



LAUREA

# Narsistin uhrin ominaisuuksista, tuntemuksista ja selviytymiskeinoista parisuhteessa



Sipilä, Salla

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Porvoon toimipiste

NARSISTIN UHRIN OMINAISUUKSISTA, TUNTEMUKSISTA JA  
SELVIITYMISKEINOISTA PARISUHTEESSA

Salla Sipilä  
Hoitotyön ko /  
Terveystieteiden  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu 2009

Laurea University of Applied Sciences  
Porvoo Unit

CHARACTERISTICS, FEELINGS AND SURVIVAL OF THE NARCISSIST´S  
VICTIM IN THE RELATIONSHIP

Salla Sipilä  
Degree programme in  
nursing / Health Care  
Thesis  
March 2009

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Laurea Porvoo  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveydenhoitaja AMK

Tiivistelmä

Salla Sipilä

Narsistin uhrin ominaisuuksista, tuntemuksista ja selviytymiskeinoista parisuhteessa

Vuosi

2009

Sivumäärä 43

---

Opinnäytetyö pohjautuu Porvoon Laurean koordinoimaan hyvinvointiportaali-hankeeseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla parisuhteessa olevien narsistien uhrien ominaisuuksia, tuntemuksia ja selviytymiskeinoja.

Opinnäytetyön aineisto on kerätty Narsistien Uhrien Tuki ry:n keskustelupalstan kirjoittajien kommentteista ajalta 14.8. -28.8. 2008. Saatu aineisto on analysoitu sisällönanalyysimenetelmällä.

Opinnäytetyön pohjalta tuli ilmi, että narsistin uhrina on usein ihminen, joka on kiltti, kaipaa huomiota, tavoittelee jotakin narsistin avulla tai on kokenut lapsuudessaan negatiivisia asioita. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että uhriksi joutumiselle ei ole olemassa selvää syytä. Narsistin uhrin oireet voidaan jakaa psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin oireisiin. Osa keskustelupalstan jäsenistä kertoi sopeutuvansa tilanteeseen. Narsistin uhrin selviytymiskeinoiksi osoittautuivat tilanteen myöntäminen, narsistista irtautuminen, tunteiden työstäminen, arjessa jaksaminen, ihmisten antama apu sekä muu tekeminen.

Narsistien uhreista puhutaan paljon, mutta tutkimustietoa aiheesta on vielä hyvin vähän saatavilla. Narsistien uhreja voisi lähestyä myös muuta kautta kuin parisuhteessa elävien uhrien taholta. Uhreja voi löytyä niin vanhemmista, lapsista, työpaikoilta kuin kouluista. Opinnäytetyötäni voivat hyödyntää terveydenhuollon ammattilaiset auttaessaan narsistien uhreja.

Avainsanat: narsistinen persoonallisuus, persoonallisuushäiriöt, uhrit, parisuhde, oireet, ominaisuudet, selviytyminen, vertaistuki

Laurea University of Applied Sciences  
Porvoo Unit  
Degree Programme of Nursing/  
Health Care

Abstract

Salla Sipilä

Characteristics, Feelings and Survival of the Narcissist´s Victim in the Relationship

Year

2009

Pages 43

---

The thesis is based on the well being project coordinated by Laurea Porvoo. The purpose was to describe the characteristics, feelings and survival of the narcissist´s victim in the relationship.

The thesis material has been collected from the writers´ comments in the Narcissist´s Victim´s Support Association´s forum writers of comments during the period between 14 August to 28 August in 2008. Data has been analyzed by using the content analysis method.

The results show that the narcissist´s victim is often a nice person who needs attention, who tries to find with the help of the narcissist or who has experienced negative things in the childhood. Some victims think that there is no obvious reason for becoming a victim. Narcissist victim´s symptoms can be divided into psychological, physical and social symptoms. Some of forum members told that they can cope with the situation. The victim´s methods to survive in the situation turned out to be admitting the existence of the narcissist and separating from the narcissist, emotional work, coping in everyday life, other people´s support and other activities.

It is a commonly known fact that there are victims of the narcissistic persons but there is very little research material available about the topic. The victims living in the relationships are not the only possible topics for the research. The victims can be also found among parents, children, in working places and schools. The health care professionals can take advantage of this study when helping the victims of the narcissist.

Key words: narcissistic personality, personality disorders, victims, relationship, symptoms, characteristics, survival, peer support

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	7
2	NARSISMI .....	8
	2.1 Narsismin historiaa .....	9
	2.2 Narsistinen persoonallisuushäiriö .....	10
	2.3 Narsistisen persoonallisuuden kehitys .....	12
	2.4 Narsistin muotokuva ja käyttäytyminen .....	13
3	NARSISTIN UHRI .....	16
	3.1. Uhrin muotokuva ja käyttäytyminen .....	16
	3.2. Uhrin oireet .....	19
	3.3. Uhrin selviytymiskeinot .....	21
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	25
5	OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN.....	26
	5.1 Aineiston keruu.....	26
	5.2 Aineiston analyysi.....	26
6	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	28
	6.1 Millainen on narsistin uhri? .....	28
	6.2 Miten narsistin uhri oireilee?.....	29
	6.3 Mitä selviytymiskeinoja narsistin uhrilla on? .....	30
7	POHDINTA .....	32
	7.1 Opinnäytetyön tuloksista .....	32
	7.2 Opinnäytetyön eettisyydestä ja luotettavuudesta .....	34
	7.3 Jatkotutkimusehdotuksia .....	35
	LÄHTEET .....	37
	LIITTEET .....	40
	LIITE 1 SISÄLLÖNANALYYSI 1	
	LIITE 2 SISÄLLÖNANALYYSI 2	
	LIITE 3 SISÄLLÖNANALYYSI 3	
	LIITE 4 TUTKIMUSLUPA	

## 1 JOHDANTO

Narsistin ja hankalan ihmisen välinen raja voi olla häilyvä. Moni ihminen voi olla toisinaan hyvinkin hankala, mutta sen ei tarvitse kuitenkaan tarkoittaa sitä, että hän olisi narsisti. Narsismi on vakava asia, josta on puhuttu viime aikoina hyvin paljon. Tutkimuksellista tietoa narsismista on kuitenkin olemassa vähän. Narsistille on olemassa useita synonyymeja kuten esimerkiksi kiusaaja, energiavaras, hankala, minävaurioinen, luonnehäiriöinen ja väkivaltainen ihminen sekä joissain tapauksissa narsistista saatetaan käyttää tilannesidonnaisesti nimitystä psykopaatti.

Narsisti aiheuttaa paljon tuskaa lähipiirilleen. Narsistien vaikutukset yltyvät yhteiskunnallisiksi ongelmiksi ja narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivä henkilö aiheuttaa suuria kustannuksia sosiaalipuolelle, terveystoimelle sekä oikeuslaitokselle. (Riipinen, 2008, 9) Olisikin tärkeää, että narsismin vakavuus olisi tiedossa eikä sitä pidettäisi pelkkänä muoti-ilmionä. Opinnäytetyössäni keskityn tutkimaan narsistin uhrin ominaisuuksia, tuntemuksia ja selviytymiskeinoja parisuhteessa.

Suurin osa ihmisistä haaveilee elämässään sen oikean löytämisestä. Maailmassamme evoluutioteoria on saanut aikaan, että ihmiset vaistonvaraisesti valitsevat kumppanikseen sellaisen ihmisen, jolla on mahdollisimman hyvät geenit, jotta jälkikasvustamme muodostuisi entistä parempia ja lahjakkaampia yksilöitä. (Rutz 2007, 17.) Parin muodostamiseen liittyy muitakin asioita kuin vain evoluutio. Väitetään, että ihmisillä olisi sisäinen tarve muodostaa pari, löytää itselleen kumppani. Joissakin tapauksissa parin valintaan vaikuttavat taloudelliset syyt ja sosiaalinen asema. (Rutz 2007, 17.)

Aina parin valinta ei sujukaan niin kuin sen pitäisi. Toisinaan vasta pitkään parisuhteessa olleena huomaakin, ettei kumppani olekaan sellainen kuin aluksi kuvitteli. Mikäli kumppanilla on taustallaan persoonallisuushäiriöitä, esimerkiksi narsismia, ei sitä alussa ehkä voikaan huomata. Useimmiten narsisti käyttäytyy jopa epäilyttävän täydellisesti suhteen alussa. Narsistin uhrin saattaakin olla vaikeata irrottautua suhteesta, kun se on jatkunut pidempään. (Rutz 2007, 17.)

Narsistien uhrien tukeminen on koettu merkittäväksi. Siitä kertoo sekin, että Suomessa ensimmäinen juuri narsistien uhreille suunnattu yhdistys on erittäin suosittu. Narsistien Uhrien Tuki ry:n internetsivuilta löytyy uhreille ja asiasta kiinnostuneille tietoa, avun lähteitä ja keskustelufoorumia. Vertaistuki onkin noussut tärkeäksi tukimuodoksi ja selviytymiskeinoksi narsistien uhreille. Opinnäytetyössäni tarkastelen foorumin käyttäjien mielipiteitä tästä arasta aiheesta.

## 2 NARSISMI

Freud toteaa (1993, 31-32.) termin narsismi juontavan juurensa P. Näcken vuonna 1899 tekemästä kliinisestä kuvauksesta, jossa henkilö rakastaa omaa ruumistaan sillä tavalla kuin normaalisti haluttaisiin toista ihmistä seksuaalisesti. Näcken kuvaus on enemmänkin perversio, sillä myöhemmin tehdyt psykoanalyttiset tutkimukset osoittavat, että narsismi on yleisempää ja libidon eli seksuaalivietin kohdistaminen omaan itseen voi olla osa ihmisen normaalia seksuaalista kehitystä. Freud kuvaakin, että narsismi voi olla ihmisen itsesäilytysvietin osa.

Narsistille löytyy useita synonyymeja. Niiden antama vaikutelma voi hieman poiketa, mutta kaikki ne kuvaavat itsekeskeistä ja -rakasta ihmistä. Voimme puhua muun muassa kiusaajasta, energiavarkaasta, hankalasta, minävaurioisesta, luonnehäiriöisestä ja väkivaltaisesta henkilöstä, psykopaatista tai sosiopaatista ja tarkoittaa joka kerta narsistia.

Narsismi- termi kätkee sisäänsä hyvin monia eri kuvauksia. Ihmiset voivat ymmärtää asian hieman eri tavalla riippuen siitä minkälaisessa ympäristössä sana narsismi lausutaan. Schulman (2007) kuvailee narsismia neljästä eri näkökulmasta. Kansan keskuudessa narsismi muotoutuu usein yleisesti omahyväisyydeksi ja itsekkyydeksi. Psykiatrisessa mielessä narsismi luetaan narsistiseksi persoonallisuushäiriöksi. Koska persoonallisuushäiriölle löytyy diagnoosi, psykiatriassa se luetaan sairaudeksi. Klassisen psykoanalyysin mukaan narsismi on vetäytymistä omaan itseen muiden ihmisten kustannuksella. Modernissa analyysissä narsismi nähdään aggressiivisena ja traumaattisena suojautumiskeinona ihmisen haavoittuvuutta vastaan.

Tähkä (1986, 43.) jakaa narsismin kahteen osaan: primaariseen narsismiin ja sekundaariseen narsismiin. Primaarinen narsismi tarkoittaa sitä tilaa, mikä vastasyntyneellä on. Vastasyntynyt ei ymmärrä itsensä ja ulkomaailman eroa. Vastasyntyneen koko viettienergia on liittyneenä omaan itseen eikä hänellä ole objekteja. Sekundaarinen narsismi merkitsee ihmisen, jolla on jo ollut objektiivisia suhteita muihin ihmisiin, palautumista takaisin primaarinarsismia muistuttavaan tilaan. Näin voi käydä esimerkiksi silloin, kun ihminen sairastuu psyykkisesti. Myllärniemi (2006, 98.) kuvailee primaarin narsismin olevan samanlainen tila kuin ihmisten alitajunnassa oleva täydellinen paratiisi, josta meidät on karkotettu. Elämässään monia pettymyksiä kokenut ihminen saattaa alkaa tavoittelemaan juuri tuota illuusion kaltaista tilaa.



Yhdysvalloissa narsistisesta persoonallisuushäiriöstä käytetään usein termiä psykopatia, mikä tulee sanoista psyche (sielu) ja pathos (kärsimys). Useimmiten käsitettä psykopaatti käytetään, kun puhutaan rikollisista. Tässä tapauksessa tulee kuitenkin muistaa niin sanotut valkokauluspsykopaatit, jotka elävät kansan keskuudessa tehden esimerkiksi häikäilemättömiä liiketoimia, mutta jotka eivät koskaan jää kiinni. Tulee muistaa, että psykopatia on narsistisen persoonallisuushäiriön vakava muoto, ja että psykopatia ei ole sairaus, sillä psykopaatit eivät ole psykoottisia vaan täysin järjissään. Heidän käyttäytyminen ei johdu harhoista vaan omasta vapaasta valinnasta. Tämän vuoksi psykopaatit ovat oikeudellisessa vastuussa mikäli ovat toimineet lain vastaisesti. (de Hare 2004, 28.)

Sosiopaattien ja psykopaattien eroina de Hare (2004, 29.) katsoo olevan ne syyt, mitkä ovat vaikuttaneet häiriön syntyyn. Sosiopaatista puhutaan silloin, kun häiriö on kehittynyt sosiaalisten tekijöiden ja varhaisten lapsuuden kokemusten takia. Psykopaatin oireisiin syinä ovat psykologiset, biologiset ja perinnölliset tekijät yhdessä.

## 2.1 Narsismin historiaa

Käsite narsismi juontaa juurensa antiikin tarustosta. Myytin mukaan nymfi Liriope sai pojan, jolle annettiin nimeksi Narkissos. Tietäjä Teiresias neuvoi äitiä, ettei lapsi saisi nähdä koskaan elämänsä aikana omaa kuvaansa peilistä. (Myllärniemi 2007,17.)

Narkissoksesta kasvoi nuori ja komea mies. Häntä ihailtiin suunnattomasti ja monet rakastuivatkin häneen, mutta Narkissos oli kopea ja hylkäsi kaikki, jotka häneltä rakkautta anelivat. Nymfi Ekho rakastui myös Narkissokseen, mutta koska Ekho pystyi vain toistamaan kuulemansa äänet, hän ei voinut lähestyä Narkissosta. Erään kerran Narkissos kuitenkin eksyi metsässä ja Ekho huomasi tilaisuutensa koittaneen. Kun Narkissos huhui ystäviensä perään, Ekho lähestyi Narkissosta, mutta hän tuli torjutuksi. Ekho pakeni vuorille ja riutui rakkaudesta niin, että hänestä jäi vain kaiku jäljelle. (Myllärniemi 2007,18.)

Myöhemmin Narkissos löysi metsästä lähteen ja päätti juoda janoonsa vettä. Narkissos näki lähteestä oman kuvansa ja rakastui itseensä. Narkissos yritti epätoivoisesti tavoitella kuvajaista, jonka lähteen pinnalla näki, eikä ymmärtänyt, että se on hän itse. Narkissos nääntyi lähteen äärelle. Narkissoksesta oli jäänyt keltainen narsissi muistoksi lähteen luokse. ( Myllärniemi 2007, 18-19.)

Yhteiskunnassamme pyritään monin keinoin säätämään narsismia. Muun muassa yhteiskunnan normit ja lait, politiikka, uskonnot, hallintojärjestelmät ja terveydenhuolto

tekevät työtä sen eteen, ettei narsistisia konflikteja pääsisi syntymään. Narsisti ei taistele yhteiskunnan normeja vastaan vaan hän on sairas, persoonallisuushäiriöinen, jolla on sosiaalistumisongelmia. (Schulman 2007.) Sosiaalistuminen tarkoittaa ihmisen kasvamista yhteisön jäseneksi. (De Hare 2004, 72.) Sosiaalistumisprosessi on monimutkainen ja se tapahtuu jo lapsuudessa. Lapsi oppii vanhempiensa, koulun ja muiden yhteisöjen avulla millaisia vaatimuksia yhteiskunnalla on hänen käyttäytymisensä suhteen. Sosiaalistumisprosessiin kuuluu sääntöjen sisäistäminen ja mielipiteiden ilmaiseminen. Sosiaalistumiseen kuuluu myös se, että ihminen tunnistaa omatuntonsa äänen.

Yhteiskunnan ilmapiiri on hektinen, ja se kannustaa olemaan nuori, tehokas ja hyvännäköinen. Useilla aloilla taistellaan työpaikoista, kun yrityksiä kilpailutetaan. Tuloksien saanti ratkaisee ja taloudellista voittoa tavoitellaan. Ihmiset painivat epätietoisuuden ja epävarmuuden kourissa. Tällainen ilmapiiri suosii narsistisia ihmisiä, ja he varmasti menestyvätkin kilpailuhenkisessä yhteiskunnassa. (Myllärniemi 2007, 12.)

Toisaalta on myös niin, että hyvinvointi on kansallisella tasolla lisääntynyt. Myllärniemi (2007, 12) korostaa, että vaikka yhteiskunta tuntuisikin olevan melko narsistinen, sivistysvaltioon kuuluvat myös ne näkemykset, joissa heikoista ja sairaista pidetään huolta, ihmisistä välitetään, tunnetaan myötätuntoa ja ollaan empaattisia ja inhimillisiä. Vai mahtavatko näitä ominaisuuksia itsessään tunnustavat ihmiset päätyä narsistien hyväksikäytön kohteiksi?

### 2.3 Narsistinen persoonallisuushäiriö

Useasti arkikielessä kuvailemme ihmisiä persoonallisiksi silloin, kun jokin ihmisen luonteenpiirre on erottuva. Persoonallisuus on myös tieteellinen käsite, johon kuuluu ihmisen psykologiset ominaisuudet eli ajattelu, tunteminen ja käyttäytyminen. (Metsäpelto & Feldt 2009, 13.) Persoonallisuutta voidaan kuvata myös ihmisen kokonaiskuvaksi, siihen kuuluvat yksilölle ominaiset piirteet. Persoonallisuuden ydintä sanotaan minuudeksi. Persoonallisuus on muiden ihmisten näkemää ja kokemaa, minuus on se, mitä yksilö itse näkee ja kokee. Minuudesta ja persoonallisuudesta ihminen rakentaa itselleen fenomenalisen kentän eli oman todellisuutensa. (Aho & Laine 1997, 17.)

Sigmund Freud (1856-1939) kehitti modernia persoonallisuuspsykologiaa perustamalla psykoanalyttisen lähestymistavan. Freud tuli tunnetuksi kuvaamalla persoonallisuuden rakenteet, niiden välisen vuorovaikutuksen ja persoonallisuuden kehityksen vaiheet. Freudin oppilas, Carl Jung, (1870-1961) jatkoi omillaan psykoanalyttisen teorian kehittämistä. (Metsäpelto ym. 2009, 14.)

Meillä jokaisella on oma persoona ja olemme kaikki erilaisia. Toisinaan ihmisten väliset kemia ja persoonalliset ominaisuudet eivät kohtaa ja saatamme kokea toisen ihmisen persoonan vaikeaksi. Monesta ihmisestä löytyy jonakin hetkenä persoonallisuushäiriöiden piirteitä, mutta persoonallisuushäiriöiseksi voidaan kutsua ihmistä, jolla on pysyviä ja persoonallisuutta häiritseviä piirteitä, jotka ovat huomattavan poikkeavia yhteiskunnan muihin tapoihin verrattuna. Persoonallisuushäiriöitä voidaan kutsua myös luonnehäiriötyypeiksi. Diagnoosi vaatii 18-vuoden ikää, sillä siihen mennessä luonteen tulisi olla jo vakaampi. Lapsena ja nuorena kehitysvaiheisiin kuuluu normaalistikin itsekkyyttä. (Metsäpelto & Feldt 2009, 13)

Narsistisen, epäsosiaalisen, huomiohakuisen ja epävakaa persoonallisuushäiriön kesken on paljon päällekkäisyyttä. Joutsiniemi (2006, 19.) kuvaakin näiden neljän persoonallisuushäiriön muodostavan narsistiryhmän persoonallisuushäiriöt. Näissä neljässä persoonallisuushäiriössä yhteisiä piirteitä ovat itsekeskeisyys ja muiden ihmisten huomiotta jättäminen. Psykkinen sairaus ja häiriö tunnistetaan oireiden perusteella. Oireita ovat ne käyttäytymisen muodot, jotka poikkeavat normaaleina pidetyistä. Omaisen kannalta diagnoosin saaminen voi olla helpottava tekijä. Kulttuurikäsitykset voivat kuitenkin vaikuttaa siihen, miten psykkinistä sairautta käsitellään sosiaalisissa yhteisöissä. (Jähi 2004, 24.) Usein psykkinen sairaus voi olla perheen sisäinen tabu, mistä ei puhuta.

Suomessa on käytössä ICD-10-diagnoosiluokittelu. ICD-10-luokituksessa narsistista persoonallisuushäiriötä ei määritellä kovinkaan tarkasti. Amerikassa kehitetty DSM IV-luokitus kuvailee narsistisen persoonallisuushäiriön tarkasti. Jotta potilaalla voidaan diagnosoida narsistinen persoonallisuushäiriö, tulee potilaalla toteutua vähintään viisi kohtaa seuraavista DSM IV-luokituksen kohdista:

1. Henkilöllä on suuret käsitykset itsestään, hän esimerkiksi liioittelee lahjojaan ja saavutuksiaan, odottaa perusteettomasti muiden pitävän häntä ylivertaisena.
2. Keskittyy ajatuksissaan jatkuvasti mielikuviin rajattomasta menestyksestä, voimasta, kauneudesta tai suuresta rakkaudesta.
3. Uskoo olevansa erikoinen ja ainutlaatuinen ja kokee, että häntä ymmärtävät vain muut huomattavat henkilöt ja instituutiot, joiden kanssa hänen tulisi olla tekemisissä.
4. Vaatii korostunutta ihailua.
5. Kokee olevansa oikeutettu erikoiskohteluun ja saamaan toiveensa täytetyiksi.
6. Käyttää häikäilemättä muita hyväkseen.

7. Empaattisuuden puute: haluttomuus huomata toisten tunteita ja tarpeita tai eläytyä niihin.
8. Henkilö on usein kateellinen muille tai uskoo muiden kadehtivan häntä.
9. Ylimielinen ja röyhkeä käytös tai asennoituminen. (Marttunen, Eronen, & Henriksson 2007, 532.)

#### 2.4 Narsistisen persoonallisuuden kehitys

Mäkelä (2002, 62.) käyttää narsistista termiä luonnehäiriöinen kirjassaan Naamiona terve mieli- kuinka kohtaan luonnehäiriöisen? Mäkelä esittelee narsistisen persoonallisuushäiriön synnyn eri vaihtoehtoja. Yhden teorian mukaan kyseessä olisi aivojen limbisen järjestelmän häiriö, mutta geeneissä periytyvää luonnehäiriötä ei ole kuitenkaan ole pystytty todistamaan. Tietynlainen henkinen perimä on kuitenkin mahdollinen, mikäli kodissa on vallalla narsistiset arvot. Tämä ei kuitenkaan aina ole niin yksinkertaista. Narsistien lapsista voi tulla yhtä hyvin alistuvia narsistien uhreja uusissa vuorovaikutussuhteissaan. Mäkelä (2002, 64.) kiteyttääkin, että narsismiin johtavat syyt ovat useimmiten kasvatuksen rakkaudettomuus ja rajattomuus.

Lapsen varhaiset ja turvatut vuorovaikutussuhteet ovat merkittävä tekijä ennaltaehkäisemään narsistista persoonallisuushäiriötä. Lapsi tarvitsee ja kaipaa perusturvallisuuden tunteen tyydyttymistä. Yleensä turvallinen aikuinen on lapsen äiti, mutta se voi olla myös isä, muu sukulainen tai muu läheinen aikuinen. Mäkelä (2002, 63.) selvittää, että lapsen tulee voida peilata aikuisen tunnetiloja. Lapsen täytyy tuntea, että hänestä iloitaan aidosti, mutta lapsen on tärkeätä myös kestää narsistisia loukkauksia, kuten esimerkiksi vastoinkäymisiä ja sitä, että omaa tahtoa ei pysty aina toteuttamaan.

Persoonallisuushäiriöisellä ihmisellä peilaus ei ole onnistunut. Mäkelän (2002, 63-65.) mukaan siihen voi olla kolme syytä. Ensinnäkin voi olla niin, että lapsella ei ole ollut sellaista aikuista, joka olisi antanut hänelle turvallisuuden tunnetta. Vanhempi voi olla kuollut tai lapsi on menettänyt yhteyden avioeron myötä. Myös vanhemman psyykinen sairaus voi olla este, ettei toivottua yhteyttä lapsen ja aikuisen välille synnykään. Toiseksi, syynä narsismiin saattaa olla ankara kotikasvatus. Vanhemmilla voi olla suuret ja vaativat odotukset lapsestaan, eikä lapsi saa kiitosta ja kannustusta. Lapsi saa yleensä vain kokea olevansa riittämätön vanhemmilleen. Lapsi ei tällöin pysty samaistumaan vanhempiinsa, hän alistuu vallankäyttöön ja saattaa myöhemmässä elämässään ottaa samanlaisen mallin käyttöönsä ja alkaa alistaa muita ihmisiä niin kuin häntä aikoinaan alistettiin. Kolmanneksi, liian suurpiirteinen ja vapaa kasvatus, jossa ei ole asetettu rajoja, saattaa saada lapsen kuvittelemaan, että muut ihmiset ovat vain siksi, että heistä voisi hyötyä.

Lapsuuden käyttäytymisongelmilla on todettu olevan yhteys aikuisiän psyykkisiin ja sosiaalisiin vaikeuksiin. Lapsuuden käyttäytymisongelmien vaikeusasteen taso lisää sairastumisen riskiä aikuisuudessa. Virtasen (1996, 40.) selvityksestä käy ilmi, että ulospäin suuntautuvien lasten ongelmat aiheuttavat useammin vaikeuksia aikuisuudessa kuin sisäänpäin kääntyneiden lasten ongelmat. Virtanen (emt, 42-43.) muistuttaa, että psyykinen sairaus on monen eri tekijän summa. Ei voida olettaa, että kaikille, joilla on ollut lapsuudessaan ongelmia, tulisi vaikeuksia vanhempana. Muutokset kehityskuluissa ovat mahdollisia niin positiivisessa kuin negatiivisessa mielessä.

## 2.5 Narsistin muotokuva ja käyttäytyminen

Roos (2007, 38.) kuvailee, että narsistin elämän suuntaa määrittelee tahto, ei omatunto. Narsisti tahtoo nähdä kaikki asiat vain subjektiivisesti, hän ei vaivaudu miettimään asioita muiden ihmisten kannalta. Narsisti pitää itsestään selvänä sitä, että muut ihmiset tottelevat häntä. Narsisti on varsin itseriittoinen, eikä hän ymmärrä sitä, että muilla ihmisillä on oma identiteetti. Vaikka narsistit voivat olla hauskoja ja sosiaalisia ja näennäisesti pitää muista ihmisistä, vuorovaikutussuhteet eivät pääse kehittymään aidoiksi, sillä narsistilla on jo omat ennalta omaksutut mielipiteet muista ihmisistä ja heidän tekemisistään. Näin ollen narsisti ei esimerkiksi koskaan kysy, kuinka joku ihminen voi, koska hän tietää kaiken etukäteen, kysymättäkin. Ja loppujen lopuksi, mahtaako narsisti olla oikeasti edes kiinnostunut toisten asioista? Tuskin, ellei asia koske narsistia itseään jollakin tavalla. Narsisti ei näe omaa osuuttaan asioiden etenemisessä, eikä koskaan mieti tekojensa seurauksia.

De Hare (2004, 37.) näkee psykopatian avainoireiden jakautuvan kahteen eri osa-alueeseen, tunne-elämään ja sosiaaliseen poikkeavuuteen. Tunne-elämän tasolla psykopaaatti eli narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivä ihminen käyttäytyy itsekeskeisesti ja hyvin pinnallisesti. Narsistilla ei ole myötäelämisen ja empatian kykyjä ja häneltä puuttuu kokonaan syyllisydentunne. Narsisti ei kadu tekemiään asioita ja sanomiaan asioita. Narsisti voi olla hurmaava, mutta paljastuu kuitenkin lipeväksi ja petolliseksi. Sosiaalisella tasolla narsisti antaa mielijohteilleen vallan. Narsisti kaipaa elämäänsä jännitystä ja hänen on vaikea hillitä itseään. Narsisti ei kannu vastuuta tekemisistään.

Narsisti yrittää helpottaa omaa pahaa oloaan siirtämällä negatiiviset tunteensa uhuriin. Tätä käyttäytymismallia kutsutaan projektioksi. Narsistin kanssa tekemisissä ollessa antaminen ja saaminen eivät ole koskaan tasapainossa vaan narsisti varastaa energiaa uhriltaan. Narsistia voidaan kutsua myös energiavarkaaksi. (Roos 2007, 14.) Roos

(2007,14.) toteaa, että narsistilla on sisällään kiellettyjä, negatiivisia tunteita. Narsisti vähättelee toisen olemusta ja tekemisiä, piikittelee, arvostelee ikävään sävyyn ja haluaa aina sanoa viimeisen sanan. Narsisti voi toimia hyvin hienovaraisella tavalla. Narsisti toivoo, että vastapuoli tuntisi olon arvottomaksi, vaikka tällainen tunne on narsistilla itsellään sisimmässään. Uhrilla saattaa olla epävarma olo ja hän voi ihmetellä miksi on niin väsynyt.

Narsisti osoittaa oman vastuuntunottomuutensa juuri negatiivisten asioiden siirtämisellä toiselle. Vastuuntuntoinen ihminen myöntäisi ongelmansa ja alkaisi selvittää niitä. Narsisti ei ymmärrä mistä negatiiviset tunteet juontavat juurensa, eikä hän pysty niitä käsittelemään. Narsistilla ei ole asioista objektiivisia näkemyksiä vaan hänellä on subjektiivinen käsitys siitä kuinka asiat ovat. Rasitteisiin, joita narsisti kantaa mukanaan, ratkaisu ei ole se, että ne siirtäisi uhrille. Energiavaras koettaa ottaa toisilta sen energian, tunnepuutoksen, jota hän ei koskaan lapsena saanut. Vallanhalu saa narsistin myös manipuloimaan uhriaan ja tyypillinen keino narsisteille on antaa kaksoisviestejä, jolloin uhrille ei jää keinoa puolustautua. (Roos 2007, 16.) Kaksoisviesti tarkoittaa sitä, että narsisti moittii uhria jostakin asiasta, ja vaikka uhri tekisi päinvastoin korjatakseen tilanteen, narsisti löytää siitäkin jotakin valittamisen aihetta.

Usein narsisti kokee kateutta, mitä hän ei tahdo tunnustaa edes itselleen. Salaa narsisti saattaa toivoa toisen ihmisen kadehdittuja ominaisuuksia itselleen, ja voi pettyä syvästi, kun omassa itsessä ei tällaisia ominaisuuksia olekaan. Usein narsisti saattaakin aliarvioida toisen ihmisen hyvät ominaisuudet ja alkaa fantasioimaan, että hän on itse arvostetun kaltainen ihminen. Fantasia toimii tässä tapauksessa puolustuskeinona. (Igra 2006, 38.) Kateus kuuluu ihmisen elämään, eikä se ole laajemmin patologinen ilmiö. Jokainen ihminen pystyy tuntemaan kateutta, mutta kaikki eivät ole yhtä kateellisia. Kateus saa aikaan sen, että ihminen tuntee itsensä alempiarvoiseksi kuin toinen. Usein kadehditulle ihmiselle kastroidaan jokin negatiivinen ominaisuus. Esimerkiksi kaunista ihmistä voidaan perusteettomasti kutsua tyhmäksi. (Schalin 1993, 13-14.)

Narsisti voi olla väkivaltainen. Väkivallassa on kyse siitä, että väkivallan tekijä uhkaa uhria ja haluaa herättää hänessä pelon tunnetta. Väkivallan avulla tahdotaan hallita toista ihmistä. (Välipakka & Lehtosaari 2007,78.) Flinck (2006, 62.) on väitöskirjassaan tutkinut tekijöitä, mitkä saattavat johtaa väkivaltaan. Useat väkivaltaiset miehet ja naiset olivat sitä mieltä, että lapsuudessa koetut laiminlyönnit altistavat väkivallalle. Turvattomuuden tunne perheessä oli horjuttanut perusturvallisuuden tunnetta. Väkivaltaiset miehet ja naiset olivat kokeneet negatiivisia asioita aikaisemmissa parisuhteissaan ja toivat uusiin suhteisiinsa vanhojen suhteiden ongelmat. Monilla oli toiveita parisuhteeseen nähden: He luottivat siihen, että kumppani täyttäisi tunnevajeen

ja kaikki odotukset. Jos odotukset eivät täyttyneetkään ja parisuhteessa alkoi ilmetä ongelmia, parisuhteen motiivit eivät olleet enää oikeutettuja. Parisuhteessa uskottomuus ja keinottomuus osoittaa ja tulkita tunteita saattoivat johtaa väkivaltaan. Myös tasa-arvoista ja perheen eri rooleista riitely saattoi aiheuttaa väkivaltaa. Ulkopuoliset tekijät voivat kuormittaa suhdetta: Jos apua ei saada kriittisissä elämänvaiheissa voi uhka väkivallalle lisääntyä myöhemmin.

### 3 NARSISTIN UHRI

Välipakka ja Lehtosaari (2007, 61.) määrittelevät uhriksi sellaisen ihmisen, joka on joutunut kaltoin kohdelluksi tahtomattaan. Narsistin uhriksi voi joutua missä vain: parisuhteessa, kotona tai työpaikalla. Vaikka uhri voi olla lähes kuka tahansa, siihen tarvitaan erityisalttiutta, ja tällaisen alttiuden narsisti reagoi välittömästi. Alistumista on kahdenlaista, valittua ja pakotettua. Parisuhteessa uhri on valinnut puolisonsa, mutta perhettään ja työtovereita ei voi valikoida. (Mäkelä 2002, 77.)

#### 3.1 Uhrin muotokuva ja käyttäytyminen

Uhrilla saattaa olla taustallaan kaoottinen lapsuus. Rutz (2007, 84.) hahmottaa Bowlbyn teorian kiintymysprosessista jakautuvan kahteen osaan, hoivasysteemiin, jonka tavoitteena on suojata lasta, ja tutkimussysteemiin, jonka tavoitteena on, että lapsi tutustuu maailmaan, oppii uusia asioita ja kehittyy. Kiintymysprosessiin kuuluu vaikuttavina tekijöinä lapsen temperamentti sekä vanhempien tapa kohdella lasta. Kiintymysmallit jakautuvat turvallisiin ja turvattomiin. Turvallisessa kiintymysmallissa lapsella on vanhemmat, jotka ovat empaattisia ja ennakoitavia. Vanhemmat ovat lähellä lasta ja saatavilla, kun lapsi tarvitsee heitä. Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapselle kehittyy useimmiten hyvä itsetunto.

Turvattomat kiintymyssuhteet voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan. Välttelevässä kiintymyssuhteessa lapsen vanhemmat eivät ole läsnä ja asenne lapseen on torjuva. Ambivalentissa kiintymyssuhteessa vanhemmat ovat olleet oikullisia ja ennalta arvaamattomia. Kohdistumattomassa kiintymyssuhteessa lapsi on tuntenut pelkoa vanhempiaan kohtaan ja perheessä on mahdollisesti ollut laiminlyöntejä ja väkivaltaa. Turvattoman kiintymyssuhteen saanut lapsi on usein epävarma ja pelokas ja hänellä on huonompi itsetunto kuin turvallisen kiintymyssuhteen saanut lapsi. Aikuisena turvattomassa ilmapiirissä kasvanut lapsi saattaa tuntea vetoa ihmisiin, jotka kohtelevat häntä samalla tavalla kuin hänen vanhempansa. Tämän takia turvattomassa lapsuudessa kasvaneet ovat herkempiä joutumaan narsistin uhriksi. (Rutz 2007,84.)

Kiintymyssuhteen luomisen ongelmiin voi olla syynä vanhemman psyykinen sairaus. Jos perheessä ei ole vanhempaa, joka kykenisi suojelemaan lasta, voi lapsi tuntea pelkoa ja turvattomuutta. Vanhemman psyykinen sairaus voi ilmetä siten, että vanhempi ei kykene ajattelemaan ja toimimaan täysin normaalisti. Erikoiset käyttäytymismallit muuttuvat normaaleiksi arjen rutiineiksi. Psykkisesti sairaan vanhemman perheissä on myös useammin ongelmia taloudellisella ja sosiaalisella saralla. (Kuronen & Muukkonen 2004, 27.)



Narsistilla on tarve siihen, että häntä kunnioitetaan. Tämän takia narsisti valitseekin usein uhrikseen sellaisen, joka on häntä alempiarvoisempi, ainakin narsistin omasta mielestä. Narsisti ei arvosta uhriaan ollenkaan, koska uhri on narsistin mielestä huonompi kuin hän. Useasti narsistin uhri saattaa olla heikommassa asemassa kuin narsisti. Uhri saattaa olla nuorempi tai taloudellisesti, älyllisesti tai fyysisesti heikompi. Lopulta narsisti alkaa halveksimaan uhria tämän heikkouksista, vaikka alun perin uhrin heikkoudet olivat ne syyt miksi narsisti sai tuntea seisovansa korokkeella mahtavampana ja parempana. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 61.) Joutsiniemikin (2006, 69.) kirjoittaa, että narsistin uhri voi olla vahva ihminen, joka uskoo siihen, että ongelmat ratkaistaan kovalla työllä. Narsisti saattaa olla suhteen alussa toivonut saavansa uhriltaan voimaa ja vahvuutta, mitä uhrissa on. Myöhemmin vahvuudesta tuleekin uhka, mikä on saatava raivattua pois tieltä.

Uhri saattaa myös olla yksinäinen ihminen, joka epätoivoisesti kaipaa itselleen seuraa ja mahdollisesti uusia seikkailuja elämäänsä. Uhri voi olla myös masentunut ja väsynyt, jolloin narsisti ajautuu paikalle, lohduttaa ja ymmärtää ja siinä sivussa käyttää uhriaan hyväksi. (de Hare 2004, 186.)

Useimmiten uhreja yhdistää kiltteys. Kiltteyttä on kuitenkin hyvin vaikea määritellä. Mäkelä (2002, 77.) kysyykin, onko kiltteys valittu asenne, kuuluuko se persoonallisuuteen vai oikeasti todelliseen luonteeseen vai onko se vain omaksuttu asenne, naamio, jota noudatetaan, vaikka ei haluttaisikaan? Einhorn (2008, 36.) jakaa kiltteyden aitoon kiltteyteen ja väärään kiltteyteen. Einhorn määrittelee aidon kiltteyden yhdeksi älykkyyden osa-alueeksi, miellyttäväksi asiaksi, mikä sisältää positiivisia assosiaatioita. Kiltteyteen liitetään myös negatiivisia asioita kuten tyhmyyttä ja kyvyttömyyttä puolustaa itseään. Heikkous ja liiallinen riippuvuus muista ihmisistä kuuluvat väärään kiltteyteen. Valtavaara (2008, 86.) onkin huolestunut siitä, miten kiltteys voi sairastuttaa ihmisiä. Kiltti ihminen kokee usein ongelmia luovuuden, tahdon, puhumisen ja tunteiden osa-alueilla. Kiltteys voi heikentää elämänlaatua, kun ihminen joustaa loputtomiin pinna kireällä. Kiltteyden taakse voi kätkeytyä myös paljon vihaa ja surua.

Uhrilla saattaa myös olla kotoa opittu malli, mitä hän toteuttaa. Mikäli uhrin vanhempien välillä ollut suhde on sallinut sen, että esimerkiksi perheen isällä on määräysvalta ja äiti alistuu kaikkeen, voi nyt uhriksi jäänyt lapsi kuvitella, että tällainen vuorovaikutussuhde on normaali. (Mäkelä 2002, 79.) Myös Jokinen (2007 197.) korostaa sitä, että uhri voi olla oman tarinansa toistaja. Jos on aina ollut alistetussa asemassa, voi uskoa, että väärinkohtelu on normaalia ja sallittua. Jokinen (2007 200.) toteaa myös, että uhri voi olla puolustaja, joka koettaa kitkeä epäkohtia, ja joutuu tämän vuoksi tarkkailun ja jopa vainon kohteeksi.

Mäkelä (2002, 79.) listaa uhriksi joutumisen syyksi myös uhrin epävarmuuden omasta identiteetistä. Epävarmuuden narsisti haistaa helposti. Lisäksi uhrilla on usein riippuvuuden tarvetta. Riippuvuus voi olla läheisriippuvuutta tai mahdollisesti myös taloudellista riippuvuutta.

Uhreja yhdistää usein läheisriippuvuus. Käsitteen läheisriippuvuus on luonut Tommy Hellsten, (1992, 5.) joka kuvailee sen olevan sairautta, mikä alkaa ilmenemään, kun henkilö on tekemisissä voimakkaan ilmiön kanssa ja alkaa pikkuhiljaa sopeutua siihen. Uhrin on mahdoton käsitellä tätä asiaa persoonallisuudessaan ja lopulta uhri eli läheisriippuvainen tottuu tilanteeseen.

Läheisriippuvuuden käsite on alun perin suunnattu päihdeongelma-perheiden piiriin, mutta nykyään termiä käytetään yleisesti muun muassa puhuttaessa narsistien uhreista. Välipakka ja Lehtosaari (2007, 68.) kuvailevat, että useimmiten läheisriippuvaisia ihmisiä yhdistää huono itsetunto ja ylipäättään heikko käsitys omasta itsestä. Huono itsetunto mahdollistaa sen, että läheisriippuvainen alkaa ripustautua toiseen ihmiseen ja alkaa kantaa toisen murheita sekä kokee, että on vastuussa toisen elämästä. Läheisriippuvaiset ovat ulkoa päin ohjailtavia ja heitä voi käyttää helposti hyväksi. Läheisriippuvaiset ihmiset ovat mahdollisesti hyvin ristiriitaisia: he pelkäävät mitä muut heistä ajattelevat, mutta kyselevät kuitenkin muiden ihmisten mielipiteitä. Läheisriippuvaisten on myös vaikea ottaa vastaan positiivista palautetta, mutta he saattavat loukkaantua, jos heidän työpanostaan ei huomioida tai heitä ei kiitetä tehdystä työstä. Ristiriitaisuudet voivat johtaa siihen, että läheisriippuvaisten ihmisten elämästä tulee kaoottinen ongelma-vaivyyhti. (Välipakka & Lehtosaari 2007, 68.)

Uhri on useasti hyväntahtoinen ja lojaali ihminen. Roos (2007, 26.) kuvailee, että uhri saattaa kantaa muiden taakkoja mukanaan ja toivoa olevansa pidetty. Kuitenkin uhrin kokevat monista eri syistä syyllisyyden tunnetta ja ovat hyvin avuliaita toisille. Uhrien on vaikea kieltäytyä avunpyynnöstä. Uhrin ovat joustavia ja mukautuvat vaihtuviin tilanteisiin, kun niin vaaditaan. Roos kertoo, (2007, 27.) että uhrin huonoja pitämään puoliaan. Ikävät asiat käännetään mieluummin sisäänpäin kuin tuodaan julki. Uhrin ovat useimmiten erittäin empaattisia, heillä on kyky eläytyä toisen ihmisen tilanteeseen. Surullisinta on se, että useimmat uhrin kokevat tyhjyyden tunnetta sisällään ja pelkäävät menettävänsä itsensä.

Moring (2008, 23-30.) toteaa narsistin uhrin usein olevan altruisti eli marttyyri ja uhrautuja. Altruismin vastakohta on egoismi, mikä taas kuuluu narsistin hallitseviin luonteenpiirteisiin. Aikaisemmin marttyyreja pidettiin sankareina: He olivat valmiita

vaikka kuolemaan periaatteensa vuoksi. Useimmiten uhrautuminen koetaan negatiivisena asiana, sillä usein uhrautuja tekee sen vastoin omaa tahtoaan. Toisinaan käy niin, että uhrautuminen sanelee yksilön koko elämää, ei pelkästään lasten kasvatusta ja kodin hoitoa. Usein uhrautumisesta kärsii nainen, sillä heidän identiteettinsä perustuu useammin hoivaamiseen ja muiden auttamiseen kuin miesten.

### 3.2 Uhrin oireet

Narsisti kuluttaa uhriaan jatkuvasti. Uhrilla on kaiken aikaa päällä katkeamaton stressireaktio, mikä uuvuttaa häntä. (Mäkelä 2002, 86.) Riippuu uhrista milllaisina hänen oireensa ilmenevät. Oireet voivat olla fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. Jokinen (2007, 205.) kuvaa kiusatuksi joutumista terveydellisenä uhkana. Vain muutaman kuukauden läsnäolo kiusaajan eli narsistin läheisyydessä aiheuttaa uhrille oireita. Toisinaan narsistista irtautuminen voi kestää useita vuosia. Tällöin uhrin oireet ovat voineet muuttua vakaviksi.

Toisinaan on vaikea huomata uhrin oirehtivan. Jokinen (2007, 206.) toteaaakin, että uhri usein puolustautuu viimeiseen asti ennen kuin myöntää oman pahan olonsa. Ympäriällä olevat ihmiset saattavat reagoida ja huolestua jo uhria aikaisemmin. Joskus on hankala erottaa eri oireita, sillä ne usein kietoutuvat salakavalasti yhteen ja muodostavat noidankehän. Esimerkiksi psyykkiset oireet, kuten väsymys ja masennus, saattavat piiloutua fyysisien oireiden taakse. Fyysiset oireet, kuten päänsärky ja muut kivut, voivat yhdessä psyykkisten oireiden kanssa johtaa uhrin sosiaaliseen eristäytymiseen.

Jokaisen keho reagoi pahaan oloon eri tavoin. Yleisimpiä fyysisiä oireita ovat ruokahalun muutokset ja uniongelmat. Uhri ei saa unta, herää herkästi tai saattaa herätä jo aamuyöllä saamatta enää unta. Uhri saattaa kerätä itseensä jännitteitä, jotka ilmenevät niska- ja hartiaselän kipuina. Niskasäryt saattavat levitä käsivarsiin. Uhrilla voi olla migreeniä. Hampaiden narskuttelu voi juontaa juurensa narsistin aiheuttamasta stressistä. (Jokinen 2007, 207.)

Narsistin uhrille psyykkiset oireet ovat varmasti tavallisimpia oireita. Useimmiten uhri tuntee olonsa uupuneeksi ja stressaantuneeksi. Väsymys aiheuttaa tarkkaavaisuuden häiriöitä ja muistihäiriöitä. Tarkkaavaisuus- ja muistihäiriöistä seuraa virheitä, joista narsistin uhri kantaa syyllisyyttä. Uhrille tunnusmaisista oireista ovat ahdistustilat, pelot, epätoivon tunne ja paha olo. Uhri saattaa tuntea katkeruutta ja vihaa sekä kostonhalua. Ajatukset voivat kiertyä kehää samojen painostavien asioiden ympärillä. Uhri passivoituu, eikä ole enää luova. Useasti uhri tuntee olonsa voimattomaksi. (Jokinen 2007, 210.)

Joutsiniemi (2006, 74.) kuvailee vihan olevan itseen kohdistettua masennusta. Uhrille saattaa käydä niin, että hän on samaa mieltä kiusaajansa kanssa ja tulla riippuvaiseksi kaltoinkohtelusta. Häpeän taustalla voi olla pelko perhe-elämän kulussien sortumisen vaarasta. Pelko taas saa ihmisen rakentamaan muurin ympärilleen. Uhri ei uskalla pyytää apua, ei luota ihmisiin, ei kritisoi ja lopulta eristäytyy, mikä saa pelon vain kasvamaan. Reenkola (2004, 103.) kuvailee häpeältä suojautumisen voivan johtaa siihen, että uhri ei uskalla ilmaista omia mielipiteitään ja ajatuksiaan. Uhri voi jättää myös tunteensa taka-alalle.

Häpeällä on tapana seurata rajan ylitystä. Usein häpeää koetaan, kun joku ulkopuolinen ihminen näkee toisen ihmisen sopimattomassa tilanteessa, mitä ei pystytty mitenkään peruuttamaan. Useasti tapahtuma aiheuttaa häpeän tunteen vain sen takia, että yhteiset normit on ylitetty ja se saa aikaan paheksuntaa. (Moscovici 2005, 208-209.) Monilla ihmisillä on olemassa häpeäkierteitä, mutta esimerkiksi narsistin uhrilla, joka ei ole selvittänyt itselleen häpeän alkuperää, häpeäkierre voi jatkua pitkäänkin ja vakiintua kaiken aikaa jatkuvaksi häpeätilaksi. (Ikonen & Rechart 1994, 145.)

Uhrina olo saa itsetunnon alenemaan. Uhri ei usko enää itseensä, ei osaa puolustautua, on herkkä haavoittumaan ja uskoo negatiivisten asioiden voimaan. Uhri saattaa myös uskoa ansainneensa kaiken sen pahan, mikä hänet on kohdannut. Joissakin tapauksissa uhri saattaa alkaa uskomaan mystisesti, että hänen kohtalonsa määräsi hänet narsistin uhriksi. Tämä voi olla yksi syy, miksi huonosta parisuhteesta ei irrottauduta. (Joutsiniemi 2006, 78.)

Mikäli parisuhteeseen on kuulunut uhkailua väkivallalla voi uhrille syntyä äkillinen stressihäiriö. Söderholm (2006,3444.) on kuvannut äkillisen stressihäiriön oireiksi ahdistuneisuuden, lamaantuneisuuden, pelon, paniikin, motorisen levottomuuden, sekavuuden sekä muistamattomuuden tai supermuistin. Lisäksi äkilliseen stressihäiriöön sairastuneella voi olla erilaisia fyysisiä oireita, jotka eivät kuitenkaan liity mihinkään vammaan. Vakavasta traumaperäisestä stressioireyhtymästä eli TPSO:sta on kyse silloin, kun äkillisen stressihäiriön oireet jatkuvat yli kuukauden. Uhri käy mielellään traumaattisia tapahtumia uudelleen ja uudelleen painajaismaisesti. Uhri on valppaana kaiken aikaa, hän on tunneherkkä, ärtyvä, saa vihanpuuskia, säikky sekä hänellä on univaikeuksia. Useasti uhri myös vetäytyy ja alkaa vältellä tapahtumia, jotka tuovat mieleen traumaattisen tapahtuman. Uhri saattaa myös menettää mielenkiinnon muihin ihmisiin. (Söderholm 2006, 3444.)

Useasti fyysiset ja psyykkiset terveydentilan muutokset johtavat uhrin sosiaalisuuden muutoksiin. Erilaiset oireet tehostavat toinen toisiaan ja uhrilla saattaa olla vaikeuksia

päästä irrottautumaan tilanteesta. Uhri saattaa turvautua alkoholiin ja sortua lääkkeiden väärinkäyttöön. Epäsosiaalinen elämäntilanne voi yhdessä masennuksen ja häpeän kanssa aiheuttaa syrjäytymistä. (Jokinen, 2007, 209.) Uhri voi eristäytyä sukulaisista ja jopa ystävistään. Uhri voi tuntea yksinäisyyttä. Toisinaan uhrin olo voi kärjistyä monien eri tekijöiden vaikutuksesta ennen aikaiseen eläköitymiseen, mikä mahdollisesti saa välit työtovereihinkin erkanemaan. Erittäin kriittinen ongelma on, kun narsistin uhri yrittää itsemurhaa. (Jokinen 2007, 212.)

### 3.3 Uhrin selviytymiskeinot

Uhrin selviytyminen alkaa siinä vaiheessa, kun hän tiedostaa tilanteensa. Useasti uhri saattaa kuvitella ongelmien johtuvan siitä, että vika on hänessä itsessään, sillä narsisti kykenee manipuloimaan uhrinsa uskomaan niin. Narsistia on vaikea tunnistaa, uhrin omaisetkin saattavat olla ihmeissään, mikäli uhri mainitsee puolisoistaan jotakin sen suuntaista. Tämän takia uhrin on vaikea avautua muille tilanteestaan. Mäkelä (2002, 88.) kehottaakin uhria ottamaan selvää ilmiöstä ja tutustumaan aiheeseen kunnolla. Keskustelut ovat varmasti avartavia, mikäli uhri löytää sopivan keskustelukumppanin. Varovaisesti voi aloittaa lukemalla muiden kokemuksia esimerkiksi kirjallisuudesta tai internetissä vertaistukisivustoilta. Myöhemmin voi myös itse osallistua keskusteluihin. Mäkelä (2008, 86.) kuvailee uhrin selviytymisen vaihtoehtoiksi taistelua tai pakenemistä. Mäkelä (2002, 89.) suosittelee uhrille myös itsetutkiskelua. Onko uhri kenties altis imartelulle? Onko hänellä taipumusta alistumiseen? Tahtooko uhri ihailia ihmistä, joka rakastaa itseään?

Hotchkiss (2005, 85-97.) jakaa uhrin selviytymiskeinot neljään eri osa-alueeseen: Itsensä tuntemiseen, realiteettien tunnustamiseen, rajojen asettamiseen ja vastavuoroisten suhteiden vaalimiseen. Hotchkiss puhuukin paljon siitä, että ihmisen olisi hyvä oppia hallitsemaan elämänsä. Yksilön tulee lakata toivomasta, että narsisti olisikin oikeasti erilainen ja vaatia itselleen hyvää kohtelua.

Riipisen (2008,9.) opinnäytetyön perusteella narsistin uhrin lähipiiriltä vaaditaan ymmärrystä siihen, mistä tilanne johtuu. Ongelman ymmärtämisen myötä jokainen uhri pystyy löytämään itsestään voimavaroja, joiden avulla vaikeasta elämäntilanteesta kykenee selviytymään. Riipinen (2008,9.) uskoo, että uhreilla on suuri halu suojella seuraavaa sukupolvea ja paljon tahtoa katkaista negatiivinen malli, mikä ennen on siirtynyt sukupolvelta toiselle.

Tunteiden työstäminen auttaa uhria selviytymään. Reenkola (2008, 30-31.) kertoo kirjassaan siitä kuinka vihan voi kääntää voimavaraksi. Aggressio voi olla tarpeen

luovuudessa, omien rajojen puolustamisessa, erillisyyden saavuttamisessa ja ilmaistessa omia mielipiteitä. Epäoikeudenmukaisesti kohdelluksi joutunut voi myöhemmin taistella tällaista kohtelua vastaan. Aikaisemmin mitätöidyillä mielipiteillä voi saavuttaa arvostusta, ja henkilö kokee, että hänellä on oikeus toteuttaa ja ilmaista itseään. Narsistin uhrilla on myös mahdollisuus kanavoida tunteensa voimavaraksi. Liiallinen nöyryytys ja mitätöinti voivat tosin aiheuttaa lamaantumista ja uhrin voi olla vaikea tarttua tunteisiinsa käsiksi.

Roos (2007, 24.) toteaa, että uhri voi aina yrittää puolustautua itsesuojeluvaistollaan. On oikein pitää puoliaan ja suuttua rakentavalla tavalla sekä pystyä kertomaan omista tunteistaan. On hyvä muistaa, että suhteiden kuuluisi perustua vastavuoroisuuteen. Uhrin tulee olla sinut itsensä kanssa. Oman itsensä, elämänsä hyväksyminen ja kunnioittaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä asioita selviytymiskeinoina. Roos (2007, 24.) jakaa selviytymisen kolmeen kategoriaan: 1. Omien ja muiden projektioiden tiedostamiseen, 2. Yliminän ja toistamispakon ymmärtämiseen, 3. Terapeuttiseen keskusteluun ja unien tulkintaan. Freud loi myös käsitteen yliminästä, joka on ihmisen sisäinen kontrolli. Yliminä voi vaikuttaa vahvasti dominoivat vanhemmat. Yliminän ja minän ollessa tasapainossa ihmisellä on hyvä olla. Mikäli psyyken kerrokset ovat ristiriidassa keskenään, ihminen kärsii ahdistuksesta. (Roos 2007, 34.)

De Hare (2007, 182-191.) kehottaa narsistien uhreja ottamaan selvää narsistien käyttäytymismalleista, jotta uhrin pystyisivät paremmin suojelemaan itseään. Uhrien pitäisi eritoten kuunnella mitä narsisti sanoo, eikä antaa narsistien valheellisen esiintymisen hämätä hänen todellisia tarkoituksiaan. Narsistit usein imartelevat uhriaan varsinkin suhteen alkuvaiheessa ja pyrkivät usein suhteen alussa pitämään piilossa negatiiviset piirteensä.

On hyvä muistaa, että vaikka narsisti usein syyllistääkin uhriaan, on uhri aina se oikea uhri. Narsistit kaatavat lokaa uhrien niskaan, ja toisinaan uhri kokee, että hän on itse se vaikea ihminen, narsisti. Selviytymiskeinoin kuuluukin se, että tiedostaa kuka oikeasti on uhri, ja että uhri lopettaa itsensä syyttelyn. (de Hare 2004, 188-189.)

Ammattilaisten apu on joskus korvaamatonta. Rutz (2007, 175.) ylistää kognitiivisen psykoterapian mahdollisuuksia uhrin toipumisessa. Kognitiivinen psykoterapia pyrkii kartoittamaan asiakkaan tilanteen mahdollisimman tarkkaan, jotta voidaan selvittää miten asiakkaan ajatukset ovat syntyneet ja miten ne vaikuttavat asiakkaan tunteisiin ja käyttäytymiseen. Kognitiiviseen psykoterapiaan kuuluu myös harjoituksia sekä kotitehtäviä. Jo Jung (1960, 34.) aikoinaan kuvasi psykoterapiaa ripittäytymiseksi. Useat

psykoanalyysit pohjautuvat unien tulkintaan ja piilotajunnasta usein löytyy vastauksia kysymyksiin, kun jo unohdetut asiat löytävät tiensä päivänvaloon.

Apukeinona voi toimia myös turvakoti. Kriisistä selviytymiseen -projektin (1998-2001) tavoitteena oli tukea turvakotiasiakkaiden selviytymistä, jotka olivat parisuhteessaan kokeneet väkivaltaa. Vaikka turvakoti antaa asiakkailleen suojapaikan ja ravintoa, se tähtää myös perheen auttamiseen pidemmällä ajanjaksolla perusteellisemmin. Turvakoti tarjoaa kasvatuksellista ja terapeutista ohjaamista sekä auttaa konkreettisesti muun muassa juridisten asioiden kanssa. (Ojuri 2001, 16.)

Jähi (2004, 86.) on väitöskirjassaan tutkinut selviytymiskeinoja, kun omalla vanhemmalla on ollut psyykinen sairaus. Vastauksista käy ilmi, että osalla tällä hetkellä jo aikuisia olevista ihmisistä selviytymiskeinona on ollut työstäminen. He ovat hahmottaneet vanhempansa sairautta ja pohtineet sen merkitystä omassa elämässään. Osalla selviytymiskeinona on tarinointi. He kertovat elämänsä tarinoita esimerkein. Osalla taas selviytyminen nitoutuu selittämiseen. He koettavat löytää elämästään syitä, jotka ovat johtaneet kyseiseen tilanteeseen. Yhdeksi selviytymiskeinoksi osoittautui ratkaiseminen. Joillekin lapsille tulee vahva lapsuudenkodista irtautumisen tarve. Joillekin irtautuminen on vaikeaa ja he jäävät huolehtimaan ja kantamaan vastuuta vanhemmistaan.

Riipisen (2008,9.) opinnäytetyön mukaan vertaistuellalla on suuri merkitys uhrin selviytymiseen. Uhrin kokevat tärkeäksi sen, että he saavat jakaa kokemuksiaan ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet samanlaisia asioita. Toisinaan uhrin kokema syyllisyys ja häpeä voivat aiheuttaa sen, ettei uhri pysty kertomaan kokemuksistaan sellaiselle henkilölle, joka ei itse ole kokenut samanlaisia tunteita.

Internetistä löytyy monia mahdollisuuksia selviytymiseen. Myös terveydenhuollon ammattihenkilöt voivat luoda omia internetsivuja apua tarvitseville. Internetsivuilla voi olla ohjaavaa ja neuvovaa materiaalia sekä myös konkreettisia väyliä löytää apua. Sivustot tarjoavat usein myös kirjallisuusviitteitä ja tutkimustuloksia. Apua etsivä voi tutkia lisäksi virtuaaliyhteisöissä käytyjä keskusteluja. (Anthony 2008, 49-50.)

Internetin aikakausi on tuonut vertaistuen myös verkkoon. Verkossa vertaistuki mahdollistaa anonyymin osallistumisen, eikä sido ihmisiä tiettyyn paikkaan. Kun vertaistukea tarjotaan verkon välityksellä, ei muita keskustelijoita tarvitse kohdata kasvoista kasvoihin. Joskus on myös helpompaa kirjoittaa omista kokemuksistaan kuin puhua ääneen asioista. Tällainen anonyymi kohtaaminen voi olla hyväkin asia, mikäli aiheena on arka asia. Anonymiteetillä voidaan tarkoittaa näkymättömänä olemista, nimettömyyttä ja kätkeytymistä joukkoon, josta ihmistä ei voida tunnistaa. Anonyymiys

takaa yksilölle sekä vapautta että tarkkailijan roolin. Naamion avulla keskustelijat voivat rakentaa itselleen roolin internetiin. (Mäkinen 2006, 176.) Salosen (2007, 210.) mukaan vertaistukea tarvitsevia yhdistää yksi yhteinen vihollinen. Tässä tapauksessa yhteinen vihollinen on narsisti.

Narsistien Uhrien Tuki ry on perustettu vuonna 2004 ihmisten kysynnän ja toiveiden pohjalta. Toiminnanjohtaja Marketta Joutsiniemi toteaa, että aikaisemmin narsismista ei ole ollut julkista keskustelua kovinkaan paljon. Yhdistyksen toiminnan periaatteena on tehdä ilmiötä tutuksi ihmisille. Narsistien Uhrien Tuki ry tarjoaa vertaistukea narsistien uhreille sekä keskustelupalstan avulla että järjestämällä tapaamisia. Tukea voi saada tukiryhmistä ja puhelinpäivystyksestä. Joissakin tapauksissa on mahdollista saada juridista ja terapeutista apua yhdistyksen kautta. Narsistien Uhrien Tuki ry:n sivuilta löytyy tietoa narsismista useiden eri asiantuntijoiden kirjoittamana. Lisäksi sivuilla on ajankohtaisia ilmoituksia tulevista tapahtumista, yhteystietoja auttavista tahoista ja linkkejä. Sivujen kautta voi lukea artikkeleita, joita narsismista on julkaistu eri lehdissä. Narsistien Uhrien Tuki Ry:n kautta voi myös tilata aiheesta kirjoitettuja kirjoja. Tärkeä osa sivustoja on keskustelufoorumit, joissa narsistien uhrin voivat keskustella anonyymisti kokemuksistaan. Internetsivu on osoitteessa <http://www.narsistienuhrientuki.info>.



#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tarkastelen opinnäytetyössäni narsismia uhrin näkökulmasta. Tarkoituksena on kerätä parisuhteessa narsistien uhreiksi joutuneiden ihmisten kokemuksia Narsistien Uhrien Tukiry:n keskustelu- ja vertaistukipalstalta. Opinnäytetyöni tutkimuskohteiksi kelpaavat avio- ja avoliitossa asuvat ihmiset sekä seurustelevat parit, jotka eivät asu yhdessä.

Opinnäytetyöni keskittyy tutkimaan narsistin uhrin muotokuvaa, uhrin oireita ja uhrin selviytymistä parisuhteessa. Verkosta saatu vertaistuki yhtenä selviytymiskeinona on myös olennainen osa opinnäytettäni, sillä aineisto on kerätty internetistä.

Opinnäytteessäni etsin vastauksia kolmeen tutkimuskysymykseen, jotka ovat:

1. Millainen on narsistin uhri?
2. Miten narsistin uhri oireilee?
3. Mitä selviytymiskeinoja narsistin uhrilla on?

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä ”Millainen on narsistin uhrin muotokuva?” etsin vastauksia kysymyksiin: millainen narsistin uhri on luonteenpiirteiltään, käyttäytymistavoiltaan ja omalta olemukseltaan. Tutkimuskysymykseen halutaan löytää vastaukseksi uhrin persoonalliset ominaisuudet. Toinen tutkimuskysymys ”Miten narsistin uhri oireilee?” selvittää millainen uhrista on tullut, millaiseksi narsisti on saanut uhrinsa tuntemaan ja miten uhri oireilee fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Kolmannella tutkimuskysymyksellä ”Mitä selviytymiskeinoja narsistin uhrilla on?” halutaan löytää narsistin uhrin erilaiset henkilökohtaisesti hyviksi havaitut selviytymiskeinot. Vastauksiksi kelpaavat myös toisten keskustelupalstan jäsenien antamat neuvot.

## 5 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytteessäni etsin vastauksia kolmeen kysymykseen, jotka liittyvät parisuhteessa narsistin uhreiksi joutuneiden ihmisten tuntemuksiin.

### 5.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineisto kerättiin internetin keskustelupalstalta, jota ylläpitää Narsistien Uhrien Tuki ry. Keskustelupalsta sijaitsee osoitteessa <http://narsistienuhrientuki.info/keskustelu/>. Keskustelufoorumi on jaettu kahdeksaan eri osioon, jotka ovat: parisuhde-yleistä, parisuhde-eronneet, miesten kokemuksia, narsistien lapset, työyhteisöt, yleistä, toipuneet ja tiedotukset. Foorumi on avoin lukijoille, mutta jos keskusteluihin haluaa osallistua, on rekisteröidyttävä. Kirjoittaa voi kuitenkin omalla nimimerkillä.

Olen valinnut Narsistien Uhrien Tuki ry:n keskustelupalstan siksi, että se on ainoa yhdistys Suomessa, mikä on suunnattu juuri narsistien uhreille. Tämä sivusto on todennäköisesti luotettava, koska halutessaan kirjoittaa sivulle, on rekisteröidyttävä. Narsistien Uhrien Tuki ry:ssä vapaaehtoistyössä toimii muun muassa useita tunnettuja psykoanalyttikkoja, psykologeja, juristeja, teologeja ja filosofejia, joten näkökulma narsismiin on monialaista.

Vastauksia opinnäytetyöni kysymyksiin etsin parisuhde-yleistä ja parisuhde-eronneet -foorumeilta. Aineistoksi kelpaa vain sellainen analyysiyksikkö, joka vastaa juuri haluttuun kysymykseen. Analyysiyksikkö on tässä tapauksessa kvalitatiivista, esimerkiksi lause, mikä vastaa haluttuihin tutkimuskysymyksiin. Analyysiyksiköiksi kelpaavat ne vastaukset, jotka ovat kirjoitettu foorumille ajanjaksolla 14.8. - 28.8. 2008, eli viidentoista (15) päivän sisällä. Olen saanut tutkimusluvan Narsistien Uhrien Tuki ry:n hallituksen jäseniltä. (Liite 4)

### 5.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön aineisto on kerätty kahdelta eri keskustelufoorumilta. Keskustelut on tulostettu 28.8.2008. Keskustelut olivat erilaisia: osaan viesteistä oli monia vastauksia ja ne jatkuivat dialogeina. Osaan aloitetuista keskusteluista ei ollut vielä kukaan toinen keskustelija vastannut. Yhteensä aiheketjuja tutkimuksessani oli mukana kuusitoista (16). Sivumäärältään aineistoa oli yhteensä kolmekymmentyhdeksän (39) A4-sivua.

Kun kaikki aineisto on kerätty, se on analysoitu. Kvalitatiivinen materiaalini on analysoitu sisällönanalyysi-menetelmällä. Karkeasti aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston voi jakaa kolmeen luokkaan: aineiston pelkistämiseen, aineiston klusterointiin

ja aineiston abstrahointiin. Ensimmäiseksi aineisto pelkistetään eli redusoidaan. Pelkistämisen jälkeen ryhmitellään eli klusteroidaan vastaukset ja lopulta vastauksista luodaan teoreettiset käsitteet eli aineisto abstrahoidaan. Jokainen kysymys käydään yksitellen läpi. Aineisto pelkistetään, ryhmitellään ja abstrahoidaan aina kunkin tutkimuskysymyksen yhteydessä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 28-29.)

Todellisuudessa näihin kolmeen vaiheeseen sisältyi useita vaiheita. Aivan aluksi kävin aineiston läpi huolellisesti siihen tutustuen. Aineistosta etsin pelkistetyt ilmaukset ja ne merkitsin ylös. Aineistosta etsin erilaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Yhdistin ilmaukset ja muodostin niistä alaluokat. Alaluokkien yhdistämisen jälkeen muodostin niistä yläluokat.

Kysymykseen ”Millainen uhri on?” sain vastauksiksi yhteensä kuusi yläluokkaa, jotka ovat kiltteys, kipeys, jonkin tavoittelu, lapsuuden negatiiviset kokemukset, uhrin varakkuus ja ei selvää syytä uhriksi joutumiseen. Uhrin oireita käsittelevään tutkimuskysymykseen yläluokkia syntyi neljä kappaletta, jotka ovat psyykkiset oireet, fyysiset oireet, sosiaaliset oireet ja sopeutuminen. Selviytymiskeinoja koskevaan kysymykseen yläluokat muodostivat myöntäminen, irtautuminen, tunteiden työstäminen, arjessa jaksaminen, ihmisten antama apu ja muu tekeminen. Selviytymiskeinoiniin kuuluviksi löysin yhteensä kuusi yläluokkaa. Yläluokat yhdistettäessä muotoutuvat tutkimuksen pääluokat. (Tuomi & Sarajarvi 2006, 110-111)

Kävin aineiston läpi siten, että alleviivasin keskusteluista tutkimuskysymyksiini vastaavat sanat, lauseet ja kertomukset. Uhrin ominaisuuksia koskevat asiat alleviivasin punaisella kynällä, uhrin oireita koskevat asiat alleviivasin mustalla kynällä ja uhrin selviytymiskeinoja koskevat asiat vihreällä kynällä. Kun koko aineisto oli läpikäyty, kokosin tutkimuskysymyksiini saamani vastaukset erilliselle paperille kunkin tutkimuskysymyksen alle. Mikäli analyysiyksiköistä löytyi useampi sama vastaus, olen yhdistänyt ne. Tapauksissa, joissa analyysiyksiköistä löytyi sekä samoja vastauksia että uusia yksiköitä, olen jaotellut ne omiksi analyysiyksiköiksi.

Opinnäytetyössä tulokset on raportoitu kunkin tutkimuskysymyksen yhteydessä. Jokaisesta tutkimuskysymyksestä olen tehnyt sisällönanalyysin. Ensimmäinen sisällönanalyysi käsittelee narsistin uhrin ominaisuuksia. (Liite 1) Analyysiyksiköitä on yhteensä 22 kappaletta. Toinen sisällönanalyysi käsittelee uhrin oireita ja analyysiyksiköitä on yhteensä 42 kappaletta. (Liite 2) Kolmannessa sisällönanalyysissä pohditaan uhrin selviytymiskeinoja. Analyysiyksiköitä löytyi aiheesta 46 kappaletta. (Liite 3) Jokaisen analyysiyksikön olen numeroinut kaikissa kolmessa sisällönanalyysissä erikseen.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Narsistien uhrien tuki ry:n keskustelupalstalla uhrin käyttävät narsistista esimerkiksi nimityksiä "N", "Narsu", "Narsku" ja "Narsuke".

### 6.1 Millainen on narsistin uhri?

Narsistin uhrina on usein ihminen, joka on kiltti, kaipaa huomiota, tavoittelee jotakin narsistin avulla tai on kokenut lapsuudessaan negatiivisia asioita. Uhriksi joutumiseen voi vaikuttaa myös varakkuus. Jotkut ovat sitä mieltä, ettei uhriksi joutumiseen ole mitään selvää syytä.

Opinnäytetyön aineiston mukaan narsistin uhriksi joutuu useimmiten kiltti ja nöyrä ihminen, joka ei ole uskonut toisesta ihmisestä mitään pahaa. Monesti usko siihen, että rakkaus voittaa, saa ihmisen jäämään narsistin pauloihin. Uhri voi myös kokea, että rakkaus on tehnyt hänet sokeaksi narsistin ominaisuuksille. Uhri voi olla herkkä, joka alistuu rooliinsa. Empaattiset ihmiset, jotka työskentelevät hoitoalalla, voivat kohdata elämässään narsisteja. Yksi piirre, mikä uhreja yhdistää on sinisilmäisyys. Uhri ei ehkä kykene luottamaan omaan arvostelukykyynsä tarpeeksi.

Uhrilla saattaa olla tapana löytää ympärilleen narsisteja. Jokin piirre narsistissa tuntuu täydentävän uhrin persoonallisuutta ja uhri voi tuntea itsensä eheämmäksi ihmiseksi, kun hän on narsistin seurassa. Usein sosiaalisesti lahjakas narsisti voi saada uhrin tuntemaan itsensä itsevarmemmaksi. Narsisteilla on tapana imarrella uhriaan, joten uhri voi olla erityisen herkkä huomiolle. Toisinaan uhrilla saattaa olla itsellä vielä sydänsuruja, kun hän kohtaa narsistin. Haavoittuva tilanne saattaa olla edistävää tilanne uhriksi joutumiselle. Useasti uhri ajatteleekin aluksi, että narsisti on täydellinen ja juuri se oikea hänelle. Epätasapainoinen elämäntilanne voi altistaa narsistin uhriksi joutumiselle. Toisinaan voi käydä niin, että uhri kerää luokseen narsisteja. Uhria ei kiinnostakaan hyvä kumppani vaan kiinnostavampi on narsisti, joka kohtelee uhriaan huonosti.

Narsistien Uhrien Tuki Ry:n keskustelupalstalla ollaan myös sitä mieltä, ettei uhrin lapsuus voi olla vaikuttamatta siihen millaisia ihmissuhteita hän aikuisena luo. Omista vanhemmista voi saada malleja omaan käyttäytymiseen ja asioihin suhtautumiseen. Mikäli kotona huonoa käytöstä on pidetty normaalina, voi uhri kokea, että on ihan tavallista, jos häntä kohdellaan huonosti. Lapsuudessa epäonnistuneet kiintymyssuhteet ja vuorovaikutus voivat altistaa huonolle itsetunnolle ja masennukselle, ja tämän vuoksi myös riski uhriksi joutumiseen on suurempi.

Narsisti tahtoo käyttää uhriaan hyväksi. Narsisti ei koskaan tunne empatiaa eikä kykene myötäelämään toisen tunteita. Narsisti voi käyttää uhriaan hyväksi esimerkiksi taloudellisesti. Jotkut keskustelupalstalla ovat sitä mieltä, että uhriksi joutumiseen ei ole mitään selvää syytä. Kuka tahansa voi joutua tekemisiin narsistin kanssa.

## 6.2 Miten narsistin uhri oireilee?

Narsistin uhrin oireet voidaan jakaa psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin oireisiin. Osa keskustelupalstan jäsenistä kertoi sopeutuvansa tilanteeseen.

Joskus on vaikea erottaa milloin on kyse oikeasti fyysisestä oireesta. Useasti paha olo ja psyykkiset ongelmat tulevat ilmi somaattisten oireiden perusteella. Narsistin uhri on usein turtunut tilanteeseensa, hänen on vaikea nousta vastarintaan. Itsetunto on mahdollisesti laskenut ja uhri tuntee vihaa, raivoa ja nöyryytystä. Katkeruus voi olla päällimmäisenä tunteena. Uhri on usein levoton ja hän voi kärsiä ahdistuksesta. Toisinaan uhri voi kuvitella, että vika onkin hänessä. Uhri voi luulla, että puolisoilla on oikeus kohdella häntä huonosti, koska hän on paha ihminen. Joskus uhri voi kuvitella, että hän itse onkin narsisti. Valitettavasti uhri myös saattaa turtua kaikkiin haukkuihin, joita hän osakseen saa. Arki voi jatkua normaalina eteenpäin ja uhri saattaa toimia kuin robotti ja hoitaa työnsä näennäisesti hyvin, vaikka taustalla olisikin epäusko tilannetta kohtaan. Monet uhrin kuvaavat tilaansa utuiseksi ja sumuiseksi.

Fyysisistä oireista yleisimmät ovat väsymys, päänsärky, oksentaminen ja unettomuus. Pahaa oloa valittivat useat keskustelupalstan kirjoittajat. Joillekin uhreille saattoi tulla ihottumaa. Unettomuus, syömättömyys ja laihtuminen ovat olleet uhrien oireita. Jotkut uhreista eivät saaneet unta illalla ja kun lopulta saivat unen päästä kiinni, he heräsivätkin jo aikaisin aamuyöllä. Uhreille ominaista on myös saada paniikkikohtauksia sekä erilaisia kauhukohtauksia. Osalle uhreista on tullut hengenahdistusta, rytmihäiriöitä sekä pyörtyilyä. Joillekin yksi oireista on pistelyn tunne käsissä. Useat uhrin kokevat olonsa voimattomiksi, he kokevat, että heidän kehonsa puolustautuu ja on varuillaan koko ajan. Voidaan ajatella, että useiden fyysisien oireidenkin taustalla on pelko ja paha olo.

Uhrina oleminen vaikuttaa myös sosiaaliseen elämään. Uhri saattaa piilotella tunteitaan lähipiiriltään ja usein häpeää omaa tilannettaan. Uhri kokee syyllisyyttä ja saattaa eristäytyä ystävistään ja sukulaisistaan. Joskus uhri joutuu jäämään sairauslomalle, joten työpaikka ja -toverit saattavat jäädä sivummalle. Oma narsistipuoliso voi olla myös vaikea kohdata ja uhri voi alkaa välttelemään jopa hänelle puhumista. Jotkut uhreista sopeutuvat tilanteeseensa. Vaikka narsisti kuuluisikin elämään, sen kanssa on opittu elämään.

### 6.3 Mitä selviytymiskeinoja narsistin uhrilla on?

Selviytymiskeinoiksi osoittautuivat tilanteen myöntäminen, narsistista irtautuminen, tunteiden työstäminen, arjessa jaksaminen, ihmisten antama apu sekä muu tekeminen.

Monet uhreista ovat sitä mieltä, että ensimmäinen askel selviytymiseen on havahtua ja kohdata tilanne. Uhrin täytyy myöntää itselleen, että hän on uhri ennen kuin voi tehdä asialle jotakin. Joku uhreista on havahtunut Narsistien Uhrien Tuki ry:n keskustelupalstalla, joku toinen narsisteista kertovan televisio-ohjelman nähtyään, joku taas vasta kun narsisti on käyttäytynyt väkivaltaisesti. Uhri on saattanut kerätä todisteita narsistin käytöksestä, teoista ja puheista ja pysähtynyt miettimään niiden ristiriitaisuuksia.

Järeäksi selviytymiskeinoksi osoittautui narsistista irrottautuminen. Riippuu aina tilanteesta millä tavalla irrottautuminen narsistipuolisosta aloitetaan. Jos pariskunta on avioliitossa, voi uhri hakea avioeroa ja muuttaa pois yhteisestä kodista. Jokainen parisuhde on omanlaisensa ja toisinaan tilanteet ovat vaikeita ja voidaan tarvita juridistakin apua. Taloudellinen tilanne voi tehdä uhrin lähtemisen vaikeammaksi. Jos uhri ja narsisti seurustelevat eivätkä asu yhdessä, voi irrottautumisen aloittaa vaihtamalla puhelinnumeroa ja osoitetta. Jotkut narsistit jättävät kumppanin rauhaan, jos hän vaatii sitä, eikä mitään ylimääräisiä ongelmia pääse syntymään. Jotkut uhrin pitävät yhteyttä narsistiin vain pakollisten asioiden takia. Esimerkiksi yhteinen lapsi yhdistää uhrin ja narsistia vielä vaikka ero olisikin astunut voimaan.

Tunteiden työstäminen on hyvä keino päästä irti narsistista ja ajatuksista, joita hän on uhrissa herättänyt. Tunteista voi keskustella ystävien, sukulaisten ja työkavereiden kanssa. Toisinaan saatetaan tarvita lääkärin, terapeutin tai diakonin apua. Keskustelua voidaan käydä myös internetin keskustelupalstoilla. Joskus onkin helpompi puhua ihmiselle, joka on ollut samanlaisessa tilanteessa. Tärkeätä on myös muistaa rakastaa itseään ja huolehtia omasta terveydestään.

Ihmisiltä saatu apu ja tuki on tärkeätä. Läheisiltä voi saada merkittävää apua, mutta joskus on syytä kääntyä ammattilaisten antaman tuen puoleen. Osa palstan keskustelijoista suosittelee luomaan uusia parisuhteita. Uhri voi helpottaa oloaan keksimällä muuta tekemistä itselleen. Harrastusten parissa aika menee nopeasti ja esimerkiksi liikkeessä luonnossa mieli saa rentoutua raikkaassa ilmassa ja kuntokin kohoaa. Taiteelliset harrastukset voivat tuoda erilaista sisältöä elämään. Itsensä

hemmottelullekin täytyy antaa aikaa. Toisinaan voi tuntua siltä, että erotessa on niin paljon tekemistä, että mielipahan miettimiselle ei ole aikaa.

## 7 POHDINTA

Narsistien Uhrien Tuki ry:n keskustelupalsta nousee merkittäväksi selviytymiskeinoksi narsistien uhreille sekä havahtumisvaiheessa että myöhemmin vertaistuen muodossa. Uhrin kokevat saavansa keskustelupalstalta hyväksyntää ja apua tilanteeseensa. Narsistien Uhrien Tuki ry:n keskustelupalstalta saadut analyysiyksiköt eivät ole julkista aineistoa, enkä käsittele aineistoa suoran lainauksin, sillä siihen viittaamiseen opinnäytetyössäni olisin tarvinnut jokaisen palstan keskustelijan luvan henkilökohtaisesti.

### 7.1 Opinnäytetyön tuloksista

Viitekehysten ja empiirisen tutkimuksen tiedot osoittautuivat hyvin samanlaisiksi. Narsismi käsitteenä ei ole kuitenkaan aivan yksinkertainen. Narsistia ja narsistin uhria molempia on kohdannut tragedia. Tulosten perusteella voidaan todeta, että samat syyt voivat johtaa joko narsistin uhrin tai narsistin rooliin. Molemmissa tapauksissa kyseessä on uhrina oleminen. Narsistikin on lapsuudessaan jäänyt vaille huolenpitoa ja turvallisuuden tunnetta. Riipinen (2008, 9.) kiteyttääkin, että narsismin kohdatessa parisuhdetta ei ole löydettävissä syyllisiä ja syyttömiä.

Useimmat kirjoittajat keskustelupalstalla olivat sitä mieltä, että uhriksi joutumiseen vaikuttaa hyväuskoisuus ja kiltteys. Hyväuskoisuus on maailmassamme katoava luonnonvara, ja on surullista, kun nykyaikana uskaltaa luottaa toiseen ihmiseen, tuleekin hyväksikäytetyksi. Osasta vastauksista kävi ilmi, että uhri on ollut oman henkisen tasapainonsa kanssa eksesissä. Sielultaan haavoittunut uhri saattaa huomaamattaan kerätä narsisteja luokseen. Toisinaan narsistin uhria kiinnostaakin enemmän narsisti kuin kunnollinen, hyväkäyttöksinen kumppani. Ehkä arvaamaton narsisti tuo parisuhteeseen jännitystä enemmän kuin turvallinen kumppani, joka uhrin silmissä muuttuukin tylsäksi ja laimeaksi.

Vahvin uhrien oire oli paha olo. Narsistin ollessa lähipiirissä kenelläkään ei ole hyvä olo, ei edes narsistilla. Narsisti itsekään kärsii pahasta olostaan, jonka hän jakaa vaikutuspiirissään olevien ihmisten kanssa. Aineistosta kävi ilmi, että toisinaan narsistin uhri saattaa ajatella, että hän onkin itse narsisti. Oikea narsisti ei vaivautuisi edes ajattelemaan tällaista näkökulmaa. Narsistien uhrin ovatkin usein hyvin huolehtivia, he hoitavat kodin ja työn, sekä useasti vielä miettivät, voisivatko he parantaa tilannetta omalla käyttäytymisellään.

Uhrin fyysiset ja psyykkiset oireet vaikeuttavat uhrin arjessa selviytymistä. Arki voi olla yhtä kaaosta, ja tulee muistaa, että uhri ei välttämättä ole yksin tässä tilanteessa vaan



perheessä voi olla lapsia, jotka yhtä lailla kärsivät. On vaikeata jaksaa olla tasapainoinen vanhempi, kun elämä on epäselvää. Voi myös olla, ettei uhrin fyysisiin oireisiin löydy mitään selvää syytä, esimerkiksi sairautta, mutta narsistin poistuttua uhrin elämästä oireetkin rauhoittuvat. Joskus terveydenhuollon ammattihenkilöstöltä vaaditaan paljon päättelykykyä, kun uhri hakee apua erilaisiin vaivoihinsa. Toisinaan uhri saattaa suojella narsistia ja uhrin avunsaanti voi olla vaikeata, jos hän ei kykene kertomaan totuutta tilanteestaan. Uhrin avunsaanti ei ole välttämättä itsestään selvää, sillä tilannetta on joskus mahdotonta todeta, ellei asiaan syvennyttä kunnolla.

Uhrin selviytymisessä ensimmäinen askel on havahtuminen ja sen jälkeen narsistista irrottautuminen. Joskus uhri voi tuntea olevansa todella yksin tilanteessaan, ja tämän vuoksi ihmisten antama apu, varsinkin vertaistuki, nousi opinnäytetyössäni merkittäväksi selviytymiskeinoksi. Vertaistuen avulla taistellaan yhdessä ja tuetaan toisia, jotka ovat kokeneet samanlaisia asioita. Uhrit kokevat, että usein on helpompi puhua ihmiselle, joka oikeasti ymmärtää, koska on itse kokenut saman asian. Monet uhrin tukeutuvat ammattiapuun vasta kun se on aivan välttämätöntä. Kertominen on usein väline, jonka avulla voi jakaa omia kokemuksiaan toisille. Yhtä tärkeää kuin kertominen on myös kuuntelu. Kertojalle on erittäin tärkeää, että häntä kuunnellaan, ja että hänen sanomisillaan on merkitystä. Ihmisellä on tarve tulla nähdyksi ja kuulluksi, ja kertomalla omista kokemuksistaan hän voi toteuttaa tätä tarvetta. Kertojalle on tärkeitä, että hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. (Estola, Kaunisto, Keski-Filppula, Syrjalä & Uitto 2007, 26.)

Mäkinen-Vahlman (2008, 31.) on tutkinut opinnäytetyössään vertaistuen merkitystä niiden ihmisten selviytymisessä, jotka olivat kokeneet väkivaltaa parisuhteessaan. Suurin osa koki, että vertaistuki oli auttanut heitä selviytymisprosessissaan. Vertaistukiryhmässä kaikki hyväksyttiin ryhmään omina itsenään. Monille tärkeitä ryhmässä oli turvallisuuden tunne ja se, että sai jakaa omia elämäkokemuksiaan muiden ihmisten kanssa. Vertaistukiryhmän kanssa pystyi puhumaan asioista, joista ei muiden kanssa pystynyt puhua. Vertaistukiryhmä poisti myös selviytyjien ahdistusta ja yksinäisyyttä. Taitto (2001, 194-195.) kuvailee vertaistuen tavoitteeksi ongelmien hyväksymisen ja niiden kanssa elämään pystymisen. Vertaistoiminnalle on tärkeää, että se perustuu vastavuoroisuuteen. Useasti vertaistukea saavat ihmiset tahtovat olla mahdollisimman pitkään ilman virallista apulähdettä.

Riipinen (2008, 9.) pahoittelee median luomaa kuvaa narsismista. Saattaa olla, että ihmiset kuvittelevat kaikkien parisuhdeongelmien johtuvan narsismista. Julkisuudessa paljon esillä ollutta narsismia ei pidetäkään niin suurena ongelmana. Tällainen käsitys vie vakavan sairauden uskottavuuden ja saattaa pahentaa uhrin asemaa.

## 7.2 Opinnäytetyön eettisyydestä ja luotettavuudesta

Tutkimuksen tekemisessä yksi tärkeimmistä tavoitteista on tuottaa luotettavaa informaatiota. Informaatiolla tarkoitetaan jonkin ilmiön selittämistä, kuvailemista ja tulkintaa. Ilmiöt voivat käsittää melkein mitä vain. Ilmiö voi olla esimerkiksi ihmisten käyttäytymistä tai luonnontieteellinen tapahtuma. Luotettavuus taas kattaa sen, että tutkittava ilmiö on perusteltu kriittisesti ja kattavasti. Tutkittu tieto tulee myös välittää muille yhteiskunnan jäsenille, jotta tutkimustuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa. (Pietarinen 2002, 59)

Keskustelupalstan jäsenet ovat itse määritelleet olevansa narsistien uhreja. On vaikeata tietää ovatko he oikeasti narsistien uhreja vai onko heidän poika- tai tyttöystävänsä hankala ihminen. Nuorena varsinkin parisuhteissa ilmenee itsekkyyttä ja oman edun tavoittelua. Diagnoosin narsistisesta persoonallisuushäiriöstä tekee lääkäri. Tässä tapauksessa narsistin uhriksi joutuminen on subjektiivinen kokemus. Arkipuheessa narsisti saattaa tarkoittaa omahyväistä ja itserakasta ihmistä, joka ei ota toisia ihmisiä huomioon. Opinnäytetyössä palstan jäsenet ovat saattaneet luokitella itsensä narsistien uhreiksi liian kevein perustein, mutta heidän subjektiiviset tuntemukset ovat vahvoja.

Tutkimukseni perustuu 15:en päivän ajalta keskustelupalstalta saatuun materiaaliin. Aika materiaalin hankintaan on siis tarkasti rajattu, eivätkä kaikki mahdolliset narsistin uhrin ominaisuudet, tuntemukset ja selviytymiskeinot tule välttämättä esille. Tutkimuksessani on rajallinen määrä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Aineisto oli kuitenkin kattava, aineistoa kertyi yhteensä 39 sivua ja analyysiyksiköitä oli yhteensä 110 kappaletta. Aineiston olen analysoinut puolueettomasti.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan mitata arvioimalla sen totuudenmukaisuutta, pysyvyyttä, neutraaliutta ja sovellettavuutta. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 28-29.) Opinnäytetyössäni teoriapohjainen tieto ja aikaisemmat tutkimustulokset sekä narsistien uhrien kokemukset osoittautuivat hyvin samankaltaisiksi. Ennen sisällönanalyysin aloittamista minulla oli hypoteeseja ja ennakko-oletuksia tuloksista. Ennakko-oletukseni eivät kuitenkaan vaikuttaneet sisällönanalyysin rakentumiseen. Tuloksia on mahdollista soveltaa muihin opinnäytetöihin ja tutkimuksiin, mitkä käsittelevät narsistien uhreja.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella myös validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmista. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti käsittää tutkijan teoreettisten tiedon ja käsitteiden harmonian. Ulkoisella validiteetilla ymmärretään tutkijan tulkintojen ja aineiston välinen

sopusointu. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa myös sitä, että tutkittava asia kuvataan juuri sellaisena kuin se on. Reliabiliteetilla mitataan myös tutkimuksen luotettavuutta. Mikäli tutkimus on reliabeli, se ei sisällä ristiriitaisuuksia. (Eskola & Suoranta 2000, 213)

Opinnäytetyössäni täytyy luokitella uhrin ominaisuus, oire ja selviytymiskeino. Tekijä on itse vastuussa siitä, että hän luokittelee analyysiyksiköt oikeisiin sarakkeisiin. Toisinaan analyysiyksikkö voi vastata useampaan tutkimuskysymykseen. Esimerkiksi ”viha” voi olla sekä uhrin oire että selviytymiskeino. Toiseksi, analyysiyksikkö ”itku” voi olla sekä uhrin oire että selviytymiskeino. Tällaisissa tapauksissa olen ottanut analyysiyksikön kelpaavaksi molempien tutkimuskysymyksen alle.

Internetissä tarvitaan virtuaalinen identiteetti. Identiteetti on avain sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Fyysisessä maailmassa ihmisen ruumis on merkittävä osa identiteettiä. Ihmisen käytös, eleet ja sanomiset antavat merkkejä luotettavuudesta. Toinen ihminen pystyy arvioimaan toisen luotettavuutta, kun he ovat kasvokkain. Kuinka arvioida toisen ihmisen luotettavuutta, kun häntä ei näe, ainoastaan hänen kirjoituksiaan pystyy lukemaan? Verkko yhteisössä ihmisellä voi olla monet kasvot. Virtuaalista identiteettiä on mahdollista muokata itselle sopivaksi. Heinonen (2001, 65.) toteaa, että ihmiset eivät usein valehtele internetissä, mutta he saattavat paljastaa tietoja itsestään hyvin valikoivasti. Internetissä ihmiset usein uskovat henkilöä, jonka kanssa he keskustelevat. Toisinaan henkilöihin luotetaan enemmän ja heille kerrotaan asioita, joita ei kerrottaisi kasvokkain. Internetissä ollessa on tarvittaessa esitettävä oma identiteetti, ja sen perusteella valikoituvat ihmiset, joihin luotetaan. Internetissä kuitenkin on helppo huijata ja monet automaattisesti olettavatkin, että niin myös tehdään.

### 7.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Narsistien uhreista puhutaan paljon, mutta tutkimustietoa aiheesta on vielä hyvin vähän saatavilla. Narsistien uhreja voisi lähestyä myös muuta kautta kuin parisuhteessa elävien uhrien taholta. Uhreja voi löytyä niin vanhemmista, lapsista, työpaikoilta kuin kouluista. Millaista olisi olla narsistin lapsi? Entä millaista olisi joutua narsistin alaiseksi tai oppilaaksi?

Narsistien uhrien kohdalla tulee huomioida heidän avuntarpeensa. Usein narsistien uhrin kokevat, että heidän ongelmansa mitätöidään ja että heitä ei ymmärretä. Jatkossa narsistien uhrien selviytymiskeinoja voisi tutkia tarkemmin ja samalla kehittää uhreille erilaisia tukimuotoja.

Opinnäytetyöni viimeiseen tutkimuskysymykseen "Mitä selviytymiskeinoja narsistin uhrilla on?" sain vastaukseksi melko akuutteja selviytymiskeinoja. Uhrin ja narsistin välinen eroaminen oli alkamassa, käynnissä tai siitä ei ollut kulunut kovin kauan aikaa. Olisi mielenkiintoista selvittää narsistien uhrien toipumista ja nykytilaa, kun erosta on kulunut enemmän aikaa.

## LÄHTEET

- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Anthony, K. 2008. Teknologia ohjauksessa ja psykoterapiassa. Teoksessa: Uudet teknologiat terapiassa. S. Goss & K. Anthony (toim.) Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- De Hare, R. 2004. Ilman omaatuntoa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Einhorn, S. 2008. Aidosti kiltti. Nidotun laitoksen 1. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Estola, E., Kaunisto, S-L., Keski-Filppula, U., Syrjälä, L. & Uitto, M. 2007. Lupa puhua. Kertomisen voima arjessa ja työssä. Juva: WS Bookwell Oy.
- Flinck, A. 2006. Parisuhdeväkivalta naisen ja miehen kokemana. Rikottu lemменmarja. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print. Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos.
- Freud, S. 1993. Johdatus narsismiin ja muita esseitä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heinonen, R. 2001. Digitaalinen minä. Helsinki: Edita Oyj.
- Hellsten, T. 1992. Virtahepo olohuoneessa. Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hotchkiss, S. 2005. Miksi aina sinä? Narsismin seitsemän syntiä. Helsinki: Basam Books Oy.
- Igra, L. 2006. Muutoksia sisäisessä maailmassa. Narsismista, identifikaatiosta ja sisäisestä objektista. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ikonen, P. & Recharadt, E. 1994. (toim.) Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jokinen, B. 2007. Kiusaaja keskellämme. Kokemuksia ja selviytymistarinoita vaikeasta ihmissuhteesta. Juva: WS Bookwell Oy.
- Jung, C.G. 1960. Piilotajunnan psykologiaa. 7.painos. Helsinki: KK:n kirjapaino.
- Joutsiniemi, M., Kaulio, P., Mäkelä, R., Pekola, J., & Schulman G. 2006. Naimisissa narsistin kanssa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Jähi, R. 2004. Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykinen sairaus lapsuudenkokemuksena. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos.
- Kuronen, M. & Muukkonen, H-M. 2004. Leikki-ikäinen lapsi ja psyykkisesti saira vanhempi - satukirja lapsille. Savonia-ammattikorkeakoulu. Kuopio. Opinnäytetyö.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa: Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2., uudistettu painos. S. Janhonen & M. Nikkonen (toim.) Helsinki: WS Bookwell Oy.

- Marttunen, M., Eronen, M. & Henriksson, M. 2007. Persoonallisuushäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist., M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen. & T. Partonen. (toim.) Psykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Metsäpelto, R-L & Feldt, T. 2009. Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa: Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset piirteet. R-L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) Juva: WS Bookwell Oy.
- Moring, M. 2008. Lupa omaan elämään. Ulos uhrautumisesta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Moscovici, S. 2005. Häpeän ja syyllisyyden etiikka. Teoksessa: Arvot, moraalit ja yhteiskunta. Sosiaalipsykologisia näkökulmia yhteiskunnan muutokseen. A-M Pietilä-Backman., M. Ahokas., L. Myyry. & S. Lähteenoja. (toim.) Tampere: Tammer-Paino.
- Myllärniemi, J. 2008. Narsismi. Vamma ja voimavara. 1. taskukirjapainos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Myllärniemi, J. 2006. Terveestä ja poikkeavasta narsismista. Teoksessa: Myytit, vietit ja minuus. Psykoanalyttisia tutkielmia. E. Roos., H. Enckell. & A. Kumento (toim.) Helsinki: Yliopistopaino.
- Mäkelä, R. 2002. Naamiona terve mieli. kuinka kohtaan luonnehäiriöisen? Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Mäkinen, O. 2006. Internet ja etiikka. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Mäkinen-Vahlman, A. 2008. Vertaistuki osana parisuhdeväkivallasta selviytymistä. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hyvinkää. Opinnäytetyö.
- Ojuri, A. (toim.) 2001. Hukasta kukkaan. Naisen tie väkivallasta selviytymiseen. Helsinki: Nykypaino Oy.
- Perkka-Jortikka, K. 2007. Hankalan ihmisen kohtaaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Pietarinen, J. 2002. Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. Teoksessa: Tutkijan eettiset valinnat. S.Karjalainen., V. Launis., R. Pelkonen., & J. Pietarinen. (toim.) Tampere: Tammer-Paino.
- Reenkola, E. M. 2004. Intohimoinen nainen. Psykoanalyttisia tutkielmia halusta, rakkaudesta ja häpeästä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Reenkola, E. 2008. Nainen ja viha. Aggressio voimavaraksi. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Riipinen, T. 2008. Narsismi yhteiskunnallisena ongelmana. Opinnäytetyö. Sosionomi AMK. NUT -Narsistien uhrien tuki ry:n jäsenlehti. 2008. 8-9.
- Roos, I. 2007. Energiavaras uuvuttaa ihmissuhteet. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Rutz, E. 2007. Vaarallinen rakkaus. Naimisissa luonnehäiriöisen kanssa. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Salonen, S. 2007. Sairaana hyvä potilas. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Schalin, L-J. 1993. Narsismin kohtaloita. Psykoanalyttisia tutkielmia kateudesta, isättömyydestä ja vanhenemisesta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Schulman, G. 2007. Narsistinen persoonallisuushäiriö. DVD. Luentotalenne. Taltiointi: Mediahouse Esa Siltaloppi Oy. Vaasa. (tilaaja: Narsistien uhrien tuki ry)

Söderholm, A-L. 2006. Hoitotilanteen erityispiirteet, kun vamman syynä on lähisuhdeväkivalta. Suomen Lääkärilehti 35/2006, 3443-3447.

Taitto, A. 2001. Vertaistoiminta avuksi lapselle. Teoksessa: Näkymätön lapsi aikuispsykiatriassa. M. Inkinen. (toim.) Tampere: Tammer-Paino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-4. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tähkä, V. 1986. Psykoterapian perusteet. Psykoanalyttisen teorian pohjalta. 4. painos. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.

Valtavaara, A-L. 2008. Kiltteydestä kipeät. 6. taskukirjapainos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virtanen, T. 1996. Lapsuuden käyttäytymisongelmat ja aikuisiän psyykkiset vaikeudet. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 334. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino.

Välipakka, T. & Lehtosaari, A. 2007. Sata tapaa tappaaa sielu. Narsistin uhrit kertovat. Vantaa: Dark Oy.

## LIITE 1 SISÄLLÖNANALYYSI 1

Päälukka: Millainen uhri on?

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka
1,6,12,13,22	Hyväuskoisuus	
2,7,17	Kiltteys	Kiltteys
10,11	Herkkyys, empaattisuus	
3,4,15,20	Kipeys	
7	Riippuvaisuus	Kipeys
4	Täydellisyyden tavoittelu	
5,9,14,21	Tarpeen tyydytys	Jonkin tavoittelu
7	Tietämätön mitä tahtoo	
8,18	Lapsuuden negatiiviset kokemukset	Lapsuus
16	Varakas uhri	Varakkuus
19	Kuka tahansa voi joutua uhriksi	Kuka tahansa



## LIITE 2 SISÄLLÖNANALYYSI 2

Päälukka: Uhrin oireet?

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka
2,3,9	Turtumus	
5,12,20,21	Kuvittelee itse olevansa narsisti	
7,16,30	Tunteiden vuoristorata	Psyykkiset oireet
18	Turvattomuus	
35	Itsetunnon puute	
41	Viha	
40	Luottamuksen puute	
17	Huono olo	
6	Itku	
32	Päänsärky	
10,13	Unettomuus	
10	Oksentelu	
10	Ihottuma	Fyysiset oireet
28	Väsymys	
15, 31	Masennus	
24	Rytmihäiriöt, hengenahdistus, pyörtyily	
22	Paniikkikohtaus	
4	Salaaminen	
8,11,43	Varominen	Sosiaaliset oireet
38	Syällisyys, häpeä	
39	Puolison välttely	
1, 37	Sopeutuminen	Sopeutuminen

## LIITE 3 SISÄLLÖNANALYYSI 3

## Pääloukka: Selviytymiskeinot?

Alkuperäiset ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka
1,13,14,17,18,19,21,22,43	Myöntäminen	Myöntäminen
3,26	Todisteet	
2,14,25	Ero	Irtautuminen
12,26,46	Uudet puhelinnumerot	
15,27	Keskustelu,terapia	Tunteiden työstäminen
37,38	Viha	
4,38,44	Voimat elämiseen	Arjessa jaksaminen
8	Sairasloma	
10	Rakasta itseäsi	
5,17,23,24	Vertaistukipalsta	Ihmisten antama apu
6	Lääkäri	
7,40	Diakoni/sosiaalityöntekijä	
9,6,30,31,33,34,35,41,42	Ystävät/perhe/työkaverit/uusi suhde	
1,28,29,45	Työ/harrastukset	Muu tekeminen
36	Hemmottelu	

## LIITE 4 TUTKIMUSLUPA

Hei Salla,

Hallitus antoi sinulle luvan käyttää sivuiltamme löytyvää materiaalia opinnäytetyöhösi. Ja toivomme saavamme myös valmiin työsi nähtäväksemme. Muistathan että jos käytät kirjoittajien kommentteja sitaatteina tai muuta tekstiosuuksia, pyytänet luvan heiltä henk. kohtaisesti.

Onnea työhösi!!

terveisin

Anita Kataja (NUT-hallituksen jäsen)

Lainaus Salla Sipilä <Salla.Sipila@laurea.fi>:

Hei!

Olen terveydenhoitajaopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä ja aiheeni on "Narsistin uhrin ominaisuuksista, tuntemuksista ja selviytymiskeinoista parisuhteessa".

Etsin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millainen on narsistin uhri?
2. Miten narsistin uhri oireilee?
3. Mitä selviytymiskeinoja narsistin uhrilla on?

Käyttäisin opinnäytetyössäni aineistoni lähteenä Narsistien Uhrien Tuki ry:n internetsivujen keskustelupalstan foorumeja parisuhde-yeistä ja parisuhde-eronneet. Palstan keskustelijoiden kommentit ja ajatukset analysoisin sisällönanalyysimenetelmällä. Kenenkään keskustelijan tunnistetietoja ei tule valmiiseen opinnäytetyön raporttiin. Valmis opinnäytetyö tallennetaan internetiin Theseus-tietokantaan, mutta halutessanne voin toimittaa valmiin opinnäytetyön myös yhdistyksellenne.

Pyytäisin yhdistykseltänne tutkimuslupaa opinnäytetyöni empiiristä tutkimusta varten.

Ystävällisin terveisin Salla Sipilä