minätunteen syntyymiseen. Isän narsismilla voi olla myös yhtä suuri merkitys lapseen, mikäli lapsen ja isän välinen kiintymyssuhde on vahva, eli isä on ensisijainen hoitaja. Isän narsismi voi vaikuttaa lapseen myös epäsuorasti. Tässä tapauksessa narsismi vaikuttaa sen kautta, miten isä kohtelee äitiä. Äiti saattaa lapsen avulla tyydyttää tunneperäiset tarpeensa, mikäli isä ei tue äitiä, vaan on hyvin itsekeskeinen. Tämän seurauksena lapsen ja äidin suhteessa voi tulla niin läheinen, että lapsen eriytymis-yksilöitymiskehitys vaarantuu. Lapsi tarvitsee isäänsä omaan minuuteen johtavalla matkalla, päästäkseen psykologisesti erilleen äidistään. Mikäli isä ei tässä vaiheessa ole kiinnostunut lapsesta, menettää lapsi tärkeän sillan autonomiaan. (Hotchkiss 2005, 76-77.)

Narsististen isien lähestymistapa vanhemmuuteen on hyvin itsekeskeistä. He lähestyvät vanhemmuutta kahdesta hyvinkin erilaisesta näkökulmasta. Narsistinen mies ei välttämättä ole halunnut lasta, joten hän saattaa tuntea, että hänet on huijattu vanhemmuuteen. Hänellä saattaa olla negatiivisia tunteita naista kohtaan raskauden edetessä. Mies voi kokea tullessa hylätyksi ja petetyksi, mikäli nainen ei pysty tyydyttämään hänen halujaan. Hän saattaa siirtää omien tunteidensa herättämän häpeän naiseen ja tämän kehoon kritisoidulla tällä. Äärimmäisessä tapauksessa mies pahoinpitelee naista. Narsistinen isä saattaa hyljeksiä lastaan. Hän keskittyy omiin harrastuksiinsa ja saattaa olla tarkka omasta ajastaan sekä panoksestaan. Narsistinen isä saattaa suhtautua välinpitämättömästi äidin ter-

veyteen. Hän voi jatkaa elämäänsä mukautumatta isän rooliin ja se riittää, mitä hän omasta tahdostaan antaa. (Hotchkiss 2005, 79.)

Toinen narsistinen isän malli on hallitsevampi. Tällainen isä haluaa isyyden avulla pönkitä itsetuntoaan. Hän odottaa pääsyä tapahtumien keskipisteeksi hyörien lapsen ja äidin ympärillä. Häntä vaivaa se, ettei hän voi vaikuttaa lapsen ja äidin väliseen suhteeseen. Isä saattaakin käydä vaativammaksi yrittäessään kilpailla lapsen kanssa. Isällä on oma rooli lapsen eriytymis-yksilöitymiskehityksessä, jonka katsotaan olevan yhtä tärkeä kuin äidin rooli. Narsistinen isä saattaa kuitenkin pilata tämän kaiken, minkä seurauksena kaksi- kolme vuotiaan valtataistelut kehittyvät hyvinkin dramaattisiksi. (Hotchkiss 2005, 79-80.)

Hotchkiss (2005, 80-81) kirjoittaa, että vanhemmuuden vaatimusten edessä kaikki pienten lasten vanhemmat tuntevat jossain vaiheessa ärtymystä, voimattomuutta ja uupumusta. Lisäksi vanhemmat tekevät asioita, joita katuvat myöhemmin. Täydellisiä vanhempia ei ole, eikä tämä tee vanhemmista narsisteja. Narsistisia vanhempia on kuitenkin olemassa. Tällaiset vanhemmat ovat niitä, jotka eivät pysty tuntemaan empatiaa lastansa kohtaa, eivätkä kykene vastaamaan lapsen tarpeisiin, sillä heidän omat tarpeensa menevät ylittävät kaiken. Narsistisia vanhempia yhdistää mahtailu, todellisuuden kieltäminen, vaativuus ja lisäksi heillä on epärealistisia odotuksia. Tämä juontaa juurensa vanhempien omaan täydellisyyden tavoitteluun ja haluun ihannoida jälkeläisiään. Liian ankarat vanhemmat voivat ruokkia väärän minän kehitystä ja taas liika sallivuus voi ehkäistä lapsen psykologista yksilöitymistä sekä eriytymistä.

4.3 Narsistinen persoonallisuushäiriö

Narsismi määritellään psykiatriassa aikuisiän persoonallisuushäiriöksi, joka alkaa viimeistään varhaisessa aikuisiässä. Persoonallisuushäiriöillä tarkoitetaan erilaisia syvälle juurtuneita ja pitkäaikaisia joustamattomia käyttäytymismalleja. Ne ilmenevät haitallisina useissa elämäntilanteissa ja poikkeavat huomattavasti kulttuurissa vallitsevasta tavasta havaita, ajatella, tuntea ja erityisesti suhtautumisesta muihin ihmisiin. (Kalliosaari 2013, 8.) Omaksi mielenterveyshäiriöksi narsistinen persoonallisuushäiriö erotettiin vuonna 1980 Yhdysvalloissa. On tutkittu, että noin 2 % väestöstä kärsii tästä diagnosoidusta persoonallisuushäiriöstä ja että määrä on voimakkaassa kasvussa. (Kirvesmäki 2009, 13.) Narsistisen persoonallisuushäiriön omaavalla ihmisellä on usein myös jokin toinen persoonalli-

suushäiriö, kuten epäluuloinen, epävakaa tai epäsosiaalinen persoonallisuus (Jokinen 2012, 27). Siihen sisältyy helposti myös muita negatiivisia ilmiöitä kuten esimerkiksi alkoholismia, väkivaltaa tai seksuaalista hyväksikäyttöä (Kalliosaari 2013, 97). Suomessa on aiemmin käytetty termiä luonnehäiriö, jonka on korvannut sana persoonallisuushäiriö (Ruokola 2014, 10).

Opinnäytetyöhön on liitetty narsistisen persoonallisuuden itsearviointikysely, jonka avulla voi testata omaa persoonallisuuttaan, sisältyykö siihen piirteitä narsismista. Kyselyn on laatinut Kempainen kirjoittamaansa teokseen Naamion takaa (2010, 74-76). (Kts. liite 1.)

Narsistinen persoonallisuushäiriö sisältyy muut määritellyt persoonallisuushäiriöt - luokkaan F60.8 Suomessa käytössä olevan ICD-10 (International Classification of Diseases) luokituksen mukaan. Sen sijaan Yhdysvalloissa käytetyn DSM-IV - mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden diagnoosijärjestelmän mukaan narsistisella persoonallisuushäiriöllä on oma diagnoosinsa. (Lönnqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen ja Partonen 2007, 531-532.) DSM-IV:n (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) mukaan narsistinen persoonallisuus sisältää laaja-alaisia suuruuskuvitelmia fantasian tai käytöksen tasolla, ihailun tarvetta ja empatian puutetta.

DSM-V -diagnoosijärjestelmästä on ehdotettu narsistisen persoonallisuushäiriön poistamista, sillä nyky-yhteiskunnassa katsotaan olevan niin paljon narsistin piirteet omaavia henkilöitä, että narsismi voidaan nähdä normaalina persoonallisuutena. Esimerkiksi vuonna 2006 yhdysvaltalaisista 20-vuotiaista 10 % täytti narsistisen persoonallisuushäiriön kriteerit. (Waugaman 2011.)

Narsismi alkaa varhaisaikuisuudessa ja esiintyy monissa yhteyksissä vähintään viidellä seuraavista tavoista:

1. Henkilöllä on suuret käsitykset itsestään, esimerkiksi liioittelee lahjojaan ja saavutuksiaan, odottaa perusteettomasti muiden pitävän häntä ylivertaisena.
2. Keskittyy ajatuksiinsa jatkuvasti mielikuviiin rajattomasta menestyksestä, voimasta, kauneudesta tai suuresta rakkaudesta.
3. Uskoo olevansa erikoinen ja ainutlaatuinen ja kokee, että häntä ymmärtävät vain muut huomattavat henkilöt ja instituutiot, joiden kanssa hänen tulisi olla tekemisissä.
4. Vaatii korostunutta ihailua.

5. Kokee olevansa oikeutettu erikoiskohteluun ja saamaan toiveensa täytetyiksi.
 6. Käyttää häikäilemättä muita hyväkseen.
 7. Empaattisuuden puute: haluttomuus huomata toisten tunteita ja tarpeita tai eläytyä niihin.
 8. Henkilö on usein kateellinen muille tai uskoo muiden kadehtivan häntä.
 9. Ylimielinen ja röyhkeä käytös tai asennoituminen.
- (Lönnqvist ym. 2007, 531-532.)

Kaikilla narsisteilla on samankaltainen persoonallisuus, tosin oireiden määrä ja laatu vaihtelevat paljon (Salomaa 2011, 42). Narsistisesta persoonallisuudesta kärsivällä on grandioottinen eli suuruusmielikuvien sävyttämä kuva itsestään (Kangasmäki 2010, 11). Petty-mystilanteissa rinnakkaishäiriöinä narsistisesta persoonallisuudesta kärsivillä on usein masennusta tai päihteiden väärinkäyttöä. Diagnosoiduista potilaista 50-80% on miehiä. (Lönnqvist ym. 2007, 532.) Narsisteissa on myös naisia, vaikka usein mielikuvissa narsistinen persoonallisuus liitetään helposti miehiin.

Kaiken epäterveen narsismin ytimenä on häpeän tunne omasta huonoudesta. Häpeäntunteesta pyritään yleensä pääsemään eroon mahdollisimman nopeasti. Itsensä kokeminen vialliseksi on syvä narsistinen vaurio, joka voi herättää jatkuvan tarpeen mielialaa muuttaviin kokemuksiin. (Hotchkiss 2005, 130.) Narsismi on epäaitoa itsearvostusta, jolla narsisti pyrkii peittämään itseltään ja muilta tosiasialliset huononmuuden, itseinhon ja vaille jäämisen kokemukset. Pyrkimyksenä ei ole omanarvontunnon tukeminen aidoilla teoilla ja saavutuksilla, vaan ylivallan saaminen uhrista voiman ja vallan kautta. Narsistin tavoite on uhrin alistaminen, loukkaaminen ja hyväksikäyttäminen ja/tai uhrin pakottaminen epäaitoon, kunnioittavaan asenteeseen itsensä suhteen. (Jokinen 2012, 28.) Narsisti pyrkii siirtämään toisiin ihmisiin kaikki ne ominaisuutensa, joita hän ei itsessään hyväksy. Näin narsisti välttyy kohtaamasta omia tunteitaan. (Salomaa 2011, 74-75.)

Persoonallisuushäiriötasoiset narsistit ovat itsekeskeisiä, huomionkipeitä, kateellisia ja hyväksikäyttäviä. He ovat niin sanottuja mahdottomia ihmisiä, joilla on mielestään oikeuksia, muilla vain velvollisuuksia. Häiriötasoinen narsismi näkyy sääntöjen yläpuolelle asettumisen lisäksi valehteluna, manipulointina ja kyvyttömyytenä sietää kritiikkiä. Narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivä ihminen ei kykene tasavertaiseen ja toista tukevaan, arvostavaan ihmissuhteeseen. (Viljamaa 2010, 11.) Narsisti voi yliarvioida omat ky-

kynsä ja vähättelee toisten ominaisuuksia. Narsistin kyky empatiaan on heikentynyt ja hän odottaa saavansa ainutlaatuista ja ylivertaista kohtelua. (Jokinen 2012, 27.)

“Tavalliset ihmiset alkoivat tuntua mitättömiltä ja tyhmiltä, ja minun oli vaikea arvostaa keittään. En voinut kunnioittaa sätkynukkeja. Voin käyttää muita ihmisiä hyväkseni parantaakseni omaa elämänlaatuani. Mielestäni se ei ole väärin. Jos joku elää liian nöyrästi ja jää elämässään altavastaajaksi, se on hänen valintansa. Entinen tyttöystäväni kuuluu joukkoon, joka huutaa internetissä, kuinka hirveitä narsistit ovat. Itse en ole ikinä tuntenut empatiaa narsistien ubreja kohtaan. Miksi joku voi edes sanoa itseään ubriksi? En osaa sääliä henkilöä, joka ottaa muilta turpaansa.” (Jokinen 2012, 20.)

Narsisti luokittelee ihmiset mustavalkoisesti joko hyväiksi tai pahoiksi. Hänen on vaikea sietää sekä rakastavia että vihaisia tunteita samaa ihmistä kohtaan. (Salomaa 2011, 87.)

Narsisti käyttää ihmissuhteissaan kaksoissidosviestintää, joka aiheuttaa uhrille hyvin ristiriitaisen käsityksen itsestään. Narsisti voi samasta asiasta löytää hetkessä ääripäät, haukkua ja kehua aivan oman mielialansa mukaan. (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 46-47.)

Narsistiseen persoonallisuuteen sisältyy voimakasta vihan ja aggression ilmaisua, mikäli narsisti kohtaa torjuntaa tai uhkaa. Narsistista raivoa on kuvattu räjähtäväksi, nopeasti alkavaksi ja se ilmenee reaktionä narsistin kohtaamaan loukkaukseen. Muista ihmisistä narsistin ilmaisema raivo vaikuttaa sopimattomalta ja liioitellulta reaktiolta. Narsisti voi sekoittaa tilanteeseen myös aiempia tapahtumia tai kokonaan keksittyjä, valheellisia asioita. (Roark 2012.) Narsisti voi ajautua väkivallassa niin pitkälle, että hän voi jopa tappaa uhrinsa. Tilanne yleensä kärjistyy esimerkiksi avioerossa tai muussa vaikeassa elämäntilanteessa. Viime vuosina Suomessa on uutisoitu useista perhesurmista, joissa perheen isä on tappanut vaimon ja pienet lapset. Vankimielisairaalan ylilääkäri Hannu Lauermanın mukaan useimmat perhesurmaajat ovat poikkeuksellisesta narsismista kärsiviä henkilöitä. He eivät kykene kriisin keskellä hakemaan apua, koska eivät hyväksy avun tarvetta ja sitä, että kukaan pystyisi heitä auttamaan. Lauermanın mukaan monissa perhesurmista tekijät näkevät murhiin johtaneiden syiden olevan muualla kuin itsessään. (Jokinen 2012, 101-102.)

“Miehestäni löytyi useat tuntomerkit: kaksijakoisuus, vähätteleminen, kiihitys, uhkailu väkivallalla, vihjailu että tapahtuu hirveää, hakeamisella ja tappamisella uhkailu. Hän nimitteli minua ja lapsiani ala-arvoisesti. Hän esitti toiveen, että saisi hakata poikani kunnolla, sanoi irtottavansa hänen päänsä yhdellä nyrkin iskulla. Hän saattoi itkettää minua uhkailemalla, kunnes olin aivan loppu. Hän osoitteli sormella minua kuin aseella ja sanoi tekevänsä vain kaksi liikettä: liikkuvansa taakse ja painavansa liipaisinta. Kun vuoden kuluttua häistä ilmoitin, että muutamme pois, hän hyökäsi selvin päin hiuksiini kiinni ja piti nyrkkiä kasvojeni edessä ja vannotti minua lupaamaan, ettemme eroaisi. Kun poikamme täytti vuoden, mieheni löi minua nyrkillä. Silloin olin päätöksestäni varma. Seuraavana päivänä hain asunnon, ja kolmen viikon kuluttua muutimme pois salaa.” (Jokinen 2012, 100-101.)

Ongelmallista on, ettei narsisti tiedosta, että häneltä puuttuu kypsän aikuisen tasolle kehittyneet tunnetaidot. Hänellä on taipumus ja alttius syyttää muita ongelmistaan. Aikuisen tunne-elämä on voinut jumiutua mihin tahansa kehitysvaiheeseen. Tämän vuoksi narsistin tunnetaidot voivat vastata esimerkiksi 3-, 11- tai 16-vuotiaan kehitystasoa. Mitä alhaisempi kehitystaso on, sitä narsistisempi henkilö on kyseessä. (Salomaa 2013, 10-22.) Narsistin voidaan ajatella olevan yksinäinen ihminen, joka on joutunut lapsuudessaan huonon hoidajan uhriksi (Kangasmäki 2010, 26).

Narsistisesti häiriytyneen kanssakäymissuhteen yksi tyypillinen piirre on, että toisen ihmisen merkitys on suhteettoman voimakas siihen verrattuna, mikä merkitys itsellä on. Narsistiseen objektsuhteeseen sisältyy ristiriitaisia ja vastakkaisia piirteitä. Niitä ovat itsekeskeinen ja toista huomioonottamaton suhtautuminen yhtä aikaa ihailun ja hyväksymisen tarpeen kanssa, joiden saavuttamiseen pyritään asettumalla toisen jatkeeksi, valmiina tyydyttämään hänen toiveensa omien kustannuksella. Tämän ymmärtämistä auttaa tieto siitä, että minän toiminnot ovat koko elämän ajan rakentuneet kanssakäymisessä toisen kanssa, jolloin tällä toisella ihmisellä on ollut oleellinen osuus niiden muodostumisessa. (Ikonen ja Rechardt 2012, 128-129.)

Narsismi ilmenee eriasteisena; epätervettä narsismia voi olla lievänä, keskivaikeana tai vakava-asteisena. Myös itsekeskeisyyttä, rajattomuutta ja puutteellisia tunnetaitoja voi esiintyä eriasteisesti. Raja terveen ja epäterveen narsismin välillä on häilyvä ja vaikeasti määriteltävissä. Kuka tahansa voi käyttäytyä tietyissä esim. kriisitilanteissa yksipuolisen itsekkäästi ja rajattomasti, mutta jälkeensä vastavuoroisuus ja terveet rajat voivat palautua luonnollisesti ja ilman tietoista ponnistelua. (Salomaa 2013, 11-12.) Kaikilla ihmisillä on tiettyyn rajaan asti narsistisia piirteitä eikä se tee kenestäkään narsistisesti häiriintynyttä (Kangasmäki 2010, 14).

Jokisen (2012, 15) haastattelema psykoterapeutti kertoo, että narsistia voi olla erittäin vaikea tunnistaa perheneuvonnan tai terapian vuorovaikutustilanteessa (Jokinen 2012, 15). Narsistisen persoonallisuuden omaava asiakas tai potilas voi saada työntekijän tunteen itsensä pelotelluksi, toivottomaksi, vihaisiksi, ahdistuneeksi tai puolustautuvaksi. Työntekijä saattaa myös yrittää vältellä tällaista asiakasta. (MacDonald, P. 2011.)

Narsistille ikääntyminen ja sen mukanaan tuomat fyysiset muutokset ovat vaikeita kestää. Hän reagoi näihin haasteisiin kieltämällä. Fyysisten rajojen uhmaaminen on tänä päivänä yleistynyt. Ihmiset haluavat osoittaa olevansa nuorekkaita tässä narsistisessa maailmassa. Narsistin ei-toivottu käytös saattaa lisääntyä hänen vanhetessaan, sillä ulkokuoreen tulleita säröjä ei pystytä peittämään. Kaikki narsistit eivät ole vanhetessaan samankaltaisia, joten toiset saattavat romahtaa täysin ja toiset saattavat häilyä sekoamisen partaalla tarkkaillen muutoksia itsessään. (Hotchkiss 2005, 187, 191.)

“Manipulointitaitoni hämmästytti aluksi itseäni, mutta sen avulla sain varmistettua, että minusta pidetään. Minulla on hyvät verbaaliset lahjat ja taito sanoa ihmisille, mitä he haluavat kuulla. Koulussani olin aina ykköstyyppi, ja kaikki halusivat olla kavereitani. Olen aina pystynyt pitämään langat käsissäni niin, ettei kukaan tee minulle ilkeyksiä. Asenteeni takia olen ollut useasti putkassa. Toisaalta pääsen usein pätkästä puhumalla. Olen monesti ihmetellyt itsekin, miksi en ole joutunut vastuuseen teoistani useammin.” Markku 35 v. (Jokinen 2012, 21.)

Freud ja hänen seuraajansa ajattelivat puolen vuosisadan ajan, että narsistinen suojamuuri tekee narsistin hoitamisen mahdottomaksi, sillä narsisti ei muodosta tunnesuhdetta ollenkaan. 40 vuotta myöhemmin havaittiin, että narsistinen suojamuuri ja vetäytyminen on itsessään kielteinen tunnesuhde, joka toistuu hoitavaan henkilöön ja mahdollistaa hoidon. Englantilainen analyytikko Rosenfeld kuvasi ensimmäisenä narsistisen persoonallisuuden sisäisessä tunnemaailmassa vallitsevan syvän pettymyksen ja loukkaantumisen tunteen kaikkia ihmisiä kohtaan. Rosenfeld tajusi, että narsismi pohjautuu traumaattisiin kielteisiin kokemuksiin, jotka ovat synnyttäneet kylmäkiskoisen piittaamattomuuden ja vihan toisia ihmisiä kohtaan. Omahyväiset ja ylimieliset luonteenpiirteet narsisti on kehittänyt suojautuakseen näkemästä omia puutteitaan tai vajeitaan. Narsismia voidaan hoitaa, tosin hoito on vaativaa. Edellytys on se, että narsisti ymmärtää jossain määrin tarvitsevansa apua ja että hänellä on parantamisen varaa. (Joutsiniemi ym. 2007, 49-50.)

4.4 Narsismin eri muotoja

Narsistinen häiriö ilmenee eri ihmisissä eri tavalla. Psykoanalyytikko Riitta Hyrc (2006) jakaa työnsä pohjalta narsismin kahteen eri ilmenemisasuun: ohutnahkaiseen ja paksunahkaiseen narsismiin. Taustaltaan molemmat ovat samantyyppisiä, mutta eri ilmiäiset narsistit ovat minäkuvaltaan muotoutuneet erilaisiksi, ne eroavat toisistaan sisäiseltä maailmaltaan ja suojamekanismeiltaan. Näiden vuoksi myös heidän ihmissuhteensa ovat erilaisia. Jo vauva-ajan kehityksessä ja reaktioissa nämä kaksi eri narsistityyppiä ovat olleet

erilaisia. Varhaiseen vuorovaikutussuhteeseen pettyneet lapset voivat päätyä erilaisiin ratkaisuyrityksiin ja siksi heille saattaa muodostua erilaiset narsismin muodot. Paksunahkainen narsisti ei tiedä, millaista on kun joku rakastaa häntä sellaisena kuin hän on. Hänellä on taipumus kerätä ympärilleen “hovia” saadakseen itselleen ihailua. Hänen itsetuntonsa on koko elämän ajan perustunut ihailun varaan. Paksunahkainen narsisti ei ole kiinnostunut tunteista ja kätkevät omansa paksun kuoren alle. Paksunahkaisen narsistin kuvaus on kuin käänteinen verrattuna ohutnahkaiseen. Ohutnahkainen narsisti on nimittäin kiltti, huomaamaton, omat tarpeensa kieltävä ja toisten tarpeet ensisijaiseksi laittava. Hän syyttää itseään siitä, että on jäänyt lapsena vaille riittävää hoitoa, jolloin itsearvostus on aliehitetty. Ohutnahkainen narsisti etsii tiedostamattaan sellaista hyvää äitihahmoa, ihmistä joka pyyhkisi pois lapsuuden traumaattiset kokemukset. (Hyrck 2006.)

Voidaan ajatella, että paksunahkainen narsismi sisältää myös ohutnahkaista narsismia ja päinvastoin. Narsisti voi olla puhtaasti toisen tyyppin edustaja tai sitten näiden kahden sekoitus. (Kangasmäki 2010, 22.) Myös Kalliosaari (2013, 85) kirjoittaa havainneensa pro gradua laatiessaan paksunahkaisen ja ohutnahkaisen narsistin olemassaolon. Hänen tutkimuksessaan paksunahkainen narsisti vanhempana on kykenemätön antamaan rakkautta, väkivaltainen ja julma. Uhrin hylkäämiskokemus on sekä fyysinen että emotionaalinen. Ohutnahkainen narsisti sen sijaan hylkää uhrin emotionaalisesti, on riippuvainen uhrista ja kontrolloi tätä. (Kalliosaari 2013, 85.) Ohutnahkaista narsismia voidaan kutsua myös narsismin lieväksi häiriöksi. Silloin narsisti saattaa olla jopa tietoinen ongelmastaan, jolloin avun saaminen on mahdollista. (Kirvesmäki 2009, 14.)

Salomaan mukaan (2011, 43-45) julki- ja piilonarsismi ovat myös narsismin eri muotoja. Julkinarsisteja ovat häiriötasoisesti narsistiset henkilöt ja piilonarsismia voidaan havaita narsistien uhreilla. Julkinarsisti on alistaja, joka on torjunut lempeän käytöksen muita kohtaan. Piilonarsisti eli alistuva uhri on hyvin lempeänä torjunut lujisuuden muita kohtaan. Julkinarsisti on itseään kohtaan todella lempeä ja salliva, kun taas piilonarsisti todella lujaa. Piilonarsismi ilmentyy salakavaluutena ja mielistelyn tarpeena.

On mahdollista, että narsistinen nainen hakee kumppanikseen erittäin narsistisen miehen, jolloin tällaisessa suhteessa nainen on piilonarsisti ja mies julkinarsisti. Piilonarsisti on vaatimaton tyyppi, joka tarvitsee ihmisen jota ihannoida. Hän nostaa kumppanin jalustalle pysyäkseen itse koossa. Jos kumppani on suurenmoinen ja hän saa tämän omakseen, on

sisäinen epävarmuus kuin pois pyyhitty. Tällainen suhde saattaa toimia varsin hyvin niin kauan, kun idealisointia ja illuusioita pystytään pitämään yllä. (Hotchkiss 2005, 156-157.)

Narsismin äärimmäisin muoto on psykopatia eli antisosiaalinen persoonallisuushäiriö, joka näyttäytyy täydellisenä tunnekylmyytenä, tuhoisuutena, aggressiivisuutena ja rikollisuutena. Se sisältää kaikki narsistisen persoonallisuushäiriön piirteet sekä lisäksi vielä vakavampia piirteitä, kuten täydellinen syyllisyyden ja katumuksen puute. Psykopaatti ei piittaa sosiaalisista velvollisuuksista eivätkä rangaistukset tehoa häneen. (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 52-53; Kangasmäki 2010, 14.) Antisosiaalisen persoonallisuushäiriön omaava henkilö on vielä syvemmin psyykkisesti vahingoittunut kuin "tavallinen" narsisti (Kangasmäki 2010, 14). Psykopatiaa on havaittu näkyvän jo lapsuusiässä. Merkkejä tästä voivat olla poikkeuksellisen voimakas omapäisyys, epärehellisyys ja väkivaltaisuus. Tunne-elämän kylmyyttä, aggressiivisuutta ja kiintymättömiä ihmissuhteita on havaittu jo 2-3 vuoden ikäisillä lapsilla. Psykopatiaan viittaavia piirteitä on tunnistettu jo 5-vuotiailla lapsilla. (Salomaa 2011, 45.)

4.5 Terve narsismi

Terve narsismi on kaikinpuolista hyvinvointia, joka koostuu fyysisestä ja psyykkisestä eheyden tunteesta sekä kyvystä nauttia omasta ja muiden olemassaolosta. Se näkyy ihmisessä erilaisina myönteisinä ominaisuuksina, kuten hyvänä itsetuntona, omanarvontuntona, itsetuntemuksena ja itseluottamuksena. (Myllärniemi 2006, 53-54.) Terveen narsismin takia voimme nauraa itsellemme ja puutteillemme. Se perustuu todelliseen itsetuntoon, mitä narsisteilla ei ole. (Hotchkiss 2005, 21.) Mikäli ihminen on narsistinen terveellä tavalla, se on hänelle vain hyväksi. Narsistin uhrilla ei välttämättä ole tarpeeksi tervettä narsismia, sillä hän alistuu narsistin tahtoon ja mieltymyksiin (Ruokola 2014, 23-24).

Sekä terveen narsismin että narsististen häiriöiden alkuperä on varhaisessa lapsuudessa. Silloin alkaa rakentua suhde omaan kehoomme ja oman olemassaolomme kokemukseemme. On tärkeää, että ihminen kykenee kokemaan mielihyvää itsestään ja olemassaolostaan. Vahvaa, tervettä minuuden kokemusta ihminen ei saa synnyinlahjana, vaan se ominaisuus rakentuu ihmisen kasvaessa ja kehittyessä. (Myllärniemi 2006, 22-23.)

Salomaa kirjoittaa (2013, 10), että terveen narsismin ja kypsän aikuisuuden edellytyksenä on ensimmäisen kolmen elinvuoden aikana tapahtunut yksilöitymis- sekä eriytymiskehitys. Parhaimmassa tapauksessa tämä johtaa eheän ja erillisen minuuden kehittymiseen. Näin ollen ihminen pystyy luottamaan itseensä sekä ilmaisemaan tarpeitaan ja tunteitaan sekä pystyy luomaan mielihyvää tuottavia ihmissuhteita.

5 NARSISTIN UHRI

“Yritin ymmärtää häntä siltä pohjalta, että hänellä on ollut vaikeaa. Äiti kuoli, kun hän oli lapsi. Ajattelin, että kyllä se siitä rauhoittuu. Ja kaikki menee kohtaa paremmin. Naiset uskovat aina näin. Mutta mä kärsin. Hän aiheutti paljon surua, pahaä oloa ja abdistusta. Me kaikki halutaan uskoa, että kaikissa on jotain hyvää, eikä kukaan voi olla niin läpimätä paha.” (Jokinen 2012, 220.)

Narsistin uhriksi voi päätyä kuka tahansa koulutuksesta tai taustasta riippumatta. Narsismia on vaikea havaita. Narsistin uhreiksi joutuneet ovat kertoneet narsismin olevan ilmiö, jota he eivät aikaisemmin tieneet. Narsismin kokemisen jälkeen moni onkin ollut viisaampi ihmissuhteissa. (Joutsiniemi ym. 2007, 69.)

On hyvin tyypillistä, että kokemukset narsisteista uusiutuvat ja toistuvat myöhemmässä elämässä, yleisimmin parisuhteissa. Puolison valinnassa tapahtuu toistamispakko, jolloin tiedostamattomat sisäiset objektsuhteet pysäyttävät ja lukkiuttavat kehitystä. Tätä on vaikea tiedostaa, jolloin negatiivisia kokemuksia ajautuu toistamaan niiden saamiseksi hallittavampaan muotoon. Toistamispakko ajautuu narsistin puolisoiksi voidaan nähdä myös itsetuhoisuuden muotona, joka tuo turvallisen, tuttuuden tunteen ollessaan aiemmin koettua. (Kalliosaari 2013, 64-65.) Toistamispakon tavoite on saavuttaa se häiriintymätön olo-tila, joka henkilöllä oli ennen haavoittavaa tapahtumaa (Kuusinen 2008, 58).

“Pahinta on ollut toistamispakko. Olen toistanut sitä mitä olen kokenut, koska se on ollut minulle tuttua. Olen ollut parisuhteessa, jossa toinen osapuoli on ollut kuin äitini ja isäni risteytymä.” (Kalliosaari 2013, 64.)

Jokinen (2012, 221-222) kirjoittaa, että jotkut uhrit ovat huomanneet, että heille on muodostunut tietynlainen riippuvuussuhde narsistiin. Narsistin uhrilla saattaa olla pelkoa siitä, ettei hän tule itsekseen toimeen tai pelkoa hylätyksi tulemisesta. Riippuvuutta voi aiheuttaa myös se, että välillä suhteessa on hyviä vaiheita. Uhri ei välttämättä huomaa alistumistaan. (Jokinen 2012, 221-222.) Läheisriippuvaisuuteen taipuvaiselle ihmiselle ulkoa ohjau-

tuvuus on tyypillistä. Tällöin jokin ulkopuolinen tekijä määrää sen, mitä saa tarvita ja tuntea. Läheisriippuvuuteen liittyy vakava riski tulla hyväksikäytetyksi suhteessa. (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 70.)

Narsisti valitsee uhrikseen yleensä itseään heikomman ihmisen, varmistaakseen tarvitsemansa kunnioituksen ja arvostuksen. Uhriaan narsisti ei luonnollisesti arvosta. Uhriksi valikoituu usein tahtomattaan kaltoin kohdeltu ihminen, joka on heikommassa asemassa esimerkiksi taloudellisesti, fyysisesti tai älyllisesti. (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 61.) Uhrin omasta minuudesta löytyy heikko kohta, jonka avulla narsisti on onnistunut sitomaan uhrin itseensä kiinni (Rissanen 2011, 176). Itsetunnon ongelmat ovat yksi piirre, mikä lisää uhriksi joutumisen mahdollisuutta. Huonon itsetunnon omaavan ihmisen on vaikea pitää puoliaan, jolloin narsisti saa helposti vallan alistamiselle. (Joutsiniemi ym. 2007, 76.)

“Hän kysyi minulta ”Ihmettelen, miksi sitten otat yhteyttä minuun, jos kerran olen käytökseltäni niin paska ihminen kuin väität?” Siksi, koska normaalilla tunne-elämällä varustettu ihminen uskoo sitkeästi toisen muuttuvan ja toivoo vielä kauemmin. Uskoo rakkauden parantavan. Mutta narsistia ei voi muuttaa omalla ymmärryksellä eikä rakkaudella. Ei omalla hyvydellä. Narsisti muuttaa kyllä aina sinut. Tuhoaa itsetuntosi mitätöinnillä ja väärinköhtelulla, johon lopulta alat itsekin uskoa. Siksi irti pääseminen on niin vaikeaa. Saattaa mennä vuosia ja aina vain hyväksyt väärinköhtelun.” (Henno, A. 2010, 15.)

Ihmisten reagoititavat narsistiseen alistamiseen riippuvat heidän temperamentistaan. Narsisti kokee vahvaluonteisen ja alistumattoman ihmisen erityisen uhkaavana, sillä häntä ei voi uhkailla tai kiristää. Jotkut uskovat narsistin syytöksiin vastustamatta tätä, jotkut sisuuntuvat ja osa katkeroituu. (Viljamaa 2010, 11.)

Salomaan (2013, 11-12) havaintojen perusteella on olemassa tietynlainen uhrityyppi, jolla on samankaltainen persoonallisuuden ydin kuin narsistilla. Uhrilla on menneisyyden ehdollistama tarve alistua, sillä hänen oma tahtonsa on nujerretty jo lapsena. (Salomaa 2013, 11-12.) Terve itseluottamus puuttuu ja he ovat jääneet epäterveellä tavalla riippuvaiseksi muista ihmisistä. Salomaa nimeää tämän piilonarsismiksi. Uhri voi olla valmis suostumaan mihin tahansa, jotta hän saa narsistilta hyväksyntää ja rakkautta. Uhri on herkästi haavoittuva, yliherkkä, alemmuudentuntoinen ja takertuu luotettaviin sekä eheyttäviltä vaikuttaviin ihmisiin. (Salomaa 2011, 43-45.)

Työpaikalla narsistin kiusaamisen uhriksi saattaa joutua kuka tahansa, missä tahansa. Tämä näkyy muun muassa Työterveyslaitoksen julkaisemassa tutkimuksessa, jossa tutkittiin

työntekijöiden hyvinvointia kunnissa ja sairaaloissa. Työntekijänä uhri voi olla pätevä, kunnollinen, tehokas, osaava, usein jopa muita luovempi ja kekseliäämpi ihminen. Heillä voi olla ominaisuuksia, joita narsisti kadehtii, kuten itsenäisyys, omaperäisyys ja he voivat olla omia puoliaan pitäviä. Narsisti voi pelätä, että kyvykäs kilpailija uhkaa hänen asemaansa. Työpaikoilla alainen joutuu useammin uhriksi kuin esimies. Kiusaamiselle voi altistaa myös taloudellinen riippuvuus. (Jokinen 2012, 217.)

Narsisteja ja narsistisista teoista kärsiviä ihmisiä on myös eri uskonlahkojen piireissä, sillä ne ovat usein hyvin suljettuja yhteisöjä, joissa narsisti voi toimia melko vapaasti (Ruokola 2014, 37). Ihmisen epätasapainoista tilaa voidaan tällöin hyväksikäyttää. Lahkoon liittymisen perusteena on usein oman elämän kriisi, kuten alkoholismi, ahdistuneisuus, ero tai paikkakunnan vaihdos. Lahkoon liittymistä voi houkutella myös joku ystävä tai puoliso. Lahkoon ja sen ihmisiin päteekin sama ohje kuin narsistin kohtaamiseen. Mikäli jokin uusi tuttavuus vaikuttaa liian hyvältä ollakseen totta, saattaa kyse olla huijaamisesta. (Viljamaa 2010, 113-114.)

Välipakka ja Lehtosaaren (2009, 61-62) mukaan narsistin tavoitteena on tehdä uhri riippuvaiseksi, tuhota tämän minuus ja oma tahto, sekä alistaa uhri toimimaan narsistin tarpeiden mukaan. Suhteen alussa narsistilla on tapana hurmata uhrinsa, jotta tämän tuntee itsensä ihanaksi ja ainutlaatuiseksi. Ulkoa ohjautuvuuden, ihannoinnin ja hyväksynnän tarve onkin yhteistä monille uhreiksi joutuneille.

5.1 Narsisti puolisona

“Laulin päässeeni taivaaseen, mutta jouduinkin maanpäälliseen helvettiin” (Kirvesmäki 2009, kansilehti).

Narsisti elämäkumppanina tai aviopuolisona on tyypillinen narsistin uhrin kokemus narsismin aiheuttamista vaurioista. Narsismia parisuhteessa on tutkittu ehkä laajimmin, kuin muita narsismin vaikutuksia ihmisten välisissä suhteissa. Vaikutukset ovat epäilyksettä negatiivisia. (Roark 2012.) Alun ihastumisvaiheessa narsisti esittää tulevalle puolisolleen sellaista ihmistä, jonka uhri toivoisi kumppaninsa olevan. Roolin esittäminen ei jatku koko suhteen ajan, vaan jossain vaiheessa totuus tulee ilmi. Narsisti saattaa edelleen esittää ulkopuolisille täydellistä kumppania, vaikka uhrin kokemus on toisenlainen. Kun narsisti saa uhrin sidotuksi itseensä esim. kihlauksen avulla, hän voi paljastaa todellisen luonteensa. (Ruokola 2014, 25.) Narsistin sidottua uhrin itseensä, alkaa hän laiminlyödä puoliso-

aan. Narsisti syyllistää uhriaan niin, että uhri pitää perheen ongelmia itsensä aiheuttamina. Nopeasti mukaan tulevat myös mollaaminen, vähättely, eristäminen muista läheisistä sekä kontrollointi ja lopulta myös fyysinen pahoinpitely. (Salo 2011, 57.)

“Kun näimme ensimmäisen kerran, hän oli ihanin ihminen, jonka olin koskaan tavannut. Hän oli hauska, charmikas, itsenäinen, ja täytti kaikki fyysiset ja emotionaaliset tarpeeni. Muutaman kuukauden kuluttua kaikki kuitenkin muuttui. En ymmärtänyt, mitä tapahtui. Hän oli kuin toinen ihminen. Tein kaikkeni, että olisin saanut suhteen jälleen toimimaan.”
(Crompton 2009, 67.)

Narsistien kumppaneiden tarinat suhteestaan narsistiin jakautuvat selkeästi alkuun, keski-kohtaan ja loppuun. Kertomukset muistuttavat hämmentävän paljon toisiaan. Alun tutustumisvaiheessa narsisti on ollut “liian hyvää ollakseen totta”, kuin unelmien prinssi tai prinsessa. Suhde on edennyt melko nopeasti ja hyvin pian on muutettu yhteen tai menty naimisiin. Osa narsistien puolisoista on ollut hyvin otettuja siitä, että niin ihana ihminen on halunnut juuri heidät elämänkumppanikseen. Tämän jälkeen on tapahtunut muutos. Narsistista tulee esiin puolia, joita aiemmin ei ole suhteessa ollut, eikä niitä olisi osannut kuvitellakaan. Arvostelu, kontrollointi, syytökset, raivokohtaukset ja henkinen väkivalta alkoivat. Suhdetta kuvaa muutoksen jälkeen hyvin “kuin elämää vuoristoradalla”. Suhteen päättymiseen voi johtaa esimerkiksi fyysisen väkivallan alkaminen tai halu suojella lapsia. (Kangasmäki 2010, 3-4.)

Narsisti alkaa suhteen edetessä vähätellä ja halventaa kumppaniaan ilman selkeää syytä. Narsistilla oleva raivo ja kateuden tunne aiheuttavat puolison alentamista, mikä voi tuntua kumppanista täysin käsittämättömältä, sillä nämä tunteet tulevat narsistin traumaattisista lapsuuden kokemuksista eivätkä puolison teoista. Narsistin kumppaneita voidaankin nimittää orjiksi tai alistetuiksi. Jatkuva epävarmuus, solvaaminen ja vakava henkinen, jopa fyysinen väkivalta ovat hyvin vaikeita kestää ja lisäksi ne ovat äärimmäisen kuluttavia. (Kangasmäki 2010, 4.) Vallankäytön välineenä narsistin ja uhrin parisuhteessa toimii usein myös seksi. Se voi olla vaativaa, alistavaa, hyökkäävää, suorituskeskeistä tai jopa aggressiivista. Normaalin suhteen tunnekontaktia, hellyyttä tai läheisyyttä seksistä ei löydy, sillä narsistinen häiriö estää ne. (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 166-167.)

“Mies kutsui väkivaltaa kouluttamiseksi. Ansaitsin selkään, koska olin tyhmä, läski ja ruma. Hän teki sen minun parhaakseni - että minä oppisin miten pitää olla, mitä saa sanoa, mitä ei, mitä laittaa päälle, mitä ei, miten puhutella häntä ja miten ei. Miten olla nainen. Senkin hän tiesi paremmin kuin minä.” (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 81.)

Narsistina voi olla myös nainen ja uhrina mies. Sukupuolten tavat toimia poikkeavat jollain tavoin toisistaan. Narsistiset naiset ovat suhteessa yleensä sosiaalisista tai taloudellisista syistä ja saattavat käyttää miestä hyväkseen. (Jokinen 2012, 115-116.) Narsistille ei ole ongelma aloittaa uutta parisuhdetta edellisen ollessa vielä voimassa. Uuden suhteen aloittaminen näyttää helpolta ja voi parisuhteen osapuolista tuntua alussa hyvältä. Tilanne tulee kuitenkin muuttumaan, kun narsistiset piirteet tulevat esille suhteen jatkuessa. (Roark 2012.)

5.2 Narsisti vanhempana

Ojanen toteaa (1994, 222-223), että vanhempien suhtautuminen lasten kasvatukseen näyttyy ambivalenttina, kaksijakoisena: vanhemmat haluavat toisaalta lasten tuntevan itsensä rakastetuiksi, toisaalta he teoillaan torjuvat lasten tarpeita ja osoittavat olevansa sekä avuttomia että itsekkäitä. Vanhemmat pelkäävät olla tiukkoja, koska he luulevat silloin menettävänsä hyväksynnän ja osoittautuvansa vanhanaikaisiksi. He ajattelevat, että on helpompi lahjoa lasta kuin vaatia sääntöjen noudattamista.

“Yritin parhaani mukaan miellyttää häntä, Tehdä niin kuin hän määräsi. Odotin kuitenkin edes joskus jotain hyväksyntää sekä kiitosta suorituksistani. Kaipaasin äidin lämmintä syliä hymyä jonkinlaista myötätuntoa. En saanut myötätuntoa koskaan. En muista olleeni äidin sylissä lainkaan.” (Kalliosaari 2013, 95.)

Välipakka ja Lehtosaaren (2009, 109, 111) mukaan, monen lapsen elämää narsistivanhemman varjossa voi kuvata seuraavalla tavalla: lapsi ei saa näyttää kiukkua, pyytää mitään, loukkaantua, olla vaivaksi, olla tyytymätön. Pitää olla hyvä, näkymätön lapsi. Lapsen kehityksen kannalta haitallista on tulla väärinkohdeksi. Lapsi on usein loppuun asti lojaali vanhempiaan kohtaan, joten väärinkohtelun sekä mahdollisen fyysisen pahoinpitelyn salaaminen on hyvin kuormittavaa. Vanhempi voi olla oman lapsuutensa takia kykenemätön sitoutumaan lapsensa tarpeisiin, joten vanhempi kääntyy lasta vastaan. Lapsi joutuu näin ollen kärsimään vanhempansa kyvyttömyydestä, pystymättä muuttamaan sitä.

Narsistinen persoonallisuus yhdistettynä vanhemmuuteen vaikuttaa merkittävästi narsistin taitoihin toimia vanhempana. Nykyisen teorian mukaan narsisti vanhempana ei suoraan vaikuta siihen, kehittykö lapselle narsistinen persoonallisuushäiriö. Kuitenkin narsistinen vanhempi voi olla huono esimerkki sinä, miten säilytetään kestäviä ihmissuhteita. Narsistin on vaikeaa luoda myös lapsen suhdetta, josta voi aiheutua ongelmia lapsen kasvatuk-

nessa. Narsistinen persoonallisuushäiriö liittyy läheisesti yhteen lapsen hylkäämisen, toisaalta taas omistushalun kanssa. Mielivaltainen kurinpito, vähäinen vanhemman ja lapsen välinen kiintymys sekä vähäinen yhteinen aika ja kannustus leimaavat narsistisen vanhemman ja lapsen suhdetta. (Roark 2012.)

“Isä oli se paha ja kaiken isä kyllä tekikin täyttääkseen sen roolin. Hän osasi olla todella pörrallinen ja minä olin mennen tullen hänen hampaissaan niin kauan kuin “kotona” asuin. Äiti ei koskaan tullut puolustamaan minua, enkä saanut itsekään puolustautua mitenkään. Äiti sanoi, että jos puolustaudun niin silloin äiti itse saa syyt päälleen, enkä minä kiltti tyttö tietenkään halunnut äidin joutuva isän vihan kohteeksi. Vanhempani kaivoivat toisistaan kaikkein pahimmat puolet esiin, tämän minä tajuan vasta nyt.” (Kalliosaari 2013, 59.)

Narsistiset vanhemmat asettavat omat halunsa lapsen perustarpeiden edelle, sen vuoksi heidän lapsensa kokevat usein, ettei heillä ole oikeutta olla olemassa. Sen lisäksi, että lapset jäävät helposti näkymättömiin, on vanhemman narsistisuudesta myös vaikea puhua. (Kalliosaari 2013, 89-90.)

Koska narsisteissa on myös naisia, on heissä myös äitejä. Narsistinen äiti näkee lapsistaan erityisesti tyttärensä itsensä heijastuksena ja jatkeena, enemmän kuin poikansa. Narsistisen luonteen vuoksi äiti ei hyväksy tytärtään omana itsenään, ja siitä aiheutuu vääristynyt äiti-tytär -suhde. (McBride 2008, 19.) Narsistiset vanhemmat päästävät lapsensa liian aikaisin aikuisten maailmaan. Terveessä äiti-tytär -suhteessa tyttären pitäisi voida luottaa äidin hoivaan, eikä toisin päin. Mutta narsistinen vanhempi ei ole itse saanut nauttia kunnollisesta vanhemmuudesta, hän on kuin tarvitseva lapsi. Äiti suhtautuu lapseensa enemmänkin ystävänä kuin jälkikasvuna ja käyttää tätä tukena ja emotionaalisten tarpeidensa täyttäjänä. (McBride 2008, 46-47.)

“ “Annas kun kerron sinulle muutaman asian rakkaussubteista”, äitini sanoi aivan liian usein. Hän on ihminen, joka rakastaa miehiä ja osaa manipuloida heitä. Kun tulin treffitietä, äitini valmensi minua kertomalla, kuinka miehen mielenkiintoa pidetään yllä ja nuhteli minua, jos en flirttaillut tarpeeksi. Hän avasi paitani ylimpiä nappeja ja näytti kuinka käyttäydytään seksikkäästi. Äidin viisas neuvo oli: “Ellet makaa heidän kanssaan, menetät heidät.” (McBride 2008, 53.)

Yksilön tunneperäisillä häiriöillä katsotaan olevan yhteys perheen emotionaaliseen systeemiin useamman sukupolven takaa. Ihmisellä saattaa olla taipumusta toistaa samantyyppisiä suhdevalintoja (esimerkiksi avioliitossa) kuin aiemmissa sukupolvissa, jolloin nämä valinnat siirtyvät suvuissa eteenpäin. (Kuusinen 2008, 26-27.) Sukupolvelta toiselle siirtyvät erityisesti äidin ja tyttären välinen sitova ja itsenäistymistä estävä suhde, yhden

lapsen emotionaalisen sitomisen malli, vanhempana olemisen malli, avioliittomallit sekä naisen ja miehen roolit. Myös mallitoiminnot riitojen ja tunteiden käsittelyssä sekä selviytymisessä kulkevat suvuissa. (Kuusinen 2008, 28.)

Näiden mallien siirtymisen mukaisesti myös narsistinen persoonallisuus voi kulkea sukupolvelta toiselle. Narsistin toinen tai molemmat vanhemmat ovat voineet olla narsisteja, jolloin narsistiset ongelmat ovat kulkeneet sukupolvelta toiselle ilman katkaisua (Kangasmäki 2010, 21). Välipakka ja Lehtosaari (2009, 109) kirjoittavat, että usein lapsuudessa kaltoin kohdellut vanhempi on vaihtunut narsistiseen puolisoon ja pahoinvointi on jatkunut samanlaisena. Hankalan parisuhteen myötä vanhemman narsistisuus onkin usein tullut tietoisuuteen.

“Isäni oli narsistisen ja väkivaltaisen isän lapsi. Sodan kaubut kokeneena hän tarttui pulloon ja puukkoon silloin, kun ahdistus iski. Hänen mielenterveytensä oli mennyt rikki jo lapsena. Keinot pahan olon purkamiseen oli malli omalta isältä. Lapset piballe ja piestään akka. Muiden läsnä ollessa oltiin niin hyvää ja kunniallista. Tyyliin “niin mukava mies, eipä olisi uskonut..” ei uskota tänä päivänäkään, vaikka on maannut haudassa liki 30 vuotta.”
(Narsistien uhrien tuki 2014.)

Lapsi, jota on väärinkohdeltu, saattaa kantaa haavat aikuisuuteen, työyhteisöihin, parisuhteisiin sekä lapsilleen. Vaikka henkilö ei itse sairastuisi narsistiseen persoonallisuushäiriöön, saattaa hän tuntea syyllisyyden ja mitättömyyden tunnetta, jotka estävät häntä toimimasta tasapainoisesti vanhempana, ystävänä tai kumppanina. Lapsuuden aikaisista käsittelemättömistä vääristymistä seurauksena voi olla ahdistusta, levottomuutta tai toiminnan pakkoa. (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 19.) Narsistien uhrit voivat aktivoitua katkaisemaan sukupolvien välisen ketjun, jottei narsistiset vauriot enää siirtyisi sukupolvelta toiselle. Keskeisessä roolissa narsististen ongelmien kitkemiseksi ovat ymmärryksen lisääminen narsistisista vaurioista ja vanhempi-lapsi suhteesta. (Kalliosaari 2013, 98.)

5.3 Narsisti työpaikalla ja yhteiskunnassa

“Miksi esimies ei moittinut minua kahden kesken, miksi hän häpäisi minut ja teki minusta julkisesti syntipukin? Muut voivat nyt olla vahingoniloisia, kun he saivat lyömäaseen minua vastaan!” (Jokinen 2007, 99).

Työpaikkakiusaamisella tarkoitetaan järjestelmällistä tai toistuvaa kielteistä käyttäytymistä työyhteisön jäsentä kohtaan. Toiminta voi olla vähättelyä, henkistä tai fyysistä pahoinpitelyä. Kiusattuna voi olla joko työnantaja tai työntekijä. (Salo 2011, 224.) Työoikeus on ko-

kenut uudistuksen 2000-luvun alkupuolella. Työturvallisuuslain (23.8.2002/738) uudistuksena onkin taata psyykkinen suojelu työpaikoilla. Käytännössä laki ei kuitenkaan valitettavasti ole vähentänyt kiusatuksi tulemisen määriä, sillä todistaminen näissä tapauksissa on yleensä hankalaa.

Työturvallisuuslain (23.8.2002/738) 18§:ssä määritellään työntekijän yleiset velvollisuudet. Kolmannen momentin mukaan ”Työntekijän on työpaikalla vältettävä sellaista muihin kohdistuvaa häirintää ja muuta epäasiallista kohtelua, joka aiheuttaa heidän turvallisuudelleen tai terveydelleen haittaa tai vaaraa.” Saman lain 28§:ssä määrätään häirinnästä: ”jos työssä esiintyy työntekijään kohdistuvaa hänen terveydelleen haittaa tai vaaraa aiheuttavaa häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, työnantajan on asiasta tiedon saatuaan käytettävissään olevin keinoin ryhdyttävä toimiin epäkohdan poistamiseksi.” (L 23.8.2002/738.)

Suomen työpaikoilla kiusataan muita enemmän, selviää Eurofoundin julkaiseman tutkimuksen mukaan. Vuonna 2007 julkaistun tutkimuksen mukaan Suomessa häirintää ja uhkailua koki vastaajista 17%, kun sama luku esimerkiksi Italiassa oli 2%. Eniten häirintää koettiin terveydenhuollon, hallinnon ja koulutuksen aloilla. Naiset joutuvat useammin häirinnän kohteeksi. (Narsistin uhrien tuki 2014.) Kiusaamisia on eniten sellaisissa työpaikoissa tai aloilla, missä on suuria muutoksia, kiirettä tai epävarmuutta työpaikasta. Suomen suuria kiusaamislukuja on selitetty kulttuurieroilla, sillä meillä ollaan herkempiä kuin Etelä-Euroopassa, missä esim. voidaan hyväksyä se, että esimies voi mennä henkilökoh-taisuuksiin arvostellessa työntekijää. (Salo 2011, 227-228.)

Kiusaaminen työyhteisöissä alkaa yleensä pienistä teoista ja kasvaa ajan kuluessa. Uhrin puolustauduttua, voidaan hänet katsoa vaikeaksi persoonaksi ja kiusaajan reaktiot oikeute-
tuiksi. Työpaikkakiusaaminen väsyttää ja heikentää terveyttä. Uhriksi joutuneilla esiintyy psykosomaattisia sairauksia, joiden vuoksi he oireilevat psyykkisesti. Oireina voivat olla esim. väsymys, keskittymisvaikeudet, masennus, uniongelmat, pääkipu, vatsavaivat, omien kykyjen epäily sekä ihmissuhdeongelmat. Myös itsetuhoajatuksia saattaa ilmetä. (Välipak-
ka ja Lehtosaari 2009, 174, 178.)

Narsisti esimiehenä voi aiheuttaa monia haasteita. Narsisteja on paljon johtavassa asemassa, sillä heillä on tarve saavuttaa ja suorittaa asioita työuralla. Narsistit ovat taipuvaisia suurentelemaan omia taitojaan ja saavutuksiaan. Alaisiaan narsistit kohtelevat helposti eri-

ja ala-arvoisesti. Johtavassa asemassa oleva narsisti voi myös suuruuden tavoittelussaan ohittaa yrityslait. Työtoverina narsisti voi olla hyvinkin hurmaava, jos he haluavat toisilta jotakin, esim. palvelusta. Jos narsisti ajattelee jonkin työtehtävän olevan osaamistasonsa alapuolella, hän voi jättää sen tekemättä. He myös kadehtivat itseään menestyneempiä työtovereita. (Roark 2012.)

Työyhteisöissä narsistinen henkilö pelaa hierarkiassa samalla tasolla olevia vastaan, vaikka hän esittää muuta. Hän esittelee muiden tekemisiä ominaan, vähättelee muiden aikaansaannoksia ja kehuu omiaan. Narsistia motivoi parempi palkka ja eteneminen urallaan, eikä hänelle ole merkitystä tapahtuuko se omilla todellisilla ansioilla vai sillä, miltä hän saa asiat näyttämään. (Salo 2011, 230.)

Yhteiskunnassa tai yhteisössä narsistisen persoonallisuuden omaavat henkilöt käyttävät toisia hyväkseen näyttääkseen itse paremmalta tai saadakseen tavoittelemansa asian. Narsismi linkittyy yhteisötasolla aggressiiviseen persoonallisuuteen, patologiseen uhkapelaamiseen, hallitsemattomaan kuluttamiseen ja kemialliseen riippuvuuteen. Narsismin oireina yhteiskunnassa voidaan nähdä myös lisääntyneet tuhopoltot, vandalismi ja toisten henkilöiden tahallinen vahingoittaminen. (Roark 2012.)

“En huomannut mitään hälytysmerkkejä, koska luotan ihmisten hyvyteen: en usko, että kukaan tekisi tarkoituksella pahaan toiselle. En aikaisemmin tiennyt narsismista, mutta nyt tiedän todella paljon.” (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 175).

Jokisen (2012, 218) kirjaansa keräämien tarinoiden perusteella työpaikoilla kiusatuista löytyi joitain yhteisiä piirteitä. Uhriksi näyttävät valikoituvan tavalliset, mukavat ihmiset, jotka uskovat toisista hyvää ja ovat luottavaisia sekä tuntevat myötätuntoa muita kohtaan. (Jokinen 2012, 218.) Toisaalta uhrit voivat olla liian kilttejä, ymmärtäväisiä ja auttavaisia ihmisiä. Kiltit ihmiset eivät hyväuskoisuudessaan osaa välttämättä pitää puoliaan tai epäillä mitään. He eivät pane vastaan tai ovat puolustuskyvyttömiä, helposti alistuvia tai herkästi syyllistyviä. Uhrit voivat myös olla turvallisuushakuisina ja epävarmuudessaan toisesta ihmisestä liian riippuvaisia henkisesti. Narsisti valitsee tällaisen ihmisen kohteekseen, koska riippuvainen ihminen on puolustuskyvytön. (Jokinen 2012, 219.) Jotkut uhrit ovat huomanneet, että heillä on riippuvuussuhde narsistiin. Tämä voi johtua hylätyksi tulemisen pelosta tai siitä, ettei tule yksin toimeen. Tällöin ihminen suostuu vaikeaan suhteeseen. (Jokinen 2012, 221.)

5.4 Uhrin oireet

“Olin voimaton, abdistunut ja stressaantunut. Elämäni oli hävinnyt jonnekin. Koin sitä vain hetkittäin. Lähipiirissä ne muutamat ihmiset, jotka tiesivät meillä olevan jatkuvia riitoja, varoittivat mua masennuksesta. Muutama sanoikin mulle suoraan, että sun on lähdettävä. Ei lopullisesti, mutta ottakaa edes hetkeksi etäisyyttä. Musta nuo ohjeet tuntuivat todella paboilta. Aivan kun mua olisi syytetty meidän erimielisyyksistämme.” (Jokinen 2012, 229.)

Kun uhri astuu narsistin verkkoon, hän joutuu luopumaan itsestään (Hotchkiss 2005, 86). Uhriksi joutuminen on terveydellinen uhka, jonka oireet voivat olla monenlaisia. Parin kolmen kuukauden kuluttua narsistin kiusaamisen alkamisen jälkeen, saattaa ilmetä keskittymisvaikeuksia, ärtyisyyttä, hermostuneisuutta sekä unettomuutta. Ihmisen itsetunto murtuu henkisellä väkivallalla, jonka seurauksena voi olla uupumusta, masennusta sekä toivottomuuden tunnetta. Fyysisinä oireina voivat olla vatsavaivat, päänsärky tai esimerkiksi ihottuman puhkeaminen. (Jokinen 2012, 227.)

Elämä narsistin varjossa jättää jälkensä uhriin. Narsistin vaikutuksen alla kasvaneelle voi jäädä pysyvä tunne epävarmuudesta, riippuvuudesta, lamaantumista, häpeästä ja pelosta. Uhri voi tuntea itsensä kelpaamattomaksi loppuelämänsä ajan, sillä narsisti ei voi koskaan antaa vilpittömää myönteistä palautetta ja olla täysin tyytyväinen. (Viljamaa 2010, 11.) Ahdinkoon joutuessa narsistin kumppanin yleisimpiä oireita ovat pelko, epätoivo, lamaantuminen ja syyllisyys. (Joutsiniemi ym. 2007, 56.) Uhrin jatkuva varuillaanolo, omien ajatusten ja tunteiden näyttämisen pelko, toisen raivokohtausten välttely ja päivittäinen ilmanalan tunnustelu ovat kuluttavia (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 68). Sipilä (2009, 29) jakaa narsistin uhrin oireet psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin oireisiin.

Alistaja pyrkii usein näyttämään ulkopuolisille ihmisille, että uhri on häiriintynyt henkisellä tasolla. Tästä saattaa seurata, että uhrille syntyy epätodellinen olo, jonka johdosta hän saattaa kieltää tapahtumat. Hänelle saattaa muodostua kielteinen käsitys itsestään sekä syyllisyyden että turvattomuuden tunnetta. (Joutsiniemi ym. 2007, 88.) Narsisti pyrkii hallitsemaan kumppaniaan, saaden uhrin tuntemaan itsensä epävarmaksi (Rusz 2007, 76). Pahaa oloa on usein vaikea paikantaa, sillä syy ei aina ole selkeä. Useimmat eivät halua myöntää pahan olon johtuvan kiusaamisesta. Ihmisellä on tapana puolustautua eri keinoin, jotta pahaa oloa ei tarvitsisi myöntää. Kiusatut kokevat pahan olon lisäksi uupumusta, masennusta, runsasta alkoholin käyttöä, väsymystä, itsetunnon laskua, voimattomuutta sekä ahdistusta. (Jokinen 2007, 206.) Narsistinen puoliso ajaa usein puolison tai koko

perheen epätoivon valtaan sekä masennukseen. Tämän seurauksena on usein myös psyykkistä uupumista. (Joutsiniemi ym. 2007, 56.)

Kiusatuksi joutuminen on aina psyykkisesti traumaattinen kokemus. Usein läheiset ihmiset huomaavat stressaantuneen tai masentuneen oireet ennen kuin uhri itse niitä huomaa. (Jokinen 2012, 228-229.) Kiusattu voi olla niin voimaton ja lohduton, että hän haluaa sairastua vakavasti tai harkitsee itsemurhaa. Pitkään jatkuva kiusaaminen voi aiheuttaa mielenterveyden ongelmia. (Jokinen 2012, 231.) Uhrin voi olla vaikeaa puhua kokemistaan asioista ja tämän lisäksi hän voi kohdata epäilyä, kuten seuraavassa tarinassa:

“On haavoittavaa ja järkyttävää, jos ja kun kukaan ei usko, että epäillään, koddistetaan pabeksuntaa, että puhuu, että pidetään jonain mitä ei ole. Pabinta elämänsäni on ollut se, että olen luullut olevani mielisairas. En osannut puhua. Äiti oli sanonut, että kotiasioita ei puhuta kenellekään. Pelkäsin, jos puhun, että minulle käy huonosti.” (Kalliosaari 2013, 81.)

Hotchkiss kirjoittaa (2005, 90-91), että tarkkaillessaan omia tunteitaan narsistin lähellä oleva kokee muun muassa kiusaantuneisuutta, kiukkua, häpeää, huonommuudentunnetta sekä muita epämiellyttäviä ja voimakkaita tunteita (Hotchkiss 2005, 90-91). Uhrin tunnistamiseksi on olemassa joitakin hälytysmerkkejä, joita voidaan käyttää, kun arvioidaan ulkopuolisen avun tarvetta. Näitä ovat muun muassa käytöksessä tai nukkumistottumuksissa tapahtuneet muutokset, elämän hallinnan menettämisen tunne, itsetuhoisuus, toivottomuuden tunteet tai alistunut asenne, jatkuva huonouden ja syyllisyyden tunne, fyysiset oireet, ajatusten ja asenteiden negatiivisuus, pelon ja vihan tunteet. (Joutsiniemi ym. 2007, 132-134.)

Ruokola (2014, 46-47) on haastatellut opinnäytetyötään varten psykiatrista sairaanhoitajaa, joka kertoo, että narsismin uhri tulee usein sairaanhoitajan vastaanotolle muusta syystä kuin lähipiirissä olevan narsistin aiheuttamista kärsimyksistä. Asiakas saattaa alkaa puhua esimerkiksi hankalasta läheisestään, jolloin keskustelua jatkettaessa käy ilmi, että kyseinen läheinen on narsisti tai hänellä on voimakkaan narsistisia piirteitä. Asiakkaat ovat mukautuneet ja sopeutuneet tilanteeseen ja toivovat läheisen ihmissuhteen muuttuvan paremmaksi. Sairaanhoitaja joutuu keskustelun aikana miettimään mahdollisuutta, että asiakas ei kerro totuutta tai on itse sairas.

“Viiltelin itseäni, koska en keksinyt muutakaan helpotusta tuskaani. Hetken poltin pilveä ja käytin runsaasti alkoholia, mikä teki minulle loppujen lopuksi vain kahta kaubeamman olon.” (Kirvesmäki 2009, 59.)

Välipakka ja Lehtosaari (2009, 55) esittävät kysymyksiä, joiden perusteella narsistin uhri voi havaita alttiutensa tulla alistetuksi.

1. Oletko kiltti?
2. Haluatko miellyttää muita?
3. Onko itsetuntosi alhainen?
4. Teetkö kumppanisi mieliksi asioita, joita et mielelläsi tekisi?
5. Vaivaako sinua periksi antamisen tarve?
6. Uskotko rakkauteen ja sen parantavaan voimaan?
7. Onko muiden hyvä olo omaasi tärkeämpää?
8. Syyllistätkö itsesi helposti ja pitikö sinun lapsena piilottaa todelliset tunteesi?

“Joka päivä pitää miettiä tarkkaan, miten hänelle voi kertoa asioita. Jos menen tapaamaan jotakuta, tai joku tulee kylään, jos pitää tehdä jotakin, joka tilanteessa täytyy tarkkailla, mikä on oikea hetki kertoa asiasta ja mikä on paras tapa tehdä se. Kaikki pitää miettiä ja suunnitella etukäteen. Minun täytyy joka maanantai suunnitella viikko niin, ettei hän suutu.” (Crompton 2009, 93.)

Työpaikallaan narsistin kiusaamaksi joutunut uhri oireilee monin eri tavoin. Hänellä voi olla oireina unettomuutta, ärtyisyyttä, hermostuneisuutta tai keskittymisvaikeuksia. Kiusaamisen jatkuessa oireet pahenevat ja uhri saattaa joutua hakeutumaan sairauslomalle. Henkisellä väkivallalla on melko helppo nujertaa ihmisen itsetunto. Oman arvontunnon, itseluottamuksen ja ihmisarvon laskettua oireina voi näyttäytyä masennus, uupumus ja toivottomuuden tunteet. Fyysisiä oireita voivat olla päänsärky, vatsavaivat tai ihottuma. Myös ruokahaluttomuutta, lihaskipuja ja erilaisia särkyjä ovat narsistien uhrin kertoneet oireiksi, sillä keho reagoi pahaan oloon eri tavoin. Narsisti aiheuttaa uhrilleen jatkuvan stressitilan, koska uhri joutuu elämään jatkuvassa pelossa. (Jokinen 2012, 227-229.)

“Tuli selittämätön pahanolon tunne, stressi siitä, että ei riitä, vaikka teet työsi niin hyvin kuin pystyt ja sitten lähdet kotiin. Joutuu olemaan koko ajan varuillaan ja joutuu ottamaan kantaa asioihin, joista ei välttämättä haluaisi tietää. Joutuu vatvomaan työ- sekä vapaa-ajallaan työpaikan ongelmia.” (Jokinen 2012, 228.)

5.5 Uhrin havahtuminen

“Omalla kohdallani kieltäydyin vuosia näkemästä totuutta, vaikka minulta ei tietoa puuttunut. Selitin itselleni, että miehen persoonallisuushäiriö on lievä ja etten voi hylätä häntä. Ymmärsin häntä omani ja lasten hyvinvoinnin kustannuksella. Olen kuvannut sitä hetkeä, jolloin silmäni sitten avantuivat: oli kun joku olisi sytyttänyt valon pimeään huoneeseen. Yhtäk-

kiä näin sen kaameuden aivan selvästi ja ihmettelin, miten paljon energiaa minulta oli mennyt tosiasioiden kieltämiseen” (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 68.)

Uhri saattaa tuntea ahdistusta, masennusta ja epätoivoa. Hän voi etsiä vikaa itsestään, eikä ymmärrä mistä on kysymys. Uhri voi ihmetellä työpaikan tai kodin vihantäyteistä ilmapiiriä, yrittäen sovittaa oman käytöksensä estääkseen narsistin raivonpurkaukset. (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 11.)

Kiusatun tilanne saattaa olla epämääräinen. Hän saattaa voida huonosti, mutta ei tiedosta mistä on kysymys. Ongelman näkee siitä, että uhri oireilee. Hänellä on stressiä, sairasteluja, unettomuutta ja erilaisia psykosomaattisia vaivoja. Hänen olonsa on voimaton ja hän kokee huonommuuden tunteita ja itsesyytöksiä. Vähitellen uhriksi joutunut kuitenkin tajuaa, että kyseessä on henkinen väkivalta. Uhrin on vaikeaa kuvata tilannetta sanoilla. Ulkopuolisin silmin uhrin kertomukset saattavat tuntua liioitellulta ja aluksi he eivät yleensä usko uhria, koska eivät itse ole kokeneet narsistin kiusaamista. (Jokinen 2012, 103.)

Asian tiedostamiseen tarvitaan tietoa sekä narsistin piirteistä että käyttäytymisestä. Tiedostaminen voi olla kuukausien tai jopa vuosia kestävä prosessi. Monet eivät usko häiriöihin tai erilaisuuteen, koska eivät ole kohdanneet narsistin persoonallisuuden pimeää puolta, joten häiriö hahmottuu vasta vähitellen. (Jokinen 2012, 105.) Ongelman tiedostamisen alkuvaiheessa vaikeinta on kohdata tosiasiat. Jokainen uskoo ja toivoo elämänsä onnistuvan ja tällöin uhrin on vaikeaa uskoa, että elämässä on pysyvä katastrofi. (Joutsiniemi ym. 2007, 127.)

Joutsiniemi ym. (2007, 56) mukaan vie yleensä kauan aikaa, ennen kun uhri tajuaa, että hänen ahdistava tilanteensa johtuu narsistin ainaisen aliarvioinnin kohteena olemisesta. Narsistiset toimintatavat ovat osaltaan saattaneet tarttua uhriin, joten uhrin on vaikea havaita tuhoavia käytösmalleja, jotka hän on itse osin omaksunut.

“Huomasin, että minusta oli tullut samanlainen kuin hän: raivosin, huusin, beittelin astioita seinään, lähdin välillä ovet paukkuen talosta. En kestänyt enää sitä, että hän haukkui ja mitätöi minua. Olin aivan järjiltäni. Mies nauroi ja sanoi ivallisesti, että kukaban se hullu tässä talossa onkaan. Se sanoi, että nytpä vihdoinkin nähdään, mikä olet sisimmältäsi, raivobullu akka. Yhtäkkiä se vuosia sisälläni pitämä viha oli kaikki siinä, kaikki ne haukkumiset ja alistamiset ja ilkeät teot olivat kasvaneet möykyksi minun sisälläni. Oli vähällä etten tappanut miestä paljailla käsillä siihen paikkaan. Siltä tuntui. Tai ei nyt ihan, mutta kuvaannollisesti. Huusin sille, että minulla on saatana oikeus olla olemassa ja juuri sellainen kuin olen!”

Tajusin vasta huutaessa, mitä sanoin. Silloin joku katkesi. Tarvitsin kaiken sen vihan, jotta sain köydet poikki” (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 64-65.)

Äidiksi tai vanhemmaksi tuleminen on kokemus, joka vaikuttaa koko elämään. Narsistisen äidin tytär voi pelätä olevansa äitinsä kaltainen vanhempana, ja näin aiheuttaa lapselleen tunne-elämän ongelmia. (McBride 2008, 147.)

“Vuosia olen ajatellut, että menneet on menneitä, mutta nyt oman äitiyden kanssa käyn näitä asioita jatkuvasti läpi. Äitinä yritän välttää olemasta kuin äitini. Se ei ole aina helppoa. Huomaan toistavani samaa kaavaa joissain asioissa.” (Kalliosaari 2013, 66.)

Uhri voi havahtua myös siihen, että lapset alkavat oireilla. Silloin vanhemman suojavaistot heräävät ja hän havahtuu siihen, että ettei näin voi enää jatkua. (Vaaranen ja Valgijainen 2010, 24.) Jokinen (2012, 125-126) on koonnut kirjaansa narsistien uhrien kertomuksia, joista yksi hyvin kuvaavasti kertoo narsistin uhrin havahtumisesta omaan tilanteeseensa.

“Olen 28-vuotias 1,5 vuotiaan lapsen äiti ja sairastan synnytyksen jälkeistä masennusta. Olen käynyt terapiassa keväästä 2004. Olen kärsinyt voimakasta masennusta ja abdistusta, jonka syytä en osannut kertoa. Lapseni syntymän myötä jouduin kohtaamaan omat lapsuusmuistoni, mikä ajoi minut abdistukseen ja masennukseen. Olen kärsinyt kohtauttomasta syyllisyydestä ja miettinyt myös itsemurhaa ja itseni vahingoittamista. Terapiassa on käyty läpi vaikeaa ja ristiriitaista äitisuhdetani, mikä on kuohuttanut mieltäni paljon. Olin lapsena oikea sätkynukke, jonka naruista äitini veteli oman mielensä mukaan. En saanut koskaan kiitosta enkä arvostusta ilman jotain suoritusta tai saavutusta. Minulla oli valtavat paineet saada aina kokeista kymppijä, jotta sain äidiltä hyväksyvän katseen ja rhabaa. Äiti piti ja pitää osittain edelleen minua tiukassa otteessaan. Onkohan äidilläni narsistinen persoonallisuushäiriö vai kuvittelenko minä vain omiani, mutta psykologikin on sanonut minulle aika suoraan, että näin hän epäilee ja että minun äitini ei ole koskaan rakastanut ja hyväksynyt minua sellaisena kuin olen. En tiedä, kuka olen, kun olen niin hukassa. Miten pääsen koskaan irti äitini otteesta? Hän hallitsee minua mielessäni läbes koko ajan ja pelkällä katseella tai eleellä aiheuttaa minussa syyllisyyttä tai häpeää.” Narsistin tytär, 28 v. (Jokinen 2012, 125-126.)

Narsistisen ihmisen kanssa pitkään eläneellä kumppanilla narsistinen todellisuus vakiintuu ja normalisoituu, muuttuu tavalliseksi, joten irrottautuminen on yhä vaikeampaa. Kun kumppani saa tietoa narsismista, vääristynyt todellisuus lähtee purkautumaan. (Kalliosaari 2013, 6.) Pahimmassa tapauksessa uhriksi joutunut havahtuu tilanteeseen vasta siinä vaiheessa kun hänet on kokonaan alistettu ja on vailla itsetuntoa. Tilanteeseen havahtuminen tapahtuu usein niin, että uhri lukee sattumalta jonkin narsismia käsittelevän kirjoituksen. (Salo 2009, 90.)

5.6 Uhrin selviytyminen

“Meissä kaikissa on puuttemme, jotka kuuluvat persoonaamme. Tiedostamalla ja tunnistamalla ne vältymme seuraavalta säännöttömältä subteelta, koska pystymme tunnistamaan ne kohdat itsestämme, joihin narsisti iskee” (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 108).

Narsistin uhriksi joutuneen on pidettävä huolta siitä, ettei suostu oman ihmisarvonsa polkemiseen. Kaikista vastapuolen väitteistä ja teoista huolimatta, hänen on nähtävä itsensä arvokkaana. Uhri ei saisi jäädä syyttämään suhteeseen lähtemisestä, sillä narsisti naamioi sen tehokkaasti. (Joutsiniemi ym. 2007, 129.)

On tärkeää tunnistaa narsisti ja nimetä ongelma, mutta se voi viedä aikaa. Asian tiedostaminen voi viedä kuukausia, johon tarvitaan keskusteluja ja tietoa. Jos uhri haluaa, hän pystyy muutokseen. Muutos tapahtuu hitaasti. On tiedostettava mielen lukot, jotka ovat muutoksen tiellä. Yksi lukoista on syyllisyys ja toinen tiedostamaton luulo siitä, että uhri ei ole ansainnut enempää elämältä. (Jokinen 2012, 237, 256.) Ainoa tie vapauteen ja rauhaan alkaa tuskallisen asian kohtaamisesta sellaisena kuin se on (Joutsiniemi ym. 2007, 127).

“Sanoin haluavani nyt miettiä rauhassa asioita ja ottavani yhteyttä sitten, kun olisin siihen valmis. Lähdimme pois ja tuntui hyvältä kun vihdoinkin olin saanut sanottua oman, eriävän mielipiteeni äidille. Teraputin mielestä olin vähintäänkin osannut tuoda oman mielipiteeni julki ja myös pysyä kannassani, puolustaa itseäni. Itsestäni tuntui läbinnä pikajunan alle jääneeltä. Mennen tullen.” (Kalliosaari 2013, 76).

Polo (2013, 155) mukaan selviytyminen vaatii oman menneisyyden kohtaamista sekä kiipeiden ja keskeneräisten asioiden läpikäymistä. On kuljettava selkä suorana kohtaamiseen ja tasapainoa. (Polo 2013, 155.) Paraneminen epäinhimillisestä kohtelusta alkaa ymmärtämisestä, ei syyttelystä. Kun ymmärretään narsistien olevan itse myös uhreja, jonka vuoksi he eivät kykene muunlaisiin suhteisiin, on narsistin uhrin mahdollista ottaa askeleita kohti omaa eheytymistä. (McBride 2008, 18.)

Matka uhrista selviytyjäksi on usein hyvin raskas ja pitkä, mutta sinnikkyys palkitaan, sillä juuri nämä keinot antavat mahdollisuuden omaan henkiseen kasvuun sekä muutokseen (Jokinen 2012, 237). Jokinen (2012, 237-291) kirjoittaa keinoista, jotka narsistin uhrit ovat kokeneet tärkeiksi selviytymismatkallaan. Näitä keinoja ovat muun muassa; ongelman tunnistaminen/tiedostaminen ja niistä puhuminen, rajojen asettaminen, narsistin pitämi-

nen kauempana itsestään, suhteen katkaiseminen sekä voimaantuminen eli vastuun ottaminen omasta kehityksestä, jaksamisesta ja hyvinvoinnista.

“Olen oppinut paljon narsismista. Jossain vaiheessa toipumistani löysin artikkeleita psykopaatiasta ja narsismista ja löysin niistä omat vanhempani ja ex-aviomieheni sekä itseni ubriutumasta. On kasvettava itsekin aikuiseksi ja otettava vastuu elämästään eikä olla kuin narsisti itse, joka ubrina kävelee vaikka on tallonnut muut jalkeihinsa.” (Kalliosaari 2013, 62.)

Sipilän (2009, 30-31) opinnäytetyössä narsistin uhrin selviytymiskeinoiksi luetellaan seuraavia keinoja: tilanteen myöntäminen ja narsistista irtautuminen, kuten ero ja uusi puhelinnumero, tunteiden työstäminen keskustellen tai terapiassa, arjessa jaksaminen, kuten sairausloma ja itsensä rakastaminen, ihmisten ja läheisten antama apu, vertaistuki ja muu tekeminen, kuten harrastukset, työ ja itsensä hemmottelu. (Sipilä 2009, 30-31.) Narsistista irrottautuminen näyttää keskeisenä uhrin hyvinvoinnin kannalta useassa eri lähteessä. Narsistisesta vanhemmasta irrottautuminen on keskeistä oman hyvinvoinnin kannalta tulevaisuudessa. Kuitenkin erityisesti äidistä irrottautuminen voi johtaa syyllisyyden tunteisiin. Irrottautuminen omasta narsistisesta vanhemmasta on erilaista ja haastavaa. (Kalliosaari 2013, 91.)

“Aloin tietoisesti pitämään etäisyyttä äitiin ja siskoon, mutta äidin kanssa se on jotenkin niin bankalaa. Tuntuu, että äiti tulee ovista ja ikkunoihin ja luuristakin läpi.”

“Säätelen etäisyyttä. Jos tuntuu, etten viitsi heihin pitää yhteyttä, en pidä, saattaa mennä vuosi, ennen kuin soitan. En ikävöi heitä koskaan.”

“48-vuotiaana uskalsin sanoa äidille hänen puhelinkäyttäytymisestään, että minä en soita siksi, että minulle tulee aina niin paha olo koko päiväksi.”
(Kalliosaari 2013, 91.)

Hotchkiss (2005, 85-107) listaa ohjeita siitä, miten voi selviytyä narsistin kynsistä. Ensimmäinen ohje on tuntee itsensä. Tämä sisältää omien tunteiden tutkiskelua ja tarkkailua. Narsisti herättää yleensä kiukkua, häpeää, ihannoivaa suhtautumista ja kiusaantuneisuutta. Kun tunnistaa omat tunteensa, on helpompaa puolustaa itseään. Omien narsististen heikkouksien tarkastelu tekee vahvemmaksi. Toinen ohje on realiteettien tunnustaminen. Narsismin tunnusmerkki on epärealistisuus. He välttelevät häpeää herättävää todellisuutta ja ylläpitävät kuvitelmia ja tunteita suuruudestaan sekä siitä, että pystyvät mihin vain. Narsistit tarvitsevat lähelleen ihmisiä, jotka tottelevat ja ihailevat heitä. Narsistin vetovoimalla altistaa oma tarpeemme nostattaa itsetuntoamme. Uhrin on osattava etsiä omia unelmia, opittava tuntemaan omat narsistiset heikkoutensa sekä arvostamaan omia hyviä puoliaan.

Kolmas neuvo on oman käyttäytymisen hallitseminen ja rajojen asettaminen. Tällä tavoin voi suojella omaa henkistä ja fyysistä terveyttään. Tämän lisäksi kirjassa kehoitetaan vaaliin vastavuoroisia ihmissuhteita. Vastavuoroisuudella tarkoitetaan suhteita, joissa kumpikin osapuoli sekä antaa, että hyötyy jollain tavalla.

“Narsistista toipuminen on tavallaan surutyön vaiheiden läpikäymistä. Mutta vaikkei nyt pohdin “viileän analyyttisesti” kokemiani tunteita, olen kyllä kokenut täysin vihaa, pelkoa ja surua. Päätin, etten työnnä syrjään mitään tunnetta tutkimatta mistä se tulee. Pelko on monesti ensisijainen tunne. Vihan tunne antaa voimaa irrottaa menneestä, mutta viha on monesti toissijainen tunne. Vihan takana voi olla yllättävän paljon pelkoa. Mitä enemmän irrottaudun menneestä, mitä enemmän toivun, huomaan, etten koskaan täysin toivu ja ebeidy. Toipuminen jatkuu koko elämän, enkä ehkä koskaan voi sanoa olevani täysin ebeytynyt. Mielestäni toipuminen on kuitenkin mielenkiintoista: löydän itsestäni ja muista koko ajan uusia asioita...” (Välipakka ja Lehtosaari 2009, 201-202).

Yksi selviytymiskeino narsistin uhrille voi olla vertaistuki, jota voi löytää esimerkiksi Narsistien uhrien tuki ry:n kautta. Se on yhdistys, joka on perustettu vuonna 2004 auttamaan narsistien vaurioittamien ihmisten selviytymistä. Yhdistys pyrkii myös tekemään tunnetuksi narsistista persoonallisuushäiriötä sekä tarjoamaan jäsenilleen vertaistukea. (Narsistien uhrien tuki 2014.) Myös Suomen Mielenterveysseuran kriisikeskukset ja Ensi- ja turvakodit tarjoavat tukea vaikeuksissa oleville (Turunen ja Pakkanen 2013, 11).

6 TUTKIMUS

6.1 Tutkimuksen tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on etsiä laadullisen tutkimusmenetelmän; kuvailevan, narratiivisen kirjallisuuskatsauksen muodossa vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen on narsistinen persoonallisuushäiriö ja miten se kehittyy?
2. Millaisista oireista narsistin uhrin voi tunnistaa terveydenhuollossa?

Ensimmäiseen kysymykseen on vastattu teoriaosassa. Toiseen kysymykseen vastataan työn luvussa seitsemän; tulokset.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Tarkempi menetelmä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Laadullisessa tutkimuksessa on lähtökohtana todellisen elämän kuvaaminen, johon pyritään pääsemään tutkimalla kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tulokseksi saadaan vain ehdollisia selityksiä johonkin aikaan ja paikkaan rajoittuen. Yleisesti voidaan todeta, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita pikemmin kuin todentamaan jo olemassa olevaa. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 161.) Tutkimusmenetelmän keskeinen merkitys onkin sen mahdollisuus lisätä ymmärtämystä tutkittavasta ilmiöstä. (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 57.)

Perusteluja kirjallisuuskatsauksen tekemiselle on useita. Katsauksen ensimmäinen tavoite voi olla olemassa olevan teorian kehittäminen sekä uuden teorian kehittäminen. Toinen tavoite saattaa olla kokonaiskuvan rakentaminen tietyistä asiakokonaisuudesta. Kolmanneksi, katsauksella voidaan pyrkiä tunnistamaan ongelmia ja neljänneksi, kirjallisuuskatsaus tarjoaa mahdollisuuden kuvata tietyn teorian kehitystä historiallisesti. (Salminen 2011, 3.) Tämän opinnäytetyön teoriaosan tavoitteena on kuvata narsistinen persoonallisuushäiriö käsitteenä sekä miten se kehittyy. Kirjallisuuskatsauksen perusteella kerätään ajankohtaista tietoa narsistin uhrien antamista oireista. Lisäksi työssä rakennetaan kirjallisen materiaalin pohjalta kokonaiskuva uhreista. Tämän tiedon perusteella pyritään auttamaan terveydenhuollossa työskenteleviä tunnistamaan narsistin uhreja.

Kirjallisuuskatsauksen perustyypeistä opinnäytetyöhön on valittu kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan erottaa narratiiviseksi tai integroitavaksi katsaukseksi. Tässä työssä käytetään narratiivista kirjallisuuskatsausta, joka on metodisesti kevyin kirjallisuuskatsauksen muoto. Sen avulla voidaan antaa laaja kuva käsiteltävästä aiheesta, mutta katsaus ei sisällä tiukkoja tai tarkkoja sääntöjä. Lähtökohtaisesti narratiivisella kirjallisuuskatsauksella hankittu tutkimusaineisto ei ole käynyt läpi erityisen systemaattista seulaa. (Salminen 2011, 6-7.) Hoitotieteellisissä kirjallisuuskatsauksissa käytetään useimmiten juuri narratiivista kirjallisuuskatsausta. Tämä kirjallisuuskatsauksen muoto kokoaa yhteen ja syntetisoi sanallisesti tutkittua tietoa. (Kankkunen-Vehviläinen-Julkunen 2009, 72.)

Narratiivisen tutkimuksen ydin ja lähtökohta on kertomusten analyysi. Puhutaan narratiivisesta, tarinallisesta tai kertomuksellisesta tutkimuksesta. Narratiivisuus viittaa lähesty-

mistapaan, jossa ajatellaan kertomuksia tapana ymmärtää elämää ja tehdä elämän tapahtumia merkityksellisiksi. Kertomukset toimivat tiedon välittäjinä ja tuottajina. Narratiiveja pidetään keskeisinä konkreettisina työkaluina, jotka auttavat ihmisiä ymmärtämään itseään, asioita ja asioiden yhteyksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 218.) Kertomuksien avulla ollaan vuorovaikutuksessa, sillä niiden avulla voidaan jakaa kokemuksia ja ajatuksia toisten ihmisten kanssa. Kertomukset eivät ainoastaan raportoivat toimintaa, vaan niiden avulla päästään lähelle sitä, millaista on olla samanlaisen toiminnan kohteena ja mitä on kokea asioita emotionaalisesti. (Kangasmäki 2010, 51.)

6.3 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

Kirjallisuuskatsauksen tutkimusosaan on valittu tuoreinta lähdemateriaalia viiden edellisen vuoden ajalta eli aikaväliltä 2009-2014. Näin on haluttu varmistaa, että voidaan tarjota uusin mahdollinen tieto kartoittamaan narsistin uhrin oireita. Opinnäytetyön teoriaosuudessa on käytetty vanhempia lähteitä, koska teoriaosuudesta haluttiin kattava ja perusteellinen. Voidaan myös ajatella, ettei perustieto narsismista ja narsistisesta persoonallisuushäiriöstä ole merkittävästi muuttunut varhaisimman käytetyn lähdemateriaalin ilmentymisen jälkeen. Kirjallisuuskatsauksen luvussa ”Tulokset” esitellään opinnäytetyön tulokset eli uhrin oireet, jotka saattavat tulla esiin terveydenhuollossa työskenteleville henkilöille.

Kirjoittajat käyttivät työskentelyssä internetin ilmaista Google Docs -kirjoitusohjelmaa, joka mahdollistaa sen, että kaksi henkilöä voi kirjoittaa samaan aikaan yhtä dokumenttia omilta tietokoneiltaan. Tämä toteutustapa havaittiin nopeasti erinomaiseksi, sillä se salli vain yhden yhteisen dokumentin olemassaolon ja varmisti, että molemmat kirjoittajat tietävät, mitä toinen on jo tehnyt. Näin kirjoittamisen suhteen oltiin hyvin ajan tasalla eikä isompia päällekkäisyyksiä tullut.

Tutkimuksen lähteinä pyrittiin käyttämään eettisesti hyväksytyjä lähteitä, joita ovat kirjoittaneet aiheeseen perehtyneet asiantuntijat. Tutkimuskohdetta valittaessa tulee miettiä kenen ehdoilla se valitaan ja miksi tutkimusta tehdään. Aiheen valinnassa täytyy arvottaa tiedon tuottamisen tärkeyttä ja aiheen käsittelyn tutkittaville mahdollisesti aiheuttamaa haittaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.)

6.4 Lähdemateriaalin haku

Lähdemateriaalia on haettu kattavasti kirjastojen ja terveysalan tietokannoista, sekä suomeksi että englanniksi. Vieraskielistä lähdemateriaalia narsismista on tarjolla runsaasti englanniksi, sillä erityisesti Yhdysvalloissa sitä on tutkittu paljon. Seuraavassa esitellään tarkemmin tehdyt haut ja niiden tulokset.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjaston Janet-tietokannasta tehty haku 14.5.2014, hakusanalla *narsismi*, tuotti 27 viitettä. Näistä teoksista valikoitui kirjan nimen perusteella lähdemateriaaliksi 14 kirjaa. Osa kirjoista oli vanhempia kuin valittu aikaväli, joten niitä on käytetty vain teoriaosuudessa. Jyväskylän kaupunginkirjaston valikoimasta tehty haku 14.5.2014, hakusanalla *narsismi*, tuotti 105 viitettä. Kirjoista osa oli samoja kuin Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjastosta lainatut teokset, joten kirjan nimen ja teoksen kategorian mukaan lähdemateriaaliksi valikoitui lopulta 6 teosta.

Ammattikorkeakoulujen Theseus-opinnäytetyötietokannasta tehty haku 14.5.2014, hakusanalla *narsismi*, tuotti 82 viitettä. Näistä valikoitui otsikon perusteella lähemmin tarkasteltavaksi seitsemän opinnäytetyötä, joita on käytetty lähteinä tässä työssä. Arto-artikkelitietokannasta tehty haku 14.5.2014, hakusanalla *narsismi*, tuotti 133 viitettä. Tarkemmalla tutustumisella hakutuloksiin artikkelien joukosta valikoitui vain kaksi lähdettä. Valintakriteereinä olivat artikkelin julkaisseen lehden laatu ja artikkelin julkaisuajankohta. Osa lähdemateriaalista on löytynyt Google-hakukoneen avulla, hakusanoilla *narsismi* tai *narsistinen persoonallisuushäiriö*.

Cinahl-tietokannasta tehty haku 12.8.2014, hakusanoilla *narcissism and victim*, tuotti yhden viitteen, yhden artikkelin, joka käsitteli narsismia vainoamisen näkökulmasta. Tätä artikkelia ei kuitenkaan käytetty tutkimuksessa, sillä sen näkökulmaa narsismiin ei voitu tässä tutkimuksessa hyödyntää. Toinen haku samasta tietokannasta, hakusanalla *narcissism*, aikarajauksella 2009-2014 kohdistettuna tieteellisiin julkaisuihin ja sähköisiin lähteisiin, tuotti 17 viitettä. Näistä valikoitui lähteiksi työhön nimen ja sisällön perusteella kolme artikkelia.

Academic Search Elite -tietokannasta tehty haku 21.8.2014, hakusanalla *narcissism and victim* kohdistettuna sähköisiin lähteisiin, aikarajauksella 2009-2014, tuotti neljä viitettä. Nimen ja sisällön perusteella näistä ei valittu yhtään julkaisua opinnäytetyöhön. Cochrane

Library -tietokannasta tehty haku 14.5.2014, hakusanalla *narcissism*, tuotti yhden viitteen, yhden systemaattisen kirjallisuuskatsauksen. Tätä ei kuitenkaan ollut saatavilla sähköisessä muodossa, joten sitä ei valittu lähteeksi tähän työhön.

6.5 Lähdemateriaalin valinta ja laadun arviointi

Lähdemateriaalin valinnassa tutkimusosiota varten käytettiin laatukriteereinä tuoreutta ja tieteellisyttä. Aikarajaksi asetettiin vuodet 2009-2014. Narsismista on kirjoitettu paljon artikkeleita, jotka eivät olleet sopivia opinnäytetyötä ajatellen, sillä useat artikkelit pohjautuivat narsismista kirjoitettuihin kirjoihin. Niin kutsuttujen vapaa-ajan lehtien artikkeleja tästä aiheesta olisi myös ollut paljon tarjolla, mutta ne on jätetty kokonaan tämän tutkimuksen ulkopuolelle, sillä opinnäytetyön kirjoittajat eivät voineet vakuuttua mm. artikkeleissa haastateltujen henkilöiden tarinoiden todenperäisyydestä.

Narsismista on kirjoitettu muutamia opinnäytetöitä. Niistä tarkasteltavaksi valittiin kirjoittajien mielestä laadukkaimmat. Vieraskielisiä lähteitä valittaessa valinta kohdistui edellä mainittujen kriteerien lisäksi lähteiden saatavuuteen. Sähköisessä muodossa olevat lähteet olivat vaivattomasti saatavissa ja luettavissa. Tietokantahakujen perusteella vaikutti siltä, ettei mitään olennaista lähdettä jäänyt hyödyntämättä sen vuoksi, että valinnat kohdistettiin vain sähköisessä muodossa oleviin lähteisiin.

Teoriaosan aineiston muodostavat yhteensä 47 lähdettä. Kirjoja 30 kappaletta, kuusi artikkelia, viisi opinnäytetyötä ja kolme gradua, yhden internetsivut sekä kaksi muuta lähdettä. Tutkimusosan aineiston muodostavat 16 lähdettä; seitsemän kirjaa, kuusi opinnäytetyötä ja kaksi gradua. Myös Narsistien uhrien tuki ry:n internetsivuilta on poimittu uusinta tietoa.

6.6 Lähdemateriaalin analysointi

Narratiivit eli kertomukset on poimittu suoraan lähdemateriaalista ja ne on merkitty lainausmerkein sekä kirjoitettu pienemmällä fontilla. Näin ne erottuvat selkeästi muusta tekstistä. Valittujen narratiivien tarkoitus on havainnollistaa tekstissä kerrottuja asioita. Ne on sijoitettu tarinaa kuvaavan asiatekstin yhteyteen. Kaikki narratiivit on jo kertaalleen julkaistu jossain lähteessä, työssä ei esitellä uusia uhrien kertomuksia. Tutkimuk-

sen taustalla on narsismin uhriuteen liittyvien asioiden selvittäminen, uhriuden signaalien näkyville saaminen sekä puheeksi nostaminen. Tämän vuoksi aiemmin julkaistut narratiivit ovat kirjoittajien mielestä riittäviä. Uusien narratiivien kerääminen ei soveltuisi valittuun tutkimusmenetelmään, joka on tyypiltään kuvaileva kirjallisuuskatsaus.

Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän mukaisesti opinnäytetyöhön valitulle lähdemateriaalille on tehty sisällönanalyysi, jonka avulla aineisto on järjestetty teemoittain tiivistettyyn ja luettavaan muotoon. Kirjallisuudesta on haettu vastauksia valituille käsitteille, jotka on esitelty teoriaosuudessa. Tutkimusosassa kuvaillut uhrien oireet on löydetty lukemalla ja selaamalla lähdemateriaalia tarkkaan. Hankittu lähdemateriaali on luettu läpi ja sieltä on poimittu työn kannalta merkityksellisiä tietoja. Kaikkia lähteitä ei ole luettu kokonaan läpi, sillä materiaalia on suuri määrä. Tällainen toteutustapa tuntui kirjoittajista helpoimmalta ja käyttökelpoisimmalta. Tehdyn sisällönanalyysin avulla on löydetty vastaukset tutkimuskysymyksiin.

7 TULOKSET

Tässä luvussa esitellään lähdemateriaalista löydetty tutkimuksen tulokset. Tuloksissa pyritään vastaamaan opinnäytetyön toiseen tutkimuskysymykseen: millaisista oireista narsistin uhrin voi tunnistaa terveydenhuollossa? Teoriaosassa vastattiin ensimmäiseen tutkimuskysymykseen.

7.1 Uhrin oireet tunnistamisen apuna

Ensin esitellään valituista tuoreista lähteistä ilmeneviä narsistin uhrin oireita ja lopuksi tulokset kootaan taulukon muotoon. Taulukossa oireet jaotellaan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin oireisiin, joihin oireet voidaan selkeästi jakaa. Ensimmäisenä kerrotaan kirjoista löytyneet narsistin uhrin oireet, joita ovat:

- vääristynyt käsitys omasta itsestä, sisäinen turvattomuus ja henkisesti etäiset ihmissuhteet (Salomaa 2011, 42).
- ahdistus, uupumus, stressi, omien rajojen asettamisen vaikeus, henkinen tuska ja tyhjiys (Polo 2011).

- piilonarsistiset piirteet; vaikea ilmaista aitoja tunteita ulospäin, todellisten mielipiteiden kertomatta jättäminen ja patoutuneen vihan tunne (Salomaa 2013, 15).
- vahva huonommuuden tunne (Salomaa 2013, 28).
- mielihyvän kokeminen ollessaan tarpeellinen toiselle, usein pelon kokeminen alistajaa kohtaan (Salomaa 2013, 39).
- syyllisyys, paha olo, psyykkiset ongelmat, ahdistus, unettomuus (Polo 2013, 123).
- outo, kalvava tunne sisällä, ikään kuin pahoinvointi tai lievä krooninen pelko (Henno 2010, 127).
- ärtyisyys, hermostuneisuus, keskittymisvaikeudet, unettomuus, poissaolot työpaikalta, masennus, uupumus, vatsavaivat, päänsärky tai esimerkiksi ihottuman puhkeaminen, erilaiset säryt, esim. selkä- ja hartiasärky, ruokahaluttomuus, selittämättömän pahan olo tunne, reaktioita, jotka ovat samankaltaisia kuin paniikkikohtaus, itsetunnon lasku, alkoholin käyttö, voimattomuus, ahdistus, pelot, katkeruus, kostonhalu ja viha kiusaajaa kohtaan (Jokinen 2012, 227-236).
- kadonnut itsearvostus (Viljamaa 2010, 159).

Seuraavaksi esitellään pro graduista, opinnäytetöistä ja Narsistien uhrien tuki ry:n internetsivuilta löytyneet uhriuden oireet:

- pelko, huono itsetunto, henkinen pahoinvointi, syyllisyys (Kalliosaari 2013).
- alhainen itsetunto, syyllisyys, masennus ja toivottomuus, pelko ja häpeä fyysisestä väkivallasta, todellisuudentajun hämärtyminen, traumaoireet kuten posttraumaattinen stressireaktio, dissosiaatio liittyen pahimpiin kokemuksiin (Kangasmäki 2010).
- turmeltunut itsetunto, luottamus muihin ihmisiin kietoutunut epäilykseen, pelkoon ja vainoharhaan, menetetty itseluottamus ja omanarvontunne (Kirvesmäki 2009).
- yhteydenpito läheisiin rajoittunutta narsistin vaatimuksesta, rahankäytön kontrollointi, henkistä ja/tai fyysistä väkivaltaa ihmissuhteessa (Ruokonen 2014, 47).
- tilanteeseen turtuminen, tunteiden voimakas vaihtelu, ajatus että olisi itse narsisti, turvattomuuden tunne ja itsetunnon sekä luottamuksen puute, viha, syyllisyys, häpeä, masennus, väsymys, huono olo, itkuisuus, päänsärky, unettomuus, oksentelu, ihottuma, paniikkikohtaukset, rytmihäiriöt, hengenahdistus ja pyörtyily (Sipilä 2009, 29).
- masennus, uupumus, työttömyys (Sorsakari ja Kurki 2013.)

- ahdistus, masennus, mielialan vaihtelut, paniikkikohtaukset, itsetuhoisuus, kohonnut verenpaine, selittämätön lihas- ja vatsakipu, vatsan toiminnan häiriöt, ruokahalun muutokset, hampaiden narskuttelu, hengitysvaikeudet, ihottuma, päänsärky tai rytmihäiriöt, unettomuus, muita uniongelmia, henkinen ja fyysinen pahoinvointi, muutokset itsetuntemuksessa, vetäytyminen, eristäytyminen sukulaista, ystäväistä ja vanhemmista. (Turunen ja Pakkanen 2013, 42).
- ahdistus, masennus, selittämätön paha olo, jatkuva väsymys, pelko ja itsetuhoisuus, häpeä ja syyllisyys (Vaaranen ja Valgijainen 2013, 23).
- pelko, unettomuus, fyysiset kivut, psyykinen pahoinvointi, huono itsetunto ja itsetuhoisuus (Narsistien uhrien tuki 2014).

Narsistinen parisuhde on vaikuttanut uhrien elämään hyvin kokonaisvaltaisesti. Päästyään pois narsistin vaikutuksen piiristä, uhrin oireet ovat helpottuneet tai poistuneet kokonaan. (Kirvesmäki 2009, 79.) Uhreilla on havaittu kokemuksia siitä, ettei heitä tunnisteta terveydenhuollon toimipaikoilla. Heillä on myös havaittu avun hakemisen vaikeutta ja monet kokivat, etteivät olleet tulleet kuulluksi. (Turunen ja Pakkanen 2013, 29-31.) Uhrien kokemus on tärkeä huomioida, kun mietitään, tunnistetaanko narsistien uhreja riittävästi ja tulisiko tunnistamisen lisäämiseksi tehdä jotain. Narsistien uhreilla esiintyy fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia oireita. Tässä työssä on havaittu samantyyppinen jako, jonka pohjalta on laadittu seuraavanlainen taulukko:

TAULUKKO 1. Narsistin uhrin oireet

Fyysiset oireet	Psyykkiset oireet	Sosiaaliset oireet
selittämättömät lihas- ja vatsavaivat	vääristynyt käsitys omasta itsestä	rajoittunut yhteydenpito läheisiin tai ystäviin
päänsärky	masennus	työttömyys
pyörtyily	turvattomuus, sisäinen turvattomuus	henkisesti etäiset ihmissuhteet
ruokahaluttomuus, ahmiminen	turmeltunut itsetunto	eristäytyminen
selkä- ja hartiasäryt	ahdistus	rahankäytön kontrollointi
fyysisen väkivallan merkit	uupumus, väsymys	omien rajojen asettamisen vaikeus

unettomuus, muut uniongelmat	patoutuneen vihan tunne	luottamuksen menetys
rytmihäiriöt	tunteiden ilmaisemisen vaikeus	
hengenhadistus	pelon tunne, krooninen pelko	
hampaiden narskuttelu	vahva huonommuuden tunne	
paniikkikohtaukset	syyllisyys	
ihottuman puhkeaminen	ärtyisyys	
fyysiset kivut	hermostuneisuus	
vatsan toiminnan häiriöt	keskittymisvaikeudet	
kohonnut verenpaine	henkinen paha olo	
fyysinen paha olo	alkoholin käyttö	
voimattomuus	ruokahaluttomuus	
oksentelu	tilanteeseen sopeutuminen	
	itsetunnon lasku	
	katkeruus	
	kostonhalu	
	tunteiden vaihtelu	
	vainoharhaisuus	

	toivottomuus	
	posttraumaattinen stressireaktio	
	tilanteeseen turtuminen	
	häpeä	
	itsetuhoiset ajatukset	
	todellisuuden tajun hämartyminen	
	itkuisuus	
	stressi	
	piilonarsistiset piirteet	
	tyhjiys	
	mielihyvän kokeminen ollessaan tarpeellinen toiselle	

Taulukosta 1 näkee selvästi, miten valtavasti narsistien uhreilla on erilaisia oireita. Eniten on psyykkisiä oireita (34 kpl), joita on melkein tuplamäärä verrattuna fyysisiin oireisiin (18 kpl). Luokittelu on joissain oireissa hieman haastavaa, sillä fyysiset saattavat pohjimmiltaan olla psyykkisiä. Sosiaalisia oireita (7 kpl) on selvästi vähiten, ne vaikuttavat kuitenkin laajasti ihmiselämän eri alueilla, kuten suhteissa perheeseen/läheisiin, työhön ja taloudellisiin tekijöihin. (Taulukko 1.) Useat oireista olivat hyvin lähellä toisiaan, kuten esim. uupumus ja väsymys, jotka onkin laskettu yhdeksi oireeksi. Tosin ihminen voi olla väsynyt olematta uupunut, mutta rohkenimme ajatella uhrin tilanteessa näiden oireiden esiintyvän yhdessä.

Narsistin harjoittama henkinen väkivalta, alistaminen ja hyväksikäyttö aiheuttavat uhrin elimistöön jatkuvan stressitilan, joka kuluttaa ja heikentää elimistöä sekä immuunijärjes-

telmää. Stressi vapauttaa elimistöön kemikaaleja, jotka saavat sen hitaasti tuhoamaan itseään. Näin traumaattiset, käsittelemättömät kokemukset muuttuvat fyysisiksi ja psyykkisiksi oireiksi. (Kirvesmäki 2009, 58.)

7.2 Keinoja tunnistaa uhri terveystalon työntekijän näkökulmasta

Asiakkaan tai potilaan tullessa terveydenhoitoalan työntekijän vastaanotolle esimerkiksi terveyskeskuksessa tai poliklinikalla, on työntekijällä haastava työ tunnistaa narsistin uhriksi joutunut henkilö. Useasta lähteestä on selvinnyt, että uhri tulee vastaanotolle usein muun syyn vuoksi; tämä on yksi signaali uhriudesta, joka tosin paljastuu vasta myöhemmin potilaan avauduttua oikeasta syystä oireisiin. Siksi terveydenhoitoalan työntekijän tulee olla jokaisen potilaan kohdalla tarkkana havainnoimaan uhrin oireita. Yleensä perusajatuksena potilaan kohtaamisessa on, että hän puhuu totta ja itse tietää omat oireensa ja vaivansa. Siksi saattaa tuntua kummalliselta, että uhrin oireet tulisi tavallaan kyseenalaistaa ja alkaa etsiä niiden takaa jotain suurempaa syytä erilaisille oireille.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on ollut koota uusinta tietoa narsistin uhrin oireista ja sitä kautta lisätä terveystalon asiantuntijoiden tietämystä aiheesta sekä auttaa heitä ymmärtämään narsistisen persoonallisuushäiriön taustatekijöitä, jotta heillä olisi paremmat mahdollisuudet tunnistaa ja auttaa narsistin uhriksi joutunutta henkilöä. Olemme myös mietineet joitain keinoja narsistin uhrin tunnistamiseksi.

Terveystalon työntekijän on hyvin tärkeää antaa aikaa, kuunnella uhria ja luoda luottamusta hoitosuhteeseen. Tällä tavoin uhrin todella tulevat kuulluksi ja uhrius on mahdollista selvittää. Voi olla vaikeaa erottaa, mistä uhrin oireet johtuvat. Onko kyseessä oikeasti fyysiset oireet vai johtuvatko ne psyykkisestä pahasta olost, jonka narsistin toiminta on aiheuttanut? Tämä aiheuttaa haasteita hoitotyöhön.

Monilla uhreilla kuvailut oireet eivät välttämättä johtuneet mistään todetusta sairaudesta, vaan valtaosalla oireet helpottuivat tai poistuivat kokonaan uhrin päästyä eroon narsistin läheisyydestä. Uhreja myös tunnistetaan, he saavat apua ja neuvoja. Selvästi helpoiten tunnistetaan fyysisen väkivallan uhreiksi joutuneita, kun aletaan selvittää väkivallan taustoja. (Turunen ja Pakkanen 2013, 42.) Sipilä kirjoittaa tutkimuksessaan, että monet uhrin hakevat apua vasta, kun se on aivan välttämättömyys.

Lähdemateriaalin pohjalta voidaan miettiä, millaisia kysymyksiä voitaisiin esittää potilaalle mahdollisen narsistin uhrin tunnistamiseksi. Turusen ja Pakkasen opinnäytetyössä on tutkittu narsistin uhrin tunnistamisen helpottamista. Tutkimuksen mukaan siinä auttaisi muun muassa tietynlaisen strukturoidun kysymyspatteriston laatiminen. Tässä työssä ei sellaista esitellä, mutta joitain kysymysvaihtoehtoja on mietitty. Mikäli terveysalan työntekijällä herää epäily, että asiakas saattaisi kärsiä jostain muustakin kuin kertomastaan esim. fyysisestä särystä, voisi olla hyvä olla olemassa joitain kysymyksiä esitettäväksi. Työntekijä voisi kysyä esimerkiksi: Onko läheisessä ihmissuhteessasi henkistä ja/tai fyysistä väkivaltaa? Joudutko rajoittamaan yhteydenpitoa läheisiin ihmisiin jonkun läheisen vaatimukselta? Kontrollloiko läheinen ihminen rahankäyttöäsi tai elämääsi muutenkin? Onko sinulla syyllinen tai ahdistunut olo aina jonkun tietyn ihmisen läheisyydessä? Onko narsismi käsitteenä sinulle tuttu?

Ehkä selkeimmäksi narsistin uhrin oireeksi nousee selittämätön paha olo. Narsistin läheisillä ei kenelläkään ole hyvä olla, myös narsisti kärsii pahasta olostaan. Uhriudesta voi kertoa myös se, ettei esim. suhteesta (narsistiseen) puolisoon haluta puhua avoimesti. Uhri voi kääntää kertomansa asiat omaksi syykseen, jolloin havaittavana oireena voisi olla liiallinen narsistisen puolison suojeleminen. Uhri saattaa suojella narsistia eikä kerro totuutta edes kysyttäessä. Tällaisissa tapauksissa avun saaminen ja ongelman hahmottaminen on vaikeaa. Tällöin olisi toivottavaa, että uhri ja työntekijä tapaisivat useamman kerran, jotta luottamus heidän välillään voisi kehittyä ja vaikeiden asioiden kertominen helpottuisi.

8 POHDINTA

Narsismin tunnistaminen on vaikeaa, mutta sen voidaan ajatella olevan helpompaa kuin narsistin uhrin tunnistaminen. Vaikea tunnistettavuus muodostaa kaiken muun lisäksi yhden raskaimman osan uhrin asemasta, sillä välttämättä edes läheisimmät ihmiset eivät usko uhrin kertomuksia todeksi. Narsisti aiheuttaa paljon kärsimystä läheisille, joten narsismin piirteistä ja uhriudesta on tärkeä puhua ja jakaa tietoa, jotta ilmiöstä tulisi tunnetumpi. Uhrin eivät välttämättä uskalla puhua kaikesta kokemastaan rehellisesti, koska ajattelevat ettei heitä uskota. Syyllisyys, itsesyytökset ja ajatukset itse aiheutetusta kärsimyk-

sestä estävät avoimen dialogin. Vastaanottotilanteessa terveydenhoitohenkilöstön pitäisi luoda luotettava ilmapiiri, jotta heille olisi helppo puhua. Usein myös henkilökemioilla on myös oma vaikutuksensa siihen, miten potilas tai narsistin uhri kokee tullessa kohdatuksi.

Tämän opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti halu kerätä uusinta tietoa narsistin uhrien oireista lukijoiden saataville. Toivomme, että tämä uusin tieto saavuttaa mahdollisimman paljon niitä, joille narsistin uhrin oireet eivät ole tuttuja. Tieto narsismista ja sen vaikutuksista on avainasemassa, kun mietitään, miten ja missä tilanteessa narsistin uhri alkaa pohdita elämäänsä. Sattumalta ajankohtaisen tiedon tavoittaminen on yksi todennäköinen mahdollisuus tulla tietoiseksi omasta tilanteesta ja siihen johtaneista syistä. Tärkeää on auttaa myös terveysalan työntekijöitä tunnistamaan uhreja ja saamaan lisää tietoa narsistisesta persoonallisuushäiriöstä. Tietoa on hyvä olla myös siitä, mihin narsistin uhrin voi ohjata saamaan lisäapua. Tähän emme perehtyneet työssä kovinkaan paljon, mutta jos terveysalan työntekijä tuntee esimerkiksi Narsistien uhrien tuki ry:n, hän voi ohjata uhrin yhdistyksen internetsivuille. Yhdistyksen kautta uhri saa varmasti helpotusta tilanteeseensa esim. vertaistuen muodossa.

Narsistin puolisona eläminen on hyvin raskasta ja vaikeaa. Sellaisessa parisuhteessa jakamisessa ei auta edes narsistisen persoonallisuushäiriön syntyminen ymmärtäminen. Sen sijaan matkalla toipumiseen ja narsistista irrottautumiseen on mielestämme suuri merkitys. Absoluuttista paha, sellaista jonka taustaa ei tunneta, on vaikeampi ymmärtää kuin sellaista pahuutta, jolle on selkeä syy-seuraussuhde. Näin ajatellen uhrin voi olla helpompi tiedostaa se, ettei syy ole hänessä, hän ei ole huono tai toiminut väärin, vaikka narsistinen ihminen näin väittääkin.

Toivomme, että narratiivinen lähestymistapa on tuonut uhrien elämäntapahtumia lähemmäksi lukijaa. Voi olla vaikeaa tavoittaa sitä tuskaa ja ahdinkoa, missä narsistin uhri elää, ellei itse ole sitä kokenut. Uhrien kertomien tarinoiden kautta lukija pääsee hetkeksi osaksi uhrien tunnetiloja, jolloin ymmärrys uhriudesta lisääntyy. Usein terveydenhuoltoalan työntekijöillä on hyvät empatiataidot, mutta silti potilaan tunteen tavoittaminen edes osittain auttaa hyvän hoitosuhteen luomisessa. Potilaalla on mahdollisuus tuntea tullessa ymmärretyksi ja kuulluksi vaikeassa tilanteessaan.

Opinnäytetyön työstäminen on ollut mielekästä koko prosessin ajan, sillä aihe on ajankohtainen ja erittäin kiinnostava. Ihmisen mieli on ihmeellinen ja persoonan kehittyminen tuntuu olevan lähes mystistä, niin monen tekijän summa. Tämän lisäksi on huomioitavaa se, että persoonan rakentumista ei pääse kokeilemaan uudelleen eri tekijöillä. Se, kenestä tulee narsisti, ei ole etukäteen tiedossa. Joku ei selviä tietyistä elämänvaiheista traumatisoitumatta, toisella taas voi olla jokin suojaava tekijä, jonka vuoksi narsistinen sukupolvien ketju katkeaa.

Aihetta läheltä käsittelevää aineistoa on löytynyt paljon. Opinnäytetyön työstämisen aikana omaa osaamista on tehnyt mieli jatkuvasti laajentaa. Työn rajaamisen kanssa oli tämän vuoksi hieman ongelmia, sillä nälkä kasvoi syödessä. Eräässä työn vaiheessa oli mietinnässä myös uhrien tunnistamista helpottamaan tehty noin kymmenen kysymyksen patteristo. Tätä ei kuitenkaan toteutettu, sillä työ olisi laajentunut liikaa. Myös ajankäytön vuoksi oli välttämätöntä tehdä tiukka rajausta työmäärän selkiyttämiseksi.

Uhrien tunnistamattomuus aiheuttaa yhteiskunnalle kustannuksia, sillä uhrit hakeutuvat vääristä syistä sairaalomille. Poissaolot työpaikoilta toistuvat ja pitkittyvät fyysisten ja psyykkisten oireiden vuoksi. Monille perheille narsistiset ongelmat aiheuttavat hyvin moninaisia, perheen sisäisiä ongelmia, jotka seuraavat heitä koko elämän ajan.

Internetin sosiaalisen median Facebook-yhteisöpalvelussa tapahtuvaa ihmisten käyttäytymistä on tutkittu hiljattain narsismin tunnistamisessa ja tutkimuksen tulokset ovat herättäneet keskustelua mediassa. Vaarana tällaisissa tutkimuksissa ja niistä syntyvässä keskustelussa on, että narsismia persoonallisuushäiriötasoisena ajatellaan olevan enemmän kuin sitä onkaan ja ihmiset, jotka todella kärsivät diagnoositasoisen narsistin käytöksestä, eivät saa tarvitsemaansa apua. Helposti lähdetään yleistämään asioita ja ilmiöitä, jotka sattuvat olemaan trendin aallonharjalla.

Miettimisen arvoista on myös se, millaisia rakenteellisia vaurioita aivoihin voi kehittyä, jos on kokenut traumaattisen lapsuuden. Onko joskus tulevaisuudessa mahdollista todeta kuvantamalla aivoja, että narsisteilla onkin jokin aivojen toimintaan liittyvä osa vaurioitunut persoonallisuuden kehityksen vinoutuman vuoksi? Aivot tunnetusti kehittyvät hieman yli 20-vuotiaaksi asti, joten ennen aivojen valmistumista tapahtuvat asiat vaikuttavat voimakkaasti ja monella tapaa tulevaan aikuisuuteen.

Miten narsistin lapsia voisi tunnistaa? Pienillä lapsilla saattaa olla ulospäin näkyviä merkkejä emotionaalisesti häiriintyneestä kasvuympäristöstä. Lasten terveydenhoitajat ovat tässä avainasemassa. Heille olisi erittäin hyödyllistä saada tietoa ja koulutusta aiheesta, sillä narsistin uhreja on kaikissa yhteiskuntaluokissa, kaikissa ikäluokissa ja narsistiin voi törmätä missä vain. Terveydenhoitajien olisi myös syytä kiinnittää enemmän huomiota narsistin uhrien oireisiin ja tarkkailla näkykö niitä mahdollisesti vastaanotoilla käyvillä lapsilla. Lasten asema on vaikeampi kuin aikuisten, sillä vanhempiaan lapsi ei voi vaihtaa. Aikuinen ihminen on toisenlaisessa asemassa, hänelle on mahdollista pyrkiä pois narsistin vaikutuspiiristä.

Suomessa olleet sodat ovat voineet vaikuttaa perheiden emotionaaliseen ilmapäiriin ja yksilöiden kehitykseen. Kansamme sotien loppumisesta ei kuitenkaan ole kulunut vielä sataakaan vuotta, joten vielä on elossa isovanhempia, jotka ovat kokeneet sota-ajan. Sodassa mieleltään järkkyneet miehet ovat palanneet kotiin tai jääneet palamatta. Miten nämä asiat ovat vaikuttaneet perheissä, siitä olisi mielenkiintoista lukea myös narsismin kehittymisen näkökulmasta. Sukupolvien ketjussa kulkevat nämä traumaattiset tapahtumat, vaikuttaen tiedostamatta nykyajan vanhempienkin tunne-elämään ja heidän lastensa kasvatukseen.

8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Nykyään korostetaan sitä, että tutkimusaiheen valinta sinällään on jo tutkijan tekemä eettinen ratkaisu. Tutkijan on pohdittava myös tutkittavan aiheen merkittävyyttä yhteiskunnallisesti. Tutkimusperiaatteena ja lähtökohtana on tutkimuksen hyödyllisyys. (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 176-177.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuskriteereitä ovat uskottavuus ja siirrettävyys. Uskottavuus edellyttää, että tulokset kuvataan selkeästi. Lukijan tulee ymmärtää, miten analyysi on tehty, mitkä ovat sen vahvuudet sekä rajoitukset. Tarkastelun kohteena ovat sekä analyysiprosessi että tulosten validiteetti. Uskottavuus kuvaa myös, kuinka hyvin tutkijan omat luokitukset kattavat aineiston. Siirrettävyydeltä edellytetään tutkimuskontekstin-, aineiston keruun ja analyysin kuvausta. Kvalitatiivisen tutkimukseen kuuluvat: metodologinen-, käsitteellinen-, kielellinen-, ja kontekstuaalinen perusymmärrys sekä kyky

loogiseen ajatteluun. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus kohdentuu tutkimuksen tarkoitukseen, siitä saatavaan tietoon, otoksen valintaan, tulkintaan, analyysiin ja eettiseen näkökulmaan. (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen 2009, 160-161, 166.)

Tämä opinnäytetyö käsitteli narsismia, sen kehittymistä, narsistin uhria ja uhrin oireita. Aiheen yhtenä valintakriteerinä oli sen ajankohtaisuus. Tutkimusetiikan mukaisesti tutkimuksessa on pyrittävä kaikenlaisten epämukavuuksien ja haittojen minimointiin. Hoitotieteen tutkimuksissa tutkitaan usein sensitiivisiä aiheita, joiden tutkiminen voi aiheuttaa negatiivisia tunteita. Tässä kirjallisuuskatsauksessa ei haastateltu ketään, joten emme joutuneet miettimään tutkittaville aiheutuvia haittoja. Opinnäytetyössä saimme kattavat vastaukset molempiin asettamiimme tutkimuskysymyksiin. Emme luoneet uutta tutkimustietoa aiheesta, mutta onnistuimme mielestämme keräämään työhön uusimman tiedon narsistin uhrin oireista. Merkittävä etu on ollut onnistuminen kirjallisuuden valinnassa. Lähdemateriaalin valinnassa on painottunut tieteellisyys ja kirjoittajien asiantuntijuus.

8.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotus

Narsistin uhrin tunnistaminen on edelleen vaikeaa. Tunnistaminen vaatii terveydenhuollon parissa työskentelevältä tietoa narsismista, sen piirteistä sekä narsistin uhrista ja uhrin oireista. Tunnistamisen tekee vaikeaksi myös uhrin oireiden kirjavuus ja laajuus. Narsismista on tärkeä puhua ja jakaa tietoa, juuri sen huonon tunnistettavuuden vuoksi. Tiedon lisääminen auttaa sekä terveydenhuollon työntekijää että narsistin uhria.

Opinnäytetyötä tehdessä on noussut esiin mahdollinen jatkotutkimusehdotus. Monessa lähteessä on myös todettu, että lisää tutkimusta kaivataan erityisesti siitä, millaista uhrin elämä on silloin, kun toinen tai molemmat vanhemmat ovat narsistisen persoonallisuushäiriön omaavia. Myös tätä opinnäytetyötä tehdessä olisi ollut tärkeää lukea tuosta aiheesta enemmän. Narsismia parisuhteessa on tutkittu eniten, mutta narsisti vanhempana on selvästi vähemmän tutkittu aihe. Tätä työtä varten löysimme vain yhden kokonaisen kirjan aiheesta, mutta saattaa olla ettei aiheesta ole edes kirjoitettu useampia kirjoja.

LÄHTEET

- Crompton, S. 2007. Rakastuin narsistiin. Suomentanut Ali-Raatikainen, A. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- L 23.8.2002/738. Työturvallisuuslaki. Säädös, säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 15.8.2014. [Http://www.finlex.fi](http://www.finlex.fi), lainsäädäntö, ajantasainen lainsäädäntö. [Http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738](http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738)
- Freud, S. 1914. Johdatus narsismiin ja muita esseitä. Suomentanut Rutanen, M. 1993. Helsinki: Lovekirjat.
- Henno, A. 2010. Kun kupla puhkeaa - narsismin uhrin kertovat. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. ja Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hotchkiss, S. 2005. Miksi aina sinä? Narsismin seitsemän syntiä. Helsinki: Basam Books Oy.
- Hyrck, R. 2006. Ohut- ja paksunahkainen narsisti. Psykoterapia-lehti. 25 (2006): 1, s. (3)-32.
- Ikonen, P. ja Rechartt, E. 2012. Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Helsinki: Nuorisopsykoterapia-säätiö.
- Jokinen, B. 2012. Narsisti keskellämme. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Jokinen, B. 2007. Kiusaaja keskellämme. Kokemuksia ja selviytymistarinoita vaikeasta ihmissuhteesta. Helsinki: WSOY.
- Joutsiniemi, M., Kaulio, P., Mäkelä, R., Pekola, J. ja Schulman, G. 2007. Naimisissa narsistin kanssa. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Kalliosaari, K. 2013. ”Sisällä oli valtava huuto ja häpeä.” Tyttärien tarinalliset ydinkokemukset narsistisesti vaurioituneen äiti–tytär-suhteen näyttämöllä. Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 4.9.2014 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94471/gradu07138.pdf?sequence=1>
- Kangasmäki, J. 2010. ”Se nyt vaan on tyhmää luottaa liikaa.” Asiantuntijoiden mallitarinat narsistien kumppaneista. Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 4.9.2014. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/82090/gradu04689.pdf?sequence=1>
- Kankkunen, P. ja Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1985. Aggressiivinen lapsi. Helsinki: Otava.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. Helsinki: WSOY.

- Kempainen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.
- Kempainen, J. 2010. Naamion takaa: persoonallisuuden mahdollisuudet. Helsinki: Tammi.
- Kirvesmäki, S. 2009. Parisuhteessa narsistin kanssa. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosionomin koulutusohjelma. Viitattu 1.9.2014. <http://narsistienuhrientuki.fi/bin.directo.fi/@Bin/885cda0d9c137378dde26b8b236c9cc7/1409154806/application/pdf/203424/Parisuhteessa%20narsistin%20kanssa%202014.4.2009.pdf>
- Kuusela, L. 2011. Psykoterapia-lehti. Varhainen trauma ja narsismi-autismi. 30 (2011): 3, s. (293)-299.
- Kuusinen, A. 2008. Lapsuuden käsikirjoitus aikuisuuden näyttämöllä. Sosiologian ja sosiiaalipsykologian pro gradu. Tampereen yliopisto. Viitattu 4.9.2014. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79534/gradu03223.pdf?sequence=1>
- Luukkonen, P. 2011. Persoonallisuushäiriöt II, narsismi ja psykopatia. Helsinki: Nord Print Oy.
- Lönnqvist, J; Heikkinen, M; Henriksson, M; Marttunen, M; Partonen, T. 2007. Psykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- MacDonald, P. 2011. Narcissistic personality disorder. Practice Nurse 2011; 41 (1): 16-8.
- McBride, K. 2008. Enkö ole koskaan tarpeeksi hyvä?: kuinka tytär voi toipua narsistisesta äidistä. Helsinki: Otava.
- Myllärniemi, J. 2006. Narsismi: vamma ja voimavara. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Narsistien uhrien tuki ry. 2014. Yhdistyksen internetsivut. Viitattu 12.4.2014. <http://www.narsistienuhrientuki.fi/>
- Ojanen, M. 1994. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Polo, S. 2013. Narsistin uhrista selviytyjäksi. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Polo, S. 2011. Narsisti esimiehenä. Miten vapauduin työpaikkahelvetistä? Helsinki: Minerva Kustannus Oy.
- Rissanen, M. 2012. Sieluani et saa: narsistin uhrista selviytyjäksi. Hämeenlinna: Päivä.
- Roark, S. V. 2012. Narcissistic Personality Disorder: Effect on Relationships. Alabama Nurse 2012 Dec-2013 Feb; 39 (4): 12-14.
- Ruokola, J. 2014. Hurmaavaa narsistia on vaikea vastustaa. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 1.9.2014.

<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73584/Hurmaavaa%20narsistia%20on%20vaikea%20vastustaa.pdf?sequence=1>

Rusz, E. 2007. Vaarallinen rakkaus. Naimisissa luonnehäiriöisen kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Opetusjulkaisuja. Viitattu 1.8.2014. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Salo, M. 2009. Varo narsistia. Asianajajan kokemuksia luonnehäiriöisistä. Helsinki: WSOY.

Salo, M. 2011. Narsisti: parisuhteessa, työpaikalla, naapurissa, oikeussalissa. Porvoo: Minerva Kustannus Oy.

Salomaa, P. 2013. Narsismi arjessa: vastauksia henkilökohtaisiin kysymyksiin. Helsinki: Basam Books Oy.

Salomaa, P. 2011. Narsismin tiedostaminen: toipumisopas narsistille ja uhrille. Helsinki: Basam Books Oy.

Sipilä, S. 2009. Narsistin uhrin ominaisuuksista, tuntemuksista ja selviytymiskeinoista parisuhteessa. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 4.9.2014.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2559/sipila_salla.pdf?sequence=1

Sorsakari, S. ja Kurki V. 2013. "Jos on kiltti ja altis, narsisti aistii sen kuin hai veren" : kokemuksia narsistista työpaikkakiusaajana. Opinnäytetyö. Karelia ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 4.9.2014.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67256/Opinnaytetyo_Sari_Veli_1_12_2013.pdf?sequence=1

Turunen, M. ja Pakkanen, K. 2013. Narsistin uhrin tunnistaminen terveydenhuollon toimipaikoilla: narsistin uhrien kokemuksia terveydenhuollosta. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 4.9.2014.

http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55416/Turunen_Marita_Pakkanen_Katri.pdf?sequence=2

Vaaranen, M. ja Valgijainen, R. 2010. Narsistinen persoonallisuushäiriö, narsistin uhriksi joutumisen tunnistaminen ja uhriudesta selviytyminen. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.9.2014.

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/25334/Julkaisu%20Vaaranen_%20Valgijainen.pdf?sequence=1

Viljamaa, J. 2010. Pidä puolesi: irti narsismin hampaista. Helsinki: WSOY.

Vilkko-Riihelä, Anneli. 2003. Psykye. Helsinki: WSOY.

Välipakka, T. ja Lehtosaari, A. 2007. Sata tapaa tappaa sielu. Narsismin uhrin kertovat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Waugaman, R. M. 2011. The Narcissism Epidemic. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes* 2011 Summer; 74 (2): 166-169

Liite 1. Narsistisen persoonallisuuden itsearviointikysely

Kemppinen on kirjassaan Naamion takaa (2010, 74-76) kuvannut seuraavanlaisen kyselyn narsistisen persoonallisuuden tunnistamiseksi.

Voit testata, kuinka hyvin narsistinen persoonallisuus sopii sinuun. Kyselyyn vastataan arviointiasteikon mukaan 1-6. Luotettavimman tuloksen saat vastaamalla rehellisesti kysymyksiin.

Arviointiasteikko:

- 1= täysin sopimatonta minuun
- 2= useinmiten sopimatonta minuun
- 3= hieman enemmän totta kuin ei-totta minun kohdallani
- 4= kohtuullisen totta minun kohdallani
- 5= enimmäkseen totta minun kohdallani
- 6= kuvaa minua täydellisesti

Kysymykset:

1. Minulla on sellainen tunne, että olen muita ihmisiä parempi usealla elämänalueella, koska olen saavuttanut jo niin paljon elämässäni, minkä oletan muiden ihmisten huomaavankin.
2. Ajattelen usein mielessäni tulevaa menestystäni, mainettani, voimaani, kauneuttani ja suurta rakkauttani.
3. Uskon olevani erikoinen ja ainutlaatuinen ja koen, että sen voivat ymmärtää vain muut samalla tavalla huomattavat henkilöt tai instituutiot, joiden kanssa olen mielelläni tekemisissä.
4. Haluan, että minua ihailtaan.

5. Koen olevani oikeutettu erikoiskohteluun, en olemaan vain jokin tavallinen ihminen, ja saamaan toiveeni täytetyiksi.
6. Käytän joskus muita häikäilemättä hyväkseni.
7. En oikeastaan ole kiinnostunut muiden tunteista ja tarpeista enkä jaksaa eläytyä niihin.
8. Olen usein kateellinen muille tai luulen muiden kadehtivan minua.
9. Joskus minua voisi väittää ylimieliseksi tai röyhkeäksi käytökseltäni tai asennoitumiseltäni.

Kokonaispisteiden tulkinta:

alle 27 pistettä = Tämä persoonallisuus ei kuvaa sinua

27-33 pistettä = Tämä persoonallisuus ei todennäköisesti kuvaa sinua

34-40 pistettä = Tämä persoonallisuus kuvaa sinua toisinaan

41-47 pistettä = Tämä persoonallisuus on tärkeä osa sinua

48-54 pistettä = Tämä persoonallisuus on sinun naamiosi takana

(Kemppinen, J. 2010, 74-76)