

# Narsistinen persoonallisuushäiriö, narsistin uhriksi joutumisen tunnistaminen ja uhriudesta selviytyminen



Vaaranen, Minna

Valgijainen, Riikka

**Laurea-ammattikorkeakoulu**  
Laurea Hyvinkää

## **Narsistinen persoonallisuushäiriö, narsistin uhriksi joutumisen tunnistaminen ja uhriudesta selviytyminen**

Minna Vaaranen  
Riikka Valgijainen  
Sosiaaliala SSB07SAA  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2010

Minna Vaaranen  
Riikka Valgjainen

Narsistinen persoonallisuushäiriö, narsistin uhriksi joutumisen tunnistaminen ja uhriudesta selviytyminen

Vuosi 2010

Sivumäärä 42

---

Opinnäytetyö perehtyy narsistiseen persoonallisuushäiriöön. Opinnäytetyössä syvennyttään aiheeseen uhrin näkökulmasta mutta sitä tarkastellaan myös parisuhteen näkökulmasta. Perimmäisenä kysymyksenä työssä on se, kuinka tunnistaa narsistinen persoonallisuushäiriö. Opinnäytetyö koostuu kirjallisuuskatsauksesta, jossa kerättiin tietoa narsistisen persoonallisuushäiriön piirteistä, terveen parisuhteen piirteistä sekä osuudesta, jossa tehtiin esite (liite1) yhteistyössä Narsistien Uhrien Tuki ry:n kanssa.

Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että narsistinen persoonallisuus häiriö on vaikeaa tunnistaa, ja on tärkeää kasvattaa ymmärrystä tästä ongelmasta. Narsistisen persoonallisuus häiriöisen uhrin uhrin voivat huonosti, eivätkä itse narsistiset persoonat näe ongelmaa. Aina edes ammatti-ihmisillä ei ole tietoa tunnistaa näitä tulehtuneita tilanteita oikein, vaan tilanne saattaa kääntyä siten, että uhri joutuu kantamaan syyllisyyden ja häpeän tilanteesta. Uhriudesta selviämässä ilmenee erilaisia vaiheita, joita ovat esimerkiksi havahtuminen omaan tilanteeseensa, selviäminen tilanteesta sekä irtautuminen suhteesta. Kaiken tämän uhri voi kuitenkin tehdä vain silloin, kun hän pystyy tunnistamaan oman tilanteensa. Tässä tiedon saamisen merkitys narsistisesta persoonallisuushäiriöstä korostuu.

Narsisteja ja heidän uhrejaan on kaikkialla: työpaikoilla, harrastuksissa, kouluissa sekä perheissä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda tietoa esiin tästä ongelmasta sekä kasvattaa ymmärrystä narsistisen persoonallisuushäiriön mahdollisista taustatekijöistä ja syistä. Opinnäytetyön tavoite toteutuu konkreettisesti Narsistien Uhrien Tuki ry:n kanssa yhteistyössä suunnitellun esitteen muodossa.

Avainsanat: narsistinen persoonallisuushäiriö, uhrius, parisuhde, itsetunto, persoonallisuuden kehitys, selviytyminen

Minna Vaaranen  
Riikka Valgijainen

Narcissistic personality disorder, becoming a victim of a narcissist and recognize the one who has got it and coping with narcissism

Year	2010	Pages	42
------	------	-------	----

---

The purpose of the thesis was to become familiar with narcissistic personality disorder from the viewpoint of a victim living in a relationships. The basic question discussed in the thesis was how to identify narcissism as a personality disorder.

The thesis was based on literature on narcissistic personality disorder and characteristics of the healthy relationship. The thesis also comprises a brochure (att. 1) made in cooperation with the Support Group for Victims of Narcissism.

The thesis shows that it is difficult it is to identify narcissism as a personality disorder, and that it is important to have information about this disorder. The victims of narcissistic behaviour disorder do not do well, the narcissist person does not see his or her own problems. Even professionals find it difficult to correctly identify narcissistic behavior as the cause of a problematic situation. The victim is made to carry guilt and shame. The victim of narcissism has to go through several stages of recovery, that for example, awareness of one's own situation, coping with it, and liberating oneself from the relationship. All of it can only be accomplished if the victims are able to identify their own situation. Because of this, the significance of obtaining information is paramount.

Narcissists and their victims are everywhere, at work, in freetime activities, at school, and at home. The purpose of this thesis is to bring information about this problem and produce a concrete example by producing a brochure in partnership with the Support Group for Victims of Narcissism.

Key words: narcissistic personality disorder, victimization, relationship, self esteem, development of personality, survival

## SISÄLLYS

1 Johdanto .....	6
2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	8
3 Ihmisen persoonallisuuden kehitys .....	8
3.1 Terve itsetunto .....	8
3.2 Narsismi ihmisen kehityksessä varhaisvuosina .....	10
4 Narsissmi .....	12
4.1 Persoonallisuushäiriö .....	12
4.2 Taru Narkisossesta .....	14
4.3 Narsistisen persoonallisuuden kasvuympäristö .....	15
4.4 Narsistisen persoonallisuushäiriöisen piirteitä .....	17
4.5 Narsismi ja yhteiskunta .....	20
4.6 Narsistisen persoonallisuushäiriön hoito .....	21
5 Uhrin toipuminen .....	23
5.1 Narsistin uhrin havahtuminen .....	23
5.2 Narsistin uhriudesta selviytyminen .....	24
5.3 Terve parisuhde .....	25
6 Narsistien Uhrien Tuki ry .....	28
7 Esitteen tekeminen .....	29
8 Opinnäytetyön arviointi .....	31
9 Pohdinta .....	34
9.1 Opinnäytetyön kirjallinen osuus .....	34
9.1.1 Narsismi ja parisuhde .....	34
9.1.2 Uhrius .....	35
9.1.3 Narsismin käsite .....	35
9.1.4 Yhteiskunta ja narsismi .....	37
9.1.5 Uusia näkökulmia pohdittavaksi .....	38
9.2 Toiminnallinen osuus .....	38
LÄHTEET .....	40
LIITTEET .....	43

## 1 Johdanto

Opinnäytetyön aiheena on narsismi, ja sitä tarkastellaan ennen kaikkea narsistisen persoonallisuushäiriöisen uhrin näkökulmasta. Kirsi Rekola (2006) kirjoittaa narsismin uhriudesta siten, että jokainen voi joutua narsistin uhriksi, myös eri terveydenhuollon että sosiaalialan ammattilaiset. Haasteena tässä on, että narsistisen persoonallisuushäiriöisen piirteitä ei tunnisteta eikä ymmärretä aina edes ammattilaisten yhteisöissä. Tämä haaste näyttäytyy myös narsistisen persoonallisuushäiriöisen uhrin huonona asemana, jonka saattaa olla vaikeaa saada tukea ja apua ongelmiinsa, koska ongelmasta ei ole tietoa tarpeeksi eikä näin myöskään edes ammattilaisella välttämättä ole ymmärrystä asioiden yhteyksistä. (Rekola 2006.)

Narsisteja ja uhreja kohtaa monilla elämän eri alueilla; työpaikoilla, parisuhteissa, harrastuksissa ja kouluissa. (Rekola 2006). Tässä opinnäytetyössä keskitymme kuitenkin tarkastelemaan ongelmaa lähinnä parisuhteen näkökulmasta. Aiheesta on julkaistu paljon kirjallisuutta ja asia on ollut esillä muun muassa radion keskusteluohjelmissa ja internet -sivustojen keskustelupalstoilla, joissa on käsitelty ajankohtaista aihetta arjen näkökulmasta. Narsismi puhuttaa ihmisiä, ja tämä näkyy myös tutkimuksen suuntauksena. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja herättää mielenkiintoa, koska tästä aiheesta on vasta viime aikoina alettu keskustella sekä sen vaikutuksia mieltä niin yhteiskunnallisilla kuin yksilön tasoilla. Aiheesta kirjoitti muun muassa Talous-sanomat, otsikolla, ”Varo voit olla Facebook -narsisti.” Taloussanomien artikkelissa viitattiin Yhdysvaltalaiseen tutkimukseen, jossa oli tutkittu suosittujen Facebookin käyttäjien ”narsistisuuden” astetta. (Talous-sanomat 2010.) Narsismista puhutaan arjen näkökulmasta erilaisilla keskustelupalstoilla, ammatti-ihmisten koulutuksissa ja tutkimustietoutena.

Työssä keskitytään narsistiseen persoonallisuushäiriöön lähestyen asiaa uhrien näkökulmasta, parisuhteeseen peilattuna. Opinnäytetyössä tarkastellaan narsistisen persoonallisuushäiriötä tutkien sen piirteitä ja kehittymistä. Narsistisen persoonallisuuden ymmärtämiseksi on tärkeää ymmärtää myös taustoja, kuinka tällainen ongelma syntyy ja kuinka sitä voidaan ehkäistä.

Jos ihmisen lapsuudessa vanhemmat käyttäytyvät epäjohdonmukaisesti tai esimerkiksi huo- maavat lapsensa vain täyttääkseen omia tarpeitaan ja antavat lapselle huomiota vain heidän omien tarpeidensa mukaisesti, voi kehitys tukea narsistisen persoonallisuushäiriön syntymistä. (Vaknin 2003.) Selvitämme tässä opinnäytetyössä myös narsistisen persoonallisuushäiriön syntymistä sekä persoonallisuuden kehittymistä. Narsistisen persoonallisuushäiriön syntymiseen vaikuttaa ihmisen perhe ja kasvuympäristö. (Crompton 2009, 104 -112.)

Narsistilla on pakkomielle hallita ja alistaa muita. Sitä on kuitenkin hyvin vaikea tunnistaa. Usein uhri havahtuu omaan pahanoloonsa ja alkaa etsiä sille syitä ja seurauksia. Näissä tapauksissa tieto ei lisää tuskaa, vaan on avain itseymmärrykseen ja vapautumiseen väärinkohtelijan valtapiiristä. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 10 - 11.) Narsistien uhrin elävät tilanteessa, joka tuhoaa heidän itsetuntonsa ja se näkyy usein uhrin pahoinvointina, kuten masennuksena tai psykosomaattisena oireena. Narsistin uhrin itsetunnon tasapainoilu voi jopa kääntää uhrin ajattelemaan, että hän on syypää tapahtumiin. (Rekola 2006.) Opinnäytetyön tavoitteena ja tarkoituksena on etsiä vastausta niihin piirteisiin, joihin uhrin kannattaa kiinnittää huomiota, jotta hän ymmärtää olevansa tekemisissä narsistisen persoonallisuus häiriöisen kanssa. Koska opinnäytetyö perustuu parisuhteen näkökulmaan, pohditaan työssä myös, mitä on terve parisuhde sekä terve itsetunto.

Ymmärrys omasta elämäntilanteesta auttaa meitä siis tunnistamaan, jos olemme narsismin uhreja. Herääminen oman tilanteensa ymmärtämiseen auttaa myös pääsemään eroon tuhoisasta kierteestä. Ihminen on kokonaisuus tapoineen ja vaikuttimineen. Jotta ihmistä voidaan luonnehtia narsistiseksi, on hänellä oltava useampia dominoivia narsistisia piirteitä. Nykyisin on tultu yhä useammin siihen tulokseen, että kasvatuksella on suuri vaikutus narsismin syntyyn. (Crompton 2009, 17.)

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena luoda tietoon perustuva esite yhdessä Narsistien Uhrien tuki ry:n kanssa. Esitteessä on kiteytetysti tietoa narsistisesta persoonallisuushäiriöstä sekä Narsistien Uhrien Tuki ry:stä. Esitteen tarkoitus on tuoda tietoa narsistisesta persoonallisuushäiriöstä esiin, selkeässä ja tiivistetyssä muodossa ja kertoa Narsistien Uhrien Tuki ry:n toimintaa.

Narsismi herättää keskustelua itsessään jo siinä, missä määrin itse diagnoosia voidaan määrittellä. Usein niin maallikoiden kuin ammattilaisten keskusteluissa herää kysymys, kuinka tätä termiä voidaan käyttää oikein. Usein keskusteluissa päädytäänkin erilaisiin luonnehdintoihin kuten häiriöinen. Narsistista ihmistä voidaan kuvailla hänen tekojensa näköisenä, kuten kauteellinen ja paha ihminen. Narsismista on myös tullut päivittäinen termi, jolla joskus määritellään tervettäkin itsekkyyttä, sanoin ”terve narsismi”. Myös erilaisten diagnoosien vaikeus on siinä, että esim. epäsosiaalisen persoonan (psykopaatin) ja narsistisen persoonallisuushäiriön ero on liukuva. (Psykologianlaitos - Tampereen yliopisto 2010.) Vaikka ihmisen kehitysvaiheeseen kuuluu narsistinen kehitysvaihe, ei asiaa pidä sekoittaa narsismiin.

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksessa etsimme vastauksia kahteen kysymykseen, jotka ovat:

1. Millaisia ovat narsistisen persoonallisuushäiriön piirteet
2. Millaisia ovat terveen parisuhteen piirteet?

Millaisia ovat narsistisen persoonallisuushäiriöisen piirteet? Opinnäytetyön tavoitteena ja tarkoituksena on etsiä vastausta niihin piirteisiin, mihin uhrin kannattaa kiinnittää huomiota, jotta hän ymmärtää olevansa tekemisissä narsistisen persoonallisuushäiriöisen kanssa. Narsistisen persoonallisuushäiriön tunnistaminen auttaa siis uhria havahtumaan omaan tilanteeseensa sekä antaa toivoa selviytymiseen eli siihen, miten toipua narsistisesta kohtelusta havahtumisen jälkeen. Tiedon kautta avautuu ymmärrys siitä, miten narsistinen persoonallisuushäiriö kehittyy ihmiselle ja miten sitä voidaan ennaltaehkäistä sekä mahdollisesti hoitaa. Millaisia ovat terveen parisuhteen piirteet? Opinnäytetyön toisena tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä terveestä parisuhteesta ja siihen liittyvistä ominaispiirteistä.

Vastaamalla näihin kahteen tutkimus kysymykseen saamme työhön teoreettisen viitekehyksen, jonka avulla pystymme luomaan Narsistien Uhrien tuki ry:lle esitteen mielenterveysmessuille. Esitteen luomisessa keskitymme kysymyksiin: millaista tietoa tarvitaan narsismista ja minkälainen tieto auttaisi narsistien uhreja. Toinen esitteen toteuttamiseen liittyvä kysymys on, mitä tietoja esitteessä esitetään. Kuinka opinnäytetyön aiheesta saadaan kiteytetty tietopaketti siten, että se on helposti luettavissa ja mielenkiintoa herättävästi esitetty. Esite tehdään valtakunnallisille mielenterveysmessuille Narsistien uhrientuki ry:n ehdotuksesta osana opinnäytetyötä. Esitteen tarkoituksena on tuoda Narsistien uhrientuki ry:n toimintaa näkyvämmäksi sekä jakaa tietoa tämän yhdistyksen toiminnasta tämänsuuntaista apua tarvitseville ihmisille sekä ammattiryhmille, jotka työskentelevät ihmisten parissa.

## 3 Ihmisen persoonallisuuden kehitys

### 3.1 Terve itsetunto

Itsetunto liittyy ihmisen minäkuvaan ja se on osa hänen persoonallisuutta. Hyvällä itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on positiivinen minäkäsitys. Hän näkee silloin itsessään enemmän positiivisia kuin negatiivisia ominaisuuksia. Ihminen kokee silloin olevansa arvokas ja hän pitää omaa elämänsä tärkeänä ja ainutlaatuisena. Hyvä itsetunto ei tarkoita niinkään ulkoista menestymistä, vaan kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään heikkouksista huolimatta. Hyvän itsetunnon omaavalla ihmisellä on realistinen kuva itsestään ja hän kykenee arvostamaan myös muita. Hyvän itsetunnon omaava ihminen tunnistaa siis vah-



vat puolensa sekä kehittymistä tarvitsevat alueensa. Hän hyväksyy sen, ettei kukaan voi olla täydellinen. Hänellä ei ole myöskään tarvetta mitätöidä muita, eikä hänen tarvitse päteä koko ajan. Hyvän itsetunnon omaava ihminen on tasapainossa oman itsensä ja toisten kanssa. Hänen seurassaan on muilla turvallinen olotila. Terve itsetunto on tärkeä ominaisuus, koska on vaikeaa olla tyytyväinen elämäänsä, jos ei kykene arvostamaan itseään. (Juureton.net; Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén, Välimäki 2004, 19; Cacciatore 2009; Keltikangas -Järvinen 2000, 102.)

Itsetunnon rakentuminen syntyy neljän päätekijän varassa. Ensimmäinen tekijä on turvallisuus siitä, että lasta rakastetaan sellaisenaan. Silloin lapsi voi luottaa vanhempiensa huolenpitoon ja välittämiseen. Sitä rakkautta ei tarvitse ansaita. Tästä kokemuksesta lapselle kehittyy realistinen yliminä eli omatunto. Tämä omatunto ohjaa läpi elämän suhteellisuudentajuisesti ja tosiasioihin nojaten. Toinen tekijä on todellisten omien taitojen ja kykyjen kehittyminen, joiden kautta lapsi alkaa luottaa itseensä sekä omaan tilanne- ja ikäkausikohtaiseen riittävyteen. Kun lapsi saa todellisiin taitoihinsa perustuvaa arvostusta, hän oppii tuntemaan rajansa ja arvostamaan myös itse itseään sekä toisia ihmisiä realistisesti. Kolmas tekijä on erehdyksi- en hyväksyminen eli lapsi voi luottaa vanhempien rakkauteen silloinkin, kun on tehnyt väärin. Näin kehittyy kyky pyytää ja antaa anteeksi sekä kyky katua. Lapsi uskaltaa tällöin kohdata ja myöntää myös virheensä ilman defensesjä eli suojautumistarvetta. Neljäs tekijä edellyttää kolmatta eli kykyä myöntää virheensä, jonka johdosta lapsi haluaa korjata ja hyvittää väärät tekonsa. Tämän avulla lapselle rakentuu realistinen ymmärrys. Samalla hän oppii ymmärtämään myös muita siten, että heilläkin on huonot puolensa eikä hän anna muiden väärinkäyttää itseään hyväksi. Hyvällä itsetunnolla varustettu lapsi uskaltaa ilmaista eriävän mielipi- teensä ja pystyy ottamaan vastaan rakentavaa kritiikkiä. ( Aalto, Nyback, Tiihonen, Ylikarjula 2007, 140 -143.) Tutkimusten mukaan välinpitämätön ja lapsen tarpeet huomiotta jättäminen sekä useat hylätyksi tulemisen kokemukset ensimmäisen ikävuoden aikana luovat huonoa itse- tuntoa. Tämä näkyy itsetunnon ongelmina myöhäisempinä ikävuosina. (Keltikangas -Järvinen 2000, 124 -125.)

Itsetunto rakentuu jatkuvasti läpi elämän. Helsingin yliopiston kasvatustieteellisen tiedekun- nan dekaanin, professori Hannele Niemen mukaan terveellä itsetunnolla tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on totuudenmukainen kuva itsestään. Silloin ihminen tiedostaa omat heikot ja vahvat alueensa. Hän osaa arvostaa itseään sellaisena kuin on. Heikon itsetunnon omaava taas suojaa jatkuvasti itseään epäonnistumisilta. Tämä näkyy käytöksessä muun muassa siten, että ihminen välttelee ja pakenee erilaisia asioita, eikä hän uskalla ottaa haasteita vastaan. Ihmi- sen itsetunto paljastuu usein vasta vaikeuksien kohdatessa ja paineiden alla. Terveen itse- tunnon omaava ihminen kykenee ottamaan vastaan kolhujakin ja hänellä on rohkeutta yrittää. Hannele Niemen mukaan lapsen käsitys itsestään muodostuu sitä kautta, kuinka hänet kohda- taan. Itsetunto rakentuu sosiaalisesti. Tämä on siinä mielessä lohdullista, sillä mikä on sosiaa-

lisesti rakennettua, sitä voidaan myös sosiaalisesti muuttaa. Itsetunto on siis jatkuvassa prosessissa ympäristönsä kanssa. Heikko itsetuntokin voi vahvistua esimerkiksi hyvien ystävien, koulu- ja työtovereiden kautta. (Niemi 2002.) Itsensä tunteminen ja hyväksyminen ovat tärkeää ehjän minäkuvan kannalta. (Keltikangas - Järvinen 2000, 127.)

Lapsen terveen itsetunnon kehittymiseen tarvitaan hyväksyvä ilmapiiri, jossa lapsi kykenee uskomaan omiin mahdollisuuksiinsa. Lapset vaistoavat myös sanattomia viestejämme paljon paremmin, kuin mitä me aavistamme. Esimerkiksi puuhastelu lapsen kanssa arkiaskareissa viestittää lapselle, että hän on tärkeä. Lapselle on tärkeää myös hahmottaa ajankäytön strategia eli se, mikä on asioiden tärkeysjärjestys. Samoin avunpyytämisen taito on tärkeää, koska terveellä itsetunnolla varustettu ihminen uskaltaa pyytää apua sitä tarvitessaan. Hänellä on kyky kohdata epäonnistumisia, koska niitäkin tulee elämässä vastaan. Ihminen tietää silloin olevansa hyväksytty epäonnistumisista huolimatta. Terveellä itsetunnolla varustettu ihminen pystyy kuuntelemaan muita ja kykenee antamaan tilaa toisillekin. (Niemi 2002.)

Toisen ihmisen huomioon ottamisen kyky ja omien mielihalujen sekä tunteiden säätelykyvyt omaksutaan kokemusten kautta sellaisilta ihmisiltä, joilla on näitä kykyjä. Tästä tulemme siihen johtopäätökseen, että lapset, jotka ovat saaneet kokea empatiaa ja huomiota ja joilla on ollut johdonmukaiset rajat, oppivat siis rajoittamaan itse itseään ja ottamaan huomioon muiden tarpeita. Vuorovaikutuksen laadulla on siis merkitystä, koska sen avulla lapsi oppii hyväksymään yhteisön normit ja taidon käsitellä omia yllykkeitään. Lapsi ei voi omaksua näitä sellaisissa suhteissa, joissa hän kokee enimmäkseen turvattomuutta, pettymyksiä ja kaltoin kohtelua. Kun lapsen tarpeisiin on suhtauduttu empaattisesti, hän omaksuu tämän saman suhtautumistavan muihin ihmisiin samastumismekanismien ansiosta. Jopa jo neljän kuukauden ikäinen vauva voi tarjota tuttiaan äidilleen, jos äiti on satuttanut itsensä. Tähän liittyy silloin vauvan omakohtainen kokemus siitä, että hänelle on tarjottu tuttia, kun hän on sitä tarvinnut. (Aalto, Nyback, Tiihonen, Ylikarjula 2007, 137 - 138.)

### 3.2 Narsismi ihmisen kehityksessä varhaisvuosina

Narsismi on osa tervettä persoonallisuutta, ja sen kehitys nähdään osana psyykkistä kasvua. Persoonaa rakentuu erilaisista osista kuten tarpeet, tunteet, kyvyt, taidot ja ominaisuudet, jotka kehittyvät lapsuudesta aikuisuuteen. (Myllärniemi 2009, 31.) Narsismi sanana luo usein negatiivisia ajatusyhtymiä, mutta tosiasiaa terveeseen persoonallisuuteen liittyy ja kuuluu ripaus narsismia. Narsistisen persoonallisuushäiriön terveestä narsismista erottaakin piirteiden vahvuus ja sen vaikutus ympäristöön. Ihminen syntyy täysin avuttomana ja olettaen, että maailmassa ei ole muita kuin hän. Terveen kasvamisen ja kehittymisen merkkeinä nähdään terveiden vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja itsensä kunnioittaminen sekä muiden ihmisten ja ympäristön hahmottaminen ja kunnioitus. (Myllärniemi 2009, 20.)

Narsismin käsitettä on käytetty kuvattaessa ihmisen normaalia kehitystä. Ihminen on syntyessään täysin narsistinen, jota kutsutaan primaarivaiheeksi. Primaarivaiheessa lapsi on täysin sulautunut äitiinsä, eikä erota kokemusta itsestään, äidistä tai ympäristöstä. Tämä vaihe on lapsella syntyessään, koska hänellä ei yksinkertaisesti ole mitään kokemuksia muusta. Psykkisten häiriöiden yhteydessä, voi tapahtua taantumista tähän kehitysvaiheeseen, jolloin todellisuuden taju ja itsensä kokeminen hämärtyy, tällöin puhutaan laaja-alaisesta ja vaikeasta mielenterveyden häiriöstä. (Myllärniemi 2009, 20 -21.)

Kehittyessään niin psyykkisesti kuin fyysisesti, ihminen rakentaa psyykettään minäideaaliksi. Minäideaali rakentuu jo varhaisista vaiheista lähtien, joista ensimmäinen on primaarinarsismi. Primaarinarsismin tehtävänä kasvamisessa on rakentaa ihmiselle kuva hyvästä ja täydellisestä olotilasta, jonka tavoittelemisen jatkuu koko ihmisen elämän ajan. Käytännössä tämä kokemus hyvästä kasvattaa meitä pyrkimään aina parempaan. Hyvänolon muistot rakentavat ihmiseen sisäistä toivoa. Maturaatio eli psyykkisen kehityksen ja kypsymisen aika rakentaa myös minäideaalia. Maturaatio kehitysvaiheessa ihminen alkaa tiedostamaan omia rajojaan, ja tällöin lapsi oppii erottamaan itsensä äidistään. Maturaatio on vaihe, jolloin lapsen riippuvuus äidistä on suurimmillaan. Maturaatio vaiheessa lapsen on tärkeää saada rakkautta ja huolenpitoa, jotka hän tunnistaa omikseen, mutta kehitysvaiheen tärkeä puoli on myös se että lapsi tunnistaa myös epämieluisat kokemukset omikseen. Tässä kehitysvaiheessa lapsi ajattelee äidin olevain vain häntä varten. Lapsen kehitystä erilliseksi persoonaksi tukevat pienet pettymykset. Maturaatio kehitysvaiheessa aikuinen täydentää lapsen haurasta minuutta, mutta jos tästä vaiheesta puuttuu huolehtiva aikuinen, voi tämä uhata lapsen ehyen minuuden kehittymistä sekä altistaa narsistisille häiriöille. ( Myllärniemi 2009, 27 -29.)

Kolmas tärkeä ja erityisesti narsismia tutkiessa merkityksellinen vaihe on lapsuudessa koettu narsistinen eli itsekäs kehitysvaihe, jolloin lapsi pyrkii kehittymään vähemmän vanhemmista riippuvaiseksi ihmiseksi. Tätä kasvunvaihetta motivoivat pettymykset, jolloin lapsen omat kyvyt ja halu kehittyä enemmän itsenäiseksi kasvaa. Lapsi on vielä pieni, mutta hänelle kehittyvät taidot näyttää omaa tahtoaan. Tässä kehitysvaiheessa on vanhempien tärkeää kunnioittaa alkeellisia ein merkkejä ja lapsen erillisyyden tarvetta. Tämän kehitysvaiheen merkitys rakentaa pohjaa myöhemmälle itsenäistymisvaiheelle ja kyvylle olla yksin. Itsenäistymisen kehitys alkaa jo varhaisessa lapsuudessa lapsen oppiessa asioita samaistumisen kautta. Lapsi oppii ja harjoittelee pitämään huolta omista tarpeistaan, jolloin hänelle kehittyy myös tunteidenhallintaan liittyviä taitoja. ( Myllärniemi 2009, 29 -30.)

Tasapainoisen itsenäistymisen merkki on, että ihminen ymmärtää olevansa aina kuitenkin riippuvainen toisista ihmisistä terveellä tavalla. Jos ihminen kasvaa ajattelemaan itsenäisyyttä siten, ettei tarvitse elämässään ketään, on tuolloin kyseessä epäterve narsismi. ( Myllär-

niemi 2009, 31.) Psykkiseen kehitykseen kuuluu myös kyky olla yksin. Tässä kehitysvaiheessa lapsi oppii olemaan yksin aloittelemalla taidon kehittämistä siten, että esim. äiti on samassa huoneessa ja lapsi omissa leikeissään tuntien olonsa turvalliseksi. Kun äiti poistuu huoneesta, lopettaa lapsi leikkimisensä ja etsii äidin sekä pyrkii palauttamaan yhteyden äitiin. Toistuvat turvalliset yksin olemisen kokemukset kasvattavat lapselle kokemuksen, olen yksin, mutta äiti on kokoajan turvana. Tämä kasvattaa lapselle luottamusta ja turvallisuuden tunnetta yksin olemisen hetkille. Lopulta lapsi tuntee olonsa turvalliseksi, vaikka olisikin yksin. (Myllärniemi 2009, 31 - 35.)

#### 4 Narsissmi

##### 4.1 Persoonallisuushäiriö

Persoonallisuushäiriöistä kärsii arvioiden mukaan 5 - 15 % aikuisista. Ihmisen persoonallisuuden muodostuminen alkaa lapsuudessa ja se jatkaa kehitystään varhaiseen aikuisuuteen. Persoonallisuushäiriöistä puhuttaessa tarkoitetaan syvälle juurtuneita, pitkäaikaisia joustamattomia käyttäytymismalleja, jotka tulevat esiin stressitilanteissa ja joita voi aiheuttaa esimerkiksi ahdistavat tunteet tai tilanteen hallitsemattomuuden tunne. Nämä käyttäytymismallit poikkeavat vallitsevaan tapaan havaita, ajatella, tuntea ja suhtautua suhteessa muihin ihmisiin. Persoonallisuushäiriöt eivät ole muiden mielenterveyden häiriöiden tai aivosairauksien seurausta. (Marttunen, Eronen, Henriksson 2009, 517; Huttunen 2010; Nikkola 2001.)

Persoonallisuushäiriöisen käyttäytymistapa on joustamaton, vakaa ja pitkäaikainen, ja se on alkanut jo nuoruudessa tai varhaisaikuisuudessa. Käyttäytymistapa ei ole paremmin tulkittavissa muun mielenterveyden häiriön ilmenemismuodoksi tai seuraukseksi. Käyttäytymistapa ei johdu minkään kemiallisen aineen kuten esimerkiksi huumeen tai lääkkeen suorasta fysiologisesta vaikutuksesta tai ruumiillisesta häiriöstä. (Marttunen, Eronen, Henriksson 2009, 518.)

Persoonallisuushäiriöt eivät merkitse saamaa kuin persoonallisuuden muutokset. Persoonallisuuden muutos merkitsee aikuisiällä tapahtunutta persoonallisuuden muutosta, joka voi aiheutua muun muassa aivovamman, pitkittyneen stressin tai psykiatrisen sairauden seurauksena. (Huttunen 2010.) Persoonallisuushäiriöisen jäykät käyttäytymismallit pysyvät samanlaisina, eikä henkilö itse näe niissä mitään erityistä, vaan usein syyttää ongelmistaan olosuhteita tai toisia ihmisiä. (Nikkola 2001.) Persoonallisuushäiriöiden diagnosoinnissa on otettava huomioon, että diagnoosit kuvaavat häiriötä, ei itse yksilöitä. Diagnooseissa kuvataan yksilön elämää haittaavia korostuneita piirteitä, jotka näyttävät eri ihmisillä hyvin yksilöllisellä tasolla, saman diagnoosin saaneet ihmiset eivät yksilöinä, muistuta välttämättä toisiaan lainkaan. (Kantojärvi & Läksy.)

Persoonallisuushäiriöitä kuvaillessa käytetään kahta erilaista näkökulmaa. Näitä ovat psykologiseen analyysiin pohjautuva psykodynaaminen näkökulma sekä deskriptiivinen eli kuvaileva näkökulma. Psykodynaamisessa luokittelussa jaetaan ihmiset persoonallisuuden rakenteeltaan kolmeen pääryhmään. Ominaisuuksiltaan ja erikoisuuksiltaan sekä outoudellaan erottuvat epäluuloinen, eristäytyvä sekä psykoosi- ja piirteinen persoonallisuushäiriö. Epävakaudellaan, tunteellisuudellaan ja dramaattisuudellaan erottuvat epäsosiaalinen, epävaka, huomionhakuinen sekä narsistinen persoonallisuushäiriö. Piirteiltään ahdistuneita ja pelokkaita persoonallisuushäiriöitä on estynyt, riippuva ja pakko-oireinen persoonallisuushäiriö. (Kantojärvi & Läksy; Nikkola 2001.)

Persoonallisuushäiriöitä luokitellaan omaksi erilliseksi häiriötyypiksi sen mukaan mitä piirrekimppujen kokonaisuuksia siihen liittyy. Tätä kutsutaan kategoraaliseksi lähestymistavaksi, johon kuuluu diagnoosiluokitukset. (Marttunen, Eronen, Henriksson 2007, 518.) ” Persoonallisuushäiriön yleisiin diagnostisiin kriteereihin DSM IV:n mukaan kuuluu

- A. Pysyväisluonteinen sisäinen kokemus- ja käyttäytymistapa, joka poikkeaa selvästi henkilön kulttuuriympäristön odotuksista ja ilmenee vähintään kahdella seuraavista alueista:
  - kognitio, tavat havainnoida ja tulkita itseä, muita henkilöitä ja tapahtumia
  - affektiivisuus eli emotionaalisten reaktioiden laajuus, voimakkuus, labiilius ja asianmukaisuus
  - vuorovaikutuskyky
  - impulssikontrolli.
- B. Käyttäytymistapa on joustamaton ja ulottuu moniin henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin.
- C. Käyttäytymistapa johtaa kliinisesti merkittävään kärsimykseen tai haittaan sosiaalisella, ammatillisella tai muulla tärkeällä toiminnan alueella.
- D. Käyttäytymistapa on vakaa ja pitkäaikainen, ja se on alkanut jo nuoruudessa tai varhaisaikuisuudessa.
- E. Käyttäytymistapa ei ole paremmin tulkittavissa muun mielenterveyden häiriön ilmenemismuodoksi tai seuraukseksi.
- F. Käyttäytymistapa ei johdu minkään kemiallisen aineen kuten esimerkiksi huumeen tai lääkkeen suorasta fysiologisesta vaikutuksesta tai ruumiillisesta häiriöstä.” . (Marttunen, Eronen, Henriksson 2007, 518.)

Persoonallisuushäiriöt on myös luokiteltu ICD-10 luokituksen mukaisesti F60-luokkaan seuraavasti; F-60.0 on epäluuloinen persoonallisuus. Epäluuloiselle persoonallisuudelle on ominaista epäluuloisuus, tämä voi ilmetä esimerkiksi elämänkumppanin toistuvana epäilynä uskonto-

muudesta tai pelkona uskoutua toisille omissa asioissaan F60.1 on eristäytyvä eli skitsoidi persoonallisuus. Eristäytyvä persoonallisuus saattaa näyttäytyä kapea-alaisena tunteiden ilmaisuna sekä ihmissuhteista vetäytymisenä. F60.2 on epäsosiaalinen persoonallisuus. Epäsosiaaliselle persoonallisuuden piirteitä on välinpitämättömyys toisia kohtaan, joka näyttäytyy toisten tunteet huomioon ottamattomuutena sekä omista sosiaalisista velvollisuuksista piittaamattomuutena. F60.3 on tunne-elämältään epävakaata persoonallisuus. Tunne-elämältään epävakaata persoonallisuus näyttäytyy impulsiivisena hallitsemattomana käytöksenä, joka näyttäytyy vaihtelevina tunnetiloina ja minäkuvan epävakaana. F60.4 on huomionhakuinen persoonallisuus. Huomionhakuisella persoonallisuudella on korostunut huomionhakuisuus, joka näyttäytyy dramaattisena tai teatraalisena tunteiden ilmaisuna, ulkonäön korostamisella. F60.5 on vaativa persoonallisuus. Vaativalle persoonallisuudelle on ominaista täydellisyyden tavoittelu, pikkutarkkuus, itsepäisyys sekä liikatunnollisuus. F60.6 on estynyt persoonallisuus. Estyneelle persoonalle on ominaista alemmuuden tunteet, epävarmuus ja pelko, jotka näyttäytyvät esimerkiksi ihmissuhteissa vahvana estoisuutena. F60.7 on riippuvainen persoonallisuus. Riippuvainen persoonallisuus näkyy piirteenä, jossa hoivatuksi tuleminen ja takertuminen toisiin, korostuu. F60.8 on muut määritellyt persoonallisuushäiriöt. Tässä ICD-10 tautiluokituksessa luokitellaan edellä mainituista puuttuvat, mutta kliinisesti tunnistettavat persoonallisuudenhäiriöt. Näitä häiriöitä ovat epäkypä, depressiivinen, psykoneuroottinen, passiivis-vihamielinen sekä opinnäytetyössä käsiteltävä narsistinen persoonallisuushäiriö. Viimeisenä tähän tautiluokitukseen kuuluvana luokkana on F60.9 sekamuotoiset ja muut persoonallisuushäiriöt. F60.9 on tautiluokitus, johon kuuluvat häiriöt, jotka täyttävät persoonallisuushäiriöiden määritelmän, täyttämättä kuitenkaan yksittäistä persoonallisuushäiriötä siten, että se voitaisiin luokitella yksistään siihen. (Kantojärvi & Läsky; Huttunen 2010.) Nykyään siis ICD-10 tautiluokituksen mukaan ei käytetä nimeä narsistinen persoonallisuushäiriö, vaan se on muu määritelty persoonallisuushäiriö.

#### 4.2 Taru Narkisossa

Narsismi sana muistuttaa kukan nimeä narsissi. Nimi narsismi onkin lainattu antiikin klassisesta tarustosta Muodonmuutoksia. Muodonmuutoksia on taru Ovidiuksen teoksesta, joka kertoo tarinan kauniista, mutta ylpeästä nuorukaisesta nimeltään Narkissos. Kun Narkissos syntyi, oli tämän äiti nymfi Liriope huolissaan pojan tulevaisuudesta ja ennen kaikkea siitä, saisiko poika pitkän elämän. Huolissaan Liriope meni ennustaja Teiressian puheille kysymään, saisiko hänen poikansa pitkän elämän. Ennustaja Teiras ennusti Narkissokselle pitkän elämän, jos tämä ei katsoisi itseään. Ennustusta pidettiin outona, mutta kuten tarina kertoo, osui ennustus oikeaan valitettavalla tavalla. (Myllärniemi 2009, 17 - 19.)

Narkissos oli kuvankaunis ja kuuluisa jo nuoresta pitäen ja sai valtavasti osakseen ihailua ja rakkautta kaikkialta. Narkissos oli luonteeltaan kovin ylpeä, eikä tuntenut rakkautta muita

kohtaan, jonka tähden hänen jälkeensä jäi monia särkyneitä sydämiä. Rakkaudesta haavoittuneet neidot ja nuorukaiset rukoilivat usein koston jumalalta Nemekseltä apua, jotta Narkissos joutuisi kokemaan saman tuskan jonka hän oli toisille aiheuttanut. (Myllärniemi 2009, 17 - 19.)

Tarina kertoo, että Narkissokseen oli rakastunut myös nymfi Ekho. Ekho halusi palavasti lähestyä Narkissoa, mutta ei voinut tätä tehdä, koska jumalien kirous esti sen. Ekho oli nymfi, jolla oli vain osittainen puhekyky, hän pystyi vain toistamaan hänelle toistettuja sanoja. Rakastuneena mutta onnettoman Ekho seurasi Narkissoa kaikkialle, etsien tapaa ja tilaisuutta lähestyä Narkissoa. Yhden tilaisuuden Ekho saikin metsästysretkellä, jolloin Narkissos eksyi ystävistään. Narkissonin huomattua eksyneensä ystävistään, tämä alkoi huhuilla heidän peräänsä. Ekho huomasi tilaisuutensa, ja toisti Narkissonin sanat kaiun lailla. Kuullessaan toistetut sanat, lumoutui Narkissos ääneen ja pyysi sanojaa astumaan esiin. Ekho lähestyi Narkissoa toiveikkaana, mutta Ekhon nähtyään Narkissos pelästyi ja ajoi nymfin tiehensä. Rakkaudesta riutuneena ja häpeissään pakeni Ekho vuorille, jonne piiloutui ja riutui yksinäiseen luolaan. Muistona surkeasta kohtalosta voimme vielä tänäkin päivänä kuulla Ekhon äänen vuorilla ja laaksoissa. (Myllärniemi 2009, 17 - 19.)

Narkissonin tarina kuitenkin jatkuu. Narkissos oli toisella metsästysretkellä, jolloin hänen matkansa taittui lähteen luokse. Lähteelle tullessaan oli Narkissonilla jano, jolloin hän päätti kumartua lähteelle juomaan. Kun Narkissos kumartui lähteen ylle, peilasi tyynen lähteen pinnasta hänen oma kuvajaisensa. Huomattuaan lähteen tyynessä pinnassa oudon mutta kiehtovan kuvan, valtasi Narkisson rinnan tuntematon, outo tunne, hän rakastui omaan kuvaansa. Narkissos yritti tavoitella lähden pinnalla näkyvää kuvaansa monia kertoja turhaan. Hän halusi syleillä ja suudella sitä. Mitä useammin Narkissos hamusi lähden pinnasta kuvaansa, sitä kiihkeämmäksi hänen halunsa kasvoi. Näin päättyi kuvan kauniin Narkissoksen elämä, hän ei voinut päästää irti kuvajaisestaan, vaan yritti saada sitä kiinni mielipuolen lailla, riutuen lähteen viereen. Kerrotaan että oli hetkiä, jolloin Narkissos aavisteli, että hänen hamuamansa kuva oli hänen oma peilikuvansa. Se ei kuitenkaan vapauttanut häntä, vaan hän oli niin rakastunut kuvaansa, ettei voinut päästää irti. Kun Narkissoa etsimään lähteneet lähteen löysivät, kasvoi sen reunustalla kaunis keltainen kukka - narsissi. (Myllärniemi 2009, 17 - 19.)

#### 4.3 Narsistisen persoonallisuuden kasvuympäristö

Narsistinen luonnevaurio on Liisa Keltikangas-Järvisen (1998) mukaan sama kuin minän kehityksen, minäkuvan ja itsetunnon vaurio. Se ilmenee lähinnä ihmissuhteissa ja sosiaalisessa käyttäytymisessä. Minävaurio näkyy aikuisena siten, että pikkulapsen kaikkivoipaisuuden tunne ei ole kadonnut kehityksen myötä, kuten normaalisti. Tällaiselta ihmiseltä puuttuvat itsetunto ja itseluottamus melkein kokonaan. Itsetunnon puute ja itsekeskeisyys taas aiheuttavat jatkuvaa huomionkipeää käytöstä. (Keltikangas-Järvinen 1998, 82 -84.)

Narsismin kehitykseen vaikuttaa varhaisten vuorovaikutussuhteiden laatu. Lapsi tarvitsee ympärilleen ihmisiä, joilla on kyky vastata lapsen perustarpeisiin hänen temperamentin mukaisesti. Ihminen ei kykene pelkän perimänsä avulla kehittymään tasapainoiseksi ihmiseksi, koska ihmisen minä kehittyy biologisen syntymän jälkeen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Sinkkonen 2005, 49 - 50; Keltikangas-Järvinen 1998, 100-101.)

Narsistinen identiteetti syntyy pitkän kehityksen tuloksena. Se alkaa varhaislapsuudessa, ennen kolmatta ikävuotta. (Jokinen 2008, 104 -105.) Ihmisen luonteen perusominaisuudet ja ihmissuhdekyvyt alkavat tuolloin kehittyä tai jäävät kehittymättä ensimmäisen ja toisen elinvuoden aikana. Tämä osoittaa sen, kuinka ympäristöllä ja vuorovaikutussuhteilla on vaikutusta eri temperamenttityyppien kehitykseen. Tunne-elämän perustaitoja ovat muun muassa muiden kohtelu, rajoitusten hyväksyminen sekä yhteisten pelisääntöjen, normien ja kieltojen omaksuminen. Lapsen on opittava myös hyväksymään, ettei aina voi olla paras tai keskipiste. Jos itsekkyyden ja omien mielihalujen säätelytaidot jäävät oppimatta kotona, on tärkeää että niitä pyritään opettamaan edes päiväkodissa tai koulussa. Kodin narsistinen asennoitumiskulttuuri kuitenkin vaikeuttaa ihmissuhdetaitojen kehittymistä. Lapsille on tärkeää opettaa tunteiden tunnistamista ja ilmaisemista sekä toisten huomioonottamista. Tämä kaikki on ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. (Joutsiniemi, Kaulio, Mäkelä, Pekola, Schulman 2008, 12.)

Toisaalta muun muassa psykoanalyttisen teorian mukaan lapsi käy läpi kahteenkymmeneen ikävuoteen saakka erilaisia minän kehitysvaiheita. Näiden kehitysvaiheiden tarkoituksena on, että lapsi saa sisäistä vakautta, turvallisuutta ja varmuutta. Näin kehittyy kyky lähestyä muita ihmisiä ja kyky toimia yhdessä heidän kanssaan. Tämän tiedon pohjalta on siis toivoa muuttaa persoonallisuuden kehitystä vielä epäonnistuneiden ensimmäisten vuosien jälkeenkin. Kognitiivisen kehitysteorian mukaan epäterveen narsismin kehitystä edistää lapsuus, jossa yksilö on kokenut, että häntä ei ole rakastettu tai nähty. Tämän seurauksena lapsen on vaikeaa eläytyä muiden tunteisiin ja ajatuksiin. Lapsella on saattanut olla myös riittämättömät rajat, jolloin vanhemmat eivät ole kiinnittäneet huomiota lastensa raivokohtauksiin ja vaikeuksiin olla yhdessä toisten kanssa. (Rusz 2007, 68 - 70.) Tämä on hyvin samansuuntainen näkemys kuin terapeutti Seppo Jokinen on esittänyt kirjassaan puhu rakkaudesta. (Jokinen 2008.)

Narsistin ongelman ydin liittyy siis siihen, että häneltä puuttuu yhteys omiin syllisydentunteisiinsa. Näin ollen mikään hänen sisimmässään ei viestitä muutoksen tarpeesta ja ihminen jatkaa entistä rataa. (Jokinen 2008, 99.) Kun lapsen vanhemmalla on itsellään narsistinen persoonallisuushäiriö, niin muidenkin on vaikeaa asettaa lapselle rajoja, koska tämän vanhemman mielestä hänen kasvatuksessaan ei ole mitään vikaa, eikä myöskään hänen lapsissaan. Lapselle istutetaan tällaisessa ilmapiirissä valtiassyndrooma. Tämä lapsi, jolla on val-



tiassyndrooma, kokee aikuistuttuaankin että, toiset on luotu auttamaan ja palvelemaan häntä. (Jokinen 2008, 102 -103: Vaknin 2003)

Vaknin (2003) on esittänyt, että narsistisen persoonan perhe on todennäköisesti yhtä häiriintynyt kuin tämä persoona. Jos vanhemmat ovat narsisteja, he kohdistavat lapsen yliihannointia täyttämättä lapsen tarpeita riittävästi. Narsistiset vanhemmat turhauttavat lapsen, ja lapsi joutuu kasvussaan huomaamaan olevansa vain vanhempien saavuttamisen väline. Tällöin kehitys etenee siten, että lapsi synnyttää vanhempiinsa riippuvuuden suhteen eikä kiintymystä. Lapsi kehittyy ympäristössä, jossa hän tuntee itsensä alempiarvoisemmaksi kuin vanhempansa, ja mieleltään lapsi alkaa kehittää itselleen roolia, joka suojaa häntä epämiellyttäviltä tunteilta ja joka auttaa lasta mieltämään perheensä ja sosiaalisen paikkansa. Narsistinen lapsi kasvaa narsistisessa perheessä. ( Vaknin 2003.)

Myös nykyään vallalla oleva yksilöllisyyttä tavoitteleva elämäntapa ruokkii narsismia. Omahyväisyys ja itsensä korostaminen ovat siinä sallittuja luonteenpiirteitä. (Joutsiniemi, Kaulio, Mäkelä, Pekola, Schulman 2008, 11.) Toinen taustalla oleva syy saattaa olla palkitsematon lapsuus, joka tarkoittaa sitä, että lapsi ei ole saanut onnistumisistaan ja yrityksistään kiitosta. Hänelle on jäänyt sillä tarvealueella vajetta ja näin tämä näkyy hänen käyttäytymisessään aikuisena muun muassa siten, että hän etsii epätoivoisesti sitä hyvää, mikä hänelle kuuluu, mutta toisten kustannuksella. Itsekkään käytöksen taustalla voi olla myös turvaton lapsuus eli lapselta on puuttunut rajat. Vanhemmat ovat saattaneet pelätä tuottaa lapsellensa pettymyksiä, vaikka niidenkin kohtaaminen kuuluu elämään. Lapset, joille ei ole asetettu rajoja, ovat usein aikuisenakin tottumattomia kohtaamaan pettymyksiä. (Jokinen 2008, 100 - 101.) Tutkimusten mukaan kasvatus, jossa lapselle on asetettu selvät rajat lisää lapsen itsetuntoa ja taitoa selvitä vaikeista tilanteista. Rajojen avulla pyritään siihen, että lapsi oppii hallitsemaan itsensä ja oppii luomaan yhteistä ymmärrystä. (Keltikangas-Järvinen 1998, 148.)

Yksi osatekijä on taas nykyajan yhteiskunnassa, jossa perheitä hajoaa yhä enemmän ja yhä useammat lapset kasvavat ilman rakkautta ja rajoja. Tämän johdosta on odotettavissa yhä enemmän luonnehäiriöisiä ihmisiä tulevaisuudessa. ( Mäkelä 2007, 81.) Tämä liittyy mielestämme perheiden luonnollisten tukiverkostojen ohenemiseen. Vanhempien aika on usein niin tiukalla että he eivät välttämättä jaksa ja ehdi vastata kaikkiin pienen lapsen tarpeisiin, joita hänellä on, kuten kiireetön yhdessä olo ja kuunteleminen.

#### 4.4 Narsistisen persoonallisuushäiriöisen piirteitä

Narsistisen persoonallisuushäiriön piirteitä ovat itsekeskeisyys, huomionkipeys, omahyväisyys ja kateus. Narsistinen persoona ei käytöksessään ota huomioon toisia ihmisiä tai heidän tunteitaan, vaan käyttäytyy toisia ihmisiä kohtaan ylimielisesti ja röyhkeästi. Narsistisilla persoo-

nallisuudesta kärsivillä on grandioottinen eli suuruusharhainen kuva itsestään ja omasta tärkeydestään. Heillä on siis laaja-alaisia suuruuskuvitelmia ja ihailun tarvetta. He vähättelevät muita ja heidän kykynsä myötätuntoon on heikentynyt eli heillä ei ole kykyä empatiaan. Siihen liittyy samalla epärealistinen minäkuva, joka on myös itsekeskeinen, huomionkipeä ja kateellinen. Tällä häiriöllä tarkoitetaan tilaa, jossa ihmiselle ei ole kehittynyt tervettä itsearvostusta ja kykyä arvostaa muita. Narsistinen persoona kokee olevansa oikeutettu moniin etuihin. Hänen ei tarvitse omasta mielestään sopeutua samoihin sääntöihin ja normeihin kuin muiden. Tällaisella persoonalla on tapana käyttää muita hyväkseen siekailematta. Hän on kyytön ottamaan muita tai muiden tarpeita, tunteita tai oikeuksia huomioon ja eläytymään niihin. Suomessa käytetään Amerikassa kehitettyä luokitusta DSM - IV, jossa narsistinen häiriö on määritelty monipuolisesti. Diagnoosi voidaan antaa vain 18 vuotta täyttäneille, sillä diagnoosi edellyttää elämäkokemusta ja luonteen vakautta. . (Marttunen, Eronen, Henriksson 2009, 531 - 532; Joutsiniemi, Kaulio, Mäkelä, Pekola, Schulman 2008, 17 - 20; Sinkkonen 2005, 49; Jokinen 2008, 99 - 100; Ruzs 2007, 72 - 73; Schulman 2004.)

Narsistisen persoonallisuuden kriteereitä DSM-IV:n mukaan ovat muun muassa se, että he vaativat korostunutta ihailua ja kokevat olevansa oikeutettu erikoiskohteluun ja saamaan toiveensa täytetyiksi. Narsismilla tarkoitetaan siis itsensä ihailemista, omahyväisyyttä ja kuvitelmia omasta suuruudesta. Häiriötasoiseksi narsismi määritellään silloin, kun se aiheuttaa kantajalleen tai tämän ympäristölle haittaa sekä vahinkoa, estää työn tekemisen tai tasapainoisiin ihmissuhteisiin sitoutumisen. Yleensä itsekeskeinen henkilö ei näe itse tarvetta muutokseen. Tukea ja hoitoa hakevat sen sijaan itsekeskeiseen ihmiseen väsyneet läheiset. (Marttunen, Eronen, Henriksson 2009, 531 - 532; Joutsiniemi, Kaulio, Mäkelä, Pekola, Schulman 2008, 17 - 20; Sinkkonen 2005, 49; Jokinen 2008, 99 - 100; Ruzs 2007, 72 - 73.)

Häiriötasoisesta narsistisen luonteen omaava henkilö on tilanteesta ja kokemuksistaan riippumatta itsekeskeinen, huomionkipeä, kateellinen ja hyväksikäyttävä. Hän pitää itseään muita parempana. Hänen käytöksensä ja asennoitumisensa on ylimielistä ja röyhkeää. Tämä liittyy minävaurioon, jossa ihminen näkee vain sen, kuinka häntä on loukattu ja kuinka häntä ei ymmärretä. Hänen omat tarpeensa hallitsevat hänen omaa ja läheistensä elämää aamusta iltaan. Tämän itsekkyyden taustalla on usein palkitsematon ja turvaton lapsuus. (Marttunen, Eronen, Henriksson 2009, 531 - 532; Joutsiniemi, Kaulio, Mäkelä, Pekola, Schulman 2008, 17 - 20; Sinkkonen 2005, 49; Jokinen 2008, 99 - 100; Ruzs 2007, 72 - 73.)

Luonnehäiriöisen persoonallisuus on siis kuin uhmaikäisen lapsen aikuisen ruumiissa, aikuisen järjessä, aikuisen seksuaalisuudessa, aikuisen sosiaalisessa asemassa ja aikuisen vastuussa. Lapsen tavoin hänen on vaikeaa hallita tunteita. Hän toimii yleensä sisimmästään nousevien tunneilmykkeiden mukaan välittömästi. Luonnehäiriöisen psyykinen tasapaino on ulkoisten olosuhteiden varassa. Häneltä puuttuu kosketus omaan itseensä, eikä hän myöskään

itse tiedosta tämän itseymmärryksen puutetta tai heikkoutta. Hän on täydellisen itsekeskeinen ja näkee asiat vain omasta näkökulmastaan, jonka johdosta hänen on vaikeaa solmia keskeisiä ja tasa-arvoisia ihmissuhteita. (Mäkelä 2007, 64 - 67.) Narsisteilla on myös usein kohtuuttomia odotuksia suopeasta kohtelusta ja toisten automaattisesta mukautumisesta heidän toiveisiinsa, koska he pitävät itseään ainutlaatuisempina kuin kukaan muu. Ihmissuhteissa tämä tarkoittaa sitä, että heidän tarpeensa tulee ottaa huomioon, mutta heillä ei ole samalaista velvollisuutta kuunnella tai ymmärtää toista. (Hotchkiss 2005, 44.) Narsistiseen luonnevaurioon kuuluu Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan vakavia tunne-elämän ongelmia. Tällainen ihminen loukkaantuu hyvin herkästi kaikesta. Tämä liittyy siihen, kuinka hän kokee, jos esimerkiksi joku on asettanut hänen ylivertauisuutensa kyseenalaiseksi, jolloin hän kokee sen kohdistuvan kaikkivoipaisuuden tunteeseensa. (Keltikangas -Järvinen 1998.)

Narsistisen persoonallisuushäiriön ominaispiirteitä ovat mm. henkinen väkivalta, johon kuuluu esimerkiksi vähättely ja mitätöinti. Tässä on olennaista, että häiriöisen on löydettävä toisesta puutteita voidakseen kannatella omaa heikkoa itsetuntoaan. Jatkuva mitätöinti taas syö huomattavasti uhrin psyykettä ja itsetuntoa, vaikka hän yrittäisikin pitää puoliaan. Narsistinen persoonallisuushäiriöinen ei myöskään kestä itseensä kohdistuvaa kritiikkiä, vaikka se olisikin aiheellista. Narsistin toiminta on selvästi itsekästä ja vain omia päämääriä toteuttavaa, eli hän ei ota huomioon toiminnassaan perheenjäseniään tai muita läheisiään. Kolmantena ominaisuutena voi olla mielihyvän kieltäminen. Narsistisen persoonallisuushäiriöisen on vaikea suoda toiselle mielihyvää, olipa kyse mistä asiasta tahansa. He haluavat usein tuhota sen, mikä tuottaa iloa heidän läheisilleen. Neljäs ominaisuus on äitien mitätöinti. (Salo 2009, 122 -127; Rusz 2007, 73.)

Myllärniemen mukaan narsisti ei välttämättä käyttäydy vain itsekeskeisesti, vaan hän voi myös ripustautua siten, että hän toimiikin itseään vastoin pyrkiessään tyydyttämään toisen tarpeita. Tällainen ilmeneminen saa juurensa lapsuuden kokemuksista, joissa lapsi ei ole saanut riittävästi vanhempien huolenpitoa. Minuuden rakentumiseen lapsi tarvitsee rakentavaa vuorovaikutusta ja sen peilausta. Jos tätä tarvittavaa vuorovaikutussuhdetta vanhempiin ei ole ollut, voi olla että vielä aikuisenakin ihminen pyrkii täydentämään omia puutteitaan toisella ihmisellä pyrkien vastavuoroiseen suhteeseen, ajatuksena, jos olen sinulle mieliksi ja teen mitä haluat, ole sinä minun huolenpitäjäni. (Myllärniemi 2009, 54 -55.) Suhde muihin ihmisiin on kuitenkin itsekeskeisellä minävaurioisella ihmisellä välinpitämätön ja kylmä. Muut ovat olemassa vain sitä varten, että heitä voi jotenkin hyväksi käyttää. Narsistisen persoonallisuushäiriön omaava ihminen tarvitsee muita tuomaan hänelle konkreettista etua, sillä tunnesiteillä ei ole sinänsä arvoa hänelle. (Keltikangas - Järvinen 1998, 85.)

Sam Vaknin kirjoittaa kirjassaan narsistisesta henkilöstä, että vaikka tällaisen henkilön käyttäytyminen muistuttaakin rajatonta itserakkautta, ei kyse kuitenkaan ole tästä. Hänen mie-

lestään narsistinen persoona ei pysty rakastamaan ketään, ei edes itseään. Vakninin mielestä narsistinen persoona käyttäytyy häiritsevästi, koska hän tarvitsee toisia ihmisiä peilaamaan itseään. Narsistisella ihmisellä puuttuu rakkaus itseensä, ja tämän vuoksi hän vahvistaakin omaa olemassaoloaan, toisiin peilaten. Narsistinen persoona elää elämää, jossa hän koko ajan, peilaten itseään toisilta kokoo omaa näkemystään maailmasta. (Vaknin 2003.)

Narsistisesta persoonallisuudesta puhuttaessa on kuitenkin muistettava, että tämä diagnoosi ei tee ihmisestä vastuutonta. Narsistinen henkilö on täysin vastuussa omista tekemisistään, eikä esimerkiksi pahat kokemuksemme tai vaikeat taustamme oikeuta ihmistä käyttäytymään toisia kohtaan pahoin. (Mäkelä, R. 2010. Markku Salon haastattelussa Raimo Mäkelä. NUT jäsenlehti 1 / 2, 15.)

#### 4.5 Narsismi ja yhteiskunta

Gustav Schulmanin (2008) mukaan teoksessa Sielunhoidon aikakauskirja tämän aikakauden yksilöllisyyttä korostava elämäntapa ja kilpailuyhteiskunta ruokkivat narsismia. Samalla ne edellyttävät arvostelukykyä ja vastuuta. Omahyväisyys ja itsensä korostaminen saattavat olla jopa eduksi uralla etenemisen kannalta. Nykyään vallalla oleva yksilöllisyyttä tavoitteleva elämäntapa ruokkii narsismia, omahyväisyys ja itsensä korostaminen ovat siinä sallittuja luonteenpiirteitä. (Joutsiniemi, Kaulio, Mäkelä, Pekola, Schulman 2008, 11.) Kristiina Gerkman-Kempainen toteaa Avdokaatti lehdessä tutkijoiden olevan sitä mieltä, että tämän kaltaiset ongelmat tulevat lisääntymään. Arvioiden mukaan noin kaksi prosenttia väestöstä potee narsismia. (Aalto, Nyback, Tiihonen, Ylikarjula 2007, 112; Gerkman-Kempainen 6/2007. Tunni-ta narsistinen luonnehäiriö.)

Narsismia voidaan kuvata myös länsimaiseksi elämäntyyliksi. Itsekeskeisyys, tunteettomuus muita kohtaan, lyhytjänteisyys omien tarpeiden tyydyttämisessä sekä selittelyt syyllisyyden tunteiden sijaan ovat hyväksytyjä. Oikeus käyttää muita ihmisiä hyväkseen, välinpitämättömät kertakäyttöihmissuhteet ja tarve olla jatkuvasti esillä ovat usean ihmisen mielestä nykyään normaalia käytöstä ja moni liittyy ne hyvään yhteiskunnalliseen menestymiseen. (Keltikangas-Järvinen 1998, 88.)

Nykyisessä yhteiskunnassa on taloudelliset ja materialistiset arvot nostettu etualalle. Tähän aikakauteen kuuluvat pätkätyöt ja kouluttautumisen paineet. Kilpailu on erittäin kovaa. Monet ihmiset hankkivat useita eri tutkintoja varmistaakseen kilpailuasemaansa työmarkkinoilla. Arvomaailma on muuttunut muun muassa siten, että ihmiset arvostavat ulkoisia asioita, kuten ulkonäkö, vaatetus ja kulutus. Tämä maailma koetaan idolien, sankareiden ja menestyjien foorumina. Tuloerot kasvavat koko ajan ja yhteiskunta muuttuu kaksinapaisemmaksi. (Myllärniemi 2009.) Tällainen arvomaailma ja henkinen ilmapiiri ovat otollisia kunnianhimoisille,

vallanhaluisille, omaa etuaan ajatteleville ja laskelmoiville ihmisille. Nämä ihmiset ovat samalla itsekeskeisiä ja heillä on vaikeuksia asettua toisen asemaan. Usein näiden menestyjien joukossa on ihmisiä, jotka kärsivät narsistisesta persoonallisuushäiriöstä. Missä on sivistysvaltio, joka pitää huolta heikoista, sairaista ja vanhuksista? Miten tähän maailmaan liittyy empatiakyky ja myötätunto heikompia kohtaan? Ollaanko enää valmiita panostamaan ihmisiin, jotka eivät tuota mitään? Voidaan myös ajatella, että tämä kaikki kertoo siitä, kuinka yhteiskuntamme narsistiset arvot ovat lisääntyneet. (Myllärniemi 2009, 10 - 13.)

#### 4.6 Narsistisen persoonallisuushäiriön hoito

Narsistinen henkilö hakeutuu hoitoon vasta, kun jokin uhkaa hänen käsitystään hänestä itsestään. Vaknin on myös sitä mieltä, että vaikka narsisti hakeutuisikin hoitoon, ei tätä hänen piirrettään muuta mikään. Narsismi on pysyvä piirre ihmisessä ja hänellä on se piirre myös silloin, kun hän on hoitosuhteessa. (Vaknin 2003.)

Narsistiset toiminnot nähdään suojautumiskeinoina, joiden kehitys on alkanut jo varhaiskehityksen ajoilta, jolloin äiti-vauva-suhteessa on tapahtunut persoonalle traumaattisia kokemuksia. Usein narsistinen ihminen toimii hänelle itselleen luontevalla toimintatavalla, jonka persoonallisuuden vajeet ovat hänelle synnyttäneet luontevaksi toimintatavaksi, tiedostamatta toimintansa taustoja sen kummemmin. Usein narsisti hakeutuu hoitoon vasta aikuisiässä, jolloin eheyttävä hoito on pitkä ja asteittainen prosessi. Aikuisella hoitoon hakeutujalla on syntynyt myös normaaleja ominaisuuksia ja hyviä persoonallisuuden rakenteita, jotka tukevat mahdollisuutta reflektoida myös hänen ongelma-alueitaan terapiassa (Shulman 2004.)

Tutkimusten mukaan narsistista persoonallisuushäiriötä voidaan hoitaa psykodynaamisella psykoterapialla sekä kognitiivisella käyttäytymisterapialla eli työskentelemällä sekä yksilötasoisesti refleктоimalla että harjoittelemalla yksilön vuorovaikutusta suhteessa ympäristön kanssa. Narsistisen persoonallisuuden hoidossa vaaditaan kuitenkin aina narsististen piirteiden haastamista ja tunteiden käsittelykyvyn harjoittelemista myös negatiivisten tunteiden kautta. Hoitotekniikka, joka pysyttäytyy vain positiivisten tunteiden piirissä, ei auta narsistista persoonaa (Shulman 2004; Huttunen 2010.)

Psykiatrin ja psykoanalyytikon Gustav Schulmanin mukaan narsistisen persoonallisuushäiriöisen terapeutin on kyettävä olemaan yhtä aikaa sekä luja että herkkä, joustava ja realistinen ja siedettävä sitä, että asiakas halveksii ja loukkaa häntä sekä riistää arvon hänen työltään. Hänen mukaansa luonnehäiriöisen parantumisessa on toivoa, jos hän kohtaa todellisuuden ilman valheellista suojaansa. Hoidon kannalta on ratkaisevaa myös potilaan motivaatio. Tämä on tärkeämpää kuin valittu terapiamenetelmä. Hyötyäkseen siis psykoterapiasta, narsistin on kyettävä myöntämään itselleen, että hänessä on jotain vikaa, mutta tämä on todella harvi-

naista. (Mäkelä 2007, 84 -85; Hotchkiss 2005, 205.) Narsistisen persoonallisuushäiriön hoitona pidetään yksilöllistä psykoterapiaa, johon motivoituminen tapahtuu vasta pettymyskokemusten jälkeen. (Marttunen, Eronen, Henriksson 2009, 532.)

Narsistisen persoonallisuuden psykodynaaminen hoito vaatii pitkää ja tiivistä hoitosuhdetta, jossa keskitytään narsistisen persoonallisuuden kehittymättömien kehitysvaiheiden korjaavaan työstämiseen. Narsistisella potilaalla voi olla vuosikymmenien kehitys- ja rakennevaje, monella luonteen alueella, johon hoidolla pyritään vaikuttamaan eheyttävästi ja itsetuntoa korjaavasti. Narsistisen häiriön hoito keskittyy korjaamaan tunteiden hallinta ja sietokykyä sekä vahvistamaan toisten ihmisten huomioonottamisen kykyä. Hoidolla pyritään korjaamaan kehitysvajeita, tunnekokemusten kohtaamisella ja läpityöstämisellä terapiasuhteessa. Terapiassa pyritään eheyttävään tulokseen tunteiden kokemisen ja hyväksymisen kautta, eikä tuloksia synny vain tiedostamisen avulla, vaan narsistisen persoonan on omaksuttava nämä aiemmin niin hallitsemattomat tunteet (Shulman 2004.)

Narsistisella ihmisellä hoitoon hakeutumisen syynä on yleensä heihin liittyvät kärsimykset, ja he harvemmin pitävät ongelmiaan omana syynään. Narsistisen henkilön auttaminen on haaste jopa ammatti-ihmisille, koska tällaisilla henkilöillä on usein vahva suojautumisen tarve. Vahva luottamussuhde terapeuttiin, auttaa narsistista ihmistä purkamaan suojautumisensa.

Tärkeää narsistien hoidossa on, että hoitava taho on selvillä kokonaisvaltaisesti hoidettavan elämäntilanteesta ja siitä, missä tilanteessa ongelmat esiintyvät. Myös hoidettavan tiedot siitä, koska oireet ovat alkaneet, on hyvä selvittää. Selvitystä kaipaavat myös mahdollisista syistä esim. traumaista. Hoitoon hakeutuvan verkoston hahmottaminen on tärkeää, ja verkostoon kuuluvien keskinäiset vuorovaikutussuhteet on selvitettävä, jonka yhtenä tärkeänä osana on, kuinka vuorovaikutussuhteet toimivat ja ymmärtävätkö osapuolet toisiaan. Narsistien hoidon onnistumisessa on myös tärkeää tutkia, kuinka hän käsittää itsensä, ja onko käsite realistinen. Hoitoon hakeutuvan kokonaisvaltainen huomioiminen tapahtuu siten, että hänen itsensä tulkinta tilanteesta ja ympäristön näkökulma pyritään selvittämään. Tähän liittyvät muun muassa tunneilmaisun taidot, harrastukset, tulevaisuuden odotukset ynnä muu. Tärkeää on myös selvittää ennen kaikkea ajankohtaiset ongelmat. Nämä ovat ne, joihin voidaan oikeasti antaa tukea. (Myllärniemi 2009, 111 -112.)

Itse narsistit hyötyvät, jos tunnustavat ongelmansa, yksilöpsykoterapiasta ja uhrin vertaisryhmätoiminnasta että kognitiivisesta psykoterapiasta. KELA tukee yksilöterapiaa. KELAN harkinnanvarainen kuntoutus tukee pääasiassa analyyttisesti suuntautunutta psykoterapiaa ja kognitiivista psykoterapiaa. (Tikkanen 2009, 42.)

## 5 Uhrin toipuminen

### 5.1 Narsistin uhrin havahtuminen

Narsistisen persoonallisuushäiriöisen ihmisen kanssa eläminen voi olla pelottava ja jopa lamaannuttava kokemus. Suhteen ylläpito vie uhrin voimia jopa siten, että narsistin uhri alkaa itse vaikuttamaan mielenvikaiselta. Tällaista asetelmaa on ulkopuolisen vaikea tunnistaa ja ymmärtää ilman asianmukaista tietoa. Joskus uhrin on vaikeaa saada apua, koska tilanne näyttää ulkopuolisesta uskomattomalta, eikä uhri välttämättä osaa tilannettaan sanoittaa. (Salo, M. 2010. Uhrin pelko ja pelon tunnistaminen. NUT jäsenlehti 1 / 2, 8.)

Narsistit ”rakastavat” lähimmäisiään niin kauan, kun he katsovat näiden antavan hänelle hänen tarvitsemaansa huomiota. Narsistin rakkaus on valheellisesti näytettyä, vihaa ja pelkoa siitä että hän menettää kontrollin, joka kohdistuu hänen läheisiinsä. (Vaknin 2003.) Narsistien uhreille toisen osapuolen luonnehäiriö saattaa paljastua vasta pitkän ajan kuluessa. Avioliitossa sen paljastuminen voi kestää jopa vuosikymmeniä, ennen kuin kärsivä osapuoli osaa nimetä toisen käytöksen luonnehäiriöiseksi. Asian oivallettua monet aikaisemmat kokemukset ja huomiot selittyvät ja lokahtavat paikoilleen ahaa - elämyksinä. (Mäkelä 2007, 21 -22.) Usein uhri havahtuu omaan pahaan oloonsa, johon hän on lähtenyt hakemaan apua. Pahaan oloon on yleensä liittynyt unettomuutta ja masentuneisuutta, epätoivoa ja ahdistusta. (Välipakka, Lehtosaari 2007, 11.)

Havahtuminen liittyy myös todellisuuden huomaamiseen, kun narsistinen osapuoli ei kykene ottamaan kumppaniaan huomioon. Vähitellen uhri huomaa, kuinka sovitut asiat eivät mene sovitusti, aikarajat eivät pidä, taloudenpidossa ilmenee rajattomuutta ja vaikeuksia ynnä muita ongelmia. Vähitellen kumppani rupeaa näkemään narsistin läpi, tilanteiden toistuessa. Uhri huomaa vähitellen kumppanin itsekkäät puolet. Tilanteissa, joissa uhri yrittää pitää puoliaan, narsisti onnistuu aiheuttamaan häpeää ja syyllisyyttä. Hän osaa kääntää nämä tilanteet pääläelleen. Narsisti yrittää valekorjata ja valehyvittää käytöstään aika ajoin. (Joutsiniemi, Kaulio, Mäkelä, Pekola, Schulman 2008, 55 -57.) Havahtumisessa tieto on avain itseymmärrykseen ja vapautumiseen väärinkohtelusta. (Välipakka, Lehtosaari 2007, 11.)

Havahtumista ennen uhri on ihmetellyt tilanteita, joissa kumppani suhtautuu kaikkeen niin kielteisesti. Hän on miettinyt, miksi toinen koko ajan valittaa ja arvostelee. Havahtuessaan uhri miettii, missä on toisen normaali huomioonottaminen, kiinnostus, hellyys ja kodin vapautunut ilmapiiri. Hän voi myös alkaa pohtia syitä siihen, mistä johtuu se, että on niin vaikeaa toteuttaa vanhemmuutta terveellä tavalla juuri tämän kumppanin kanssa. Vähitellen hän huomaa, että ilmapiiri usein muuttuu äärilaidasta toiseen narsistin läsnä ollessa tai poissa ollessa. Usein uhri huomaa tuntevansa olonsa rennoksi vain silloin, kun narsisti ei ole läsnä.

Samaa voi huomata lasten reaktioista. Usein käy myös niin, että jos uhri alkaa asettaa narsistin huonolle käytökselle rajoja, hän menettää siinä samalla vähäisenkin läheisyyden tähän kumppaniin. (Välipakka, Lehtosaari 2007, 21.) Uhri voi myös havahtua siihen, että lapset alkavat oireilemaan. Silloin vanhemman suojavaistojen herätessä voi tapahtua havahtuminen, että näin ei voi enää jatkua.

## 5.2 Narsistin uhriudesta selviytyminen

Narsistien uhrin ovat joutuneet kokemaan kylmää hylkäämistä, jättämistä ja kylmää kohtelua, jollaista ei voisi kuvitella olevan olemassakaan. (Jokinen 2008, 109.) Narsistien uhreilla, jotka ovat naimisissa narsistin kanssa, on Jokisen mukaan kolme vaihtoehtoa. Ensimmäinen on se, että alistuu elämään narsistipersonan ehdoilla ja sairastuu itsekin. Toinen vaihtoehto on se, että lähtee pois toimimattomasta suhteesta, kun huomaa, mistä on kysymys. Kolmantena vaihtoehtona on se, että pysyy narsistisen persoonallisuushäiriöisen rinnalla ja uskoo tämän toipumiseen. Näistä kolmas vaihtoehto toteutuu harvoin, sillä narsistiselta persoonallisuushäiriöiseltä puuttuu itseltään sairaudentunto, eikä hän näe itsessään mitään vikaa tai tarvetta muutokseen. (Jokinen 2008, 114.)

NUT eli Narsistien Uhrien Tuki ry:n lehdessä Markku Salo kirjoittaa ohjeeksi uhrille, että tervein vaihtoehto on karata suhteesta, jos siitä ei muutoin pääse irtautumaan. Narsistinen persoona pitää usein kiinni puolisostaan vahvalla otteella, pelolla ja uhkailulla sekä väkivalloin tarvittaessa. (Salo, M. 2010. Uhrin pelko ja pelon tunnistaminen. NUT jäsenlehti 1 / 2, 9.)

Kun oppii tunnistamaan narsistisen persoonallisuushäiriöisen piitteitä, on tärkeää oman sisäisen asenteen muuttuminen. Ei kannata alistua persoonallisuushäiriöisen vallankäytön alle eikä syyllistyä siitä, mistä narsistinen persoona yrittää syyllistää. On vapauduttava väärästä syyllisyydentunnosta, jonka toiset ovat aiheuttaneet. Persoonallisuushäiriöiseen ei kannata luottaa. Hänelle ei kannata paljastaa omaa heikkouttaan ja näin antaa aseita itseään vastaan. Persoonallisuushäiriöinen käyttää tarpeen tullen luottamuksellisesti saamia tietoja tätä ihmistä vastaan. (Mäkelä 2007, 111 -114.)

Sandy Hotchkissin (2005) antaa neuvoja narsistin vallan alla eläville seuraavanlaisesti. Ensimmäinen neuvo on, tunne itsesi. Narsistin kanssa työskennellessä on hyvä pitää omat narsistiset taipumuksensa kurissa. Tällaisen persoonan kanssa vuorovaikutuksessa ollessa tarvitaan suurta itseymmärrystä ja itsehillintää. Toisena neuvona on tunnustaa realiteetit. Uhrin kannattaa varoa tekemästä mitään, mikä loukkaa ja herättää kateutta narsistisessa ihmisessä, sillä hän ei ole kiinnostunut totuudesta. Narsistinen ihminen ei halua jäädä varjoosi, joten hänen seurassaan on viisasta yrittää olla huomaamaton. Kolmantena neuvona on rajojen asettaminen, sillä narsistisen persoonan läheisyydessä omat rajat joutuvat usein koetukselle. Narsistisen



ihmisen hyökkäyksiä ei kannata ottaa henkilökohtaisesti, vaan niihin on hyvä ottaa etäisyyttä. Neljäntenä neuvona on vastavuoroisten ihmissuhteiden vaaliminen. Narsistin vallan läheisyydessä olemisen vastapainoksi tarvitet luotettavien ihmisten tukea, jotta pystyisit pitämään jalat maassa ja näkemään vääristelyn läpi. (Hotchkiss 2005, 181 - 185.)

Psykoterapian useista muodoista narsistien uhreille sopii ongelmia selvittelevä psykoterapeuttinen lähestymistapa. Tämän avulla narsistin kumppani voi alkaa jäsentää ja ymmärtää pahan olonsa syitä sekä parisuhteen toimimattomuuden taustoja. Kun uhri alkaa itse jäsentyä psykoterapeuttisessa hoidossa, hän kykenee vähitellen erottamaan toisistaan oman osuutensa ja narsistisen kumppanin osuuden ongelmien synnyssä. Myös erilaiset ryhmäpsykoterapiat ovat lisääntyneet julkisen sektorin puolella. Ryhmäterapiaa vetää koulutettu ryhmäpsykoterapeutti. Ryhmiin osallistuu yleensä 5-10 henkilöä, ja ne kokoontuvat 10-20 kertaa. Yksi kerta kestää noin puolitoista tuntia. Hoitavina elementteinä näissä ryhmissä on tiedon saaminen, ongelmien yhteisyys, toivon herääminen, sosiaalisten taitojen palautuminen ja ryhmän yhteenkuuluvuus. ( Joutsiniemi, Kaulio, Mäkelä, Pekola, Schulman 2008, 134 -135.)

Yhtenä narsistin uhrin tuen muotona on vertaistukitoiminta. Tätä tukea tarjoaa esimerkiksi Narsistien Uhrien Tuki ry, joka toimii Suomessa suurimmissa kaupungeissa, ja tarjoaa palvelua myös valtakunnan laajuisesti vertaistukipuhelimen muodossa. Vertaistukiryhmä tukee uhria kokemusten jaon ja tiedonsaannin kautta. Uhri saa vertaistuen kautta ymmärrystä omasta tilanteestaan ja uskoa siitä selviämiseen. Ihmiset jotka ovat kokeneet samantyyppisiä vastoinkäymisiä ja ongelmia, antavat ryhmissä tukea ymmärryksen kautta toisilleen jaksamaan eteenpäin. ( Narsistien Uhrien Tuki ry:n [www-sivut /](http://www.sivut/) vertaistuki.)

### 5.3 Terve parisuhde

Rakkaussuhteen tulee olla turvallinen perusta elämälle. Se on perusta, joka tyydyttää kumppanin osapuolen turvallisuuden, rakkauden ja vakauden tarpeet. Aikussuhteessa tämä merkitsee muun muassa sitä, ettei joudu hylätyksi, naurunalaiseksi eikä mitätöidyksi. Parisuhteessa ihmisen täytyy kyetä avautumaan kumppanilleen ilman pelkoa siitä, että kumppani väärinkäyttää tai levittää saamiaan tietojaan. Aikuinenkin tarvitsee jonkun, joka vahvistaa todeksi hänen tunteensa ja tarpeensa. Hän tarvitsee ihmisen, jonka kanssa voi puhua, joka kuuntelee ajatuksia ja tunteita. (Rusz 2007, 80 -82.)

Suhde narsistiin voi olla uhrille tuhoava, jonka ymmärtäminen vaatii uhrin heräämistä tilanteeseensa. Tieto ja vertailupohja terveeseen parisuhteen merkeistä ja luonteesta on tärkeää. Väestöliiton [www-sivuilla](http://www.sivuilla) kuvaillaan parisuhdetta yhdeksi elämämme merkittävimmistä suhteista. Parisuhteen hyvinvointi lisää omaa henkistä hyvinvointiamme sekä heijastuu lähiympäristöömme hyvinvointina. Parisuhteen täytyy tuoda iloa ja hyvinvointia molemmille osapuolil-

le ja suhdetta täytyy hoitaa. Hyvässä parisuhteessa on tärkeää olla kiinnostunut aidosti toisen hyvinvoinnista. Myös perustarpeen, olla hyväksyvässä vastavuoroisessa parisuhteessa, on täyttyvä, jotta suhde olisi terve. Tällä tarkoitetaan sitä, että hyvässä parisuhteessa rakkauden ja arvostuksen näyttäminen ovat oleellinen osa tervettä yhdessä oloa. Myös positiivinen vuorovaikutus ja näkökulman säilyttäminen kuuluu hyvään parisuhteeseen. Tämä parisuhteen käytännössä merkitsee sitä, että on läsnä kumppanilleen ja ottaa huomioon tämän positiivisesti ja aktiivisesti arjenkin keskellä. Jos suhteessa on positiivinen näkökulma, ei suhteeseen kerry negatiivista energiaa, joka keräisi katkeruutta tai vihaa.

Suhteessa toimiva vastavuoroinen ja rakentava vuoropuhelu vahvistaa suhdetta. Vastavuoroisuus vahvistaa sitä näkökulmaa, että parisuhteessa on aina kaksi erilaista ihmistä, omien odotusten ja mielipiteiden kanssa tasa-arvoisesti. Toimivassa parisuhteessa on tärkeää löytää eroaviin mielipiteisiin ja tilanteisiin toimiva vuoropuhelu, joka käytännössä merkitsee myös sitä, että terveessä suhteessa on molempien osapuolien osattava joustaa ja antaa periksi. Toisen kunnioittaminen on tärkeää parisuhteessa sekä toisen omien unelmien huomioiminen. Näillä taidoilla korostetaan sitä, että hyvinvoivassa parisuhteessa on aina kaksi persoonaa. Toisen kunnioitus sekä oikeus unelmiin korostaa ennen kaikkea sitä, että jokainen on arvokas myös yksilönä parisuhteessa. Hyvään parisuhteeseen kuuluu myös yhteenkuuluvuuden tunne, jota vahvistaa yhteiset tavoitteet. Yhteisten tavoitteiden löytyminen sekä arvostuksen osoittaminen myös ristiriitatilanteissa toimii pohjana hyvälle vuorovaikutukselle parisuhteessa. Kaiken tämän pohjana on ajatus, että parisuhteessa on hyväksyttävä toinen ihminen erilaisena persoonana kuin itse on. Hyvässä parisuhteessa ymmärrys toisen arvokkuudesta ja tärkeydestä sekä halu rakentaa yhteistä elämää molempia osapuolia kuulevana on tärkeää. Hyvä parisuhde tukee molempien puolisoiden hyvinvointia (Väestöliitto 2010.)

Terveen parisuhteen selventämiseksi voi käyttää apuna esimerkiksi parisuhteen roolikarttaa, joka kuvaa parisuhteen viittä keskeistä osa-aluetta. (Kuvio 1.) Osa-alueissa korostetaan parisuhteessa tarvittavia taitoja, joita on oltava tasapainoisessa suhteessa molemmilla osapuolilla. Roolikartassa on esillä niin yksilön vastuu, kuin molempien osapuolien vastuu huolehtia yhteisestä suhteesta. Hyvää parisuhdetta kannattelevat monet tekijät, ja suhteessa on aina kaksi yksilöä, mutta kartta antaa suuntaa sille, mitä asioita esimerkiksi on hyvä käsitellä punnitessaan omaa suhdettaan toiseen. Parisuhteen roolikartassa keskeisiä ovat roolit kumppani, suhteen vaalija, rajojen kunnioittaja, rakastaja ja arjen sankari. Roolikartassa liittyy adjektiiveja, jotka kuvaavat yksilöä suhteessa puolisoonsa. Vaikka kyse onkin parisuhteen roolikartasta, nostetaan siinä esiin myös yksilön vastuu omasta roolistaan, kuten esimerkiksi omien rajojen asettaja. Parisuhteessa on tärkeää tiedostaa myös oma vastuu hyvinvoinnistaan ja rajata se, mitä suhteessa on valmis kestämään. Toisina kannattelevina taitoina ovat myös toisen huomioimisen taidot. Anteeksipyytjä, neuvottelija, ymmärtäjä ja niin edelleen ovat taitoja, joita on oltava niin itsellä kuin puolisolllakin, jotta suhde voi toimia tasa-arvoisena ja vahvistavana voimana elämässä.



Kuvio 1. Parisuhteen roolikartta, (Kunnat.net - Parisuhteen roolikartta 2008.)

Terve rakkaussuhde tyydyttää intohimon ja läheisyyden tarpeemme. Se perustuu osapuolten väliseen tasapainoon. Terveessä suhteessa osapuolet eivät yritä muuttaa toisiaan, vaan hyväksyvät toisensa sellaisina kuin ovat. Osapuolet pitävät tällöin suhteen kehittämistä ja hoitamista yhteisenä asiana. Kommunikaatio, huolenpito ja sitoutuminen ovat terveen suhteen avainpiirteitä. Terveessä suhteessa ihminen kokee olevansa haavoittumaton, rauhallinen ja rento. Tervettä suhdetta voi mitata vuorovaikutuksessa ja kohtaamisessa. Hyvään vuorovaikutukseen kuuluu, että voimme osoittaa toisillemme myötätuntoa ja vältämme haavoittamasta toisiamme. Vuorovaikutus on siis viestin viemistä ja vaihtamista, joka tapahtuu sanojen ja tekojen välityksellä. Näiden avulla yritämme ymmärtää toista. (Rusz 2007, 161 -167.)

Ymmärtäessään narsistisen persoonallisuushäiriön taustatekijöitä, omien valintojen taustatekijöitä ja niiden ilmenemismuotoja sekä saatuaan tietoa terveen suhteen piirteistä on aika murtaa aiemmat toimimattomat mallit. Tämä voi tapahtua esim. kognitiivisen terapian avulla, jossa automaattisten ajatusten tunnistaminen ja kyseenalaistaminen on keskeistä. (Rusz 2007, 185.) Joskus toimimattomasta parisuhteesta irtautumista vaikeuttaa syyllisyyden tunne. Syyllistämisen tunne sekä pelottelu ovat keskeisimpiä menetelmiä, joita narsisti käyttää pitäkseen uhrinsa otteissaan. Narsisti ei tunne syyllisyyttä, koska hän pitää itseään aina oikeassa, mutta hän voi siirtää tätä tunnetta läheisiinsä, ja hallita tällä heitä. Syyllisyys on itsetuntoa alentava ja ihmistä kuluttava tunne, koska parisuhteessa olevat eivät ole samanarvoisessa asemassa, vaan tuolloin toinen - uhri, tuntee itsensä alistetuksi. Narsistin toinen keino on pelottelu, joka yhdessä syyllisyyden kanssa kuluttaa uhrin voimavaroja ja vaikeuttaa parisuhteessa elämistä että siitä irtautumista. Koska narsisti on taitava pitämään ulkopuolisille tahoille näyttävää kulissia, aiheuttaa narsistin uhrin tunteet parisuhteessa hänessä myös häpeän tunteita (Pekola, 2005.)

## 6 Narsistien Uhrien Tuki ry

Narsistien uhrien tuki ry:n tavoitteena on auttaa luonnehäiriöisen kanssa elävien ihmisten elämää sekä tuottaa ja jakaa oikeaa tietoa eri viranomaistahoille laaja-alaisen tiedottamisen kautta. Yhdistys on perustettu vuonna 2004 ja se on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton. Narsistien uhrien tuki ry kuuluu Mielenterveyden keskusliittoon ja toimintaa rahoittaa pääasiassa Raha-automaattiyhdistys. Narsistien uhrien tuki yhdistyksen toiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. (Narsistien uhrien tuki ry).

Yhdistys perustettiin, koska havaittiin, että useilla auttamistahoilla ei ollut tarpeeksi tietämystä narsistisesta persoonallisuushäiriöstä. Yhdistyksen yhtenä tärkeimmistä tehtävistä on auttaa narsistien läheisiä selviytymään tarjoamalla läheisille neuvontaa, vertaistukea ja tietoa. Yhdistyksen vertaistuki koulutetaan yhdistyksen toimesta. Toisena tärkeänä tehtävänä yhdistys pitää tietämyksen kasvattamista eri yhteisöissä ja viranomaisten kesken, jotta mahdollisen tuen oikea-aikaisuus oikean avun piirissä osattaisiin huomata sekä mahdollinen ongelma tunnistaa. Yhdistys tarjoaa tukea jo olemassa olevien palveluiden tueksi. Narsistien uhrien tukitoiminta tarjoaa läheisille vertaistukitoimintaa erilaisissa paikallisissa ryhmissä että valtakunnallisissa vertaistukipuhelimissa. (Narsistien uhrien tuki ry.)

Vertaisryhmät toimivat eripuolella Suomea, ja niiden perustana on ajatus jaetusta tuesta. Vertaisryhmissä samassa elämäntilanteessa olevat ihmiset voivat jakaa kokemuksiaan ja antaa samalla vertaistukea, toiminta perustuu täysin vapaaehtoisuuteen ja tasa-arvoon. Ryhmät ovat ohjattuja ryhmiä, joissa tärkeäksi lähtökohdaksi on asetettu turvallinen ilmapiiri. Yhdis-

tys kouluttaa ryhmän ohjaajia tarjoten tukeaan ohjaajien jaksamiseen, antaen välineitä kohdata vaikeassa tilanteessa olevat ihmiset sekä antaen valmiuksia ryhmäohjaustaitoihin. Koulutuksen tarkoituksena on myös pyrkimys sitouttaa ohjaajat toimintaan sekä taata vertaistukiryhmissä tarjottavan ohjauksen laadun ylläpito. (Narsistien uhrien tuki ry).

Läheisille tarjotaan myös tietoa erilaisista auttavista tahoista ja autetaan narsistien läheisiä löytämään heille lähin tukipalvelu. Vertaistukipuhelin toimii koko valtakunnan alueella, ja siihen vastaavat vapaaehtoiset, koulutetut jäsenet, joilla on vaitiolovelvollisuus. Vertaistukipuhelin toimii luottamuksellisesti ja siihen voi soittaa nimettömänä. Narsistien uhrien tuki yhdistys pitää toisena tärkeänä tehtävänä tiedottamista. Yhdistys jakaa tietoa narsismista ja julkaisee asiasta tiedotteita, lehtijuttuja sekä vertaistukilehteä. Yhdistyksen jäsenlehti ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. (Narsistien uhrien tuki ry.)

Yhdistys järjestää erilaisia narsismiin liittyviä koulutuksia eri viranomaistahoille. Narsistien uhrien tuki yhdistyksen tavoitteena on antaa tietoa ja ymmärrystä narsistisesta persoonallisuushäiriöstä arkikäyttöön. Narsistien uhrien tuki yhdistys levittää käyttöön ajankohtaista ja asiapitoista tietoa sekä jakaa osaamistaan ja työvälineitä ammattilaisten käyttöön. Narsistien uhrien kohtaamiseen yhdistys jakaa kokemuksella ja ammattitaidolla koottua työvälineistöä. Yhdistys julkaisee myös kaksi kertaa vuodessa NUT- lehteä, joka on yhdistyksen jäsenlehti. Jäsenlehdessä yhdistys julkaisee asiapitoista ja ajankohtaista tietoa narsismista sekä tietoa yhdistyksen ajankohtaisista tapahtumista. (Narsistien uhrien tuki ry.)

Narsistien uhrien tuki yhdistyksen toiminnan arvot ovat avoimuus, luottamus, tasa-arvo, puolueettomuus, riippumattomuus sekä vastuullisuus. (Narsistien uhrien tuki ry).

## 7 Esitteen tekeminen

Työ alkoi kirjallisuuskatsauksella, jonka muoto muuttui työn edetessä rajatummmaksi. Aiheen käsittely aloitettiin kirjallisuuteen tutustumalla, lähinnä parisuhteen näkökulmasta. Ammatti- korkeakouluissa opinnäytetyön toivotaan palvelevan käytäntöä, jonka vuoksi huomio kääntyi pohtimaan mahdollisia yhteistyötahoja. Yhteistyötahoja etsiessä havaitsimme, että tämän ilmiön parissa työskentelee Suomessa vain yksi järjestö, Narsistien uhrien tuki ry. Tässä vaiheessa syntyi ajatus yhteistyöstä Narsistien uhrien tuki ry:n kanssa, joilla on sama tavoite kuin opinnäytetyön kysymyksissä, joista työ sai alkunsa.

Esitteen tekeminen vaiheittain:

### 1. Vaihe, sopimus

Puhelinkeskustelu Narsistien Uhrien Tuki ry:hyn avasi mahdollisuuden tehdä esitteen yhdistyksestä. Sovimme yhdistyksen kanssa, että esite on valmis Helsingissä pidettävissä mielenterveysmessuilla. Mielenterveysmessut järjestettiin 23. -24.11.2010 Wanhassa Satamassa Helsingissä. Se on suuri mielenterveysalan vuotuinen koulutus- ja messutapahtuma. Tämän vuoden 2010 teemana oli kohtaaminen. Tapahtuman järjestäjä on Mielenterveyden keskusliitto. (Mielenterveysmessut 2010.)

### 2. Vaihe, esitteen suunnittelu ja rajaus

Esitteen Narsistien uhrien tuki ry:lle suunnittelun aloitimme elokuussa 2010. Olimme yhteydessä yhdistykseen puhelimitse. Puhelinkeskusteluissa yhdistyksen puheenjohtaja Hanna Kaila ohjeisti, minkälainen tavoite ja toteutus tulee esitteessä olla. Puhelinkeskustelussa selvisi myös, että yhdistys myös hoitaa itse esitteen painamisen sekä graafisen viimeistelyn. Yhdistys toivoi esitettä, jossa esitellään narsistisen persoonallisuushäiriön piirteitä, Narsistien Uhrien Tuki ry:n toimintaa sekä yhteystiedot yhdistykseen. Esite painetaan A4-kokoiselle paperille, joka taitellaan A5-kokoiseksi vihkoksi. Esite suunnitellaan kuitenkin neljään A4 kokoiseen arkkiin, jotka tullaan sitten pienentämään esitteen suunniteltuun kokoon.

### 3. Vaihe, aineiston keräys ja raaka-versio

Keräsimme oppaaseen haluttua tietoa opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Pohdimme esitteeseen tietoa kerätessämme, millaiset narsistiset piirteet ovat niitä yleisiä piirteitä, jotka on helppo tunnistaa. Mietimme myös sanamuotoja, miten asiaa voi esittää niin että se herättää kiinnostusta, muttei loukkaa lukijaa. Esitteen tarkoitus on herättää mielenkiintoa Narsistien Uhrien Tuki ry:n toiminnasta sekä auttaa narsistien uhreja tunnistamaan omaa tilannettaan tai esimerkiksi ammattilaisia pohtimaan, ovatko he esimerkiksi kohdanneet tietämättään tai tietoisesti tällaisiin ongelmiin.

Vaikka Narsistien Uhrien Tuki ry lupasi hoitaa graafisen osuuden, suunnittelimme kuitenkin kannen esitteeseen. Tämä työvaihe tehtiin, koska esitteen suunnittelu tuntui loogisemmalta ja helpommin jäsenyvältä, kun suunniteltiin koko esitettä. Kanta suunnittelimme siten, että raakaversioissa meillä oli tarjota kaksi erilaista versiota kuvasta.

Etsimme työhön edellä mainitusti narsistisessa persoonallisuudessa esiintyviä yleisiä piirteitä opinnäytetyöstämme, joista kirjoitimme esitteen sisäsivulle narsistisia piirteitä ”pähkinän kuoressa”. Toiseen sisäsivuun kirjoitimme tietoja Narsistien Uhrien Tuki ry:stä, jotka olimme keränneet opinnäytetyöhömme sen kotisivuiltaan. Takakanteen keräsimme yhdistyksen yh-

teystiedot sekä kaikki vertaistukiryhmät. Lähetimme raakaversion Narsistien Uhrien Tuki ry:lle kommentoitavaksi elokuun 2010 lopulla.

#### 4. Vaihe, raakaversion palaute ja korjaus

Ensimmäisestä raakaversiosta saimme palautetta, että esitteeseen ei haluta kaikkia vertaistukiryhmien tietoja. Yksi tekninen korjauspyyntö oli myös, että NUT eli Narsistien Uhrien Tuki ry:n kirjainyhdistelmä pitäisi näkyä enemmän. Palautteessa pidettiin myös esitteen toisesta kannesta, jossa ehdotuksena oli piirretty kuva, ja sen käyttöoikeutta pyydettiin meiltä. Korjasimme esitettä lisäämällä NUT -kirjainyhdistelmää jokaiselle sivulle isoilla fonteilla, sekä poistimme vertaistukiryhmien tiedot. Korjasimme takasivun asettelun graafisesti tasapainoisemmaksi ja helppolukuisemmaksi siten, että koska tietoja takasivulla oli nyt vähemmän, pystyttiin ulkoasullisesti korjaamaan tekstiä suuremmaksi ja keskittämään tekstin helposti luettavaksi. Palautimme korjatun version Narsistien Uhrien Tuki ry:lle sekä annoimme luvan käyttää kuvaa esitteessä.

#### 5. Vaihe, viimeiset korjaukset

Syyskuun 8. päivä saimme palautteen Narsistien Uhrien Tuki ry:ltä, jossa esitettä oli arvioitu johtokunnan kokouksessa. Esitteestä oli pidetty, mutta korjattavaa oli vielä esitteen toisella sisäsivulla, josta toivottiin hieman lyhytsanaisempaa versiota. Esitteen toisella sivulla esitellään Narsistien Uhrien Tuki ry:n toimintaa. Pohdimme mitkä ovat sisällössä tärkeimmät asiat, joita ihminen joka ensikertaa kuulee yhdistyksestä, haluaa tietää. Muutimme alkuperäistä sisältöä selkeyttäen ja vähentäen tekstin määrää. Lyhensimme esittelyä pyrkien nostamaan tärkeimmät näkökulmat Narsistien Uhrien Tuki ry:stä asiakkaiden näkökulmasta. Palautimme korjatun version.

#### 6. Vaihe, hyväksyntä

13. syyskuuta saimme palautetta Narsistien Uhrien Tuki ry:stä, että esite näyttää hyvältä. Esite oli valmis siltä osin, kuin me voimme siihen vaikuttaa. Esite on annettu Narsistien Uhrien Tuki ry:lle käyttöön, ja he käyttävät sitä tai muokkaamaansa versiota siitä, niin Mielenterveysmessuilla että muutoin esitellessään toimintaansa.

### 8 Opinnäytetyön arviointi

Sovimme Narsistien uhrien tuki ry:n kanssa elokuussa 2010, että saamme heiltä arvioinnin esitteestä tilaajan näkökulmasta sekä asiantuntijataholta, joka käytännössä merkitsee sitä, että he arvioivat esitettä eri valmistumisvaiheessa että valmiina asiantuntijoiden yhteistyönä. Opinnäytetyönä tämän työn tarkoituksena on herättää kiinnostusta aiheeseen, mahdollistaa uusia tutkimuksia ja lisätä perehtyneisyyttä aiheeseen eri näkökulmista.

Yksi tärkeä arvioinnin näkökulma on työn selkeys ja se, että työ selittää tutkittua ilmiötä ymmärrettävästi. Arvioinnissa pidämme tärkeänä myös tämän työn ammatillista hyödynnettävyyttä, joka näkyy opinnäytetyössä yhtenä tärkeänä tavoitteenakin (Vilka 2009, 157). Opinnäytetyön arviointiosuudessa pohditaan myös koko prosessin onnistumista eli kuinka tämä koko opinnäytetyön prosessi on kehittynyt työn edetessä, ja mitä työskennellessä on opittu.

Esitteen tekeminen Narsistien Uhrien Tuki ry:stä valtakunnallisille mielenterveysmessuille tukee Laurean ajatusta tutkimus- ja kehitystoiminnasta. Sen avulla välitetään uutta tietoa työelämän haasteisiin. Laurealaisten kehitystoiminnan tarkoituksena on tuottaa monipuolisia palveluja ja yhteistyömahdollisuuksia. Laureassa on kolme painopistealuetta, jotka ovat hyvinvointiosaaminen, osaamisintensiivinen palveluliiketoiminta sekä turvallisuus ja yhteiskuntavastuu. (Laurea - ammattikorkeakoulu 2008.)

Tutkimus kysymyksiin narsistisen persoonallisuushäiriön piirteistä sekä terveen parisuhteen piirteistä saimme vastaukset hyvin opinnäytetyössämme. Kysymykseen, millaista tietoa tarvitaan, pystyimme vastaamaan toiminnallista työtä rakentaessamme. Esitteen tekeminen tuki opinnäytetyön kirjoittamista lopulliseen muotoon avainkäsitteiden ympärille selkeämmin. Esitteen teon prosessi ja kirjallisuuden lukeminen lisäsi meidän tietojamme ja opinnäytetyön jäsentämistä. Esitteeseen kiteytetty asia tukee ajatusta siitä, että ymmärrämme, mitä tietoa uhri tai ammattilainen voi tarvita ja missä muodossa, jotta se tukee Narsistien uhrien Tuki ry:n tavoitetta, saada tietoa uhreille ja ammattilaisille. Tiedon tarjoamisen merkitys esitteen muodossa oli haastavaa, koska esitteen pitää olla pieni, mutta siitä tulee näkyä se mikä herättää ajatuksen ” hei tähän koskettaa minua”. Esite toivottavasti palvelee myös ammattilaisten tiedon tarvetta.

Arviointimme sisältää Narsistien uhrien tuki ry:n antaman palautteen sekä oman arviomme työn kattavuudesta työn kysymysten asettamien rajojen mukaisesti. Työmme luotettavuutta lisää monipuolinen ja laaja lähdekanta.

Pystyimme selventämään aihetta selkeämmäksi ja ymmärrettävämmäksi kirjoittaessamme työtä. Sitä kirjoittaessa lisääntyi ymmärryksemme, jonka toivomme välittyvän työmme kautta. Narsistista persoonallisuushäiriötä tutkiessa on tärkeää myös ymmärtää siihen liittyvät seikat, kuten narsistisen persoonallisuushäiriön kehitys, narsistisen persoonallisuuden piirteet, mutta myös uhriuden merkitys tällaisessa suhteessa.

Esitteen tekeminen auttoi ja vaati selkeyttämistä valtavasta tiedonmäärästä. Onnistuimme tässä hyvin yhteistyössä yhdistyksen kanssa. Esitteen tekeminen auttoi myös meitä etsimään työstämme avainasiat, joiden ympärille työ vaati vielä lisäyksiä. Näin toteutui kehittyvä syk-



littäinen työskentelytapa, jossa molemmat opinnäytetyöhön valitut toimintatavat tukivat käytännössä toisiaan.

Ammatillisen kehittymisemme kannalta aihe oli erittäin ajankohtainen ja tärkeä, koska me elämme tänä aikakautena oikeastaan aika narsistisessa yhteiskunnassa. Tämän opinnäytetyön tekeminen kasvatti meitä ymmärtämään asioiden tärkeysjärjestyksen tässä kilpailuyhteiskunnassa. Tämän työn tekeminen lisäsi ymmärrystämme huomaamaan myös oman rajallisuutemme sekä hyväksymään paremmin keskeneräisyyttä. Voisimme kuvata sitä keskeneräisyyden sietokyvyn kasvuprosessina. Ammatillista kehittymistä tuki myös se, että perehtymällä aiheeseen syvällisesti saimme sellaista ammattitaitoa, jota on usein aika rajatusti saatavilla. Saimme opinnäytetyöskentelyn kautta tietoa ja ymmärrystä tähän kapea-alaiseen spesiaaliin mutta merkittävään ongelmaan.

Hyödynnettävyyttä tukee se, että esite itsessään on tarpeellinen. Työ on hyödynnettävissä myös kokonaisuudessaan opinnäytetyön muodossa asiasta kiinnostuneille. Toivomme, että esite herättää ihmisiä miettimään asioita lukiessaan sitä, ja näin jatkumo voi edetä siten, että uhrin saivat apua.

Olemme käyttäneet lähteinä 18 erilaista kirjaa. Nettilähteitä on 18 kappaletta ja lehtien artikkeleita on viisi kappaletta. Yhteensä nämä kaikki tekevät 41 kappaletta. Osa tästä on tutkimuksen tekoon liittyvää kirjallisuutta. Itse narsismiin liittyviä lähteitä meillä on 32 kappaletta. Haimme aiheeseen liittyviä kirjoja kirjastosta hakusanoilla narsisti, narsismi, persoonallisuushäiriö ja narsismin uhri. Työtä peilataksemme terveeseen parisuhteeseen ja hyvään itsetuntoon haimme kirjallisuutta ja tietoa myös hakusanoilla itsetunto ja terve parisuhde.

Etsimme aikaisempia tutkimuksia Laurean Thesius -tietokannasta käyttämällä hakusanana narsismi ja löysimme yhden opinnäytetyön samasta aiheesta, jonka oli kirjoittanut Salla Sipilä vuonna 2009. Hänen opinnäytetyönsä kuvaili narsistin uhrin ominaisuuksia, tuntemuksia ja selviytymiskeinoja parisuhteessa. (Sipilä 2009.)

Saimme palautetta ohjaavalta opettajaltamme sekä opponoijaltamme, työaiheen esittelyseminaarissa. Työn selkeyttäminen ja kielen tarkistaminen vaati vielä työstämistä paljon. Työmme arviointia tuki myös Narsistien Uhrien Tuki ry, josta saimme työhömmme hyvin rakentavaa ja konkreettista tukea. Opettajan ja opponoijan sekä Narsistien Uhrien Tuki ry:n palautteen mukaan korjasimme työmme sujuvuuden vuoksi kielivirheitä, sekä pyrimme selkeyttämään työn rakennetta siten, että se olisi helpompaa ja selkeämpää luettavaa, lyhentämällä kappaleita sekä valitsemalla looginen järjestys työmme rakenteeseen. Narsistien Uhrien Tuki ry:n mukaan, työmme ei sisältänyt virheitä, paitsi puhtaan tulkintavirheen, jossa olimme puhuneet yksinhuoltajista, sen poistimme työstämme heti palautteen saatuaamme.

## 9 Pohdinta

### 9.1 Opinnäytetyön kirjallinen osuus

Työn lähtökohta narsismi on laaja, ja narsistisia piirteitä löytyy meistä jokaisesta. Työn tarkoitus on lisätä tietoa sekä tuoda sitä esiin uhreille ja ammattilaisille. Työmme tarkoitus ei kuitenkaan missään tapauksessa ole lisätä kotidiagnosointia tai toimia lyöntivälineenä ketään kohtaan. Narsismista tarvitaan tietoa, ja usein narsististen uhrit ovat tilanteessaan hyvin yksin. Työn tarkoitus on tavoittaa näitä ihmisiä ja saada heidät heräämään kyseenalaistamaan omaa huonoa asemaansa, ei luomaan sellaista. Narsististen uhreihin ja yhteiskunnan elimiin käyttämien keinojen erottamiseksi ja ymmärtämiseksi tarvitaan tietoa ja ymmärrystä, jotta voidaan tukea kaikkia ihmisiä saamaan tasa-arvoista palvelua.

Kuten itse narsistinen Vaknin kirjoitti, narsistinen ihminen on narsistinen myös hakiessaan apua sekä saadessaan sitä. Piirrettä ei muuta mikään, mutta sen ymmärtäminen itsessään voi parantaa ymmärtämistä oman käyttäytymisensä taustoista. (Vaknin 2003.) Narsistinen persoona ei ole itse valinnut rooliaan, muttei ole myöskään vastuuton teoistaan tämän piirteen vuoksi. Narsistinen persoona voi tehdä paljon pahaa, jossa päädytäänkin siihen tulokseen, että yhtä tärkeää, kuin olisi ymmärtää tällainen piirre itsessään, on myös tärkeää ymmärtää oman uhriutensa merkitys, jotta selviäminen voi alkaa.

#### 9.1.1 Narsismi ja parisuhde

Miksi monet naiset jatkavat seurustelua miesten kanssa, jotka tekevät heille pahaa? Tähän vaikuttanee paljolti se, millaisissa oloissa naiset ovat kasvaneet, millainen itseluottamus ja itsetunto heille on lapsuudessa muodostunut. Näiden naisten sisäisen haavoittuvuus tekee heistä helppoja saaliita miehille, joilla on persoonallisuushäiriö. (Rusz 2007, 19.) Narsistin uhriksi ajautuu usein ihminen, jonka vanhemmat ovat alistaneet tätä lapsena. Uhrit eivät ole saaneet lapsena tuntoa olevansa riittävän hyväksytyjä ja arvostettuja. Usein heitä ei ole tuettu siten, kuin lasta täytyy tukea. Tämän lapsuuden turvattomuuden seurauksena he ovat aikuisina naisina erityisen haavoittuvia sekä muita helpommin jumiutuvia toimimattomiin suhteisiin häiriintyneiden miesten kanssa. Näin uhrit aikuisenakin alistuvat helposti narsistin valtapyyteisiin. Naisten heikko itsetunto, yhdistettynä syvään toiveeseen saada rakkaussuhde on aiheuttanut sen, että he pysyvät sairaassa suhteessa. Nämä naiset kärsivät usein turvattomuuden tunteesta ja ovat epävarmoja, minkä johdosta heidän on vaikeaa luottaa omaan arvostelukykyynsä. (Mäkelä 2007, 99; Rusz 2007, 20, 48.)

Oma minäkuvamme, joka muotoutuu jo lapsuudessa, vaikuttaa siis siihen, millaisia valintoja teemme ihmissuhteissamme. Tästä tulemme siihen johtopäätökseen, että narsistien uhrien on

tärkeää opetella uusia ajatus- ja käyttäytymismalleja, esim. kognitiivisen psykoterapian avulla. (Rusz 2007, 29.) Aikuinen, joka ei ole saanut lapsena siis riittävästi vahvistusta omalle ololleen, on aikuisena vaarassa ihastua ihmisiin, jotka käyttäytyvät vanhemmiltamme saamamme kohtelun mukaisesti rakkaussuhteissamme. (Rusz 2007, 85.)

### 9.1.2 Uhrius

Myllärniemen mukaan, kun puhutaan narsistien uhreista, silloin puhutaan ihmisistä, joita voidaan kuvata esim. itsensä hukanneiksi. Narsistinen ihminen vaatii läheisiltään suurta ihailua, jonka tarpeen uhri usein täyttää. Uhriksi ajautuu usein ihminen, jonka itseluottamus on heikko ja jonka vuoksi hän tuntee tarpeelliseksi tukeutua toiseen ihmiseen, näin nämä molemmat persoonat omalla toiminnallaan täydentävät toisiaan. Uhri joutuu huomaamaan asioiden edetessä, että narsistinen ihminen ei olekaan se vahva persoona, jota uhri on rinnalleen etsinyt, vaan narsistinen persoona. Narsistinen ihminen odottaa, jotta uhri kiintyy häneen tarpeeksi, jotta hän voi käyttää toista hyväkseen. ( Helasti P. Narsisti -suuri ja hauras, Hyvä Terveys.)

Uhrin on hyvä tehdä itselleen mm. seuraavia kysymyksiä ja pohtia taustaansa. Sainko lapsuudessa ilmaista tyytymättömyyttä? Sisältääkö elämäni samanlaisia pelkotiloja kuin lapsuudessa? Olenko niin tottunut huonoon kohteluun, etten erota sen tuhoavaisuutta aikuisenakaan? Miksi sallin itseäni kohdeltavan huonosti? Voisinko valita toisin? (Välipakka, Lehtosaari 2007, 68.) Itsetuntemus on siis todella tärkeää, koska mitä paremmin tunnemme omat käyttäytymismallimme, motiivit, tarpeemme ja toiveemme, sitä paremmin pystymme erottamaan toisistaan terveen ja epäterveen käytöksen. Tämä auttaa myös välttämään seuraa, jossa tulemme väärinkohdelluiksi. (Välipakka, Lehtosaari 2007, 103.)

Huomaamme että molempien osapuolten taustalla, sekä uhrien että persoonallisuushäiriöiden, on varhaisten kiintymyssuhteiden tilanne ollut kykenemätön vastaamaan kehittyvän lapsen tarpeisiin. Mielestämme myös narsistisen persoonallisuushäiriön omaavat ovat uhreja. Toki se ei anna aiheutta antaa heidän kohdella muita huonosti, mutta selittänee sen mistä tällaiset ongelmat saattavat johtua. Tämän johdosta korostuu varhaisen puuttumisen tärkeys. Varhaisella puuttumisella voisimme säästyä monilta ongelmilta etukäteen. Olisi yksinkertaisempaa ohjata lapset terapiaan silloin, kun heidän kasvuympäristöstänsä puuttuvat terveet kiintymyssuhdemallit ja seurauksena on näkyvissä tunne-elämän häiriöitä. Tällaiseen terapiaan pitäisi olla tarjolla helpompi reitti ja enemmän tietoa myös vanhemmille, joiden lapsilla on ongelmia. Myös vanhemmat, joilla on vanhemmuudessa vaikeuksia, tarvitsisivat tukea, jotta he voisivat eheytyä ja kasvaa sellaisiksi vanhemmiksi, joita heidän lapsensa tarvitsevat.

### 9.1.3 Narsismin käsite

Melkeinpä kaikilla ihmisillä on joitakin ongelmia lapsuudessa ja nuoruudessa, jotka ovat voineet synnyttää jonkinasteisia narsistisia ongelmia. Narsistisesti häiriintynyt tarkoittaa sitä, että ongelmat haittaavat omaa tai ympäristön elämää. Vain jotkin narsistiset piirteet eivät tee ihmisestä narsistia, niitä meillä on jokaisella enemmän tai vähemmän. ( Myllärniemi 2009, 126.)

Narsistinen kehitysvaihe on ihmisen ensimmäinen kehitysvaihe, jolloin ihminen on siinä uskossa, että ei ole muuta kuin hän, sillä ihmisellä ei ole tuolloin kokemusta muusta. Narsissista kehitysvaihetta ja piirteitä ihmisen persoonassa ei kuitenkaan pidä sekoittaa narsismiin. Narsistinen persoonallisuushäiriö on mielen epätasapainoa, jonka vaikutukset tuntuvat niin ihmisessä itsessään, kuin ympäristössä.

Tervettä itsetunto ja vahvaa itseluottamusta ei siis ole syytä sekoittaa narsismiin, koska narsismi tarkoittaa päinvastoin itsetunnon, itseluottamuksen ja ihmissuhteiden puutetta. Muutenkaan ei kuulosta järkevältä puhua terveestä häiriöstä tai sopivasta määrästä luonnevauriota. Ehkä pikkulapsen kyseessä ollessa voidaan puhua terveestä narsismista, mutta se poikkeaa aikuisen narsismista siinä mielessä paljonkin, että tämä pieni lapsi yhdessä näiden itsekkäiden ja itsekeskeisten tunteiden kanssa kykenee tuntemaan myös aitoja ja syviä kiintymyksen ja kiittollisuuden tunteita muita ihmisiä kohtaan. Narsistiselle ihmiselle taas on tyypillistä tunnetason etäisyys muista ihmisistä. Hänellä on piittaamaton suhtautumistapa muihin ihmisiin, heidän tunteisiinsa ja oikeuksiinsa. Tämä eroaa erittäin selvästi siitä lämmöstä ja aitoudesta, joka on normaalissa itsekeskeisyydessä mukana. (Keltikangas-Järvinen 1998, 89 -90.)

Narsistiseen häiriöön ei liity yleensä neurologisia erityisvaikeuksia. Nämä ihmiset ovat joutuneet kokemaan useita hylkäämisiä ja olinpaikan vaihdoksia, kuten kotoa sijaisperheeseen ja sieltä lastenkotiin. Narsistisen persoonallisuushäiriöisen ihmisen tausta saattaa olla myös tavallisempi, mutta ihmisen kokemus lapsena on ollut, ettei häntä ole hyväksytty sellaisena kuin hän on. Tämä kokemus on synnyttänyt kaksijakoisen persoonallisuuden, joka näkyy ulospäin itsekeskeisyytenä ja tarpeena nolata muita. Ulkokuoren alla tilanne on taas toinen, sillä siellä on avuttomuutta, kateutta, häpeää ja mitättömyyden tunteita. (Sinkkonen, Pihlaja 1999, 181.)

Tässä opinnäytetyössä olemme kirjoittaneet lähinnä siitä näkökulmasta, että narsistinen persoonallisuushäiriöinen on mies ja uhri nainen. Näin enimmäkseen onkin, mutta lukemamme kirjallisuuden ja tutkimusten perusteella myös naisnarsistien ja miesuhrien osuus on kasvussa.

#### 9.1.4 Yhteiskunta ja narsismi

Yhteiskuntamme elää aikaa, jossa painotetaan vahvaa yksilöllisyyttä ja yksilön oman roolin merkitystä oman tulevaisuutensa luoja. Yhteiskuntamme on suorituskeskeinen, ja jopa hoi-va-aloilla on tuloksen tekeminen noussut inhimillisyyden rinnalle. Yhteiskunnassa pärjää hy- vin, jos on tietoja ja keinoja menestyä. Menestyminen mitataan suoraan suorittamisen mää- rästä. Suorituspainotteinen yhteiskunta suosii narsistisia ihmisiä, koska itsekeskeisyydellä on tilaa työelämässä, ja se tuo usein suoritteista huippuosaamista. Vallan käyttö ja näin korkean aseman saavuttaminen on helppoa narsistiselle ihmiselle, jossa työn ainoa tarkoitus on tehdä tulosta, keinoista välittämättä.

NUT:n lehdessä Raimo Mäkelä kuvaa jopa kulttuurista narsismia, jossa itsekeskeisyys, röyhke- yys ja omahyväisyys asetetaan ihanteeksi. Tämä kulttuuri näkyy nykypäivän arjessa, urheilussa, politiikassa ja viihteessä. Valitettava efekti on se, että ihanteet muuttuvat nöyryydestä ja vaatimattomuudesta narsistisiksi idoleiksi. Tämä tukee narsististen ihmisten elämäntyyliä ja saa sen näyttämään hyväksytyimmältä. (Mäkelä 2010. Markku Salon haastattelussa Raimo Mä- kelä. NUT jäsenlehti 1 / 2,14.)

Itse yhteiskuntarakenteen muutos tukee ihmisten kasvua yksilöidymmäksi ja itsekkäämmiksi, kun enää ei perheen ja kylän rakenne tue yhteisöllisyyteen, eikä näin myöskään vaadi ihmisil- tä sopeutumista vanhan ajan yhteisiin normeihin. Maaltamuutto, perheiden erkaneminen, vanhempien ja isovanhempien työuran pidentyminen, suuret kasvuympäristöt ynnä muut muu- tokset ajavat ihmiset elämään yksin. He elävät yksin itseksensä, yksin perheidensä kanssa - ilman aiemmin toteutunutta koko kylän tukea. Ihmiset ajautuvat yksilölliseen elämään tahto- mattaan. Se kuinka tämä vaikuttaa narsismin kasvavaan määrään, ei ole tutkittu, mutta jos ihmisen selviytyminen tarkoittaa että hän pärjää yksin, tahtomattakin tulee ajatus - kuinka tämä vaikuttaa persoonallisuuden rakentumiseen. Narsismin uhrin ovat turvattomassa asemas- sa yhteiskunnassamme, jossa ihmisillä ei ole vahvaa turvaverkkoa eikä kosketuspintaa toisen ihmisen elämäntilanteesta. Tällöin uhrin on vaikeaa hakea ja saada apua. Harvoin on sellaisia naapureita tai viranomaisia, joilla on aikaa ja tahtoa pysähtyä miettimään tilannetta koko- naisvaltaisesti, ja juuri sitä narsistien uhrin tarvitsisivat. Suuri käden ojennus on että narsis- tien uhreilla on toimiva ja aktiivinen yhdistys, mutta haasteena on se, että kuinka sen löytäi- sivät ne ihmiset, jotka sitä kädenojennusta todella tarvitsisivat. Tiedon levittäminen ja tiedon haltuunotto viranomaistaholla on tärkeää, jotta siellä taholla, jossa ihmisiä päivittäisissä asi- oissa kohdataan, osattaisiin pysähtyä miettimään, voisiko tilanne olla tämä, ja osattaisiin tarjota oikeanlaista apua.

### 9.1.5 Uusia näkökulmia pohdittavaksi

Tietoa tarvitaan lisää. Se on viimeisin, mutta vahvin päätelmämme työn edetessä. Ensiarvoisen tärkeäksi jää tiedon saaminen oikeanlaisiin kohteisiin, kuten ammatti-ihmisille eri ammattialoihin, joissa ihmiset kohtaavat toisiaan. Aiheeseen tutustuessamme nousi esiin paljon erilaisia asiayhteyksiä, joissa tämän ongelman tiedostamisen vähyys vääristää uhrin asemaa suhteessa yhteiskuntaamme. Tällaisia ongelmia ihmiset kohtaavat esimerkiksi lapsioikeudenkäynneissä ja huoltajuuskiistoissa, joista onkin kirjoitettu Narsistien Uhrien Tuki ry:n lehdes- sä. Hyväksi tutkimuskysymykseksi jää vielä, kuinka paljon tällaisesta asiasta on tietoa eri ammattikunnissa. Pohdittavaksi jää myös, kuinka paljon tiedon yleistäminen johtaa siihen, että kotidiagnosointi lisääntyy? Kuinka paljon tieto edesauttaa siihen, että diagnoosista tulee muotidiagnosointi, kuten nyt on alkanut mielestämme jo jonkin verran tapahtua esimerkiksi facebook -narsistin nimeämisessä.

Laajemmin olisi tärkeää tutkia, kuinka paljon tällaisen persoonallisuushäiriöisen kanssa pa- risuhteessa olevia on joutunut itse hoitoon. Onko tällöin tätä näkökulmaa otettu huomioon kartoittaessa ongelmaa? Vai tapahtuuko tällaisissa tapauksissa juuri se efekti, että uhrista tulee ongelma?

Työmme yhdeksi lähtökohdaksi nousi tiedon saaminen uhreille sekä ammattilaisille. Tämän toteutuminen ja uudet mahdollisuudet kehittää asiaa olisivat myös hyviä jatkotutkimuksen aiheita.

## 9.2 Toiminnallinen osuus

Toiminnallinen osuus toimi työssämme hyvänä runkona työn rajauksessa. Esitettä tehtiin Nar- sistien Uhrien Tuki ry:n näkökulmasta, jolloin myös kirjallista työtä oli helppo rajata kuitenkin näin laajasta asiasta kuin narsismi on. Esitteen tekemisessä meidän oli mietittävä, mitkä ovat asian avainsanat ja asiat, jotka pienessä esitteessä kattavat kuitenkin suhteessa suuren tie- tomäärän. Pohdimme esitettä tehdessämme, miten näin arkaakin asiaa voi tuoda esille esit- teessä, niin että se palvelee niin ammattilaisia kuin uhreja tunnistamaan tällaiset ongelmat. Esitettä tehdessämme kehittyi syklittäinen työskentelytapa, jossa molemmat opinnäytetyöhön valitut toimintatavat tukivat käytännössä toisiaan.

Esitettä tehdessämme pohdimme sitä, mitä asioita voidaan esittää ja mitkä ovat tärkeitä luki- jan kannalta. Tietopohjaa oli paljon ja siitä keräsimme avainasioita ja pyrimme muotoile- maan ne niin, että lukija jaksaa olla kiinnostunut koko esitteestä. Esitteen vaativuus tulikin siinä esille, että pienellä tietomäärällä on tuotava laaja asia esille, niin muotoiltuna että se palvelisi niin uhreja kuin ammattilaisia. Esitteen asettelun ja sisällön suunnittelu oli haasta-

vaa, koska siihen kokoon kuin suunnitelma tehtiin, ei työ jäänyt, vaan se pienennettiin puoleen. Graafinen suunnittelu vaati siis kekseliäisyyttä ja huomiota, jotta suunnitelmat olivat senkokoisia, että pienennettynäkin ne näkyivät ja näyttävät suunnitelluilta.

Toiminnallinen osuus oli rakentava lisä työssä, josta saimme tukea myös kirjallisen osuuden tekemiseen. Esitteestä Narsistien Uhrien Tuki ry:ltä saatu positiivinen palaute vahvisti työn merkityksen tunnetta siitä, että tästä työstä on hyötyä ja sillä on käyttöä myös laajemmin. Esitteen tekemisessä myös kirjallisen osuuden merkitys korostui, koska tiedot esitteeseen kerättiin siitä. Koko opinnäytetyön merkitys realisoitui valmiissa esitteessä. Esite jatkaa opinnäytetyömme jälkeen tärkeästä asiasta tiedottamista, kasvamista uusiin muotoihin ja näin asiasta tiedottamisen rakentumista.

## LÄHTEET

- Aalto, K. Nyback, V. Tiihonen, A-L. Ylikarjula, S. 2007. Sielunhoidon aikakauskirja. Rakkaus. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Cacciatore, R. 2009. Itsetunto on tasapainotila. Viitattu 30.9.2010.  
[http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/artikkeleita/?x243913=244042](http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/artikkeleita/?x243913=244042).
- Crompton, S. 2009. Rakastuin narsistiin.  
 Juva: WS Bookwell Oy.
- Gerkman - Kemppainen, K. Tunnista narsistinen persoonallisuushäiriö. Julkaisija Advokaatti 6/2007. Viitattu 2.10.2010.
- Helasti, P. Narsisti -suuri ja hauras, Julkaisija Hyvä Terveys 22.10.2009. Viitattu 8.9.2010.  
<http://www.narsistienuhrientuki.info/>.
- Hotchkiss, S. 2005. Miksi aina sinä? Narsismin seitsemän syntiä.  
 Helsinki: Basam Books Oy.
- Huttunen, M. 2010. Terveyskirjasto. Persoonallisuushäiriöt. Viitattu 22.10.2010.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00407&p\\_haku=persoonallisuushäiriöt](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00407&p_haku=persoonallisuushäiriöt)
- Jokinen, S. 2008. Puhu rakkaudesta.  
 Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Joutsiniemi, M. Kaulio, P. Mäkelä, R. Pekola, J. Schulman, G. 2008. Naimisissa narsistin kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 3. painos.
- Juureton.net. Viitattu 29.9.2010.  
<http://www.juureton.fi/?sid=104>.
- Kantojärvi, L. & Läksy, K. Viitattu 22.10.2010.  
<http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Persoonallisuush%C3%A4iri%C3%B6t>
- Keltikangas - Järvinen, L. 1998. Hyvä itsetunto.  
 Juva: WSOY Kirjapainoyksikkö. 7. painos.
- Keltikangas - Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen.  
 Juva: WS Bookwell Oy.
- Kunnat.net - Parisuhteen roolikartta 2008. [Viitattu 11.7.2010] JPEG-kuva.  
<http://www.kunnat.net/binary.asp?path=1;29;353;10336;59563;59564;59667;59668&field=FileAttachment&version=1>.
- Laine, A. Ruishalme, O. Salervo, P. Sivén, T. Välimäki, P. 2004. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Porvoo: WS Bookwell Oy. 4. uudistettu painos.
- Laurea - ammattikorkeakoulu. 2008. Viitattu 5.9.2010.  
[http://www.laurea.fi/internet/fi/02\\_tk\\_ja\\_palvelut/01\\_ryhma1/02\\_tk\\_toiminta/index.jsp](http://www.laurea.fi/internet/fi/02_tk_ja_palvelut/01_ryhma1/02_tk_toiminta/index.jsp).
- Marttunen, M. Henriksson, M. Lönnqvist, J. Heikkinen, M. Partonen, T. 2009. Psykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 5.-7.uudistettu painos.
- Mielenterveysmessut 2010. Viitattu 24.8.2010.  
<http://www.mtkl.fi/mielenterveysmessut/>.



Myllärniemi, J. 2009. Narsismi. Vamma ja voimavara. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 2. painos.

Mäkelä, R. 2010. Markku Salon haastattelussa Raimo Mäkelä. NUT jäsenlehti 1 / 2.

Mäkelä, R. 2007. Naamiona terve mieli. Kuinka kohtaan luonnehäiriöisen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino. 9., laajennettu painos.

Narsistien uhrien tuki ry. 2010. Viitattu 5.8.2010.  
<http://narsistienuhrientuki.yhdistysavain.fi/>.

Narsistien Uhrien Tuki ry:n www-sivut / vertaistuki. 2010. Viitattu 24.20.2010.  
<http://narsistienuhrientuki.yhdistysavain.fi/tukea/vertaistukiryhmat/>

Niemi, H. 2002. Itsetunto rakentuu jatkuvasti. Yhteishyvä 12/2002. Viitattu 3.10.2010.  
[http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:nbmf15uix10J:virtuoosi.pkky.fi/minaoppijana/opiskelutekniikka/Liite%25202%2520Artikkeli%2520itsetunnosta.pdf+hannele+niemi+itsetunto&hl=fi&gl=fi&pid=bl&srcid=ADGEESjleYUVvhjWTMfobaWrAlalRmDz0sY78SxohUc1tGnyDmW\\_sx\\_gZiZg8qX3ylkl-Dr5JVxe8AM5leroXj-CW0fzjy51ke5wb-3EvMmZ\\_1Ya58yKs\\_CBnjG8DlGLofQGaKdGv9V&sig=AHIEtbTEuKkKEhcMuq1FEjp\\_sHO7VOVT\\_g](http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:nbmf15uix10J:virtuoosi.pkky.fi/minaoppijana/opiskelutekniikka/Liite%25202%2520Artikkeli%2520itsetunnosta.pdf+hannele+niemi+itsetunto&hl=fi&gl=fi&pid=bl&srcid=ADGEESjleYUVvhjWTMfobaWrAlalRmDz0sY78SxohUc1tGnyDmW_sx_gZiZg8qX3ylkl-Dr5JVxe8AM5leroXj-CW0fzjy51ke5wb-3EvMmZ_1Ya58yKs_CBnjG8DlGLofQGaKdGv9V&sig=AHIEtbTEuKkKEhcMuq1FEjp_sHO7VOVT_g).

Nikkola, K. 2001. Psykiatriaa sairaanhoitajille. Viitattu 22.10.2010.  
[http://www.kakspy.com/kakspy/kirj\\_kn\\_9.html](http://www.kakspy.com/kakspy/kirj_kn_9.html)

Pekola, J. 2005. Syyllisyys vaikeasta parisuhteesta irtautumisen esteenä. Viitattu 22.10.2010.  
[http://narsistienuhrientuki.yhdistysavain.fi/tietoa/julkaisut/jyrki\\_pekola/\\_\\_new\\_page\\_-122950/#token-122388](http://narsistienuhrientuki.yhdistysavain.fi/tietoa/julkaisut/jyrki_pekola/__new_page_-122950/#token-122388)

Psykologianlaitos - Tampereen yliopisto 2010. Viitattu 2.10.2010.  
[http://www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/psyhair\\_1999/a7\\_6.htm](http://www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/psyhair_1999/a7_6.htm).

Rekola, K. 2006. Artikkelisarja; Narsistien maihinnousu? Viitattu 3.10.2010.  
[http://www.muotiala.fi/lehti/jutut/20060529\\_nars\\_mai\\_4.php](http://www.muotiala.fi/lehti/jutut/20060529_nars_mai_4.php).

Rusz, E. 2007. Vaarallinen rakkaus. Naimisissa luonnehäiriöisen kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 2. painos.

Salo, M. 2010. Uhrin pelko ja pelon tunnistaminen. NUT jäsenlehti 1 / 2.

Salo, M. 2009. Varo narsistia. Asianajajan kokemuksia luonnehäiriöisistä. Vantaa: Hansaprint Oy. 2.painos.

Shulman, G.2004. Narsistisen häiriön hoito. Suomen lääkärilehti 19/2004 VSK 59. Viitattu 22.10.2010.  
[http://narsistienuhrientuki.yhdistysavain.fi/tietoa/julkaisut/gustav\\_schulman/\\_\\_new\\_page\\_-122766/#token-122024](http://narsistienuhrientuki.yhdistysavain.fi/tietoa/julkaisut/gustav_schulman/__new_page_-122766/#token-122024)

Sinkkonen, J. Pihlaja, P. 1999. Ulos umpikujasta. Miten auttaa tunnehäiriöistä lasta? Porvoo: WSOY Kirjapainoyksikkö

Sinkkonen, M. 2005. Naisen itsetunto. Pieksämäki: RT -Print Oy.

Sipilä, S. 2009. Narsistin uhrin ominaisuuksista, tuntemuksista ja selviytymiskeinoista parisuhteessa. Porvoo: Laurea.

Taloussanomat 29.8.2010. Viitattu 3.10.2010.

<http://www.taloussanomat.fi/harrastukset/2010/08/29/varo-voit-olla-facebook-narsisti/201011903/139>

Tikkanen, T. 2009. Psykoterapiaopas. Monta tietä itsetuntemukseen ja iloon. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vaknin, S. 2003. Ilkeä itserakkaus. Narsismin kuva. Viitattu 3.10.2010.  
<http://www.healingeagle.net/Fin/Vaknin/Vaknin.html>.

Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 1.-3. painos.

Väestöliitto 2010. Viitattu 24.10.2010.

[http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa\\_parisuhdeesta/parisuhteen\\_lahtokohtia/hyvinvoiva\\_parisuhde/](http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhdeesta/parisuhteen_lahtokohtia/hyvinvoiva_parisuhde/)

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

## LIITTEET

Liite 1 Esite

## NARSISTIEN UHRIEN TUKIRY



NUT



## Mistä oireyhtymästä narsistisessa persoonallisuus häiriössä on kysymys?

- Kyky myötätuntoon on heikentynyt.
- Toisen ihmisen vähättelyä ja mitätöintiä.
- Ei ole kehittynyt tervettä itsearvostusta ja kykyä arvostaa muita.
- Ei tarvitse omasta mielestään sopeutua samoihin sääntöihin ja normeihin kuin muiden.
- On tapana käyttää muita hyväkseen siekailematta.
- Persoonallisuus on kuin uhmaikäisen lapsen aikuisen ruumiissa, aikuisen järjessä, aikuisen seksuaalisuudessa, aikuisen sosiaalisessa asemassa ja aikuisen vastuussa.
- Ei kestä itseensä kohdistuvaa kritiikkiä.
- Ne ovat syvälle juurtuneita, pitkäaikaisia joustamattomia käyttäytymismalleja.
- Nämä käyttäytymismallit poikkeavat vallitsevaan tapaan havaita, ajatella, tuntea ja suhtautua suhteessa muihin ihmisiin.

Narsismi = itsensä ihailemista, omahyväisyyttä ja kuvitelmia omasta suuruudesta. Häiriötasoinen narsismi aiheuttaa kantajalleen tai tämän ympäristölle haittaa sekä vahinkoa, estää työn tekemisen ja tasapainoisiin ihmissuhteisiin sitoutumisen. Yleensä itsekeskeinen henkilö ei näe itse tarvetta muutokseen. Tukea ja hoitoa hakevat sen sijaan itsekeskeiseen ihmiseen väsyneet läheiset.



## **Narsistien uhrien tuki ry**

Narsistien uhrien tuki ry:n tavoitteena on helpottaa luonnehäiriöisen henkilön vaikutuspiirissä elävien ihmisten elämää sekä tuottaa ja jakaa oikeaa tietoa eri viranomaistahoille.

- Narsistien uhrientuki ry on Mielenterveyden keskusliiton jäsenyhdistys.
- Narsistien uhrien tuki ry:n toiminnan päärahoittaja on Raha-automaattiyhdistys

### **Toimintamuodot**

- Vertaistukiryhmät
- Vertaistukipuhelin
- Opastaa uhreja oikea-aikaisesti oikean avun piiriin.
- Koulutus- ja tiedotustoiminta.
- Toiminta pohjautuu vapaaehtoistyöhön.



# NUT

## NARSISTIEN UHRIEN TUKIRY

Postiosoite: PL 88, 65101 Vaasa

Toimiston puh: 040 520 5085

**[yhdistys@narsistienuhrientuki.info](mailto:yhdistys@narsistienuhrientuki.info)**

**Vertaistukipuhelin:**

**Tiistai ja torstai klo 17 - 20.**

**Numerossa 09 4283 4277**

