

Johanna Virtanen

**”Narsistia ei jätetä”
ERO NARSISTISESTA
PARISUHTEESTA
Eron erityispiirteet**

Opinnäytetyö
Sosionomi

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkinto	Aika
Johanna Virtanen	Sosionomi (AMK)	Huhtikuu 2020
Opinnäytetyön nimi		64 sivua
Ero narsistisesta parisuhteesta		
Toimeksiantaja		
Narsistien Uhrien Tuki ry		
Ohjaaja		
Tuomo Paakkonen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön aiheena oli tutkia narsistisen parisuhteen eron erityispiirteitä. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kriisiteoriaan pohjautuen sitä, mitä erityispiirteitä eroon narsistisesta kumppanista sisältyy ja mitkä elämänhallinnalliset keinot ovat auttaneet selviytymään erosta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimustyönä, jonka tilaajana toimi Narsistien Uhrien Tuki ry. Tutkimusmenetelmänä käytettiin henkilökohtaista, avointa haastattelua ja haastateltavina oli kaikkiaan seitsemän naista, jotka olivat ikäjakaumaltaan 32–70-vuotiaita. Eronneet henkilöt olivat olleet narsistisen puolison kanssa parisuhteessa yhdestä vuodesta viiteen vuoteen. Haastattelumateriaali litteroitiin ja analysoitiin. Haastattelumateriaalin analysoinnissa käytettiin sisältöanalyysiä. Tavoitteena oli, että Narsistien uhrien tuki ry voi käyttää syntynyttä tutkimusmateriaalia hyödyksi vertaistukiryhmissään ympäri Suomea. Työ on myös esillä Narsistien Uhrien Tuki ry:n sivulla.</p> <p>Tutkimuksessa selvisi, että narsistisesta henkilöstä eroaminen koettiin paljon haastavampana kuin normaalista parisuhteesta eroaminen. Ero koettiin traumaattisena ja yli puolet haastatelluista koki, että narsisti ei päästä irti uhristaan. Kahta vastaajaa lukuun ottamatta kukaan ei ollut haastatteluhetkellä parisuhteessa narsistisen suhteen jälkeen. Eroprosessissa narsistista yllättävää oli tarinoiden samankaltaisuus. Yhtäältä jokainen ero on ollut omanlaisensa kriisi, toisaalta kaikkia eroja yhdisti erilainen henkinen kiusanteko ja häirintä vielä eron jälkeen. Eroilanteet eivät noudata mitään kaavaa, vaan jokainen eroprosessi oli yksilöllinen. Eroprosessissa saatettiin edetä jo toipumisvaiheeseen ja palata taas takaisin alun kriisivaiheeseen. Eroprosessi koettiin yleisesti hyvin tuskallisena ja terapiaan oli joutunut turvautumaan puolet haastatelluista.</p>		
Asiasanat		
narsismi, kriisi, parisuhde, eroprosessi		

Author (authors)	Degree	Time
Johanna Virtanen	Bachelor of Social Services	April 2020
Thesis Title		
Stages of the divorce process in a narcissistic relationship		64 pages 0 pages of appendices
Commissioned by		
Narcissist Victim Support Association		
Supervisor		
Tuomo Paakkonen		
Abstract		
<p>The purpose of the study was to describe the features of divorce from the narcissistic partner and the life management skills that have helped to overcome the situation. The thesis was commissioned by the Narcissistic Victims Support Association.</p> <p>The thesis was carried out as personal open-ended interviews with a total of seven women aged between 32 and 70 years. The divorced persons had been in a relationship with the narcissistic spouse from one to five years. The interview material was transcribed and analysed. Content analysis was used to analyse the interview material. The aim was to enable the Narcissist Victims Support Association to use the research material in its peer support groups all over Finland.</p> <p>The study found that divorce from a narcissistic person was perceived as much more challenging than divorce from a normal relationship. Over half of those interviewed felt that the narcissist would not let go of their victim. Except for two respondents, no one was in a relationship after the narcissistic relationship at the time of the interview. On one hand the stories are similar, on the one hand, every case has been a crisis of its own. Mental teasing and harassment even after the divorce was a common feature in all cases. The process was generally perceived to be very painful and half of those interviewed had to resort to therapy.</p>		
Keywords		
narcissism, relationship, narcissistic divorce, divorce		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TUTKIMUSTYÖN TEORIALÄHTÖKOHDAT	7
3	NARSISTIEN UHRIEN TUKI RY -YHDISTYS	8
4	PARISUHDE JA SEN MÄÄRITTELY.....	9
4.1	Psykohistorian vaikutus parisuhteeseen ja kiintymyssuhteisiin	10
4.2	Arvojen, odotusten ja mallien vaikutus parisuhteisiin.....	10
5	PARISUHTEEN VAIHEET	11
5.1	Rakastuminen ja symbioosivaihe.....	11
5.2	Itsenäistyminen.....	12
5.3	Rakastaminen ja kumppanuusvaihe.....	12
6	PARISUHDE JA SEN OSA-ALUEET.....	12
7	KRIISI JA SEN VAIHEET	13
7.1	Kriisi ja ero parisuhteesta	14
7.2	Shokkivaihe, kieltäminen, pelko ja sen ilmentyminen eroprosessissa	16
7.3	Reaktiovaihe ja eroviha eroprosessissa	18
7.4	Eron työstämis- ja käsittelyvaihe.....	18
7.5	Uudelleen orientoitumisen vaihe eroprosessissa.....	19
8	PSYYKKINEN TRAUMA EROPROSESSISSA	20
9	LÄHISUHDEVÄKIVALTA PARISUHTEEN KRIISIYTYMISEN JA PARISUHDE-ERON TAUSTATEKIJÄNÄ.....	21
10	RAKENTEELLINEN DISSOSIAATIO.....	23
10.1	Traumaperäinen stressireaktio	24
11	RESILIENSSI EROPROSESSISSA	25
12	NARSISTINEN PERSOONALLISUUSHÄIRIÖ	25
12.1	Terve ja sairastunut narsismi.....	27
12.2	Narsisti vai psykopaatti?	29
12.3	Narsisti parisuhteessa	30

12.4	Narsistin uhrin määritelmä	32
12.5	Eriasteinen narsismi ja sen ilmeneminen.....	33
13	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET AIHEESTA	34
14	TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	38
14.1	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	39
15	TUTKIMUSMENETELMÄ JA HAASTATTELUT	39
15.1	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	40
15.2	Haastattelun valinta tutkimusmenetelmäksi.....	41
15.2.1	Aineiston kerääminen	42
15.2.2	Tutkimushenkilöt.....	43
15.2.3	Haastattelun kulku	44
15.2.4	Aineiston analysointi ja tutkimustapa	45
16	TUTKIMUSTULOKSET	47
16.1	Millaista erityistä haastavuutta ero narsistisesta suhteesta ihmiselle tuottaa eroprosessin aikana?	47
16.2	Millaisia tunteita eroprosessiin on liittynyt?	52
16.3	Kuinka säilyttää elämänhallinta eroprosessin vaiheissa?	55
17	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	56
17.1	Tutkimustulosten tarkastelua	57
17.2	Aineiston analysointi	60
17.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	60
17.4	Johtopäätökset	61
17.5	Jatkotutkimusehdotukset	63
	LÄHTEET	64

1 JOHDANTO

Narsismi on tullut sanavarastoon nykypäivänä turhan helposti. Ilmiötä sen tarkemmin tuntevat mieltävät lähes jokaisen hankalan tai itsepäisen persoonan narsistiksi, ymmärtämättä kuitenkaan tarkkaan sitä, mitä narsismi lopulta pohjimmiltaan tarkoittaa. Jos henkilökemioihin tulee kitkaa, toinen osapuoli lyö toista haukkumalla tätä narsistiksi.

Kyseessä on kuitenkin vakava psyykkinen häiriötila, joka vaurioittaa ja traumatisoi lähipiiriä, mikäli henkilö elää narsistin vaikutuspiirissä liian pitkään. Kiinnostuin narsismista ilmiönä kymmenen vuotta sitten. Jouduin kohtaamaan narsistin sekä työelämässä että henkilökohtaisessa elämässä. Aloin kiinnostua siitä, milloin ja miten persoonallisuushäiriö syntyy. Hankin tuolloin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja luin paljon aiheesta eri artikkeleja.

Ulkopuolisen on hyvin vaikeaa ymmärtää narsismia, jos sitä ei ole kohdannut omassa elämässään. Samaa totesivat myös kaikki tutkimukseni haastateltavat. Lähes jokainen tutkimukseen osallistunut toivoi, että ilmiö tunnistettaisiin paremmin yhteiskunnassamme. Uhri jää liian usein yksin, sillä ilmiö tunnetaan ja tunnistetaan edelleen huonosti viranomaisten keskuudessa. Kuvaavaa oli myös erään haastatellun kertomus parisuhdeterapiasta, jossa hän oli käynyt muutamia kertoja narsistin kanssa yhdessä. Terapeutti oli ihastunut narsistiin niin, että oli avoimesti huolissaan narsistin jaksamisesta ja uhri tunsu jäävänsä entistä enemmän yksin. Jos psykoterapeutitkin menevät ansaan, miten sitten tavallinen, ilmiötä tuntematon kansalainen.

Tutkimukseni käsittelee seitsemää eri-ikäistä naista eri yhteiskuntaluokista. Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus on auttaa narsisteista eroavia henkilöitä oman eroprosessinsa työstämisessä. Tarve tälle tutkimukselle nousi Narsistien uhrien tuki ry:n vertaistukiryhmästä, jossa olen toiminut vertaistukiohjaajana. Kun erotaan narsistisesta puoliosasta, mikään ei mene oppikirjamaisesti ja uhri on ymmällään sekä peloissaan siitä, millaisia vaiheita on edessä, kun ero narsistista on tosiasia.

Haastattelemani henkilöt ovat eläneet vuosia narsistin kanssa parisuhteessa ja eronneet narsistisesta kumppanista. Haastatellut uhrit ovat ymmärtäneet

kyseessä olevan persoonallisuushäiriön nimeltä narsismi. He ovat lukeneet artikkeleja ja kirjoja aiheesta, ja tutkimukseen valikoituneet henkilöt tunnistivat narsismin ja siihen liittyvät erityispiirteet. Kenelläkään tutkittavien kumppaneista ei ole todettu virallista persoonallisuushäiriödiagnoosia. Valitsin haastatteluuni henkilöt, joiden erosta oli kulunut aikaa jo useampi vuosi. Olen rajannut aihetta parisuhteen päättymisen ja sen jälkeisen uhrin selviytymisen näkökulman tarkasteluun. Siihen, mitä tapahtuu, kun tilanne eskaloituu ja ero on väistämätön tosiasia.

Tutkimukseni käsittelee sitä, millaisia erityispiirteitä narsistista eroamisessa on tullut esille, millaisia tunteita eroprosessin aikana käydään, kuinka säilyttää elämänhallintansa kaikessa kaaoksessa sekä voiko narsistisesta henkilöstä kokea koskaan eroavansa lopullisesti.

2 TUTKIMUSTYÖN TEORIALÄHTÖKOHDAT

Tutkimus pohjautuu Johann Cullbergin kriisiteoriaan, koska ero on aina elämänkriisi. Cullbergin kriisivaiheita on neljä ja ne ovat shokki-, reaktio-, käsittely- ja uudelleen suuntautumisen vaihe (Niininen 2019). Kriisin ja eron vaiheet ovat teoriassa hyvin yhteneväiset. Erossa ensireaktio on myös shokki. Tämän jälkeen tulevat viha, kaupankäynti ja sopeutuminen (kts. Kaulio & Ylitalo 2017). Kriisin vaiheet kuvataan eroprosessin näkökulmasta tarkastellen ja vaiheet avataan tarkemmin luvussa 8.

Resilienssi-teoriaa käytetään tutkimustuloksissa kuvaamaan henkilön selviytymistä eroprosessista. Resilienssi mittaa selviytymistämme kriisivaiheiden läpi ja siitä eteenpäin ja on teoria aivojen ja mielen joustavuudesta, kun kohtaamme elämässämme erilaisia haasteita tai kriisejä. Resilienssi nähdään selviytymisprosessina ja se määrittelee esimerkiksi sitä, kuinka selviämme sekoamatta erilaisista kriisitilanteista. (Laitila 2018, 16–17.)

Niin sanotun perinteisen eron teoriapohjana on käytetty maailmanlaajuisesti Bruce Fisherin viisitoistaportaista eroprosessikuvausta, mutta Suomessa yleiseksi käytännöksi on vakiintunut kuvata eroa lyhyemmin viisiportaisena mallinnoksena. (ks. Kaulio & Ylitalo 2007, 19; Rauhala 2014, 42–56). Käsittelem opinnäytetyössäni tätä viisiportaista menetelmää

Bruce Fisher, (1931–1998) oli yhdysvaltalainen psykologian tohtori ja aikamme ehkä merkittävin parisuhdeasiantuntija. Suomessa Bruce Fisherin eroprosessimenetelmää käytetään apuna eroseminaareissa ja terapiamenetelmänä ympäri Suomen. Eroseminaareihin on Suomessa osallistunut tuhansia ihmisiä. Menetelmän Suomessa ovat ottaneet käyttöönsä muun muassa psykologi Kari Kiianmaa sekä parisuhdekouluttaja Marianna Stolbow. (Suomalainen eroseminaari s.a.)

3 NARSISTIEN UHRIEN TUKI RY -YHDISTYS

Kun aloin miettiä opinnäytetyöni aihetta, otin yhteyttä Narsistien Uhrien tuki ry:een. Heidän avullaan opinnäytetyöni työnimike lähti tarkentumaan. Halusin rajata aiheen vain henkilön omiin kokemuksiin eroprosessista, koska lasten ja perheen näkökulma mukaan otettuna aihe olisi laajentunut yhteen opinnäytetyöhön liian suureksi.

Narsistien Uhrien Tuki ry on yhdistys, jonka toiminta-alueena on koko Suomi. Yhdistyksen päätoimipaikka on Helsingissä Pitäjänmäellä. Vakituksia työntekijöitä yhdistyksellä on yksi osa-aikainen, sekä kaksi hankkeessa projektirahoituksella toimivaa osa-aikaista henkilöä. Yhdistyksen tarkoituksena ja tavoitteena on tukea luonnehäiriöisen henkilön, erityisesti narsistin vaikutuspiiriin joutuneen läheisen selviytymistä ja tukea uhrin elämänhallintaa erilaisin keinoin.

Yhdistyksen tavoitteena on myös lisätä tietoisuutta narsismista järjestämällä ja lisäämällä tiedotusta narsismista ilmiönä. Yhdistyksellä on myös oma lakineuvoja, joka antaa ilmaista lakineuvontaa. Yhdistys tukee ja ohjaa narsismin uhria oikean avun löytämiseen sekä kustantaa ja toimittaa erilaisia narsismista kertovia julkaisuja esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Yhdistyksellä on useita vertaistukiryhmiä ympäri Suomea ja niissä ohjaajana toimivat vapaaehtoiset vertaistukihenkilöt. Vertaistukiryhmiä järjestetään narsistien aikuisille lapsille, eronneille sekä työpaikallaan narsismia kohdanneille. Pienimmissä kaupungeissa ryhmät ovat usein sekaryhmiä. Yhdistyksellä on myös vertaistukipuhelin, joka toimii arkisin maanantaista torstaihin ja siellä vastaavat vapaaehtoiset vertaistukihenkilöt.

Yhdistys järjestää myös erilaisia kursseja ja informaatioiltoja, joissa on paikalla eri alojen asiantuntijoita, kuten lakimiehiä tai psykoterapeutteja. Kaikki asiantuntijat työskentelevät yhdistyksessä vapaaehtoisena. Jäseneksi voidaan hyväksyä yksityinen henkilö, yhdistys tai oikeustoimikelpoinen säätiö tai yhdistys, joka hyväksyy yhdistyksen tarkoituksen ja tavoitteet. Jäsenet yhdistykseen hyväksytetään hallituksella ja jäsenen tulee toimittaa yhdistykseen kirjallinen hakemus. (Narsistien uhrien tuki s.a.)

4 PARISUHDE JA SEN MÄÄRITTELY

Parisuhde käsitetään nykypäivänä tunnepohjaiseksi suhteeksi. Tutkimusten mukaan ihminen kuuluu siihen kolmen prosentin joukkoon kaikista nisäkäslajeista, jotka pystyvät muodostamaan pysyvän parisuhteen. Ennen vanhaan suhteet pohjautuivat pitkälti järkipohjaisiksi. Elettiin yhdessä, koska oli helpompaa jakaa vastuuta tilan tai kodin pyörittämisestä. Lapsiluku oli suurempi, välimatkat pitkiä eikä yhteydenpitomuotoja ulkomaailmaan ollut juurikaan. Teollisen vallankumouksen jälkeen käsitys ydinperheestä vakiintui. 2020-luvulla suhteiden peräkkäisyys tulee yleistymään. Tasa-arvon lisääntyminen on johtanut siihen, että kummallakaan suhteen osapuolista ei ole pakkoa jäädä suhteeseen. (Luukkala 2015, 40–56; Vuorisalmi 2015, 169–170.)

Kari Kiianmaa (2008, 53) on määritellyt, että terveessä parisuhteessa elävillä on kyky tunnistaa omia tunteitaan ja ottaa huomioon omat tarpeensa. Ihminen on tasapainoinen ja sinut itsensä kanssa. Tämä on hyvä pohja toimivalle suhteelle. Hyvä parisuhde toimii myös suojana silloin, kun kohtaamme elämässä vastoinkäymisiä.

Laajan suomalaisen parisuhdekyselyn mukaan onnistunut parisuhde lähtee onnistuneesta parinvalinnasta ja molemminpuolisesta rakkaudesta. Suhde tuntuu oikeudenmukaiselta ja molemmat panostavat suhteeseen tasapuolisesti, kumppanilta saadaan tukea, arvostusta ja huolenpitoa sekä riitoja käsitellään rakentavasti. Amerikkalaistutkijoiden mukaan taas yksi kestävän parisuhteen salaisuuksista on positiivisen illuusion ylläpitäminen kumppanista. Onnelliset parit katsovat vielä vuosia suhteen alkamisesta toista

kunnioittavasti ja näkevät näiden parhaat puolet sen sijaan, että antaisivat juuri mitään painoarvoa virheille. (Vuorisalmi 2015, 171–172.)

4.1 Psykohistorian vaikutus parisuhteeseen ja kiintymyssuhteisiin

Lapsuudenkodin vaikutus muodostaa merkittävän osan ihmisen psykohistoriasta. Kiintymystyyliimme vaikuttavat myös geneettinen perimä ja aiempi parisuhdehistoria. Kun henkilö on lapsuudessaan turvallisesti kiintynyt, ajatus toisista on myönteinen eikä henkilö pelkää tulevansa hylätyksi. Itseriittoisessa kiintymyssuhteessa ajatellaan itsestä myönteisesti, mutta muista kielteisesti. Tällöin puhutaan välttelevästi kiintyneestä henkilöstä. Henkilön lapsuudenkoti on ollut henkisesti turvaton ja vanhemmat liian vaativia lasta kohtaan. Takertuvassa kiintymyssuhteessa taas ajatellaan itsestä kielteisesti, mutta muista myönteisesti. Vanhemmat ovat saattaneet olla henkisesti poissaolevia ja lapsen tarpeet eivät ole tulleet kuulluksi. Tällöin puhutaan ahdistuneesti kiintyneestä ihmisestä. (Sinkkonen 2004.)

Kiintymyssuhdeteorioiden luoja oli isobritannialainen psykiatri John Bowlby. Hän loi teorian kiintymyssuhteista vuonna 1958. Teorian perusajatuksena on, että lapsuuden ensimmäinen vuorovaikutussuhde muodostaa henkilön persoonallisuuden ytimen. Bowlbyn mukaan kiintymyskäyttäytyminen määrittelee ihmisen kyvyn ylläpitää ja säilyttää läheisyyttä tärkeissä ihmissuhteissa. Tämä vaikuttaa myös henkilön kiintymisen kehittymiseen myöhemmin aikuisena luoduissa parisuhteissa. (Vuorisalmi 2015, 181–183.)

Jokaisen psykohistoria määrittelee pitkälti sen, millaiset lähtökohdat henkilöllä on suhteeseen toisen kanssa. Jos henkilöhistoria on haavoittunut ja traumatisoitunut, se voi tuoda haasteita myös parisuhteeseen tai muutoinkin ihmissuhteisiin. Myönteinen psykohistoria on hyvä lähtökohta parisuhteisiin ja myös psykohistorian haavoittuneisuus voi olla hyvä lähtökohta parisuhteisiin, koska se tuo arvostusta ihmissuhteisiin eikä toista pidä itsestäänselvyytensä. (Luukkala 2015, 40–56.)

4.2 Arvojen, odotusten ja mallien vaikutus parisuhteisiin

Kun kaksi erilaisista lähtökohdista lähtenyttä henkilöä ryhtyy parisuhteeseen, monella on erilaisia, tiedostamattaan myös automaattisia oletuksia toisesta.

Kun oletukset ja odotukset sitten arjessa osoittautuvatkin vääriksi, voi se aiheuttaa parisuhteeseen jännitteitä ja ristiriitoja. Myös arvomaailmojen voimakas ristiriitaisuus voi pidemmän päälle aiheuttaa parien välille erimielisyyksiä. Kun riitoja tulee parisuhteessa väistämättä, voivat riidat joillakin mennä kilpailuksi siitä, kumpi on oikeassa ja kumpi väärässä. Hyvin usein huomataan, että henkilöillä voi olla tietty malli, jonka he ovat omaksuneet riitelyyn ja jota pidetään yllä huomaamatta jopa vuosikausia. Riitely vie lopulta suhteesta rakkautta ja läheisyyttä. Tutkimusten mukaan onnellisilla pareilla riitely on usein rakentavaa ja sillä pyritään molempia osapuolia tyydyttävään ratkaisuun. Suomalaisissa parisuhteissa riidellään eniten rahasta. Rahankäytön odotuksista ja rahankäytöstä tulisikin käydä keskustelua jo hyvissä ajoin, kun parisuhteeseen ryhdytään. (Dundenfelt 2019, 116; Vuorisalmi 2015, 172.)

5 PARISUHTEEN VAIHEET

Parisuhteessa eletään läpi tietyt vaiheet ja ne voivat kestää eripituisia aikoja. Yleisimmät vaiheet ovat rakastuminen, itsenäistymisvaihe ja rakkausvaihe. (Väestöliitto 2019a). Psykologi ja psykoterapeutti Vesa Nevalainen (2006) on määritellyt, että parisuhteen vaiheet voivat mennä myös siten, että ensin on kahdestaan elämisen vaihe, lapsiperhevaihe ja lopulta kahdestaan elämisen vaihe. Nykyään kaikki eivät kuitenkaan halua lapsia eri syistä, lapsen saaminen kun muuttaa paljon myös parisuhteen dynamiikkaa. (Nevalainen 2006, 69.)

5.1 Rakastuminen ja symbioosivaihe

Parisuhteen alkuaikoina toisesta nähdään pääosin positiivisia piirteitä. Negatiiviset puolet jäävät varjoon tai niitä ei haluta huomata. Yhteenkuuluvuuden tunne on voimakasta ja alkuvaiheessa suhteessa on myös intohimoa ja voimakasta vetovoimaa. Rakastuminen on yksi parisuhteen vaiheista ,ja ennemmin tai myöhemmin alun huuma haihtuu. Tällöin suhde on siirtymässä eteenpäin itsenäistymisvaiheeseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018; Heiskanen ym. 2017, 10.)

5.2 Itsenäistyminen

Selkeä merkki itsenäistymisvaiheesta on se, kun toinen tai molemmat alkavat kaivata omaa aikaa. Vanhoihin ystäviin aletaan taas pitää yhteyttä ja kodin ulkopuolinen sosiaalinen elämä lisääntyy. Parisuhteessa opetellaan eri mieltä olemista ja joskus suhde päättyy tässä vaiheessa eroon, koska joko molemmat itsenäistyvät liikaa ajautuen erilleen tai oman ajan ottaminen koetaan liian vaikeaksi, kuten lapsiperheissä toisinaan käy. Tässä vaiheessa toiset myös juuttuvat itsenäistymisvaiheeseen, koska joko kaipaavat alun huumaa tai eivät kestä toisen itsenäistymistä ja etsivät tässä vaiheessa aina uuden kumppanin. (Heiskanen ym. 2017, 11.)

Kun alussa toiselle tai molemmille kävi kaikki, mitä toinen ehdotti tai sanoi, nyt myös oma tahto alkaa lisääntyä ja mielipiteitä ilmaistaan yhä rohkeammin. Tässä vaiheessa on tärkeää se, kuinka pari oppii ja osaa kommunikoida myös riitatilanteissa ja niin, että riitelyn kierrettä ei synny. (Nevalainen 2006, 61.)

5.3 Rakastaminen ja kumppanuusvaihe

Itsenäistymisestä siirrytään lopulta kumppanuuteen. Molemmat kokevat olonsa suhteessa turvalliseksi, asioista pystytään keskustelemaan ja parisuhteen roolit ovat selkiytyneet ja tasoittuneet. Arki on turvallista ja suhteessa saa ja uskaltaa olla oma itsensä. Pariskunnille syntyy yhteisiä harrastuksia ja projekteja, kuten esimerkiksi omakotitalon remontointi tai korjaus. Tosin tutkimusten mukaan omakotitalon rakennusprojekti voi tuhota myös osan parisuhteista tässä vaiheessa. (Välilä 2014; Nevalainen 2006, 63–65.)

6 PARISUHDE JA SEN OSA-ALUEET

Parisuhteita on erilaisia, kuten meitä ihmisiäkin. Parisuhteita on monikulttuurisia, heterosuhteita, polyamorisia- sekä sateenkaariparisuhteita. Sateenkaaripareilla tarkoitetaan seksuaali- tai sukupuolivähemmistöihin kuuluvien henkilöiden parisuhteita. Kyseessä voivat olla samaa sukupuolta olevien pariin suhteet. Kyse voi olla myös parista, jossa jompikumpi kumppaneista kuuluu seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön. Monikulttuurinen

suhde on suhde, jossa osapuolena ovat eri maan kansallisuuden omaavat henkilöt.

Polyamorisilla parisuhteilla taas tarkoitetaan suhdetta, jossa on useita osapuolia ja kaikki suhteen osapuolet ovat tietoisia toisistaan ja suhde solmitaan yhteisymmärryksessä osapuolten kesken. (Väestöliitto 2019b; Tikkanen 2019).

7 KRIISI JA SEN VAIHEET

Psyykkinen kriisitilanne syntyy silloin, kun ihminen on joutunut elämäntilanteeseen, jossa hänen aikaisemmat elämäkokemuksensa eivät riitä ymmärtämään kokonaistilannetta tai hallitsemaan sitä psyykkisesti. Voi olla kysymys äkillisestä tapahtumasta tai elämäkriisistä, joka yleensä on vaikeasti rajattava ja moniulotteisempi, kuin traumaattinen kriisi. (Traumaterapiakeskus s.a.)

Kriiseihin vaikuttavat myös henkilön aiempi elämähistoria, sosiaaliset edellytykset sekä perhetilanne. (Cullberg 1991, 17–19.) Eri ikäkausille on siistiä tyypillistä tietynlaiset ”kriisit”, kuten nuoruuden päättyminen, varhainen keski-ikä (30-40 vuotta), neljänkymppien kriisi ja vanhuus, mutta tässä tutkimuksessani en keskity näihin vaiheisiin.

Kriisi ja muutos ovat käytännössä synonyymeja toisilleen ja kriisin kohdatessa merkityksellistä on se, joutuuko henkilö kohtaamaan sen vastoin tahtoaan vai haluaako hän muutosta itse. Vaikka muutos olisi itse suunniteltu, aiheuttaa se yleensä aina jonkinlaista stressiä. Omasta tahdosta riippumaton muutos järkyttää aina. Ruotsalaisen psykoterapeutti Poul Bjerren mukaan kriisi on tärkeä vaihe ihmisen elämässä ja hän on tähdentänyt psykoterapian tarpeellisuutta jo kriisin varhaisessa vaiheessa, jotta estetään kriisin lukkiutuminen kehoon ja muuttuminen krooniseksi sairaudeksi tai traumaksi. (Kaulio & Ylitalo 2007, 17–18; Cullberg 1991, 15.)

Kun kriisikokemus muuttuu häiritseväksi ihmisen persoonallisen toiminnan kannalta ja kun henkilön on pistettävä kaikki voimavaransa pystyäkseen elämään tai kun henkilö ei enää selviydy omin voimin, vaan pelkää

sekoavansa ja luhistuvansa, puhutaan traumaattisesta kriisistä. (Cullberg 1991, 141.)

Cullberg on käyttänyt neljää kriisin käsittelyvaiheen jäsentelyä akuuttien traumatapahtumien käsittelyssä ja prosessoinnissa. Se kuvaa psyykkistä prosessia ja sen vaiheita, joita henkilö käy läpi. Kriisimallin Johan Cullberg kehitti vuonna 1973 ja se on muodostunut nykyään jo vakiintuneeksi kriisimallinnokseksi kaikilla elämänalueilla. (Härkänen 2017, 10.)

Suomalainen psykologi Salli Saari on kokenut, että Cullbergin mallinnos on pätenyt myös hänen asiakastyössään. Vaiheet ovat shokki- ja paniikkivaihe, reaktiovaihe, työstämis- ja käsittelyvaihe sekä uudelleen orientoitumisen vaihe. Kriisimallinnoksen mukaan traumaattinen tapahtuma laukaisee kriisin, joka etenee vaiheittain niin, että henkilön psyke säilyy toimintakykyisenä ja sopeutuu muutokseen. Kriisi laukaisee shokkitilan välittömästi, kun henkilö kohtaa traumaattisen tapahtuman. (Saari 2003, 41–67; Härkänen 2017, 10.)

7.1 Kriisi ja ero parisuhteesta

Kriisin vaiheet erotilanteissa ovat tyypillisesti kieltäminen, viha, kaupankäynti, läpityöskentely ja uudelleen suuntautuminen (Kaulio & Ylitalo 2007, 19).

Samat kriisin vaiheet on kuvattu myös Bruce Fisherin kirjassa ”Jälleenrakennus -kun suhteesi päättyy” sekä suomalaisessa eromallinnoksessa. (kts. luku 2).

Kriisissä nämä vaiheet eivät useinkaan kulje järjestelmällisesti, koska tunteet eivät noudata tiettyä kaavaa. Olotila on sekava ja erilaiset tunteet vihasta epätoivoon ovat tuttuja tunteita. (Kaulio & Ylitalo 2007, 19.)

Ero on elämänkriisi, johon liittyy monenlaisia tunteita ja vaiheita. Eron vaiheet ovat usein yksilöllisiä ja ero on prosessi, jota toinen osapuoli on kenties käynyt mielessään jo pitkään, kun taas toisella osapuolella ei välttämättä ole eroajatuksesta aavistustakaan. Moni ajattelee lapsiaan ja pitkittää eroa sen vuoksi (Edvall 2000, 77).

Yleisimpiä syitä eroon ovat parisuhteissa yhteyden katoaminen: Pari kadottaa joko tunneyhteyden tai fyysisen yhteyden. Toinen yleinen syy on intohimon

hiipuminen eli toinen koetaan enemmän kämppäkaverina kuin läheisenä kumppanina. Lapsiperheen ruuhkavuodet harrastuksineen ajavat myös monet eroamaan. Sen sijaan pettäminen ei yleisen uskomuksen mukaan olekaan ensisijainen eron syy. Tutkimusten mukaan tietoon tulleista uskottomuustutkimuksista vain 10 % pareista päätty eroamaan uskottomuuden vuoksi. (Pölönen 2013.)

Toisaalta vuonna 2014 ilmestyneessä teoksessa ”Kohti uutta onnea– käytännönläheinen parisuhdeopas” Jenni Laineen mukaan uskottomuus olisi yksi yleisimmistä syistä eroon ja uskottomuuden syitä ovat olleet läheisyyden puute, seksuaaliset ongelmat sekä pitkittyneet kommunikaatiovaikeudet. (2014, 27–34.) Laineen mukaan (2014, 50–51) erot ovat usein monien syiden summa ja kasautunut vyyhti, jossa eri tekijät, kuten etäännyminen, läheisyyden puuttuminen ja ongelmien puheeksi ottamisen vältteleminen johtavat suhteen sellaiseen tilaan, että pelastusyritykset ovat toivottomia ja suhde päättyy.

Vuonna 2018 Suomessa avioeroon päättyi 13 145 avioliittoa. Näistä 29:ää lukuun ottamatta kaikki olivat eroja, joissa osapuolet olivat eri sukupuolta keskenään. Iällä erotessa on ollut noususuuntaus viimeisinä vuosina kummankin sukupuolen kohdalla: Naiset olivat keski-ikänsä 40,8-vuotiaita, kun taas miehet 43-vuotiaita. (Tilastokeskus 2018.)

Kun ihminen käy ja käsittelee eroa läpi, myös eroprosessin työstäminen ja elämässä eteenpäin meneminen helpottuu. Suomessa on käytössä suosittu eroseminaari, joka pohjautuu Yhdysvaltalaisen psykologi Bruce Fisherin vaiheittain etenevään selviytymisprosessiin (Alkio 2019).

Tohtori Fisherin eroseminaaria vetävät ympäri Suomea useat eri perhetyön ja psykoterapian ammattilaiset, kuten muun muassa psykologi Kari Kiiänmaa sekä parisuhdekouluttaja Marianna Stolbow. (Suomalainen eroseminaari.fi 2014.) Jälleenrakennusmetodi on ollut käytössä Suomessa vuodesta 1992 lähtien ja sitä on muokattu Suomen oloihin soveltuvaksi. Seminaarin tavoitteena on lisätä osanottajien itsetuntoa ja kykyä ottaa vastuuta omasta elämästä ja onnellisuudestaan. (Kiiänmaa 2014, 243.)

Eron vaiheet ovat psykoterapeutti ja työnohjaaja Anne Sundellin mukaan shokkivaihe, eroviha, kaupankäynti, sopeutuminen, irrottautuminen ja uudelleensuuntautuminen. Eron vaiheet ovat pitkälti yhteneväisiä kriisiteorian kanssa. Keskityn tässä käsittelemään eron vaiheet tarkastellen sitä Cullbergin kriisiteorian näkökulmasta. Pitkään jatkuneesta, käsittelemättömästä ja hoitamatta jätetystä kriisistä kehoon lukkiutunut trauma käsitellään ja eritellään tarkemmin luvussa yhdeksän.

7.2 Shokkivaihe, kieltäminen, pelko ja sen ilmentyminen eroprosessissa

Kun ero on tosiasia ja parisuhde päättyy, asia on usein liian tuskallinen myönnettäväksi. Kriisin ensimmäisenä vaiheena kuvataan usein kieltäminen. (Kaulio & Ylitalo 2007, 19). Kärsimys ja tuska ovat niin valtavia, että henkilö voi reagoida eroon kieltämällä tai epäuskolla. On myös suhteita, joissa toinen jätetään sanaakaan sanomatta, häivyttään vailla selitystä. Tällöin jätetyn eroprosessi alkaa siitä hetkestä, kun toinen pakkaa tavaransa. Jätetty on täynnä kysymyksiä ja mikäli jäädään vaille vastauksia, voi käydä niin, ettei erosta selviä koskaan. (Edvall 2000, 80–81.)

Kieltäminen on luonnollinen tapahtuma, eikä se ilmennä luonteen heikkoutta tai tahallista epärehellisyttä. Itse asiassa traumaattiseen tapahtumaan liittyy hyvin usein pyrkimys kieltää tapahtunut kokonaan. Se on ikään kuin sisäänrakennettu reaktio, joka auttaa säilyttämään toimintakykymme ja auttaa selviytymään hengissä. Kun kieltäminen muuttuu krooniseksi, se vääristyy ihmismielessä trauman oireeksi. Yksilön tietoisuus on sumentunut ja henkilö voi olla lamaantunut eli niin kutsuttu affektiivinen stupor. Shokkivaiheesta myöhemmin muodostuneet mielikuvat ovat hyvin voimakkaita ja tällöin puhutaan myös niin sanotuista ”flashbackeista” eli takaumista. Takauma voi olla jopa fyysinen tuntemus, kun henkilö elää vanhan tilanteen kehossaan uudestaan. Takaumat ovat traumaperäisen stressireaktion yksi hyvin tyypillinen oire (Palosaari 2019). On mahdollista myös, että kriisi alkaa niin asteittain ja huomaamatta, ettei varsinaista shokkivaihetta voida havaita (Levine 2008, 178; Saari 2003, 81; Cullberg 1991, 142–143; Kilponen 2014, 7.)

Kieltäminen ei myöskään ole merkki järjen menetyksestä, vaan ihminen tarvitsee aikaa ymmärtääkseen tapahtuneen ja jaksaakseen käsitellä asteittain tilannettaan. Reaktio on hyödyllinen, koska tällöin ihminen voi pohtia rauhassa sitä, kuinka kriisitilanteessa asian kanssa tulisi edetä. (Kaulio & Ylitalo 2007, 25.)

Parisuhde on voinut natista liitoksistaan jo kauan, esimerkiksi ulkopuoliset projektit, kuten perheen perustaminen, työelämä tai taloprojekti ovat voineet syödä yhteistä aikaa ja energiaa liikaa. Pelko siitä, että jää yksin on liian kova kohdattavaksi. Moni ryntää uuteen suhteeseen tukahduttaakseen pelkonsa. Pelko on kuitenkin normaali tunne, joka pitäisi kohdata rohkeasti. Pelkojen yli voi päästä vain kohtaamalla ne (Fisher 2013, 48–68).

Fisherin tutkimukset avioeroon sopeutumista mittaavalla asteikolla viittaavat siihen, että jätetyt kokevat enemmän emotionaalista tuskaa eron hetkellä ja myös enemmän irrottautumiseen liittyviä ongelmia sekä vihaa. Jättäjät sen sijaan alkoivat irrottautua suhteesta jo suhteen aikana ja ovat siirtyneet jo suhteen aikana ystäviksi jätetyn kanssa. Jätetty on kuitenkin vielä syvien rakkaudentunteiden vallassa suhteen päättymishetkellä. Jätetyt itkevät enemmän ja ovat loukkaantuneita. He koittavat ymmärtää, mikä meni pieleen, miksi suhteen täytyi päättyä ja roikkuvat suhteessa. Jätetyt ovat shokkitilassa, jossa he kieltävät eroamisen mahdollisuuden. Jätetty kieltäytyy uskomasta, että mikään on vialla. Jättäjät taas voi jaotella hyviin ja huonoihin jättäjiin. Hyvä jättäjä on henkilö, joka on tehnyt kaikkensa saadakseen suhteen pelastettua. Kun jättäjä tajuaa, että kaikki voitava on tehty, hän kokee ja ymmärtää, että on parempi päättää epäterve suhde, kuin jatkaa sitä. Hyvä jättäjä on halukas tekemään muutoksia suhteen eteen ja motivoitunut myös hakemaan apua ulkopuolisilta asiantuntijoilta saadakseen suhteen pelastettua. Huono jättäjä uskoo, että ruoho on vihreämpää aidan toisella puolella ja suhteen lopettaminen on ainut keino saavuttaa onni. Uusi suhde on jo valmiina odottamassa, kun edellinen loppuu. Shokkivaiheen kesto on yleensä lyhyestä hetkestä muutamiin kuukausiin. (Fisher 2013, 109–119; Cullberg 1991, 142.)

7.3 Reaktiovaihe ja eroviha eroprosessissa

Kun ero on tosiasia, kriisitilanteessa usein mietitään, palaisiko takaisin vanhaan tuttuun suhteeseen, sillä uusi tuntematon on ajatuksena pelottava. Yhdysvaltalaistutkimusten (kts. Luku 13) mukaan moni narsistisessa suhteessa elänyt päätyy tässä vaiheessa takaisin suhteeseen, usein voimakkaan syyllisyyden ajamana.

Shokki- ja reaktiovaihetta voi kestää korkeintaan neljästä kuuteen viikkoa, jotta sitä voidaan kutsua akuutiksi kriisiksi. Reaktiovaihe alkaa siitä, kun henkilö tajuaa tapahtuneen, vaikka on ensin koittanut sulkea silmänsä koko tapahtuneelle. Tässä vaiheessa henkilö herää rajusti todellisuuteen ja monesti myös varsin primitiiviset puolustusmekanismit käynnistyvät. Henkilö saattaa olla täynnä kysymyksiä ”miksi” ja psyykinen mielenkiinto saattaa olla keskittynyt korjaamaan tilanne jotenkin. Mahdollisuus todellisuuden tiedostamattomaan kieltämiseen on yhä olemassa. (Cullberg 1991, 141–144.)

Kun totuutta ei hyväksytä ja se kielletään, tilanne voi johtaa vihaan ja katkeroitumiseen. Henkilö haluaa oikeutta ja kanavoi vihansa aktiiviseen toimintaan. Hän haluaa ehkä viedä asiansa eteenpäin poliisitutkintaan ja oikeuteen asti. Eri tavalla ajatteleviin ystäviin voidaan katkaista välit kokonaan ja epäoikeudenmukaiseen kohteluun halutaan oikeutta. Viha ja katkeruus ovat tunteita, jotka kuitenkin tuhoavat ihmistä sisältäpäin ja aiheuttavat vaurioita ihmisen persoonallisuuteen (Saari 2003, 84).

7.4 Eron työstämis- ja käsittelyvaihe

Kun läpityöskentelyvaihe alkaa, on pahin akuuttivaihe yleensä jo taaksejäänyttä elämää. Tämä tapahtuu noin vuoden kuluessa traumaattisesta tapahtumasta. Kun aiemmin henkilö on ollut täysin jumissa menneisyytensä kanssa, alkaa hän nyt suunnata katsettaan tulevaisuuteen. Kieltämistä ei enää käytetä suojauskeinona, vaan henkilö alkaa toimia ja tehdä asioita entiseen tapaan ja syyllisyydentunto alkaa hälventyä. Jos edellä mainittuja asioita ei ole tässä vaiheessa tapahtunut, henkilö tarvitsee usein asiantuntijan apua, jotta pääsisi eteenpäin. Tässä vaiheessa eroprosessia on myös vaarana se, että ikävät kokemukset ja yhdessäoloajan muistaa vain idyllisenä ja tämä on toipumisen kannalta kriittistä. (Cullberg 1991, 151–152.)

Moni toivoo tässä eroprosessin vaiheessa, että suhteen saisi jollakin tavalla vielä pelastettua. Jätetyn on edelleen vaikea tajuta, että jättäjä on ollut tosissaan. Todellisuutta ei haluta myöntää. Reilu omaisuuden jako tai ositus voi hiukan omalta osaltaan edistää jätetyn toipumista. Tässä vaiheessa eroa helpottaa se, jos rakkaus on ollut kuollut jo valmiiksi. Mutta joskus eroa myös kadutaan tässä vaiheessa. Ristiriitaiset tunteet vaihtelevat, osa kokee syyllisyyttä lähdöstään ja osa miettii paluuta lasten vuoksi. Jotkut parit palaavat tässä vaiheessa myös takaisin yhteen. (Edvall 2000, 84–109.) Eroprosessissa tätä vaihetta kutsutaan kaupankäyntivaiheeksi.

7.5 Uudelleen orientoitumisen vaihe eroprosessissa

Uudelleen orientoitumisen vaiheessa henkilö jatkaa elämäänsä tuntien menneisyyden kuin arpena, joka tulee aina pysymään mukana, mutta joka ei enää suuresti vaikuta henkilön nykyiseen elämään ja kokemusmaailmaan. Haavoittunut itsetunto alkaa vähitellen palautua ja tulevaisuuden toiveiden ja haaveiden sirpaloitumisen aiheuttama pettymys on haalistunut ja henkilö on työskennellyt sen läpi. Kaikki tämä kehitys on edellytys siitä, että henkilö on todella selvittänyt tunteensa pohjiaan myöten ja käynyt sisäistä vuoropuhelua itsensä kanssa niistä tunteista, joita kriisi hänessä herätti. Henkilö voi edelleenkin tuntea menneet tapahtumat äkillisinä tuskan tai ahdistuksen tunteina, mutta tunne on ohimenevä eikä enää asia, joka pitäisi pakolla unohtaa tai kieltää. (Cullberg 1991, 153–154.)

Vaikka hylätyksi tulemisen pelko onkin taustalla, niin seuraavassa vaiheessa eronnut alkaa viimeinkin uskaltaa lähestyä toisia ihmisiä. Tässä vaiheessa on myös tärkeää verkostoitua ja tavata uusia ihmisiä. Tässä vaiheessa moni myös sortuu uuteen rakkaussuhteeseen. Mahdollisuudet aiempien ongelmien ilmenemiseen uudessakin suhteessa ovat silti todellisia. Tärkeää on saada ensin itsensä ehjäksi. (Fisher 2013, 165–167.)

Jos eroon on päädytty yhteisellä sopimuksella, eroprosessi voi olla helpompi. Eroprosessi kestää silti aikansa. Sanotaan, että kestää kolme tai neljä vuotta päästä yli, mutta tasapainon löytäminen voi viedä toisinaan viisikin vuotta. Sen jälkeen pahimman erokivun pitäisi olla jo lievittynyt. Jossakin tapauksissa

jätetty voi olla jonkinlaisessa kierteessä ja palata aina takaisin alun tuskaan, esimerkiksi olemalla yhteydessä entiseen puolisoonsa. (Edvall 2000, 127–128.) Sopeutumis- ja eroprosessi kun on täysin erilainen jättäjällä ja jätetyllä.

Noin vuoden kuluttua traumaattisen tapahtuman jälkeen, kun akuutti vaihe on päättynyt, henkilö alkaa jälleen suuntautua tulevaisuuteen. Eronnut alkaa ehkä hyväksyä sen, että yksin on parempi ja kieltämisen käyttäminen puolustuskeinona on vähäisempää. (Cullberg 1991, 152 –153.)

8 PSYKKINEN TRAUMA EROPROSESSISSA

Kuten Fisherin eroanalyysissa jo aiemmin todettiin, ero on aina elämänkriisi. Sana kriisi on lähtöisin kreikankielen sanasta krisis ja se tarkoittaa merkittävää käännettä, äkillistä muutosta tai peruuttamatonta häiriötä. (Cullberg 1991, 12).

Kun eroprosessi on vaikea ja psyykkinen kipu kasvaa liian kovaksi, voivat eroon tai suhteeseen liittyvä tapahtumat tai jotkin sen osat lukkiutua kehoon ja mieleen. Tällöin puhutaan traumasta ja traumatisoitumisen yhteydessä syntyvästä rakenteellisesta dissosiaatiosta (Palosaari 2007, 26a).

Trauma on myös kreikan kielestä johdettu sana, jolla tarkoitetaan ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta johtuvaa psyykkistä tai fyysistä vammaa. Arkikielessä puhutaan henkisestä järkytyksestä. Traumaattinen tapahtuma jättää henkilön pysyvään musertavaan tunteeseen ja yliherkkyyden tilaan. Kaltoinkohtelu, fyysinen tai henkinen väkivalta ja sen uhka voi muodostua henkilölle traumaattiseksi kokemukseksi toistuessaan usein ja jättäen henkilölle tietyn tunnemuiston, mikä painuu mieleemme pohjalle usein peiteltyksi tunnemuistoksi. (Ellilä 2015, 99.)

Traumaattinen kokemus murskaa lopulta henkilön minuuden ja jokainen vastaava traumakokemus tämän jälkeen muistuttaa tapahtuneesta ja henkilö joutuu kuolettamaan tunteitaan. Henkilöstä voi tulla tunneköyhä ja empatiakyvytön eikä hän osaa tunnistaa omia ja toisen tunteita. Traumaattisen tapahtumien toistuessa henkilö alkaa pelätä tunteitaan ja kovettaa itseään pelätessään, että joutuu jälleen kohtaamaan traumakokemuksesta muistuttavia asioita. (Schulman s.a.)

Henkilö alkaa esimerkiksi vältellä sosiaalisia tilanteita tai eivät osaa ottaa toisia ihmisiä huomioon. Heistä voi myös kehittyä tunnekyelmiä koviksia. Narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivillä henkilöillä on usein traumaattisia kokemuksia lapsuudessaan. Narsistista henkilöä on kuitenkin usein vaikeaa auttaa terapialla, koska narsistit eivät siedä terapiassa esiin tulevia tunteita (Ellilä 2015, 99; Schulman s.a., 21.)

9 LÄHISUHDEVÄKIVALTA PARISUHTEEN KRIISIYTYMISEN JA PARISUHDE-ERON TAUSTATEKIJÄNÄ

Joka vuosi useita tuhansia naisia kuolee maailmanlaajuisesti parisuhdeväkivallan seurauksena. Eriasteisen parisuhdeväkivallan uhan alla elää tälläkin hetkellä suomessa tuhansia henkilöitä. On tutkittu, että toistuva väkivalta kohdistuu useimmiten nimenomaan naiseen. Suomessa kuolee vuositasolla 20 naista nykyisen tai entisen puolison surmaamana. (Åberg 2017, 52.) Karhuvaaran, Kaituen ja Ruuhilahden (2018) mukaan lähisuhdeväkivalta usein myös yleistyy, kun eropäätös on tehty. Tämä myös vaikeuttaa suhteesta irtautumista merkittävästi. Eron jälkeen väkivaltainen puoliso saattaa myös häiritä tavalla tai toisella. Esimerkiksi perheellisillä häirintä voi tapahtua lasten välityksellä. Häirintä voi olla lapsen manipuloimista tai etäännyttämisyrityksiä toisesta vanhemmasta. Naisen surmatuksi tulemisen riski on myös erotilanteissa kymmenkertainen, verrattuna parisuhteeseen. (Anttila 2019, 12–13.)

Tilastokeskuksen (2018) mukaan vuonna 2018 viranomaisten tietoon tulleissa pari- ja lähisuhdeväkivaltarikoksissa oli 9 900 uhria, mikä on 3,6 prosenttia edellisvuotta enemmän. Aikuisiin kohdistuneesta perhe- ja lähisuhdeväkivallasta puolet oli avio- tai avopuolisoiden välistä. Aikuisista uhreista 76,5 prosenttia oli naisia. Kaikista uhreista alaikäisiä oli 24,4 prosenttia. Vuonna 2018 tietoon tuli 9 900 perhe- ja lähisuhdeväkivaltatapausta ja näissä oli 7 700 eri uhria. Uhreista 1 500 eli 20 prosenttia oli henkilöitä, jotka joutuivat perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhriksi useammin kuin yhden kerran vuonna 2018. Aikuisia toistuvan väkivallan uhreja oli 1 200, joista 84 prosenttia oli naisia.

Monesti lähisuhdeväkivallan uhri voi voimakkaan häpeän lisäksi myös selitellä ja syyllistää tilanteesta itseään. Jos hän ei olisi provosoinut, kumppani ei olisi menettänyt hermoja ym. Väkivallan uhri mukautuu ja sopeutuu, alistuu ja kokee huonommuutta. Uhri alkaa pikkuhiljaa pitää väkivaltaa sen eri muodoissaan normaalina. Epänormaalista tulee normaalia, todellisuus ja minäkuva vääristyvät ja uhri alkaa tuntea jatkuvaa kroonistunutta stressiä. Moni lähisuhdeväkivallan uhri ei edes tajua olevansa uhri, jos tilanteeseen ei liity fyysistä väkivaltaa. (Pruuki ym. 2013, 134.)

Uhrin peittelevät hyvin usein henkistä tai fyysistä väkivaltaa häpeän ja syyllisyyden tunteiden takia. Näiden takia myös avun hakeminen voi olla vaikeaa ja uhri saattaa sisimmässään toivoa, että väkivallan tekijä muuttuu ja väkivalta loppuu. Parisuhteeseen jäädään myös usein, jos väkivallan suhteen tulee rauhallisempia kausia. Myös lasten takia sinnitellään, vaikka vaikutus lapseen ja heidän kehitykseensä voi olla erittäin kielteistä. (THL 2019.)

Yleisesti on vallalla ajatus, että lähisuhdeväkivalta päättyisi parisuhteen päättymisen myötä. Kuitenkin esimerkiksi eriasteinen vainoaminen eron jälkeen on yleistä, mutta myös ilmiö, joka on hankalasti tunnustettu ja tunnistettu. Vainoaminen on yksi lähisuhdeväkivaltaan liittyvä muoto, joka voi ilmetä ulkopuolisen silmiin huoltajuuskiistana, eroristiriitoina sekä vieraannuttamisena. Ulkopuolisen viranomaisen voi olla hankala tunnistaa vainoamista, koska sen ilmentyminen on niin moninaista ja myös usein hienovaraista. Yhteiset lapset voivat mahdollistaa erilaisen kontrolloinnin ja lapsia käytetään tiedon saannin välineenä. Myös uhrin isovanhemmat, läheiset tai työtoverit voivat täysin tiedostamattaan osallistua vainon jatkumiseen kertomalla uhriin liittyviä asioita tai tietoja. Naisuhritutkimuksen (Piispa 2006, 59) mukaan puolet miehistä, jotka harjoittivat väkivaltaa parisuhteen aikana, myös jatkoivat väkivaltaista käytöstä eroprosessin aikana ja jälkeen. (Laitinen ym. 2017, 20–21.)

Amerikkalainen psykoanalyttikko ja tutkija Harold Searles tutki 1960-luvulla erilaisia tapoja rikkoa ihmisen henkinen tasapaino tutkimuksessaan ”The effort to Drive the Other Person Crazy”. Hän on kuvannut erilaisia käyttäytymismalleja, joissa selkeä motiivi on ollut pyrkimys saada toinen ihminen hallintaansa tai yksinkertaisesti mustasukkaisuus. Kaikille

käyttäytymismalleille oli yhteistä pitkäaikaisten, ristiriitaisten tunteiden herättäminen toisessa ihmisessä. Kukaan ei pysty elämään tällaisen kroonisen ambivalenssin tilassa kovin kauan, vaan pyrkii löytämään ratkaisun tilanteeseen. Kuitenkin mitä enemmän henkilö yrittää irtautua, sitä syvemmälle he juuttuvat ja henkilö on lopulta kuin kala pyydyksessä. (Andersson 2019, 39–41.) Tämä selittäisi myös sen, että narsistisesta parisuhteesta irtautuminen on usein vaikeaa ja usein myös hyvin traumatisoivaa. Tutkimukset viittaavat siihen, että parisuhteessa koettu väkivalta on merkittävä tekijä uhrin psyykkisen hyvinvoinnin heikkenemisessä (Karttunen 2011, 122).

10 RAKENTEELLINEN DISSOSIAATIO

Kun ihminen kokee vakavan uhan, elämän toimintaa turvaavat sisäiset reaktiot aktivoituvat. Henkilölle tulee ”taistele ja pakene” -reaktio. Kun tilanne on voimakas ja puhutaan traumatisoitumisesta, tapahtuu dissosiaatio näiden kahden reaktion välillä. Uhri päätyy tilanteeseen, jossa näennäinen normaali persoonan osa jatkaa elämäänsä suoriutuen arkisista tehtävistään. Kuitenkin samaan aikaan niin kutsuttu emotionaalinen persoonan osa ottaa kantaakseen traumatisoivan muiston tai muistojen taakan, esimerkiksi pysyvän pelon tai psyykkisen kivun. (Palosaari 2007, 26.)

Dissosiaatio on siis psyykkiseen shokkiin liittyvä psykologinen ilmiö. Omaa minuutta saatetaan tarkastella ikään kuin ulkopuolisen silmin ja kauhistuttava tilanne on helpompi kestää, jos henkilö ajattelee, ettei tilanne ole tapahtunut omalle itselle, vaan ruumiille. Kokemusta on vaikeaa käsitellä, kun henkilöllä ei ole kosketusta omiin tuntemuksiinsa. (Saari 2003, 51.)

Ajan kuluessa traumamuistot alkavat kuitenkin tunkeutua näennäisen, suorittavan normaalin persoonan osan puolelle. Kuvattujen rakenteiden vuorottainen aktivoituminen pitää sisällään ristiriidan. Kun erosta toipumisen käynnistyttyä tulisi alkaa saattaa kokemuksen paloja yhteen traumakokemus työntääkin mieleen muistijälkiä, joiden aikaansaama pelko saattaakin hidastaa tai jopa estää erosta eheytymistä. Tällöin oikealla tiedolla on suuri merkitys esimerkiksi silloin, kun henkilö aloittaa uuden ihmissuhteen. Henkilö tunnistaa, että kyse ei ole todellisesta vaarasta vaan ainoastaan muistosta, joka

kannattaa kohdata sitten, kun omat voimat sen sallivat. (Palosaari 2007, 26-27.)

10.1 Traumaperäinen stressireaktio

Kun ihmisen egon sietokyky on ylittynyt ja kyky ajatella on murtunut, siitä muodostuu trauma, joka saa mielen turvautumaan esimerkiksi edellisessä kappaleessa mainittuun dissosiointiin tai muihin defensesseihin, eli puolustusmekanismeihin. Tämän seurauksena on traumaperäinen stressireaktio, jonka oireina ovat esimerkiksi traumatilanteisiin ajautuminen eli toistamispakko, joka narsistisessa erossa johtaa siihen, että henkilö saattaa ajautua uudestaan suhteeseen narsistisen henkilön kanssa. Muita oireita ovat tunteiden kuolettaminen, yleinen estyneisyys, kiihtymistilat, keskittymisen ja yllykkeidenhallintaongelmat, muistamattomuus, depressio sekä erilaiset psykosomaattiset oireet. (Schulman 2002a, 162.)

Traumaattisen kokemuksen jälkitila on niin tyypillinen, että se on sisällytetty omaksi diagnostiseksi kategoriakseen TPSR, DSM-III, DSM-IV ja ICD-10.

Diagnostisia kriteerejä ovat muun muassa:

- Henkilö on kokenut tai joutunut vastakkain sellaisen tapahtuman tai tapahtumien kanssa, johon liittyi vakavan loukkaantumisen uhka tai oman fyysisen koskemattomuuden vaarantuminen
- Henkilön reaktio oli voimakas pelko, avuttomuus tai kauhu.
- Traumaattinen tapahtuma koetaan jatkuvasti uudelleen yhdellä tai usealla tavalla, kuten toistuvilla ahdistavilla muistoilla tapahtuneesta, aistimuksina tai unina, kokemuksen uudelleen elämisenä tai voimakkaana ahdistumisena jouduttaessa tekemisiin traumaattista tapahtumaa muistuttavan tapahtuman tai asioiden kanssa.
- Traumaan liittyviä asioita vältellään ja yleinen reagointiherkkyys turtuu. Henkilö välttää toimintoja tai paikkoja, jotka muistuttavat traumasta,
- Henkilö on kykenemätön muistamaan trauman keskeisiä seikkoja.
- Henkilö etäännyy muista tai kokee vieraantumisen tunnetta
- Lämpimät tunteet puuttuvat tai vähenevät
- Tulevaisuuden näkymät kaventuvat, henkilö ei esimerkiksi odota saavansa avioliittoa, lapsia tai normaalia elämänkaarta)
- Henkilöllä on nukahtamis- tai unessapysymisvaikeuksia, ärtymystä, keskittymisvaikeuksia, säikkymistä ja korostunutta varuillaan oloa. (Schulman 2002b, 170–171.)

Traumaperäinen stressihäiriö voi esiintyä siis joko akuuttina tai viivästyneenä, jolloin oireet voivat tulla esiin vasta noin puolen vuoden kuluttua traumaattisesta tapahtumasta. Pelkkä oireiden hoitaminen koetaan hyödyttömänä. Pysyvän sisäisen tasapainon saavuttamiseksi alkuperäinen tapahtunut, sekä siihen liittyneet tunteet tulisi käsitellä (Saari 2000, 79).

11 RESILIENTSI EROPROSESSISSA

American Psychological Association on määritellyt resilienssin ihmisen kyvyksi sopeutua esimerkiksi perhe- ja ihmissuhdeongelmien, voimakkaan stressin tai vastoinkäymisten kohdatessa. Mielen joustavuus on kyky, jonka kuka tahansa voi oppia. Voimakkaan vastoinkäymisen ei tarvitse määritellä koko loppuelämää. (American Psychological Association 2020.)

Resilienssin kehittymiseen liittyy usein elämässä koettua tuskaa ja vastoinkäymisiä. Useilla meistä on olemassa jo synnynnäisesti luontainen kyky selviytyä, mutta se vaihtelee yksilöllisesti. Ranskalainen psykiatri ja yksi resilienssiteorian kehittäjistä, Boris Cyrulnik selviytyi lapsena natsien keskitysleireiltä ja myöhemmin kaltoin kohtelevista kasvattivanhemmistaan. Cyrulnikin mukaan mikään kärsimys ei ole arvotonta, mikäli siitä on mahdollisuus selviytyä. Henkilö voi muuttaa kärsimyksen voitokseen ja ymmärtää kärsimyksen merkityksen jälkikäteen. Cyrulnik myös toteaa, että traumaista on mahdollista parantua, mutta ennen sitä tulee selvittää ja analysoida traumaa edeltänyt tila tai tapahtuma. (Laitila 2018, 16–18.)

Kehityspsykologiassa määritellään resilienssi kyvyksi sopeutua vastoinkäymisiin (Poijula 2018, 18). Toinen resilienssin uraauurtava tutkija Michael Rutter on määritellyt, että resilienssi on vastustuskykyä elämän riskitekijöille ja niille tekijöille, jotka uhkaavat psyykkistä hyvinvointiamme. Resilienssi on siis lopputulema onnistuneesta sopeutumista vastoinkäymisiin ja elämän kriiseihin ja se ilmenee kestävyyttenä, toipumisena tai molempina. (Poijula 2018, 18–21; Palosaari 2015, 30.)

12 NARSISTINEN PERSOONALLISUUSHÄIRIÖ

Narsistinen persoonallisuushäiriö on hankala diagnosoida, sillä se pitää usein sisällään hyvin moninaisia tunnuspiirteitä, jotka voivat viitata myös muihin

persoonallisuushäiriöihin. Tällöin henkilö voi virheellisesti tulkita häiriön narsistiseksi häiriöksi. Suomalainen tautiluokitus ei sisällä yksilöityä narsistista persoonallisuutta, mutta diagnoosina voidaan käyttää koodia F60.8, muu määritelty persoonallisuushäiriö. (Lönqvist ym. 2017, 84.)

Arvellaan, että osin ympäristöllä sekä geneettisillä tekijöillä on merkittävä rooli persoonallisuushäiriöiden kehittymiseen. Vaikka geeneillä on oma merkityksensä, myös kasvukokemuksilla omien vanhempien kanssa on vaikutuksensa häiriön kehittymiseen. Monet persoonallisuuden häiriöt ovat lähtöisin henkisestä välinpitämättömyydestä, vanhempien konflikteista tai aikuisen häiriintyneestä käytöksestä, jota lapsi alkaa jäljittää. (Johnson ym. 2007, 12–13.) Toisaalta on myös tavallista, että narsistinen henkilö on lapsuudessaan kohdannut lähes jumaloivaa kohtelua äidiltään, isältään tai molemmilta. Lapsi on vanhempien oman egon jatke ja lapsi nähdään täydellisenä. Lasta ei ole kielletty eikä hänelle ole kerrottu sitä, mikä on oikein ja väärin. Kaikki lapsen teot ovat siloteltu harmittomiksi, lapselle kuuluviksi oikeuksiksi. (Pruuki ym. 2013, 84.)

Narsismista löytyy paljon suomenkielistä kirjallisuutta ja arvioidaan, että kyseessä on minuuden kehityksen jo varhaisessa vaiheessa rikkonut häiriö. Aivotutkimus on myös osoittanut, että narsismin vakavissa muodoissa kyse ei ole pelkästään ihmissuhteiden häiriöstä, vaan myös aivan ilmeisestä poikkeamasta aivojen metaboliassa, eli aivojen neutraalissa säätelyjärjestelmässä. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 78–79.) Kun määritellään sitä, onko henkilö narsistinen vai ei, on kiinnostava huomiota siihen, että tietyt häiriötekijät persoonallisuushäiriöissä ovat vakiona. American Psychiatric Associationin diagnoosijärjestelmä DSM-IV mukaan olennaiset piirteet ilmenevät yleisimmin henkilön ajattelutavassa, tunteiden ilmaisussa, ihmissuhteissa sekä käytös eroaa olennaisesti muiden ihmisten käytöksestä ja kokemistavoista. Kun aikuinen ihminen pystyy muuttamaan käytöstään persoonallisuushäiriöinen aikuinen ei kykene muuttamaan käyttäytymistään. Häiriö on läsnä jossakin muodossa läpi elämän ja henkilö ei useinkaan ole kovin motivoitunut muuttamaan itseään. Kun muut kärsivät persoonallisuushäiriöisen käytöksestä, kokee hän itse käytöksensä täysin normaalina ja jopa miellyttävänä käytöksenä. (Johnson ym. 2007, 14–15.)

Narsistisen persoonallisuushäiriön omaava henkilö, josta tässä tutkimuksessa käytetään nimitystä narsisti, ei koskaan myönnä virheitään, vaan pikemminkin syyttää omista virheistään muita. Terveellä itsetunnolla varustettu ihminen ottaa vastuun omista virheistään ja teoistaan, mutta narsistin moraalit on erilainen. Myös erilaiset vihanhallinnan vaikeudet ja ongelmat herättävät usein epäilyn narsistisesta persoonallisuushäiriöstä. (Ojanen 2018.)

Narsismi on tilastollisesti yleisempää miehillä kuin naisilla. Moni nainen saattaa alkuvaiheessa ihastua röhkeään oloiseen mieheen, joka ei kysele lupia vaan tulee ja ottaa naisen. Narsistimiehellä on usein ympärillään vahva miehen seksuaalisuuden vetovoima, jota hän ei pelkää näyttää. Narsisti on riippuvainen muiden antamasta ihailusta ja kokee itsensä vahvaksi, kun hän saa tunnustusta ja hänet huomataan. (Viljamaa 2010, 11–18.)

12.1 Terve ja sairas narsismi

Terve narsismi nähdään kykynä empatiaan, terveenä itsetuntona. Henkilö ei koe olevansa muiden ylä- eikä alapuolella. Ihmissuhteissa vallitsee arvostus ja kunnioitus niin kanssaihmiä, kuin muitakin eläviä kohtaan. Lisäksi terveen narsismin piirteet omaava henkilö noudattaa yleisiä lakeja ja asetuksia. (Narsistien uhrien tuki ry s.a.)

Sairaana narsismin peruspiirre taas on kyvyttömyys arvostaa ja kunnioittaa muita ihmisiä. Sairaalloisesti narsistiset henkilöt ovat kyvyttömiä ottamaan huomioon muita ihmisiä. He ovat maailman napoja, keskipisteitä, jotka ovat aina oikeassa ja heillä on myös oikeus tehdä mitä tahansa ja myös tulkita sääntöjä ja lakeja omalla tavallaan. Narsisti ei kunnioita auktoriteetteja eikä kykene sulautumaan joukkoon, vaan huomiontarve on suuri. Ellei narsisti saa positiivista huomiota, ajaa myös negatiivinen huomio saman asian. Narsistille pahinta on se, mikäli hänen yrityksensä saada huomiota mitätöidään. (Keltikangas–Järvinen 2010, 85.)

Narsistin lähipiirissä eläminen syö itsearvostusta, sillä narsisti pönkittää omaa minäkuvaansa muiden ihmisten kustannuksella. Kun itsearvostusta ja minäkuvaa muserretaan pala palalta, on lähteminen narsistin vaikutuspiiristä

yhä hankalampaa. Narsisti antaa ymmärtää, että hän on hyväntekijä, joka on yhdessä puolisonsa kanssa vain säälistä. (Viljamaa 2010, 24.)

Narsisti ei kykene tasaveroiseen ihmissuhteeseen toisen kanssa. Narsisti vaatii, haluaa ja kohtelee ihmisiä kuin he olisivat olemassa häntä varten. Narsisti jakaa lähipiirinsä ihmiset arvokkaiisiin tai vähempiarvoisiin. Hän arvostaa vain harvoja, eikä kykene tai osaa nähdä toisen ihmisen oikeita tunteita. Parisuhteessa narsisti on hämillään, kun puoliso ei hyväksykään huonoa kohtelua tai valehtelua, mikä narsistin lapsuudessa on ehkä ollut vanhemmilta aivan hyväksytyt tapa toimia. Narsistinen ihminen on usein älykäs, hurmaava, sanavalmis ja hauska persoona ja näin hämää suurinta osaa ihmisistä, koska narsistin naamiona on terve mieli. (Pruuki ym. 2013, 84–85.)

Keltikangas-Järvisen (2010, 85 - 89) mukaan narsisti on herkkä kritiikille eikä siedä itsestään laskettavan leikkiä, saati kritiikkiä. Narsistin on oltava jatkuvasti esillä eikä hän kykene olemaan joukossa kuten muut. Kuitenkaan jokainen, joka loukkaantuu herkästi tai on huomion keskipiste ei ole narsisti, vaan piirre voi olla myös normaalilla, sosiaalisesti ulospäin suuntautuneella henkilöllä. Myllärniemen (2008, 120) mukaan moni narsismista kärsivä henkilö kokee itse, että heidän minuudessaan alueita, joihin he eivät saa kosketusta. Minuus ja oma itse tuntuvat heistä vierailta tai vajailta. Ehkä tällä selittyy narsistin suuri tarve kysellä suhteen alussa tarkasti uhrin mieltymyksiä. Parisuhteissa kun usein alussa narsisti tekee kaiken sen, mitä puoliso odottaa ja hieman enemmänkin. Huomio, lahjat ja yllätykset ovat ylitsepursuavia. Narsisti ikään kuin elää uhrinsa elämää. Lopulta uhri kokee, että kaikki oli pelkkää teatteria.

Narsistin käytös on usein uhoavaa ja narsismiin liittyy usein myös patologinen valehtelu sekä järjettömiltä näyttävät väkivallanteot. Ruumiillinen väkivalta astuu usein kuvaan silloin, kun narsisti kokee, ettei hän voi muutoin osoittaa valtaansa. Kun ympäristö alkaa huomata jotain olevan vialla ja alkaa vaatia narsistia vastuuseen teoistaan, hän joko vaihtaa ihmiset ympäriltään tai vaihtaa itse ympäristöä. (Keltikangas-Järvinen 2010, 92–99.)

Narsisti ei vietä aikaa ihmisten kanssa siksi, että se on hauskaa vaan siksi, että hyötyisi heistä. Narsistille on tärkeää seurustella ihmisten kanssa, joilla on vaikutusvaltaa, koska he nostavat hänen sosiaalista asemaansa. Narsisti saa tyydytystä siitä, jos hän tuntee, että toinen henkilö on hänen vallassaan tai että hän pystyy kontrolloimaan toisen ihmisen elämää. Narsistisella henkilöllä ei ole tarvetta eikä kykyä tunnepitoisiin ihmissuhteisiin, hän kyllä tarvitsee ihmisiä, muttei kiinnny heihin. (Keltikangas–Järvinen 2010, 92–94.)

Narsisti on aina loukkaantunut jollekulle ja yleensä mitä ihmeellisimmistä asioista. Läheisissä ihmissuhteissa hän saattaa osoittaa hämmästyttävää kylmyyttä tai myötäelämisen puutetta. Ihmissuhteet ovat narsistille erilaisia riippuvuussuhteita. Ne kestävät niin kauan, kun toinen ei kyseenalaista narsistia vaan palvelee ja ihailee. Narsistin täytyy aina saada itse irrottautua ihmissuhteista, hänen täytyy olla se, joka jättää. (Keltikangas–Järvinen 2010, 97.)

Kun narsistinen ihminen joutuu kiinni rikkomuksistaan tai saa rangaistuksen, on ilmiäntaja syypää. Narsistia ei kiinnosta teko, vaan se kuka kertoi. (Keltikangas–Järvinen 2010, 97 - 99.) Yhteenvetona voimme todeta, että terve narsismi ei näyttäydy koskaan edellä kuvattujen esimerkkien kaltaisesti, vaan terveeseen narsismiin kuuluu kyky reflektoida itseään, tarve kehittää ja kehittyä ihmisenä paremmaksi ja huomioida muut ihmiset toki unohtamatta tervettä itsensä arvostamista ja rakkautta. Laineen (2014, 32–33) mukaan narsistinen persoonallisuushäiriö ei ole sairaus, vaan ongelmallinen käyttäytymistapa. Ikävintä on se, että todellinen narsisti ei näe tilannettaan ja siksi häntä ei voi muuttaa eikä hän ole kykenevä muutokseen. Asiantuntijoiden mukaan ainut toimiva keino suojautua narsismia vastaan on pysytellä etäällä ja hakeutua irti tällaisesta ihmissuhteesta.

12.2 Narsisti vai psykopaatti?

Narsistisen henkilön määrääviksi piirteiksi määritellään suureellinen käsitys itsestään, kokemus siitä, että voi kohdella muita loukkaavasti, ylivertauisuudesta suhteessa muihin ja pyrkimys hallinnoida tai dominoida muita.

Psykopaattiselle henkilölle taas on tyypillistä impulsiivinen ja elämishakuinen käytös, huono empatiakyky sekä alhainen kynnys ahdistua. Molemmille sen sijaan on yhteistä ajautuminen toistuvasti vaikeuksiin sosiaalisissa suhteissa. Tämä johtuu heidän aggressiivisista ja kaksinaamaisista käyttäytymistäipumuksistaan. Muita luonteenomaisia yhteisiä piirteitä ovat lupausten rikkominen, asioiden tekemättä jättäminen, välinpitämättömyys muiden ongelmia tai tarpeita kohtaan sekä taipumus uskoa olevansa parempi kuin muut. Narsisteille ja psykopaateille on myös yhteistä se, että he ovat usein myös seurallisia, iloisia ja sosiaalisia henkilöitä, jotka nauttivat uusiin ihmisiin tutustumisesta, joskin narsisteilla on myös taipumusta huomiohakuisuuteen ja sosiaalisissa tilanteissa he usein joko vihjailevat, tai puhuvat avoimesti omista aikaansaannoksistaan. Oman älykkyyden yliarvioiminen on tyypillistä. Narsistinen henkilö on jokseenkin kyvykäs tuntemaan ja kokemaan erilaisia tunnetiloja, kun taas psykopaattinen henkilö ei tunnista mitään tunteita, vaan on niiden suhteen sokea. Psykopatia ei myöskään kehity aikuisiässä, vaan sen piirteitä on tunnistettu jo viisivuotiailla lapsilla. (Häkkinen-Nyholm 2018, 53–55; Salomaa 2014, 45.)

12.3 Narsisti parisuhteessa

Parisuhteen alussa narsisti voi näyttäytyä unelmakumppanina. Kuitenkin jo suhteen alussa voi tulla esiin tiettyjä narsistisia piirteitä, kuten ihailtuna olemisen tarve, kyvyttömyys empatiaan ja liioiteltu kuva omasta tärkeydestään. (Johnson & Murray 2012, 136). Tohtori Sam Vaknin on yksi tunnetuimmista narsisteista ja hänellä on virallinen narsismidiagnoosi. Vakninin mukaan suhteen alussa narsisti näyttelee sankaria. Hän soittelee, imartelee ja vie jalat alta. Saatuaan toisen lumoihinsa hänen käyttäytymisensä muuttuu. Narsistista tulee oikutteleva, arvaamaton ja raivokohtauksia saava riitelijä. Narsisti myös käyttää uhriaan siekailematta hyväkseen. (Laine 2014, 31.)

Narsistilla on yleensä suuri tarve kertoa omista saavutuksistaan ja hän nauttii, kun uhri huomioi ja ihaillee häntä. Tapaamisen alussa nämä piirteet jäävät kuitenkin helposti huomaamatta, koska jokin narsistissa kiehtoo. (Johnson & Murray 2012, 136–138.) Johtopäätöksenä tästä voimme todeta, että narsismin

uhri ikään kuin sokaistuu huomiosta ja ihailusta siinä määrin, että narsistin itseään korostava käytös jää uhrilta havaitsematta.

Narsisti on täysin sokea itsensä suhteen ja hän uskoo, että kaikki ihmiset ovat hänelle joko kateellisia, pahansuopia tai molempia. Ulospäin narsisti vaikuttaa kuitenkin normaalilta. Hän tietää ja osaa kaikki asiat paremmin kuin toiset ja jo tämä asettaa suuret haasteet tasaveroisen parisuhteen rakentamiseen narsistisesti käyttäytyvän henkilön kanssa.

Toinen osapuoli alkaa tuntea olonsa syylliseksi ja masentuneeksi. Pikkuhiljaa lisääntyvä henkinen ja fyysinen väkivalta lamauttaa kumppanin, joka alkaa dissosioimaan itseään ulos tilanteesta. Jos henkinen yliote ja valta kumppaniin ei onnistu, narsisti ottaa käyttöön fyysisen voiman. Narsisti syö parisuhteessa toista osapuolta pikkuhiljaa siten, että kumppanin omanarvontunto murenee. Kumppani tuntee olonsa arvottomaksi, koska narsisti uskottelee kumppanille olevansa tämän kanssa lähinnä vain säälistä. Alistava narsisti saa uhrin uskomaan, että hän on tälle korvaamaton ja vain hän kykenee sietämään uhria. (Joutsinniemi ym. 2010, 58–59; Viljamaa 2010, 24.) Dissosiativista traumaa käsiteltiin tarkemmin aiemmassa luvussa 10.

Narsisti myös kavahtaa riippuvuutta tai tarvitsevuutta ja jos parisuhde etenee vaiheeseen, joka edellyttää sitoutumista narsisti yleensä etsii syyn päästä suhteesta irti. Narsisti säätelee suhteen laatua kontrolloimalla ja hallitsemalla toista osapuolta ja koska hän pitää itseään erityisenä hänen tavoitteenaan on kumppani, joka täyttää kaikki hänen toiveensa. Narsistin elämässä on paradoksi. Toisaalta hänen ihmissuhteensa ovat etäisiä ja kylmiä, kun taas toisaalta hän on ihmissuhteisiin vahvasti kietoutunut ja pitää muita minuutensa jatkeina. Narsisti ei kykene syyllisyyden tunteisiin, koska hän ei kykene kohtaamaan syyllisyyden aiheuttamaa psyykkistä kipua. Hän alkaa ennemminkin pitää syyllisyyttä aiheuttavaa ihmistä hankalana tai kelvottomana. Projisoituaan tämän tunteen toiseen hän saattaa kohdella toista ylimielisen mitätöivästi, hänellä on jopa lupa nauttia toisen kiusaamisesta. Narsisti ei asetu tasaveroiseen suhteeseen toisen ihmisen kanssa. Narsistin piirteisiin kuuluu vetäytyä säännöllisesti yksinäisyyteen kovettamaan ja jäädyttämään tunteitaan, jotka ovat liian vaikeita. (Hyrck 2018, 142–163.)

12.4 Narsistin uhrin määritelmä

Ulkopuolisen on usein vaikea ymmärtää sitä, miksi uhri jää vaikeaan ihmissuhteeseen, missä fyysinen tai henkinen väkivalta on jatkuvaa. Moni uhri haluaa kuitenkin uskoa siihen, että hän saa narsistin paranemaan omalla rakkaudellaan tai mikäli hän yrittää tarpeeksi huomioida narsistia. Kaltoin kohdeltu uhri vaalii yhtä hyvää hetkeä, vaikka huonoja hetkiä olisi paljon enemmän. Moni uhri myös alistuu tilanteeseensa tai on pakotettu olemaan suhteessa taloudellisista syistä ja alistuu siksi huonoon kohteluun. Monen uhrin itsetunto on myös niin heikko ja lamaantumisen syvä, että hän jatkaa suhdetta odottaen epätoivoisesti tilanteen paranevan itsekseen. (Laine 2014, 34.)

Hyrck (2018, 137) toteaa, että vaikeudet alkavat yleensä siinä vaiheessa, kun uhri voimaantuu ja alkaa vaatia kuulluksi tuleamista ja vastavuoroisuutta parisuhteessaan. Tätä narsisti ei siedä, sillä hän on tottunut siihen, että uhri kantaa suhteessa kaiken vastuun.

Narsistin uhri on usein empaattinen ja kykenee eläytymään väärin tekevän tunteisiin. Uhri hakee vimmaisesti käytökselle jotain selitystä esimerkiksi narsistin lapsuudesta. Uhri myös pyrkii kaikin tavoin tekemään narsistin olon paremmaksi siinä kuitenkaan onnistumatta. Narsistin uhri on ehkä lapsuudessaan huomannut, ettei hän pysty muuttamaan kasvattajiaan toisenlaisiksi. Näin ollen aikuisiälläänkin hän pyrkii vimmaisesti muuttamaan itseään muiden toiveiden mukaiseksi. Uhri kokee avuttomuutta pahuuden edessä eikä tiedä, miten toimia sen kanssa. Sisimmässään uhri kaipaa vain hyväksyvää katsetta, sitä mitä hän ei ehkä koskaan ole saanut. (Hyrck 2018, 137–141.)

Narsistin uhrissa voi usein olla myös läheisriippuvaisuuden piirteitä. Läheisriippuvainen on lähes pakonomaisesti keskittynyt muihin ihmisiin. Läheisriippuvaiset antavat paljon muille osaamatta ottaa itse vastaan. Läheisriippuvainen uppoutuu myös mielellään huolehtimaan muista ihmisistä unohtaen pitää huolta itsestään. Suomessa sadat tuhannet ihmiset elävät päihdeongelmaisen tai psyykkisesti sairaan ja häiriintyneen ihmisen vaikutuksen alaisina. He elävät vastuunottajina vastuuttomien ihmisten

kanssa. He myös pelkäävät parisuhteessa eroa, koska ero on yhtä pelottavaa kuin kuolema. Läheisriippuvainen myös pelkää tulevansa hylätyksi ja takertuu siksi tiukasti hyvänä pitämäänsä ihmiseen, vaikka toinen kohtelisi kaltoin ja tunnekylmästi. Hän kadottaa itsensä eikä lopulta tiedä itsekään, onko kaikki tapahtunut kuvitelmaa tai suurentelua. (Hyrck 2018, 110–125; Beattie 1994, 12–35.)

Olennaista on kuitenkin ymmärtää, että sekä narsisti-, että narsistin uhri ovat molemmat uhreja. Kumpikaan ei ole oppinut luottamaan siihen, että he ovat arvokkaita ja arvostettuja omana itsenään. Kumpikaan ei myöskään ole oppinut ottamaan vastaan aitoa rakkautta. Narsistinen parisuhde ei anna mahdollisuutta kasvuun, vaan se johtaa suhteen molemmat osapuolet vain huonompaan suuntaan. Narsistin uhri voi olla sekä mies, että nainen. Tärkeintä on kuitenkin se, ettei uhri ”uhriudu”, vaan suhteesta irtautumisen jälkeen pyrkii aktiivisesti tekemään töitä itsensä kanssa. Näin uhrilla on mahdollisuus luoda terveellinen ja tasaveroinen ihmissuhde myös tulevaisuudessa. (Markova 2016)

12.5 Eriasteinen narsismi ja sen ilmeneminen

Psykoanalyytikko Riitta Hyrck (2006) on perehtynyt eriasteiseen narsismiin tutkimalla laajasti eri psykoanalyytikkojen tutkimuksia ja teorioita narsisteista. Hän tutustui esimerkiksi Herbert Rosenfeltin teokseen *Impasse and Interpretation* (1987). Rosenfelt oli havainnut potilaissaan kahdenlaisia narsisteja, ohut- ja paksunahkaisia. Rosenfeltin mielestä monista narsisteista voi käyttää nimitystä ”paksunahkainen”. Psykoterapia ei tehoa heihin lainkaan ja tunteet ja niiden käsittely on heille vierasta. Ohutnahkaiset narsistit taas ovat Rosenfeltin mukaan yliherkkiä ja haavoittuvaisia ja heidän itsetuntonsa on vaurioitunut lapsuudessa vakavasti. Yhteistä molemmille potilastyypeille on se, että heidän kehityksensä on kokenut vaurion jo varhaisessa vaiheessa lapsuutta.

Hyrckin (2006) mukaan ohutnahkainen narsisti haluaisi olla kaikkien kanssa hyvissä väleissä, mutta he eivät ymmärrä miksi heitä kohdellaan huonosti. Jotkut ohutnahkaiset narsistit myös usein juuttuvat huonoihin kokemuksiinsa ja kaltoin kohteluun sekä tulkitsevat muiden ihmisten viestintää oman huonon

itsetunnon värittämästä näkökulmasta. Ohutnahkaiset narsistit myös jaksavat jauhaa toistuvasti kokemiaan vääryyksiä kenelle tahansa, kuka vain jaksaa heitä kuunnella.

Yhteistä molemmille narsismityypeille on haastavuus vuorovaikutustilanteissa ja ihmissuhteissa. Psykoterapeutille haastavuus näyttäytyy myös projisointina, siinä, että narsisti peilaa kokemuksiaan pois itsestään. Moni myös puhuu taukoamatta eikä pysähdy kuuntelemaan analyytikon tai terapeutin puhetta. (Hyrck 2006.) Ehkä haastavinta ja vaikeinta narsismissa ilmiönä on se, että se ei näy kenestäkään päällepäin.

13 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET AIHEESTA

Suomalaisia tutkimuksia narsistisen parisuhteen eroprosessin vaiheista en löytänyt, sen sijaan tutkimuksia narsistien uhrista sekä parisuhteesta narsistiin löytyi muutamia. Käytin hakusanoina sanoja "narsisti", "narsistisen parisuhteen", "eroprosessi", "eroprosessin vaiheet", "kriisi" sekä englanninkielisissä lähteissä hakusanoina "narcissist divorce", "narcissitic divorce research" ja "psychology today". Hakuja toteutin googlessa sekä Theseuksessa. Kyyti.finna -palvelun kautta etsin kirjallista eromateriaalia hakusanoilla parisuhde, kriisi, ero, narsisti, narsistinen, eroprosessin vaiheet. Google Scholarista etsin kansainvälisiä tutkimuksia hakusanoilla "divorce on narcissist".

Jenni Kangasmäki on vuonna 2008 tutkinut kandidaatin työssään kuutta julkisuudesta poimimaansa narsistien uhrien kertomusta. Kertomukset parisuhteesta narsisteihin olivat hyvin yhteneväisiä. Suhdetta ja kumppania kuvailtiin "liian hyväksi ollakseen totta" ja tutkittavat olivat joko menneet naimisiin tai muuttaneet yhteen narsistin kanssa nopeasti. Pian käytös oli muuttunut kontrolloivaksi ja henkinen väkivalta alkoi. Useat tutkittavat kuvailivat suhdetta "vuoristoradaksi" ja samaa totesivat myös oman tutkimukseni haastateltavat.

Suhteen käännekohtaksi muodostui Kangasmäen (2008) tutkimuksessa kolmessa tarinassa väkivalta. Osa uhreista lähti salaa peläten narsistin reaktiota. Usealla kirjoittajalla ero oli ollut pitkä prosessi ja moni hämmästeli

jälkikäteen sitä, miksei lähtenyt suhteesta aiemmin. Narsistia kuvailtiin myös henkilöksi, joka poikkeaa täysin normaaleista ihmisistä ja jotka ”koukuttavat” läheisensä suhteeseen niin tiukasti, että lähteminen voi muodostua todella vaikeaksi. Suhteen päättyessä Kangasmäen mukaan moni oli myös niin rikki henkisesti, ettei voinut luottaa ihmisiin. Yhteisenä nimittäjänä tutkimuksessa todettiin, että tutkittavat pitivät itseään narsistin uhreina, joilla ei ollut mahdollisuutta toimia toisin. (Kangasmäki 2010, 3–4.)

Sosionomi Sini Kirvesmäki on tehnyt Seinäjoen ammattikorkeakoululle vuonna 2009 tutkimuksen aiheenaan ”parisuhteessa narsistin kanssa”. Sini Kirvesmäki tutki sitä, kuinka jatkuvassa pelossa eläminen vaikuttaa uhrin mielenterveyteen sekä miten se ilmenee. Tutkimus toteutettiin elämänkerrallisilla keinoin, joissa tutkittavat saivat kertoa ja purkaa omin sanoin kokemuksiaan. Tutkittavina oli kaikkiaan viisitoista henkilöä. Viidestätoista elämänekertatarinasta kymmenen päättyi huonosti, eli siten, että henkilö joko päättyi työkyvyttömyyseläkkeelle, masentui vakavasti, päättyi psykiatriseen sairaalaan tai teki itsemurhan. Viiden kirjoittajan tarinassa sen sijaan oli onnellinen loppu. Paranemisprosessi oli ollut pitkä, mutta uhrin kertoivat pystyvänsä elämään jälleen normaalia tasapainoista elämää. (Kirvesmäki 2009, 23–33.)

Yhdysvalloissa tutkimuksia eron vaiheista narsistisen osapuolen kanssa on tehty useita. Nostan esiin tässä muutamia:

Tohtori Karyl McBride on lisensoitu avioliitto- ja perheterapeutti. Hän on tutkinut eroa narsistisesta parisuhteesta ja todennut, että usein terapeuttien, lastensuojelun tai asianajajien keskuudessa narsismia ei tunnusteta, vaan automaattinen oletus on, että eron tarvitaan aina kaksi osapuolta. Todellisuudessa narsisti voi erotilanteessa riidellä yksin ja tehdä erosta painajaismaisen. (McBride 2018.)

Tohtori McBride (2018) myös toteaa, että narsismi ei ole sukupuolikysymys, vaan narsisteja löytyy yhtä lailla niin naisista, kuin miehistäkin. McBriden mukaan normaali eroprosessi vie keskimääräisesti kolme vuotta, mutta suhde narsistisesta henkilöstä ei pääty, sillä narsisti ei laske irti. Narsisti syyttää kumppaniaan kaikesta vielä pitkään eron jälkeenkin. Hänen mukaansa eron

narsistisesta henkilöstä tulee olla hyvin valmistautunut. Tällä hän tarkoittaa hyvää asianajajaa, terapeuttia ja erilaisen asiantuntija-avun hyväksikäyttöä. Kun eroprosessissa on mukana lapsia, tulee olla valmistautunut vielä huolellisemmin. (McBride 2018.)

Tohtori Margaris Fjelstad Oregonin yliopistosta toimii pari- ja perheterapeuttina. Hänen kirjassaan "Healing from narcissistic relationship: A Caretaker's guide to recovery, empowerment and transformation" (2017) käsitellään kahdeksaa eri seikkaa ja tapahtumaa, joita voi yleisesti odottaa, kun erotaan narsistisesta puoliosasta. Fjelstad (2017) toteaa esimerkiksi, että eroaminen on erittäin vaikeaa, koska narsisti haluaa itse hallita sitä, miten ja milloin suhde päättyy. Riippumatta siitä, kumpi suhteessa on jättävä osapuoli, narsisti pyrkii syyllistämään toista osapuolta, sekä pyrkii voimakkaalla syyllistämällä myös painostamaan toista jäämään suhteeseen.

Narsisti vaatii huomiota myös suhteen päättymisen jälkeen ja tyypillisiä ovat muun muassa yöaikaan joko puhelimitse tai tekstiviestitse tapahtuva häirintä, sekä kymmenet, jopa sadat teksti- ja sähköpostiviestit, missä narsisti vaatii selitystä ja haukkuu sekä mitätöi uhria. Tyypillistä tohtori Fjelstadin (2017) mukaan on myös se, että narsisti vakuuttaa eroprosessin aikana muuttuvansa ja usein toinen osapuoli herkästi menee tähän mukaan ja palaa takaisin suhteeseen, vain huomatakseen sen, että mikään ei ole muuttunut. Tätä suhteen lopetusta sekä yhteen paluuta voi tapahtua useita kertoja, ennen kuin lopullinen ero tapahtuu.

Toista osapuolta myös mustamaalataan laajalti ja kerrotaan vääristelyjä versioita toisesta tai suhteen päättymisestä. Narsisti saattaa myös Fjelstadin mukaan yllättäen ilmestyä tutussa ruokakaupassa kulman takaa eronneen osapuolen eteen, aivan kuin sattumalta. Tällainen yllättävä kohtaaminen ei kuitenkaan ole sattumaa, vaan narsistin peliä ja tapa pitää uhri jatkuvasti varpaillaan ja tietoisena narsistin olemassaolosta. (Fjelsdad 2017.)

Tohtori Kristen Milstead on myös itse narsistin uhri. Hän on tutkinut narsisteja auttaakseen uhreja selviytymään ja tuodakseen ilmiötä yleiseen tietoisuuteen. Milsteadin (2019) mukaan narsistin uhri käy läpi viisi eri vaihetta erotessaan " Breaking Up with a Narcissist: They Never Let You Go" vapaasti

suomennettuna ”kun eroat narsistista, he eivät koskaan laske sinua menemään.”

Milsleadin (2019) mukaan narsistista erotessa käydään läpi viisi psykologista päävaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa henkilö alkaa havainnoida, että suhde ei ole sellainen, mitä henkilö on alun romanttisen vaiheen aikana kuvitellut. Alun perin suhde vaikutti täydelliseltä, mutta pikkuhiljaa mieleen hiipii ajatus siitä, että henkilö, joka rakastaa ei voi toimia siten, kuten narsisti toimii. Koska henkilö on sitoutunut suhteeseen, hän menee kieltämistilaan ja hokee itselleen, että asiat eivät ole sitä, miltä ne näyttävät. Uhri kokee usein syyllisyyttä ja ahdistusta jo varhaisessa vaiheessa, koska luulee kuvittelevansa kaiken.

Toisessa vaiheessa Milsleadin (2019) mukaan erilaisia väärinkäyttötapahtumia on tullut jo niin paljon, että narsistin idealisointi on alkanut haalistua ja uhri alkaa etsiä vastauksia oudolle ja mielivaltaiselle käytökselle. Henkilö esimerkiksi lukee narsismista internetistä tai kirjasta ja oivaltaa ilmiön olemassaolon, jota hän kuitenkin vielä vastustaa. Uhri huolestuu ja hämmennys sekä epäselvyys pahenevat, sillä narsistilla on asioista ja tapahtuneista täysin erilainen versio. Kolmannessa vaiheessa aikaa on jo kulunut ja idealisointivaihe on enää pelkkä muisto. Uhri ei tunne enää itseään samaksi henkilöksi, mikä hän suhteen alussa oli. Lisäksi narsisti on järjestelmällisesti ehdollistanut uhrin siihen, että tapahtuneita asioita ei käsitellä eikä niistä puhuta.

Narsistin uhri alkaa pikkuhiljaa ymmärtää sen tosiasian, että tukiverkosto ympäriltä on kadonnut ja tunteet narsistia kohtaan ovat täynnä hämmennystä. Kun uhri tajuaa, että suhde on toivoton, hän haluaa irtautua narsistista, mutta ei kuitenkaan emotionaalisella tasolla pysty siihen. Narsisti vetoaa tunteisiin yhä uudelleen ja uudelleen ja saa uhrin palaamaan takaisin lähtöpisteeseen. Lisäksi tietoisuus siitä, että eroaminen ei onnistu tai se tulee olemaan haastavaa ja lähes mahdotonta lisää uhrin kärsimystä. (Milslead 2019.)

Resilienssistä löytyi tutkimus, ”Hädän hetkellä ja sen yli”, jonka tavoitteena on tukea kriisin kohdannutta henkilöä kriisityöntekijöiden kokemusten perusteella, toiminnallisella opinnäytetyöllä laaditun tukipaketin keinoin. Pirjo Laitilan

vuonna 2018 laatimassa ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä todettiin resilienssin teoriaosuudessa, että resilienssiä voi kasvattaa myös myöhemmissä elämänvaiheissa ja kehittää uusia menetelmiä lisätä resilienssiä omassa elämässään. Aikaisemmat tutkimukset viittasivat myös siihen, että koulutuksen avulla henkilö voi merkittävästi lisätä resilienssiään tai ainakin joitakin sen osa-alueita. Laitilan omasta tutkimuksesta sen sijaan en löytänyt resilienssiä tukevia tutkimustuloksia. (Laitila 2018, 17.)

Yhdysvalloista löytyi tohtori Lisa Gabardin (2015) tutkimus ”Your brain on divorce -Optimize your Resilience”, vapaasti suomennettuna ”Optimoi aivojesi joustavuus erotilanteessa”. Hän tutki oman eronsa pohjalta sitä, millä voimme vahvistaa aivojamme selviytymään erosta paremmin. Erotilanteessa pelko on usein läsnä ja aivoimme reagoivat esimerkiksi entisen puolison lähettämään sähköpostiin välittömästi stressaantuen ja jännittyen. Avioeron aikana tietty osa aivoistamme ottaa vallan ja se on juuri se osa, joka käsittelee jännittyneisyyttä, stressiä, pelkoa ja surua. Aivojamme ohjaavan adrenaliinin sijaan meidän tulisi ottaa käyttöömme oksitosiinia erittävä aivokeskus. Tämä on mahdollista, mikäli olemme aktiivisesti yhteydessä meille läheisiin ihmisiin, halaamme ystäviämme ja pidämme aktiivisesti huolta terveydestämme. Meidän tulisi myös harjoittaa myötätuntoa ja olla avoimia uusille kokemuksille, sekä muuttaa ajattelutapaamme. (Gabardi 2015.)

14 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyöni tarkoitus on siis tarkastella niitä erityispiirteitä, joita ilmenee, kun henkilö eroaa narsistisesta parisuhteesta. Aihetta tarkastellaan ja asiaa tutkitaan ei narsistisen, eli niin kutsutusti normaalin ihmisen näkökulmasta. Tervettä narsismia löytyy jokaisesta ihmisestä, mutta kun kyseessä on lähipiiriä haittaava ilmiö ja henkilöllä on narsistisen persoonallisuushäiriön piirteitä, puhutaan narsistista.

En käsittele tutkimuksessani eron erityispiirteitä perheiden tai lasten näkökulmasta, vaan tarkastelun kohteena on nimenomaan henkilön oma henkilökohtainen kokemus erosta ja sen aiheuttamista erityisistä haasteista elämässään, kokijan omana subjektiivisena kokemuksena kaikesta tapahtuneesta.

14.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tavoitteena oli löytää vastaus siihen, millaisia erityispiirteitä ero narsistisesta parisuhteesta aiheuttaa ja kuinka eroamisprosessi eroaa normaalin suhteen eroprosessista. Voisiko narsistisen suhteen eroprosessiin olla olemassa joitakin yhteisiä nimittäjiä ja jos, mitä ne voisivat olla. Toisessa tutkimuskysymyksessä pyritään avaamaan kriisin vaiheita kysymyksellä, millaisia tunteita eroprosessiin on liittynyt. Kolmannella tutkimuskysymyksellä tutkin narsistista eronneen elämänhallintaa resilienssin näkökulmasta eroprosessista selviämiseen. Kuinka henkilö säilyttää elämänhallintansa eron vaiheissa ja sen jälkeen.

Haastattelun aikana kysyin tutkimuskysymystä tukevia lisäkysymyksiä, kuten sitä, palasiko henkilö yhteen narsistin kanssa ja kuinka usein tätä tapahtui sekä mitkä tekijät saivat henkilön palaamaan yhteen narsistin kanssa yhä uudestaan. Tutkimuskysymyksiä tukevilla, tarkentavilla haastattelukysymyksillä pyrin saamaan vastauksen siihen, mitä erityistä haastavuutta ero narsistista on henkilölle aiheuttanut.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Millaista erityistä haastavuutta ero narsistisesta suhteesta ihmiselle tuottaa eroprosessin aikana?
2. Millaisia tunteita eroprosessiin on liittynyt?
3. Kuinka säilyttää elämänhallinta eroprosessin vaiheissa?

15 TUTKIMUSMENETELMÄ JA HAASTATTELUT

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen valintakriteerinä oli se, että tutkimuksen kohteena olivat yksilön henkilökohtaiset, omat kokemukset.

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastolliseen yleistyksen, vaan ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle, tässä tapauksessa tutkimaan eroprosessin omalaatuisuutta silloin, kun parisuhteen toinen osapuoli on narsistisia piirteitä omaava henkilö (Tuomi ym. 2018, 98–99). Laadullinen tutkimus on yleensä kuvailevaa ja

tutkija on kiinnostunut merkityksistä, ilmiön ymmärtämisestä ja prosesseista. Tiedon keruun ja analysoinnin päätekijä on tutkija itse ja tutkimusmenetelmät vaikuttavat saatuihin tuloksiin (Kananen 2014, 18–20.) Hyvään tieteelliseen tutkimukseen kuuluu teoreettinen selkäranka. (Anttila s.a.).

15.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukseen osallistuneet henkilöt valikoituivat tutkimukseen tarkalla harkinnalla ja lyhyen etukäteishaastattelun perusteella, joka tehtiin sähköisesti tai puhelimitse. Haastateltavista kuusi henkilöä oli hakeutunut joko jo parisuhteen aikana tai suhteen päättymisen jälkeen erilaisen ammattiavun piiriin. Narsismin ilmentyminen parisuhteessa oli todennettu terveydenhuollon ammattilaisen (esimerkiksi psykologi, psykiatri tai psykiatrian sairaanhoitaja) toimesta. Lisäksi osa haastateltavista oli hakeutunut narsistien uhrien vertaistukiryhmiin, turvakotiin tai rikosuhripäivystykseen. Kaikki haastateltavat olivat myös lukeneet materiaalia narsismista kirjoista, lehdistä, vertaistukiryhmien sivuilta tai internetistä ja tunnistaneet näin erilaisten informaatiokanavien kautta kyseessä olevan ilmiön olevan narsistinen persoonallisuushäiriö. Haastateltavien ehdottoman anonymiteetin varmistamiseksi taustatietoja haastateltavista ei voida tässä yhteydessä antaa tämän tarkemmin.

Omassa opinnäytetyössäni olen pitänyt lähtökohtana täydellistä anonymiteettiä sekä luotettavuutta. Ainoastaan yksi haastateltava kieltäytyi viime metreillä haastattelusta vedoten lapsenlapsen läsnäoloon haastattelutilanteessa. Jokainen tutkittava tiesi myös alusta alkaen sen, mihin he ovat lähteneet mukaan. Tutkittavilla oli mahdollisuus tutustua haastattelumateriaaliin etukäteen ja lähetin yhtä haastateltavaa lukuun ottamatta kaikille haastattelukysymykset etukäteen luettavaksi noin viikkoa ennen haastattelua sähköpostitse tai Messengerissä.

Jokainen tutkija on vastuussa eettisyydestä omassa työssään. Etiikan peruskysymyksiin kuuluvat kysymykset hyvästä ja pahasta sekä oikeasta ja väärästä. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa lähtökohta on aina ihmisarvon kunnioittaminen. (Hirsjärvi ym. 2007, 23–25.) Aiheen arkaluontoisuuden vuoksi olen myös korostanut haastatteluun valituille henkilöille sitä, että

jokaisen tutkittavan henkilöllisyys, asuinpaikka, ikä tai mikään tunnistettava seikka ei tule esille missään vaiheessa tutkimusta.

Yksi tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteereistä on tutkimusmenetelmän huomioon ottaminen suunnitteluvaiheessa. Kun kyseessä on laadullinen tutkimus ja arvioidaan ihmisten kokemuksia, toimintaa tai ajattelua luotettavuutta ei voida arvioida millään asteikolla, sillä ihmisen toiminta ei ole kaavamaista.

Luotettavuuden varmistamiseksi haastateltavat saivat valmiin tutkimuksen luettavakseen ja näin varmistetaan, että tutkija on ymmärtänyt haastateltavien viestin oikein. Lopullista analyysiä varten vertailen tuloksia myös saatavilla oleviin tutkimustuloksiin, jotka olen maininnut luvussa 17.1. Tutkimustulosten tarkastelua. Eri lähteistä kerättävällä evidenssillä eli todistusaineistolla voidaan saada vahvistusta tulkinnalle narsistisen eron ilmiöistä. (Kananen 2017, 173–179.)

Tieteellisen tutkimuksen yksi luotettavuuskriteeri on myös kylläntyminen eli saturaatio. Tutkimuksen luotettavuuden vahvistamiseksi tarvitaan toistoa eli saman ilmiön tulee toistua haastateltavien kerronnassa useaan otteeseen, jolloin voidaan puhua laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta, kun ilmiö alkaa toistaa itseään. Tällöin puhutaan saavutetusta kylläntymispisteestä. Saturaatioon kuuluu myös eri tutkimuslähteiden vahvistettavuus osana kylläntymistä. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi kansainväliset tutkimustulokset narsistisen eroprosessin vaiheista tukevat tutkimushaastatteluiden kertomuksia. (Kananen 2017, 179.)

15.2 Haastattelun valinta tutkimusmenetelmäksi

Koska aihe oli erittäin arkaluontoinen, tutkimusmenetelmäksi valikoitui henkilökohtainen, avoin haastattelu. Avoimessa haastattelussa tutkija ja haastateltava keskustelevat melko laveasti asioista, jotka kuuluvat tutkimusaiheeseen. Erotuksena arkiseen keskusteluun tai toimittajan tai psykologin tekemään haastatteluun tutkimushaastattelulla on selkeänä päämääränä tutkimustehtävän suorittaminen.

Avoimessa haastattelussa haastattelija ja haastateltava ovat kielellisessä vuorovaikutuksessa keskenään ja haastattelija pyrkii luomaan tilanteesta mahdollisimman luontevan. Avoin haastattelu muistuttaa tavallista keskustelua, jossa keskustelun etenemistä ei ole lyöty lukkoon, vaan se etenee tietyn aihepiirin sisällä vapaasti ja pitkälti haastateltavan ehdoilla. Haastattelussa on toki tarkoitus puhua tietyistä, tutkijan etukäteen pohtimista teemoista. Avoimessa haastattelussa edetään mahdollisimman keskustelun omaisesti ja luonnollisesti antaen tilaa haastateltavan kokemuksille, tuntemuksille, muistoille, mielipiteille ja perusteluille. Haastattelun kulkua ei ole suunniteltu ennalta, vaikka haastattelija on orientoitunut tutkimuksensa aihepiiriin. Kysymyksiin, joita haastattelija esittää tilannetta ja haastateltavaa mukailleen, ei yritetä tarjota valmiita vastauksia. Haastateltavan annetaan puhua asiasta vapaasti. (KvaliMOTV s.a.)

On tärkeää, että tutkija rakentaa luottamuksen haastateltavaan ja toimii tilanteessa aktiivisena kuuntelijana. Muutoin haastattelusta voi jäädä puuttumaan jotakin olennaista. Aktiivisesti kuunteleva tutkija seuraa ja myötäelää intensiivisesti haastattelutilanteessa ja tärkeää on myös toistaa haastateltavan esittämä ajatus parafrasina, jolloin haastattelija yhtäältä varmistaa sen, että on ymmärtänyt haastateltavaa ja toisaalta myös voi saada haastateltavan tarkentamaan omaa ilmaisuaan. Sensitiivisessä ja arkaluontoisessa syvähaastattelussa on erityisen tärkeää välttää kuulusteleva luonne, myös intersubjektiivinen luottamus on tärkeää. (Syrjälä & Ahonen ym. 1996, 137.)

15.2.1 Aineiston kerääminen

Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla narsisteista eronneita henkilöitä. Haastattelun kysymykset tulevat suoraan tutkimuskysymyksistä. Haastattelun etuna on joustavuus ja aiheen sensitiivisyyden vuoksi henkilökohtainen haastattelu oli ehdoton ja ainut edellytys tutkimukselle. Henkilökohtaisesti haastattelemalla haastattelija voi toistaa kysymyksen, selvittää tai mikäli haastateltava eksyy aiheesta haastattelija voi palauttaa haastateltavan hienovaraisesti tutkittavan aiheen ääreen. Haastattelun tarkoituksena on saada kerättyä aiheesta mahdollisimman paljon tietoa ja lähetinkin kaikille haastateltaville kysymykset etukäteen joko Messengerin tai sähköpostin

kautta. Eettisesti on perusteltua se, että haastateltava on tietoinen siitä, mitä aihetta haastattelu koskee ja myös sen vuoksi, ettei lupauduta tutkimukseen, jonka aihe ei ole selvillä.

Haastattelija toimii havainnoijana ja kirjaa muistiin myös sen, miten asia esitetään. Nauraako, itkeekö vai kiihtyykö haastateltava jossakin kohtaa haastattelua. Henkilökohtaisessa haastattelussa etuna on myös se, että haastattelusta harvoin kieltäydytään. Tässä tutkimuksessa vain yksi haastateltava perui haastattelun viime metreillä vedoten siihen, että haastateltavan lapsenlapsi tai puoliso saattaa olla paikalla haastattelua tehdessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85-86a.)

Avoin haastattelu on paras tutkimusmuoto silloin, kun haastateltavalle annetaan mahdollisuus kertoa aiheesta oman ymmärryksensä mukaisesti. Avoin haastattelu on teemahaastattelun kaltainen, mutta eroaa teemahaastattelusta siinä, että aiheena narsismi on laaja ja haastattelussa sallitaan tutkijan oma kokemusperäinen lähestyminen ja väliintulo, sekä mahdollisuus antaa haastateltavan puhua vapaasti.

Henkilökohtaisen haastattelun etuna on joustavuus. Tällöin voidaan toistaa kysymys ja pitää haastattelun runkoa kasassa esimerkiksi selventämällä ilmausten sananmuotoa. Tutkijan tehtävänä on pitää aihe koossa ja ohjata haastattelua. (Tuomi ym. 2018, 88-90b.) Tutkija ei voi myöskään tietää sitä, miten suuri tietämys haastateltavalla on narsismista, joten myös tämän vuoksi haastattelumuodoksi valikoitui avoin haastattelu. Haastattelu nauhoitettiin ja keskustelun kulkuun puututtiin vain silloin, kun se ohjautui tutkimuskysymyksiensä sisältöteeman ulkopuolelle.

15.2.2 Tutkimushenkilöt

Tutkimushenkilöt valikoituivat tarkasti. Yksi tutkimuksen luotettavuuden ehdoton kriteeri oli se, että valituilla haastatelluilla on mahdollisimman tarkka näkemys narsismista ilmiönä ja he eivät sekoita narsismia mihinkään toiseen persoonallisuushäiriöön. Hain tutkimukseen osallistuvia muun muassa Narsistien uhrien tuki ry:n yhdistyksen vertaistukiryhmistä sekä Facebookin Narsistien uhrien vertaistukiryhmistä.

Tein ensimmäisen hakuilmoituksen Facebookissa narsistien uhrien vertaistukiryhmässä keväällä 2018, jossa etsin tutkimukseen mukaan narsistisesta parisuhteesta irtautuneita henkilöitä ympäri Suomea. Tällöin minulle ei ollut vielä selvillä se, kuinka haastattelut tullaan käytännössä toteuttamaan. Sain kolmekymmentä yhteydenottoa Messengeriin ympäri Suomea pääosin 20–50-vuotiailta naisilta, sekä myös kahdelta mieheltä. Koska haastattelu oli toteutettava henkilökohtaisella käynnillä arkaluontoisuuden vuoksi, näistä henkilöistä yksikään ei päätenyt tutkimukseen mukaan. Syynä tähän olivat suuret välimatkat.

Haastatteluun valikoitui lopulta seitsemän eri-ikäistä naista ikäjakaumaltaan 30–70 vuotta. Hain haastateltavia omalla henkilökohtaisella Facebook sivullani sekä Narsistien uhrien tuki Ry:n vertaistukiryhmille lähettämälläni sähköpostiviestillä. Jätin tutkimuksen ulkopuolelle henkilöt, jotka olivat ero-prosessissaan vielä kesken tai haaveilivat paluusta yhteen narsistin kanssa. En valinnut tutkimukseeni myöskään henkilöä, jolla kertomansa mukaan oli ollut useita lyhyitä suhteita narsististen miesten kanssa, vaan haastattelin henkilöitä, jotka olivat olleet parisuhteessa narsistin kanssa muutamasta vuodesta kahdeksaan vuoteen.

Yksi tutkimukseen osallistunut jätettiin pois tutkimuksesta, koska haastattelutilanteessa olisi ollut mukana ulkopuolisia ihmisiä ja näin ollen ajattelin, että tällä saattaisi olla vaikutusta vastauksiin.

15.2.3 Haastattelun kulku

Haastattelu tehtiin haastateltavan kotona. Aiheen arkaluontoisuuden ja tutkimuksen luotettavan ilmapiirin takaamiseksi tämä oli ainut vaihtoehto. Tutkimuksessa oli myös tärkeää luoda kiireetön ilmapiiri. Haastateltavalle annettiin mahdollisuus puhua vapaasti ilman muiden perheenjäsenten läsnäoloa. Mukana oli sekä nauhuri, että matkapuhelin, jossa oli nauhuri. Aluksi haastateltavalle kerrottiin aiheesta narsismi ja luettiin tutkimuskysymykset ääneen. Haastateltavalle kerrottiin, että hän saa vapaasti keskustella aiheesta ja haastattelussa sallitaan myös poukkoilu ajallisesti. Haastateltavalle kerrottiin, että nauhat tuhotaan heti, kun materiaali on

litteroitu. Litteroitava materiaali myös poltetaan, kun tutkimustyö on saatu päätökseen

Haastatteluiden keskimääräinen kesto oli noin puolitoista tuntia. Ensimmäinen haastattelu oli kestoaltaan yli kaksi tuntia, mutta tällöin haastateltava muisteli ja kuvaili narsistista parisuhdettaan ja sen vaiheita alkuvaiheista aivan loppuun saakka. Seuraavissa haastatteluissa haastateltaville muistutettiin, että tutkimus käsittelee nimenomaan ero prosessin vaiheita sekä siihen johtaneita vaiheita ja havaintoja eron varrelta haastateltavan näkökulmasta. Kaikille haastateltaville painotettiin jo haastattelun alussa, että tutkimus tullaan toteuttamaan täysin anonyymisti. Tämä lisäsi luottamusta ja avoimuutta haastattelutilanteessa. Haastateltavista kahta lukuun ottamatta kaikki itkivät kertoessaan eron vaiheista.

15.2.4 Aineiston analysointi ja tutkimustapa

Analysointimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Kun aineisto oli litteroitu, se tulostettiin paperille. Eri värisiä korostuskyniä ja omia teemojen ympärille rakennettuja sarakkeita apuna käyttämällä haastattelumateriaaleista poimittiin ja koodattiin aineistoa teemoittain.

Teemojen jaottelu on luokittelun kaltaista analysointia, mutta siinä painotetaan sitä, kuinka monta kertaa kustakin teemasta sanottu sama asia toistuu. Näin mahdollistetaan tiettyjen teemojen esiintymistiheys aineistoissa. Perusideana on etsiä haastatteluaineistoista tiettyä teemaa kuvaavia näkemyksiä. (Tuomi ym. 2018, 107).

Tässä tapauksessa aineisto teemoitettiin siten, että ensimmäisen tutkimuskysymyksen osalta etsittiin erityistä haastavuutta tuottaneita asiasanoja ja seikkoja, seuraavassa tutkimuskysymyksessä teemoitettiin kriisin vaiheisiin liittyviä tunnetiloja ja viimeisen tutkimuskysymyksen ympärille poimittiin elämänhallintaa tukevia asioita. Nämä kaikki merkittiin lisäksi omiin sarakkeisiin, mihin eri asiasanoja kerättiin. Laadullinen eli induktiivisen aineiston analyysi on kolmivaiheinen prosessi, johon kuuluvat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi

eli teoreettisten käsitteiden luominen. (kvaliMOTV s.a.) Seuraavissa kappaleissa avaan tarkemmin kolmivaiheista prosessia.

Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on pelkistäminen, eli aineistosta karsitaan pois tutkimukselle epäolennainen materiaali. Esimerkiksi samaa kuvaavat ilmaisut alleviivataan tai korostetaan samanvärisillä kynillä ja näin erotellaan erilaisia ilmiöitä. Pelkistetyt ilmaukset listataan allekkain eri konseptille ja samalla pohjustetaan klusterointia, jolloin ilmiötä kuvaavat ilmaukset yhdistetään omiksi ryhmikseen. (Seitamaa–Hakkarainen s.a.)

Pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston ryhmittely eli klusterointi. Tässä tapauksessa värikoodein yliviivatut ilmaukset käydään läpi ja aineistosta etsitään samankaltaisuuksia tai eroavuuksia kuvaavia käsitteitä. Nämä ryhmitellään eli klusteroidaan omiksi sarakkeikseen. Klusteroinnissa luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle ja alkuperäisaineistosta muodostetut pelkistetyt ilmaisut ryhmitellään alaluokiksi. Alaluokka nimetään aineiston sisällön mukaisesti. Luokittelua jatketaan yhdistelemällä alaluokkia, joista muodostuu yläluokkia. Yläluokkia yhdistelemällä taas muodostetaan pääluokkia, jotka nimetään aineistosta nousevan ilmiötä kuvaavan kunkin aiheen mukaan. Lopuksi luodaan yhdistävä luokka, joka on yhteydessä tutkimustehtävään. (Tuomi ym. 2018, 120–127.)

Aineiston klusterointia seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Käsitteellistämällä erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Koko prosessin ajan tarkkaillaan sitä, että aineistossa säilyy polku alkuperäiseen aineistoon ja aiheeseen. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä. Abstrahointia kuvataan prosessiksi, jossa tutkittava rakentaa muodostamiensa käsitteiden avulla kuvauksen tutkimuskohteesta. Analyysin kaikissa vaiheissa on tärkeää, että tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan (Tuomi ym. 2018, 118–127).

Tutkimusaineistosta haetaan samankaltaisuutta, niitä elementtejä, asioita tai tunnetiloja, jotka toistuvat haastattelusta toiseen ja ovat yhteneväisiä. Näin

saamme rungon siitä, onko erossa narsistisesta henkilöstä olemassa yhteneväisiä elementtejä vai ovatko kaikki erotarinat yksilöllinen ja oma polkunsaa, vailla yhteisiä nimittäjiä.

16 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavaksi esitellään tutkimuksen tulokset. Itse tutkimuskysymykset olivat ”Millaista erityistä haastavuutta ero narsistisesta ihmisestä tuottaa eroprosessille sen eri vaiheissa”, ”millaisia tunteita eroprosessiin on liittynyt” ja ”kuinka säilyttää elämänhallintansa eron haastavissa vaiheissa.”

Ensimmäisellä kysymyksellä haettiin narsistiseen eroon liittyviä erityispiirteitä. Toisella kysymyksellä haluttiin selvittää kriisin vaiheiden tuntemuksia, sitä millaisia tunnetiloja kuhunkin eron vaiheeseen on liittynyt. Kolmannella tutkimuskysymyksellä haluttiin selvittää resilienssiin ja selviytymiseen liittyviä seikkoja ja tekijöitä.

Kuten aiemminkin todettiin, tutkimusmenetelmänä käytettiin siis avointa haastattelua, joiden kysymykset tulivat suoraan tutkimuskysymyksistä. Henkilöt saivat kertoa vapaasti sekä parisuhteessaan ilmenneistä ongelmista, että eroon liittyvistä vaiheista ja tunnetiloista eroprosessin aikana. Kun aihe tuntui karkaavan pois alkuperäisestä kontekstista eli itse eroprosessista johdin keskustelun takaisin joko itse tutkimuskysymyksillä, tai aiheeseen johdattavilla kysymyksillä, jotka esitetään tutkimuskysymyksen alla. Kysymyksillä ei ollut myöskään tiettyä kronologista järjestystä, vaan ne esitettiin henkilön keskustelun lomassa luontevasti sopivissa väleissä.

16.1 Millaista erityistä haastavuutta ero narsistisesta suhteesta ihmiselle tuottaa eroprosessin aikana?

Narsistisille parisuhteille on usein tyypillistä äkilliset erot ja toisen katoamistempu. Narsisti jättää uhrinsa usein äkillisesti ja vailla selityksiä. Ainoastaan yhdellä haastatelluista suhde päättyi selkeästi kerralla uhrin aloitteesta vakavaan pahoinpitelyyn, mutta eriasteinen häiriköinti narsistin toimesta on jatkunut eron jälkeenkin. Yli puolella haastatelluista narsisti oli hankkinut uuden kumppanin jo yhdessäolon aikana ja vaihtoi sujuvasti uuteen suhteeseen.

Mutta oli muitakin ollut, niitä oli ollut vaikka ketä ja mä en ollut tajunnut. Hän oli tuntikausia aina myöhässä, niin mä tajusin, että hän on aina ollut jonkun luona. Mä en vaan tajunnut, mä luulin, että meidän intohimo riittää.

Kun se selvis, että sillä on toinen nainen mä otin sitten unilääkettä...en vaan jaksanut niin sitten otin unilääkkeitä ja muita, meni ihan ojasta allikkoon se homma. Sitten se alkoi olla sellaista, että sillä on toinen nainen niin eihän se myöntänyt sitä missään vaiheessa.

Yhteen palaamista ja eroamista tapahtui suhteen aikana yli puolella haastatelluista ja tämä haastoi myös eroprosessin työstämisen, koska lähtöruutuun palataan toistuvasti ja näin ollen myös eroprosessi alkaa taas alusta. Kun henkilö kertoi eronneensa ja palanneensa yhteen, esitin tarkentavana kysymyksenä, kuinka usein eroamista ja yhteen paluuta tapahtui ja kumpi oli yhteen palaamista haluava osapuoli.

No kyllä mä lähdin sitten siihen tavallaan eropeliin mukaan. Se tavallaan johtuu siitä, ku se ensimmäinen jättäminen oli mulle niin traumaattinen, kun se oli lastenkin koti ja jouduttiin jättämään se koti ja lähtemään sieltä...se on ollut jatkuvasti sellaista. Ehkä siitä on tullut sellaista, että mä en pysty ihan täysin demonisoimaan sitä ihmistä...

Yli puolet haastatelluista kertoivat, että he eivät enää jossakin vaiheessa itse pysyneet kärryillä siitä, kumpi oli yhteen paluussa aktiivisempi osapuoli, koska yhteen paluuta ja eroja tapahtui useita.

Yli puolet haastateltavista myös kertoi, että syynä takaisin paluuseen oli ensisijaisesti intohimo ja seksuaalinen vetovoima, joka oli niin voimakasta, että se sai palaamaan takaisin suhteeseen vielä eron jälkeen.

Kolme haastateltavaa myös kuvaili hyvin yhdenmukaisesti, että pommittaminen ja erilainen houkuttelu alkoivat siinä vaiheessa, kun erosta oli jo kulunut jonkin aikaa ja uhri koki jo selviytyneensä erosta jaloilleen.

Mä aloin päästä jaloilleni ja muutin....aloin voida paremmin, mulla oli harrastuksia, mä olin jo ihan hyvässä kunnossa....aloin toipua henkisesti niin annahan olla, siinähan kävi sitten sillä tavalla, että kun ...huomasi, että katoppahan vaan, että...voikin nyt hyvin ja sehän näyttää olevan jo niinku jaaha, niin mä päästin sen asuntoon, ovesta sisälle ja se oli mun sisällä, niinhän siinä kävi..

Puolet haastatelluista uskoi narsistin vakuutteluihin siitä, että aloittaminen ”puhtaalta pöydältä” muuttaisi kaiken. Kolme haastateltavista myös käytti samaa ilmaisua kuvatessaan suhdetta ”tunnekoukkuna,” toisistaan tietämättä.

Kysyttäessä, mitkä tunnekoukkuun johtivat, vastaajat kertoivat, että esimerkiksi seksuaalinen kemia ja intohimo sekä se, että sama henkilö pystyy olemaan mitä ihanin ja huomioivin ”joka naisen unelmamies”, mutta tätä tilaa ei kuitenkaan jatku kuin lyhyen aikaa, kunnes kaikki ”taas romahtaa”.

Yli puolet haastatelluista kokivat ero-yhteenpaluu-ero -pelin vuoksi eroprosessin vieneen enemmän aikaa, olleen henkisesti tuskallisempi ja toipumiseen menneen tämän vuoksi useita vuosia.

Kun hän tunsu, että hän alkaa menettää niin silloinhan pommitus tulee ja silloin hän saa sitä huumetta mitä hän sai alkuvaiheessa, kun hän koukutti minut. Niin se tuntui, että todellakin, että voinko mä jättää, kun tässä on se mun elämän rakkaus ja tässä on se, mihin mä rakastuin? Ja toinen puoli se, että eihän hän ollut viime aikoina sellainen ja nythän hän on, että koko ajan sellaista ristiriitaista...

Neljä seitsemästä vastaajasta ajatteli, ettei tule koskaan enää tulevaisuudessa kokemaan vastaavaa ”huumaavaa tunnetta” uudestaan.

Se just, kun kun siitä on niin hirveen vaikee irtautua...kyllähän narsisti pystyy, sillähän on se viehätysvoima todella mieletön ja sillähän se pystyy julkisesti hämäämään todella pitkälle muita ihmisiä. Ja kyllähän se pystyi minua pitkälle ohjaamaan.

Koska kaikilla haastatelluilla henkilöillä oli aiempaa parisuhdehistoriaa taustallaan, kysyin, miten narsistisesta henkilöstä koettu ero poikkesi henkilön aiemmista eroista, vai poikkesiko se mitenkään. Tällä kysymyksellä halusin tarkentaa lisää narsistiseen eroon liittyviä erityispiirteitä.

Kaksi haastateltua totesi lähes samoin sanoin, että narsisti rankaisee jättämisen jollakin tavalla ja tätä ”rangaistusta” voi kestää vuosia, kuten puolella haastatelluista oli käynyt, kuten huoltajuuskiistoja, keksittyjä lastensuojeluilmoituksia, valehtelua eri viranomaisille tai lähestymiskiellon hakemista.

Normaalissa suhteessa mä tunsin epäonnistumisen, että olen valinnut väärän miehen, mutta narsistisuhteessa mä tunsin, että mä menetin oman itseni, kun olin niin fantastinen siinä alussa. Siinä oli niin paljon omaa syyllisyyttä, kun vertaa toiseen. Siinä oli terveet arvot, kun mä läksin narsistin jälkeen normaalista suhteesta. Kun mä läksin narsistin suhteesta se pahoinvointi, kun oli niin kamala kaipuu siihen rakkauteen mikä joskus oli, mä ymmärrän tänään, ettei se ole rakkautta, mä olin kuin huumeessa ja se teki niin hirveän kipeää.

Kaikki haastateltavista kuvasivat, että parisuhdevuodet narsistin kanssa söivät itsetunnon minimiin ja nostivat syyllisyyden tunteen huippuunsa. Ero koettiin myös poikkeukselliseksi, koska yhtä haastateltua lukuun ottamatta kaikki haastateltavat kokivat eri asteista kiusaa ja kostotoimenpiteitä vielä eron jälkeenkin.

Virallisesta erosta on jo 7 vuotta, mutta hänhän sai vetovoimallaan ja puhelajhoillaan tungettua itsensä vähäksi aikaa takaisin elämääni. Salasuhte kesti puoli vuotta, kunnes romahdin. Näin jälkikäteen ajateltuna ...käytti minua vain surutta hyväkseen, todisti itselleen olevansa vastustamaton...narsistin jättäminen on kamalaa. Hirveää. Ei tällaista pitäisi joutua edes kokemaan...ei narsistia jätetä ilman rangaistusta. Ja arvaa, olenko saanut kärsiä senkin jälkeen? Narsisti on kostonhimoinen.

Erityisiksi haasteiksi erossa narsistisesta osapuolesta todettiin syyllistäminen ja voimakas syyllisyyden, huonommuuden ja mitättömyyden tunteminen eron jälkeen.

Olen varma, että hän syyttää minua kaikesta eikä näe itsessään mitään vikaa. Hän on keksinyt minusta inhottavia valheita vain näyttääkseen itse paremmalta...voi sanoa, että minulla on ollut miehiä, mutta yksikään ero ei ole ollut yhtä vaikea, haavoittuva ja traumaattinen....

Mä aloin ihan uskomaan tähän, mikä on klassinen näissä suhteissa, että mä en ole mitään! Mä ajattelin, että hyvänen aika, mä oon hyvä ihminen ja minua on kunnioitettu ja yht'äkkiä mä tunsin, että mä en osaa mitään! Kun hän vaan alisti ja alisti ja alisti...niin mä tunsin jotenkin, että mä häviän...kuka mä olen? Mä oon ollu niin varma kuka mä olen ja nyt yht'äkkiä mä en enää tiedä...

Kaikki haastateltavat totesivat yksimielisesti, että narsistista ei erota, hänestä ei vain pääse eroon. Henkinen väkivalta ja häirintä jatkuvat eron jälkeenkin erilaisin keinoin. Kolme haastateltavaa kertoi narsistin yhteydenpidon tulleen lasten varjolla. Lapsia käytettiin yhteydenotoissa tekosyynä ja vallan välineenä.

Hän käytti lapsia, ilmestyi esim. Meidän oven taakse, lapset haluaa olla tekemisissä. Hän käytti tätä kautta ja oli myös tällaisia esim. Sairauskohtauksen esittäminen. Hän katkaisi puhelun sellaiseen korinaan ja jouduin menemään sinne. Sehän oli ihan farssi koko se juttu. Hänen lapset oli siellä katsomassa telkkaria, eivät tienneet yhtään mitään.

Kiusantekoa eron jälkeen esiintyi myös erilaisin keksityin tarinoin, joita narsisti viljelee ystävilleen ja lähipiirilleen. Yhdeltä haastatellulta oli puhkaistu auton kumit pahoinpitelyoikeudenkäynnin jälkeen ja tavaroita pimitettiin eron jälkeen. Haastatelluista kahdella oli yhteiset lapset narsistin kanssa ja yhteisenä tekijänä molemmilla oli se, että narsisti oli valehdellut tai sepittänyt keksittyjä tarinoita sekä lastensuojelulle, että asianajajalle tai oikeuteen. Jokainen haastateltu totesi elävänsä vielä vuosia eron jälkeenkin eriasteisen pelon vallassa. Mitä narsisti keksii seuraavaksi? Erilaista mustamaalaamista eron jälkeen narsistin toimesta olivat joutuneet kohtaamaan kaikki haastatellut.

Minun on silti vältettävä häntä kuin ruttoa, ei minkäänlaista muuta kontaktia kuin sähköpostiviestit tytön tapaamisiin liittyen. Kasvotusten kohtaamista ei voi kuvitellakaan, tai puhumista...hän on keksinyt minusta inhottavia valheita vain näyttääkseen itse paremmalta, ettei hänen teoissaan olisi mitään tuomittavaa.

Mustamaalaaminen ei lopu vielääkään, se ei lopu kuin kuolemaan.

Kaikkia seitsemää haastateltavaa oli suhteen aikana mitätöity ja nitistetty henkisesti voimakkaasti ja tämä oli aiheuttanut sen, että eteenpäin pääsemisen tunteita ei syntynyt erotilanteessakaan ja eheytymiseen kului useita vuosia.

Kaikki haastatellut kuvailivat, että narsistista eroaminen on kamalaa ja tuottaa valtavaa tuskaa. Yli puolet haastatelluista ihmettelivät myös yhdenmukaisesti sitä, että he eivät saaneet mitään apua viranomaisilta alkushokin aikana. Kaikki haastatellut kuvailivat myös, että erosta selviytymiseen on kulunut paljon enemmän aikaa, kuin normaalista suhteesta eroamiseen. Yli puolet haastatelluista oli sitä mieltä, että he eivät ole toipuneet erosta aivan täysin vielääkään, vaikka eroista oli kaikilla kulunut aikaa useita vuosia, osalla jopa kymmenen vuotta.

Kun ihminen on sairas mieleltään se ei päästä irti, jollakin lailla se keksii. Ja kun ne on niin älyttömän "fiksuja" eli ne keksii kaikkea, että omasta suhteesta jälkikäteen analysoituna sen on täytynyt ihan

hirveästi opiskella kaikkea alaa, että se pätee joka alalla, ettei se tule itse alistetuksi missään. Koska projektio toimii vahvana sen mielessä, se kääntää kaiken ja toinen on kaiken pahan alku ja juuri, toinen on se syyllinen. Se ei osaa päästää irti vaan jatkaa sitä valhetta. Vieläkin on se henkinen väkivalta taustalla...

Ero narsistista on myös jättänyt eriateisen turvattoman olon yhtä lukuun ottamatta kaikkiin haastateltaviin. Luottamus erityisesti miehiin on yhtä lukuun ottamatta edelleen heikko jokaisella vastaajalla.

Ikävää siinä on se, että kun olen jo tämän ikäinen (73) on hirveän vaikeaa kerätä luottamusta enää mistään päin. Se on vaan menetetty suhde...

Reaktio- ja toipumisvaiheessa vastaajista kaksi kertoi ”romahtaneensa” ja molemmat kertoivat yrittäneensä itsemurhaa. Kolme haastateltavaa eli puolet kuvailivat tätä vaihetta siten, että he olivat todella huonossa kunnossa, sekä henkisesti että fyysisesti. Yksi haastateltava kuvaili tilannettaan sanoin ”elefantista muurahaiseksi” ja toinen taas sanoin ”rouvasta roskaksi”. Romahdus hyvästä ja huomaavaisesta kohtelusta toiseen todellisuuteen on ollut voimakas.

Mä olin laihtunut. Mun silmäanaluset oli ihan mustat. Mun ystävät itki, kun ne näki mut.

Mä olin niin äärimmäisen fyysisesti väsynyt ja sitten mä aloin olla myös henkisesti väsynyt siitä henkisestä väkivallasta, kun mikään ei sujunut, mikään ei käynyt...se projektio tuli selkeenä.

Mä aloin lukea sellaista self-help kirjaa ja tää kirja niinkun valaisi minua, että mä en halua kuolla, mä en halua hänen takiaan kuolla. Koska mun ystävät hälytti, että etkö sä näe, että sä olet kuihtumassa? Ja nää ystävät, jotka sanoit, että me tullaan hakemaan koska sä olet muuttunut, fyysisesti ja psyykkisesti, sä oot niin muuttunut...

16.2 Millaisia tunteita eroprosessiin on liittynyt?

Eron alkuvaiheita, kuten kriisi- ja shokkivaiheita osasi kuvata jokainen haastateltu. Myöhempiä muita vaiheita kukaan vastanneista ei osannut kuitenkaan kuvailla tarkasti, vaan tunteet eron vaiheissa vaihtelivat laidasta laitaan. Yli puolet haastatelluista kuvaili, että koko suhteen hulluus ja kaaos näyttäytyivät selkeästi heille vasta useiden vuosien jälkeen erosta.

Mä olin kyllä loppuvaiheessa silloin ihan todella syvissä, mustissa vesissä. Mä menin jopa ratakiskoille istumaan. Kun olis juna tullut, siinä meni Pendolinot....musta tuntui et mä kuolen sisältä. Se ihminen...se vei kaiken voiman. Se mitätöi, se alisti, se syyllisti. Varsinkin se syyllistäminen, herranjumala sitä syyllistämistä!

Kaikki kuusi vastaajaa kertoivat, että aluksi he eivät uskoneet tapahtuneita kaltoinkohtelu- tai väkivaltatilanteita todeksi, eli he kuvailivat tunteitaan sanoilla ”epätodellinen” , ”katsoin kuin ulkopuolelta tapahtunutta,” ”tämä ei voi tapahtua minulle,” eli kuten kriisiteoriassa, ensimmäisen vaiheen kieltäminen todentui. Omaa kokemusta mitätöitiin ja vähäteltiin, koska narsisti saattoi kieltää, ettei mitään ole tapahtunut ja uskotella näin uhrinkin luulemaan, että kyseessä on vain ylireagointi normaaliin tilanteeseen.

Uhreista kaikki kuvailivat, että aluksi he kyseenalaistivat omia epäilyjään ja ajatuksiaan ja ajattelivat sekä toivoivat tilanteen kääntyvän vielä paremmaksi.

Tässä on sitten se ongelma, niin kuin varmasti monen muunkin kohdalla, että ne kaikki asiat tavallaan niinkun tajuaa ja ymmärtää vasta jälkeinpäin...tietoisuus mitä se narsisti on tuli vasta jälkikäteen...

Kriisi- ja shokkivaiheen yleisimpiä tunteita olivat itsesyytös, fyysiset oireet, unettomuus, ruokahaluttomuus kaikilla kuudella vastaajalla ja kolme vastaajaa kuvasi tunteitaan myös häviämisellä itseltään ja rakkauden ja hulluuden vaihtelulla. Kun traumaattinen kokemus torjutaan tai sitä ei pystytä käsittelemään tapahtuma ”ikään kuin kapseloituu mieleen ja psyykkinen trauma syntyy”. Tästä taas voi seurata myöhemmässä elämässä erilaisia ongelmia, kuten mustasukkaisuutta myöhemmissä ihmissuhteissa. Kokemuksen vaikutusta myöhemmässä elämässä ei myöskään tiedosteta vaan henkilö on eräänlaisessa keinotekoisessa rauhan tilassa. (Saari 2000, 74 - 77.)

Mä pelkäsin jo omia ajatuksia, että mulle tuli sellainen pakokauhu, että kun mä ajattelen normaaleja ajatuksia, niin mun ajatukset pelotti mua, että mä oon varmaan väärässä tässäkin asiassa.

Mä yritin mennä sen ohi, niin se sit kaatoi mut lattialle ja meil on paksu matto, niin se työnsi mun naaman mattoa vasten ja sanoi, että ”vittu sä kuolet tähän”, vittu hän nauraa kun sun äitis kuulee, että sä oot kuollu. Sitä kesti varmaan 40 minuuttia...

Sitä oli jatkunut siitä lähtien, kun mä olin viidennellä kuulla raskaana...oli taas joku riita, joka liittyi jollain tavalla S:n äitiin, minuun, vauvaan, S:n...hän otti minua kurkusta kiinni ja siinä ovella, kun oli lähdössä, kuristi ja suuteli samalla. Se oli eka kerta. Hän paiskas mut ovea vasten ja suuteli ja lähti autoon istumaan...sitten pyyteli siellä autossa anteeksi, lähetti tekstiviestin, että hän kyllä suuteli sinua samalla....

Hän raiskaa minut....pitkä hiljaisuus, itkua)...ja mä en voinut huutaa! Mä en voinut huutaa ja hän tiesi sen, koska hänen lapset oli siellä, hänen vanhempansa oli siellä, hän pamautti mut siihen sänkyyn, mä huusin että älä tee sitä, hän piti minua kiinni...

Kaksi haastateltavaa kertoi menneensä vielä eron jälkeenkin paniikkiin, jos näkee kumppanin auton tai moottoripyörän. Puhutaan siis kriisin paniikkivaiheesta eli "flashbackista", joka narsistisessa eroprosessissa näyttäytyy vielä selkeänä kaikkien kriisivaiheiden jälkeenkin. Yksi kertoi saavansa ahdistus-, tai jopa paniikkikohtauksen vieläkin, kun ohi ajaa poliisiauto tai ambulanssi.

Erilaisia traumaattisia pelkotiloja ja niin kutsuttuja "flashbackeja" koki vastaajista viisi henkilöä eron eri vaiheissa.

Kaikki vastaajat kokivat, että yksinjäämisen tunne oli läsnä eron kaikissa vaiheissa, vaikka yhtä lukuun ottamatta kaikilla vastaajilla oli jonkinlainen tukiverkosto ympärillään. Ilmiön tuntemattomuus lähipiirissä tai esimerkiksi lastensuojelussa vaikutti kaikilla vastaajilla siihen, että tilanteessa koettiin yksinjäämisen tunteita. Kolmella vastaajalla oli ystäväpiirissään henkilöitä, joille narsismi oli ilmiönä tuttu ja henkilöt kokivat parhaiten saaneensa tukea heiltä eron vaiheissa. Neljä haastateltavaa koki myös eron jälkeen jonkin asteista kaipuuta takaisin suhteeseen ja yli puolet totesi, että mikäli narsisti olisi vielä vuosien jälkeenkin osoittanut myötätuntoa tai lämpöä ja pyytänyt uhrin takaisin, he olisivat menneet takaisin suhteeseen. Tunnetta siitä, että ei pääse eteenpäin koki yli puolet vastaajista.

Kun eroat narsistista, eroat kuvitteellisesta ihmisestä. Hän EI ole se ihminen, johon rakastuit ja johon kiinnyit...Kun koko totuus eron myötä tulee lopulta käsiteltäväksi ja silmien eteen, tämäkin asia lävähtää naamalle järkyttävällä voimalla. Se vaikeuttaa surutyötä. Joudut suremaan jotain, minkä vain kuvittelit olevan olemassa.

Toipumisvaiheessa viisi vastaajaa koki voimakasta pettymystä itseensä ja suhteeseen, kiukkua ja vihaa kokivat kaikki vastaajat. Toipumisvaiheessa myös kaikki haastateltavat kokivat hämmennystä ja epäuskoa siitä, miten ihminen, joka oli alussa niin ihana, huomioiva tai hurmaava voi muuttua niin paljon.

Miten ihminen voi muuttua ja miksi näin? Miten se ihana ihminen voi olla näin kauhea? Sit kun haet apua viranomaisilta tai muulta. Niin miten ne on munattomia ne ihmiset tällaisissa?.....Ne on ihan vietävissä ne ihmiset siellä lastensuojelussa. Sielläkin tuli se, et mut niinkun mollattiin niiden asiantuntijoiden, miksi sinä teet näin? Ja suosittelen, että sinä menet hoitoon! Näin mulle sanottiin. Sanoin asianajajallekin, että se oli jotain järkyttävää.

Yli puolet haastatelluista koki pettymystä tai surua narsistin kanssa tuhlatuista vuosista. Kolme haastateltavaa kertoi kokeneensa pettymystä ja surua siitä, että teki suunnitelmia elämälleen ja suunnitelmat eivät toteutuneetkaan. Sen tajuaminen, että narsistin rakkaus olikin ollut joko näytelmää, kulissia tai kaksoiselämää vailla vastarakkautta oli kipeä asia monelle haastateltavalle vielä useita vuosia eron jälkeenkin.

Hän tarvitsee sitä lauman ihailua. Ei hänelle riittänyt yksi. Riittääkö narsistille koskaan vain yhden ihmisen huomio? Miehellä ainakaan. Sitten kun mä tajusin sen, se oli hirvittävän musertavaa...

16.3 Kuinka säilyttää elämänhallinta ero prosessin vaiheissa?

Vastaajista yhtä lukuun ottamatta kaikki kuvasivat, että olennainen asia toipumisessa on ollut lähiverkoston tuki. Neljällä vastaajalla parhaat tukihenkilöt ovat olleet omat ystävät, kahdella sisarukset tai äiti ja vain yksi vastaaja koki, ettei ollut saanut apua keneltäkään toipumiseen.

Pitää olla järjettömän hyvä tukiverkko ja usko omaan elämään. Että tää mun ei oo ihan sieltä pahimmasta päästä. Vaatii hirveästi töitä itseltä, että sä saat itselles sen sellasen itseluottamuksen omaan minään, että minä olen se joka on joskus ollut ja joka on lyöty sinne maton alle. Tullut tavallaan itselläänkin se oma persoona, uskallat tuoda sen esille ja laittaa narsistille viestiä, että ei mennä, ei onnistu enää. Kun tekee rajat se vääntäminen alkaa siellä toisella puolella.

Vastaajista viisi henkilöä eli yli puolet koki toipumisen tärkeytenä myös työidentiteetin. Vastuullisuuden ja vastuullisen luonteenlaadun arveli olleen yhtenä selviytymismekanismina neljällä vastaajalla. Yli puolet kertoivat

kriisitilanteessa olevansa toimijoita ja hakevansa aktiivisesti apua tilanteeseensa. Haastateltujen resilienssi näyttäytyi siten, että yli puolet haastatelluista kertoi varautuneensa jollakin tasolla eroprosessiin jo yhdessäolon aikana. Haastatelluista puolet kertoi myös tehneensä töitä itsensä kanssa siinä, etteivät he laske enää narsistia ”ihon alle” tai tekivät narsistille selvät rajat yhteydenpidon suhteen.

Haastateltavat kertoivat selviytymisvaiheessa apuna olleen erilaiset kirjalliset materiaalit, joita yhtä lukuun ottamatta kaikki kertoivat lukeneensa, osa jo parisuhteen aikana sanoittaakseen tilannetta itselleen. Vastaajat olivat etsineet narsismista materiaalia joko lehdistä, netistä tai kirjoista. Terapiapuun selviytymisen tukena olivat turvautuneet jossakin vaiheessa kaikki vastaajat. Itsensä kanssa työskentelyn ja asian työstämisen ja puhumisen koki tärkeänä jokainen haastateltu. Moni työsti eroprosessia ystävien kanssa pitkillä puheluilla ja keskusteluilla. Saman asian kokeneiden kanssa vertaistuelliset keskustelut tai Narsistien Uhrien tuki ry:n vertaistukiryhmän kokivat eheyttäväksi tekijöiksi yhtä lukuun ottamatta kaikki haastatellut.

Harrastukset yhtenä selviytymiskeinona tärkeäksi koki puolet haastatelluista. Neljä haastateltavaa eli yli puolet kertoi, että metsä on ollut heille lohtu, voimanlähde, pakopaikka ja se paikka, missä on voitu itkeä tai huutaa.

17 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kun mietin jälkikäteen tutkimusta ja sen lähtökohtia pohdin, olisiko kriisin vaiheet tulleet avata haastateltaville avoimen haastattelun sijaan tarkasti ja tehdä tarkat haastattelukysymykset kriisin vaiheiden ympärille. Esimerkiksi ”kun olit shokkivaiheessa, mitä tunsit ja miten toimit silloin”? Näin ollen olisin saanut aiheen ympärille luotua teemahaastattelun, jonka vahvana runkona olisi toiminut Cullbergin kriisiteoria sen vaiheissaan ja tuloksena jonkinlainen prosessuaalinen kuvaus kriisin vaiheista osana narsistista eroprosessia.

Kuitenkin, kun haastattelin narsistisesta suhteesta selviytyneitä henkilöitä ja pyysin heitä kuvailemaan shokkivaihetta ja sen ajallista ilmentymistä tai sitä, missä vaiheessa eroa haastateltu koki olleensa shokissa, hyvin harva haastatelluista kykeni kuvailemaan jälkikäteen selkeästi sen hetkisiä

vallitsevia tunnetiloja tai vaiheita, saati niiden ajallista kestoja. Jokainen haastateltu kuvaili eroamisen aikaa sekavana, sumuisena, painajaismaisena ja kaoottisena, eikä kyennyt erittelemään tai ajallisesti hahmottamaan erilaisia tunnetiloja esimerkiksi eron vaiheissa selkeästi. Avoin haastattelu oli näin ollen erinomainen ratkaisu, joskin myös työläämpi tutkimustulosten saamiseksi, koska jokaisen haastatellun tekstiä piti analysoida paljon tiheämmällä kammalla ja haastateltujen teksteihin piti palata useaan otteeseen.

Tarinat noudattavat hämmästyttävän paljon samaa kaavaa. Kaikkia narsistin uhreja on mitätöity, syyllistetty, kontrolloitu ja poljettu lopulta maan rakoon niin, että eron jälkeisen uuden elämän ja varsinkin uuden ihmissuhteen ajattelemisenkin on ollut vaikeaa, joillakin mahdotonta.

Haastatteluissa resilienssi näyttäytyi eri tavoin. Yli puolet koki luonnon tärkeäksi voimavaraksi. Samoin kuin työidentiteetti ja merkityksellisyyden tunne työelämässä tai harrasteissa oli selviytymiskeinona yli puolella vastaajista. Yhtä lukuun ottamatta kaikki vastaajat kertoivat ystävien ja omaisten tuen olleen ratkaiseva tekijä selviytymisen tukena. Erilaisen ammattiavun kuten Violan (Väkivallasta vapaaksi ry), psykologin tai Rikun (rikosuhripäivystys) kokivat merkitykselliseksi yli puolet haastatelluista.

Yli puolet haastattelemistani naisista elävät edelleenkin yksin, vailla parisuhdetta. Tämä kertoo jo paljon siitä, miten tyhjiin luottamus on imetty, kun vastapuolella ex-kumppani on narsisti.

17.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Kun verrataan tutkimustuloksia niin kutsutusta ”normaalista” parisuhteesta narsistisen suhteen eroprosessiin, erot olivat huomattavia kaikilla osa-alueilla.

Tämä tulee hyvin ilmi esimerkiksi, kun vertaa Jenni Vesan vuonna 2016 laatimaa, sosionomiopiskelijoille suunnattua tutkimusta ”Erosta selviytyminen sosionomiopiskelijoiden näkökulmasta” omiin tutkimustuloksiini. Vesa haastatteli viittä Seinäjoen ammattikorkeakouluopiskelijaa. Kaikki tutkimukseen osallistuvat olivat naisia, kuten omassa tutkimuksessani ja

heidän ikähaarukkansa vaihteli välillä 22–40 vuotiaat. Tutkimuksessa kysyttiin esimerkiksi, miten erosta selvittiin ja millaisia tunteita eroprosessiin on liittynyt.

Vesan tutkimuksessa (2016) parisuhteen päättymiseen koettiin liittyvän myös positiivisia vaikutuksia ja joidenkin haastateltujen kohdalla henkilöt kokivat, että eronneen henkilön ex-puolison lähipiiri suhtautui heihin lämpimästi vielä eron jälkeenkin.

Eron passiivisten osapuoltenkin tulevaisuuden näkymät alkoivat pikkuhiljaa kirkastua, kun pahimman yli päästiin. Tulevaisuus myös koettiin hiukan valoisampana, kuin parisuhteessa ollessa ja jokainen koki tulleensa sosiaalisemmaksi eron myötä ja tutustuneensa uusiin ihmisiin. Myös itseluottamuksen nouseminen eron myötä tuli esille.

Erosta selviytymiseen koettiin Vesan (2016) tutkimuksessa haastateltujen välillä yhteneväisiä tekijöitä. Haastatellut kokivat, että he olivat päässeet yli erosta jo yhdessäolon aikana, mutta joillakin huonoja fiiliksiä oli tullut myöhemmin jälkikäteen.

Ainut yhteinen tekijä Vesan (2016) tutkimuksessa omaan opinnäytetyöhöni oli se, että myös jokainen Vesan haastattelema eronnut koki, että erosta ylipääsemiseen kulunutta aikaa oli hankala hahmottaa millään aikajanelalla. Erottavana tekijänä taas Vesan (2016) haastateltavat arvelivat yli pääsemisen kestäneet parin kuukauden ja vuoden välillä, kun taas omassa tutkimuksessani haastateltavat kuvailivat erosta ylipääsemiseen menevän useita vuosia ja osa koki myös, ettei erosta narsistisen henkilön kanssa voi päästä koskaan täysin yli, koska osalla narsistin kontrolli jatkui pitkään eron jälkeenkin.

Ainoastaan yksi haastateltu oli Vesan tutkimuksessa joutunut soittamaan YTHS:lle. YTHS tarkoittaa ylioppilaiden terveydenhoitosäätiötä, joka on opiskelijaterveydenhuoltoa, joka toimii Yliopistojen yhteydessä. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a.)

Omassa tutkimuksessani kaikki haastatellut olivat jossakin vaiheessa joutuneet turvautumaan jonkinasteiseen keskusteluterapiaan (joko psykiatrian sairaanhoitajaan, työterveyteen, psykologiin tai psykiatriin).

Tunteita Vesan tutkimuksessa (2019) eronneet kuvasivat sanoilla järkytys, suru ja epävarmuus. Näistä tunteista Vesan tutkituilla seurasi viha- ja katkeruusvaihe. Tunnemylläkän jälkeen jokainen tunsikin myös helpotusta ja ylipääsemisen jälkeen jokainen kertoi odottaneensa tulevaisuutta innolla. Onnellisuuden tunteet olivat tulleet Vesan tutkimuksessa osalla noin kolmen kuukauden jälkeen ja osalla heti eron jälkeen. Eron aktiivisten osapuolten välit entisiin kumppaneihin koettiin hyvinä ja passiivisen eron kokeneiden kohdalla haikea olo tasaantui jälkikäteen. Entiseen puolisoon oli neutraalit välit. Lopussa Vesa totesi, että eron vaikutukset ovat jokaisella henkilöllä yksilöllisiä. (Vesa 2016, 22–40.)

Erona omaan tutkimukseen voi todeta, että ajallisesti toipuminen narsistisesta parisuhteesta vie huomattavasti kauemmin, kuin erotessa Vesan (2016) ”normaaliksi” mielletystä parisuhteesta. Omassa tutkimuksessani kaikki eronneet kuvailivat, etteivät he kyenneet uuteen vakavaan ihmissuhteeseen useiden vuosienkaan jälkeen erosta. Yksi haastatelluista oli ollut yksin kolme vuotta, kunnes tapasi uuden kumppaninsa. Uusi kumppani oli kuitenkin todennut jälkikäteen, että alkuaikoina kumppani oli ollut arka ja pelokas, pyydellyt paljon anteeksi ja riitatilanteissa meni helposti pois tolaltaan, paniikkiin.

Yli puolet oman tutkimukseni haastatelluista oli myös palannut yhteen narsistin kanssa ja tämä aiheutti eroprosessiin vielä lisää tuskaa, koska erokriisi alkoi taas tavallaan alusta, palattiin ikään kuin ”lähtökuoppiin” jälleen.

Yritin erota narsistista lähes viisi vuotta, mutta aina hän sai minut takaisin manipuloinnilla, valehtelulla ja ennen kaikkea synnyttämällä traumaattisen kiintymyssuhteen. Luulen, että se on avainsana siihen, miksi ero narsistista tuntuu lähes mahdottomalta.

Myös yhdysvaltalaiset tutkimukset tukevat samaa kaavaa eroprosessin aikana. Fjelstad (2017) ja Milslead (2019) totesivat molemmat, että uhrin alkavat usein etsiä vastauksia oudolle ja mielivaltaiselle käytökselle lukemalla materiaalia netistä tai kirjoista. Uhrit kokevat myös syyllisyyttä ja ahdistusta jo suhteen aikana. Uhri ei myöskään tunne itseään enää samaksi henkilöksi, mitä hän suhteen alussa oli. Kun uhri tajuaa, että suhde on tuhoon tuomittu, hän pyrkii

irtautumaan, mutta ei kuitenkaan emotionaalisella tasolla pysty siihen. Narsisti kykenee taitavasti vetoamaan uhrin erilaisiin heikkouksiin ja saa uhrin palaamaan takaisin suhteeseen yhä uudelleen ja uudelleen. (Fjelstad 2017, Milslead 2019.)

Yli puolella haastatelluista oli ollut ”suhde, mikä ei ollut suhde” narsistin jälkeen. Tämä edellä mainittu lainaus on peräisin kahdelta tutkittavalta. Parisuhteeseen ei uskallettu lähteä, koska luottamusta ei ollut. Kolmella tutkittavalla uusi parisuhde narsistisen suhteen jälkeen päättyi luottamuspulaan alle vuodessa. Tutkimuksen aikaan yksin eli yhtä lukuun ottamatta kaikki haastatellut.

Yksikään haastatelluista ei ole eron jälkeen ystävä narsistin kanssa ja puolella narsisti on jatkanut eri muotoista yhteydenpitoa vielä eron jälkeenkin. Kahdella haastatellulla tämä on pakollista yhteydenpitoa yhteisten lasten vuoksi. Kaksi tutkittavaa myös kertoi narsistin yhteydenpidon kulkevan miltei saman kaavan mukaan. Ensin kysellään kuulumisia ja pyydetään kahville, tapaamiseen tms. Mikäli tutkittava on ohittanut viestin ja jättänyt vastaamatta, tai vastannut lyhyesti, ettei halua tavata seuraavaksi on seurannut vihamielisiä tai syytteleviä haukkumisviestejä.

17.2 Aineiston analysointi

Aineiston analysointia varten kaikki tekemäni haastattelut litteroitiin. Kun litterointi oli valmis, jaottelin teksteistä omat osa-alueet väriteemojen mukaisesti. Esimerkiksi keltainen väri kuvasi tunnetiloja, vihreä taas selviytymismekanismeja eron jälkeen. Tämän jälkeen kävin vielä tekstin läpi uudelleen ja kirjoitin ruutuvihkoon ylös tärkeimmät seikat ja merkkasin ne ranskalaisin viivoin. Samankaltaiset tunnetilat niputin yhteen. Aineiston analysointi vaati usean lukukerran ja litteroidun tekstin lukemista yhä uudelleen, jotta koin, että vertailutulokset olivat varmasti luotettavia.

17.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta varten laadittiin asianmukaiset tutkimusluvut keväällä 2018. Tutkimus hyväksyttiin Narsistien uhrien tuki ry:llä ja tutkimusluvasta toimitettiin omat kappaleet koululle ja yhdistykseen. Kun tutkimuslupa oli

saatu, aloitettiin henkilöiden haastattelukierros. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt valittiin tarkasti.

On erityisen tärkeää, että arkaluontoinen tutkimus tehdään nimettömänä. Tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti taattiin sillä, että haastattelumateriaali tuhottiin nauhalta heti, kun se oli litteroitu. Litterointi dokumentoitiin sanasta sanaan. Tauot merkattiin ... merkillä. Mikäli haastateltava esimerkiksi alkoi itkeä haastattelun aikana, se kuvattiin litteroinnissa suluissa (itkee). Litterointimateriaalista jätettiin pois ainoastaan se, jos haastateltavalla soi puhelin tai hän puhui muusta, kuin tutkimusaiheesta. Litterointivaiheessa henkilöt nimettiin paikkakunnan mukaan, esimerkiksi litterointi 1 Helsinki jne. Tutkimukseen osallistuvien nimet oli tallennettu puhelimeen esimerkiksi lyhennelmällä NUT/ Vaajakoski (paikkakunta on tähän keksitty).

Tutkimukseen osallistuneiden kursivoidut haastattelut ovat tässä sanasta sanaan heidän omaa tekstiään ja sitä on joissakin kohti lyhennetty. Puuttuva tekstiosa on korvattu merkillä.

Tutkimuksessa on myös noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimaa ohjeistusta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Kaikissa tutkimuksen vaiheissa on noudatettu rehellisyyttä sekä tarkkuutta ja huolellisuutta sekä tulosten esittämisessä, että tutkimustulosten arvioinnissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta s.a.)

17.4 Johtopäätökset

Kun erotaan narsistisesta suhteesta, narsistisesta suhteesta eroava henkilö on niin hajalla henkisesti, että kriisin kaikki vaiheet tulivat todetuksi tutkimuksen myötä. Ajallisesti näiden vaiheiden kestoa ei kukaan tutkittava pystynyt kuitenkaan kuvaamaan tarkasti. Kriisin eri vaiheissa myös pompittiin selviytymisen vaiheesta takaisin shokkivaiheeseen, mikä asettaa jo itsessään oman erityispiirteensä eron narsistisesta henkilöstä. Eronneet myös saattoivat kokea voimakkaita "flashbackeja" vielä useita vuosia eron jälkeenkin.

Selviytymisen vaiheita ja kestoja ei pystytty myöskään ajallisesti arvioimaan ja kriisin aikaisia toimintatapoja kertomaan tarkasti. Kun verrataan eron vaiheita Fisherin eroteoriaan (1992) ajallisesti ero narsistisesta henkilöstä on huomattavasti pidempi ja tuskallisempi.

Eron haastavia erityispiirteitä ovat eroamisen ja yhteen paluun rajut vuorottelut, narsistin erokäyttäytymisen ennakoimisen vaikeus, eron jälkeinen uhrin eriasteinen epävarmuus ja pelko, henkinen alistaminen ja mitätöiminen eroprosessin aikana, uhrin mustamaalaaminen ulkopuolisille ihmisille eron jälkeen ja erilainen häirintä ja kiusaaminen erilaisin keinoin eron jälkeen. Lapsiperheessä tämä näyttäytyi erityisesti aiheettomin lastensuojeluilmoituksin.

Eroprosessissa erityistä on myös se, että narsistista ei voi erota sovussa tai pysytellä ystävinä eron jälkeen. Narsisti eristää uhrin lähipiiristään siten, että yhteydenpito ja ystävyys narsistin lähipiirin kanssa on vaikeaa tai lähes mahdotonta. Kaksi haastateltua tuli myös raiskatuksi suhteensa aikana eikä kumpikaan tehnyt asiasta rikosilmoitusta jälkikäteenkään. Tämä kertoo siitä avuttomuuden, arvottomuuden ja pelon tilasta, mitä jokainen narsistista eronnut on saanut kokea.

Jokainen haastateltu koki olevansa narsistisen eroprosessin myötä vahvempi eli resilienssi vahvistui jokaisella haastatellulla. Resilienssin vahvistumiseen olivat auttaneet luonnossa oleminen, lemmikkieläimet ja niistä huolehtiminen, työssä käyminen ja omassa työssä koetut merkityksellisyyden kokemukset, omaisten ja läheisten kuten ystävien tuki, vertaistuki sekä ammattilaisen keskusteluapu. Myös työskentely itsensä kanssa sekä erilaiset self-help oppaat tai narsismista kertovat materiaalit nähtiin tärkeänä ja todettiin hyväksi keinoksi lisätä resilienssiä ja omaa vahvistumista.

Kehittynyttä resilienssiä kuvasi hyvin eräs haastateltu. Hän kertoi, että narsistisesta suhteesta hengissä selviytymisen jälkeen hän ei usko enää elämässä tulevan eteen mitään niin kauheaa asiaa tai kriisiä, mistä hän ei selviytyisi.

17.5 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkotutkimusta yhdistyksessä toivottiin erityisesti lapsiperheellisen näkökulmasta. Tutkimusta toivottiin eron haasteista, kun kyseessä on narsistinen vanhempi. Tätä tutkimusta toivottiin erityisesti lastensuojeluun tukimateriaaliksi, koska lastensuojelussa koetaan erityisen työllistävänä ja haastavana tilanteet, joissa toinen vanhemmista on narsisti.

Narsistista vanhempaa jopa pelätään, koska heillä on usein tapana tehdä perättömiä ilmoituksia ja kanteluita sosiaalityöntekijöiden toiminnasta. Tämän vuoksi myös toivottiin selkeää tutkimusnäyttöön perustuvaa ohjeistusta siitä, kuinka toimia, kun toisena osapuolena on narsisti.

Itseäni kiinnostaisi myös tutkia henkilön työidentiteetin säilymistä ja työssä jaksamisen edellytyksiä silloin, kun henkilön työkaverina tai esimiehenä on narsistinen henkilö. Tässä muutama idea, minkä voin kenties toteuttaa jatko-opinnoissani.

LÄHTEET

Alkio, P s.a. Ero tuo mukanaan monenlaisia tunteita. Väestöliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa:

https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/erokriisit/tunteet_erossa/ [viitattu 9.7.2019].

American psychological association. 2020. Building your resilience. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.apa.org/topics/resilience> [viitattu 1.4.2020].

Andersson, C.2019. Seuraavaksi Jätkäsaari. Oton elämä 3. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

Anttila, L. 2019. Väkivallan raskas varjo. Äitien kertomuksia väkivaltaisesta parisuhteesta ja irrottautumisen hetkistä. Jyväskylän yliopisto.

Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63628/URN%3ANBN%3Afi%3Ajuu-201904262289.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 1.4.2020].

Anttila, P. s.a. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. WWW-dokumentti.

Saatavissa: <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/> [viitattu 1.4.2020].

Beattie, M. 1994. Irti läheisriippuvuudesta. Miten lopetan muiden holhoamisen ja alan huolehtia itsestäni. 2. Painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Cullberg, J. 1993. Psykkinen trauma. Kriisiteoriasta ja kriisipsykoterapiasta. 10. painos. Helsinki: A-Klinikkasäätiö.

Dunderfelt, T. 2019. Miksi mies ei puhu tunteistaan? Käytännön apua onnellisen parisuhteen luomiseksi. Helsinki: Docento.

Edvall, L. 2000. Eron pelisäännöt. Näkökulmia avioeroon. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Ellilä, A. 2015. Trauman, dissosiaation ja psykoosin käsitteiden historiasta ja nykyisyydestä. Trauma. Teoksessa Suokas–Cunliffe A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry, 99–101.

Fisher, B. 2013. Jälleenrakennus. Kun suhteesi päättyy. 4. Painos. Helsinki: Kehityksen avaimet Ky.

Fjelstadt, M. 2017. What to expect when you break up with a narcissist? Teoksessa Healing from Narcissistic Relationship: A Caretaker's Guide to Recovery, Empowerment and Transformation. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mindbodygreen.com/articles/what-to-expect-when-you-break-up-with-a-narcissist> [viitattu 9.1.2019].

- Gabardi, L. 2015. Your brain on divorce. Optimize your resilience. Gabardi.com. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://gabardi.com/2015/05/30/your-brain-on-divorce-optimize-your-resilience/> [viitattu 10.3.2020].
- Heiskanen, L., Markova, K., Saimi A. & Vaaranen, H. (toim.) 2017. Läheinen parisuhde. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hietämäki, J. 2018. Lähisuhdeväkivalta 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 40/2018. Päivitetty 29.11.2018. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137215/Tr%2040_18_.pdf?sequence=5&isAllowed=y [viitattu 23.1.2020].
- Hyrck, R. 2018. Haavoittunut itsetunto. Ohut- ja paksunahkaisen narsistin häpeäkokemus. Helsinki: Therapiea-säätiö.
- Hyrck, R. 2006. Ohut- ja paksunahkainen narsisti. Psykoterapia-verkkolehti. 25/1, s. 3–32. Saatavissa: <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/hyrck106.htm> [viitattu 12.3.2020].
- Häkkänen-Nyholm, H. 2018. 100 Kysymystä narsismista. Helsinki: Readme.fi.
- Härkänen, E. 2017. Positiivisen psykologian näkökulma trauman tai kriisin jälkeiseen selviytymiseen aikakauslehtiaineiston valossa. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170309/urn_nbn_fi_uef-20170309.pdf [viitattu 5.3.2020].
- Johnson, W. & Murray, K. 2012. Hullun rakas: Näin selviät kumppanisi persoonallisuushäiriöstä. Suomentanut Mirikka Näveri. Helsinki: Finn Lectura.
- Jokinen, B. 2017. Kuinka kehittyä narsistin uhrista kukoistajaksi? *Narsistien uhrien tuki*. Jäsen- ja tiedotuslehti 2/2017, s. 27.
- Jokinen, B. 2014. Narsismi on aikamme vitsaus. *Narsistien uhrien tuki*. Jäsen- ja tiedotuslehti 1/2014, 11–13.
- Joutsinniemi, M., Kaulio, P., Mäkelä, R., Pekola J. & Schulman, G. 2010. Naimissa narsistin kanssa. 4. Painos. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kangasmäki, J. 2010. ”Se nyt on vaan tyhmää luottaa liikaa”. Asiantuntijoiden mallitarinat narsistien kumppaneista. Tampereen yliopisto. Sosiaalitutkimuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/82090/gradu04689.pdf?sequence=1> [viitattu 20.1.2020].

Karttunen, M. 2011. Haavoitettu räsynukke. Parisuhdeväkivaltaa kokeneiden naisten kertomuksia toimijuuksista ja identiteeteistä. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti.

Saatavissa:

<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61425/Karttunen.Mari.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.4.2020].

Kaulio, P. & Ylitalo, M. 2007. Elämän viemää. Näin selvän muutoksista. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kaulio, P. & Ylitalo, M s.a. Eron viisi vaihetta. Suhdesoppa.fi. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://www.suhdesoppa.fi/avioero/eron-viisi-vaihetta/> [viitattu 2.3.2020].

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kiianmaa, K. 2008. Oy parisuhde. Enemmän kuin yritys. Helsinki: Tietosykli Oy.

Kilponen, S. 2014. Ikäihmisten kriisikokemusten psykologiaa – haastattelututkimus. Itä-Suomen yliopisto. Kasvatustieteiden ja psykologian osasto. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20151028/urn_nbn_fi_uef-20151028.pdf [viitattu 4.3.2020].

Kirvesmäki, S. 2009. Parisuhteessa narsistin kanssa – ”Luulin päässeeni taivaaseen, mutta jouduinkin maanpäälliseen helvettiin”. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Sosionomin koulutusala. Opinnäytetyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://docplayer.fi/1382355-Sini-kirvesmaki-parisuhteessa-narsistin-kanssa.html> [viitattu 20.1.2020].

KvaliMOTV s.a. Haastattelu.Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3.html [viitattu 26.3.2019].

Laine, J. 2014. Kohti uutta onnea. Käytännönläheinen avioero-opas. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Laitila, P. 2018. Hädän hetkellä ja sen yli. Opas kriisin kokeneelle asiakkaalle. Lapin ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidaja ylempi amk koulutusala. Opinnäytetyö. PDF -dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/160800/Laitila_Pirjo_ont_Opas.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 4.3.2020].

Laitinen, M., Kinnunen, J., Hannus, R. (toim.). 2017. Varjosta valoon. Eron jälkeisen vainon tunnistaminen, katkaisu ja uhrien selviytymisen tukeminen. Ensi- ja turvakotien liitto ry:n julkaisu. E-kirja. Saatavissa: https://issuu.com/ensi-jaturvakotienliitto/docs/varjosta_valoon [viitattu 6.4.2020].

Levine, P., Frderick, A. 2008. Kun tiikeri herää. Trauma ja toipuminen. Helsinki: Traumaterapiakeskus.

Luukkala, J. 2015. Kukoistava parisuhde. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toimittajat). 2017. Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2018. Vanhemmuus ja parisuhde. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhemmuus-ja-parisuhde/> [viitattu 26.3.2019].

Markova, K. Läheinen parisuhde. Narsistin uhri. Väestöliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/?x17665=5951057> [viitattu 12.3.2020].

McBride, K. 2018. Divorcing a Narcissist. This will not be your normal breakup. Psychology Today. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.psychologytoday.com/za/blog/the-legacy-distorted-love/201810/divorcing-narcissist> [viitattu 2.3.2020].

Milslead, K. 2019. Breaking Up with a Narcissist: They Never Let You Go. FairyTale Shadows. Living Through and Recovering From a Relationship with a Narcissist. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.10.2019. Saatavissa: <https://fairytale shadows.com/what-a-narcissist-says-about-break-ups-they-never-let-you-go/> [viitattu 17.1.2019].

Myllärniemi, J. 2008. Narsismi - Vamma ja voimavara. Helsinki: Kirjapaja.

Narsistien uhrien tuki ry s.a. Yhdistyksen säännöt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.narsistienuhrientuki.fi/yhdistys/yhdistyksen-saannot/> [viitattu 3.7.2019].

Nevalainen, V. 2006. Mies ja nainen. Parisuhteessa voi selvitä hengissä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Nurmi, L. 2006. Kriisi, pelko, pakokauhu. Helsinki: Edita Prima Oy.

Ojanen, J. 2018. Miten irtaudut ja selviydyt suhteestasi narsistiseen kumppaniin? WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/mielenterveys-ja-parisuhde/miten-irtaudut-ja-selviydyt-suht/ [viitattu 17.3.2019].

Palosaari, E. 2019. Traumaattiset kokemukset saattavat palata mieleen välähdyksinä—"Jotkut jopa pelkäävät tulleensa hulluksi". *Etelä-Suomen Sanomat* 11.10.2019. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.ess.fi/paikalliset/59097> [viitattu 17.3.2019].

Palosaari, E. 2015. Käsitteistä tässä työssä. Resilienssi. Teoksessa Suokas–Cunlife A. (toim.) Häpeästä myötätuntoon. Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapiakeskus ry, 30–31.

- Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Kriisistä elämään. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Pojjula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaja.
- Pruuki, H., Timoria, M. & Väätäinen, M. 2013. Pari suhteessa: Tunne itsesi, uskalla rakastaa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Pölönen, J. 2013. Erolta voi välttyä. Mehiläisen blogi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/mehilaisen-blogi/erolta-voi-valttya> [viitattu 7.1.2019.]
- Rauhala, I. 2014. Eron keskellä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Saari, S. 2003. Kuin salama kirkaalta taivaalta. 3.Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Salomaa, P. 2014. Narsismin tiedostaminen: Toipumisopas narsistille ja uhrille. Helsinki: Basam Books Oy.
- Seitamaa- Hakkarainen, P s.a. Kvalitatiivinen sisällönanalyysi. Sisällön analyysin keskeisiä piirteitä. Metodix. Metoditietämystä kaikille. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://metodix.fi/2014/05/19/seitamaa-hakkarainen-kvalitatiivinen-sisallon-analyysi/> [viitattu 16.3.2020].
- Schulman, G. 2002. Sietämättömän kestämisestä eheytymiseen. Objektin sisällyttämiskyky ja trauman integrointi. Teoksessa Haaramo, S. (toim.), Palonen, K. (toim.) Trauman monet kasvot. Psykkinen trauma sisäisenä kokemuksena. Helsinki: Therapeiasäätiö, 162–187.
- Schulman, G s.a. Miten sietämätön muuttuu siedettäväksi? Tunteiden säätelytaitojen kehittyminen. *Narsistien uhrien tuki ry*. Jäsen- ja tiedotuslehti 2/2017, s. 21 - 22.
- Sinkkonen, J. 2004. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437> [viitattu 16.3.2020].
- Suomalainen eroseminaari. 2014. WWW- dokumentti. Saatavissa: <http://suomalaineneroseminaari.fi/> [viitattu 29.10.2019].
- Suomalainen eroseminaari.s.a. Suomalainen eroseminaari.fi. WWW-sivu. Saatavissa: <http://suomalaineneroseminaari.fi/> [viitattu 12.3.2020].
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S.1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1.–3. painos. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Tikkanen, H. 2019. Miksi polyamorinen suhde pidetään kaapissa? Väestöliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/?x17665=6067768> [viitattu 9.7.2019].

Tilastokeskus. 2018. Suomen virallinen tilasto (SVT): Siviilisäädyn muutokset. Solmittujen avioliittojen määrä väheni huomattavasti. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.stat.fi/til/ssaaty/2018/ssaaty_2018_2019-06-18_tie_001.fi.html [viitattu: 26.11.2019].

Tilastokeskus. 2019. Aikuisista perhe- ja lähisuhdeväkivallan uhreista 76,5 prosenttia naisia. WWW-Dokumentti. Päivitetty 6.6. 2019. Saatavissa: https://www.stat.fi/til/rpk/2018/15/rpk_2018_15_2019-06-06_tie_001.fi.html [viitattu 12.3.2020].

THL. 2019. Lähisuhdeväkivalta. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 7.11.2019. Saatavissa: https://thl.fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta [viitattu 23.1.2020].

THL s.a. Henkinen väkivalta. Verkkokoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://verkkokoulu.thl.fi/group/puutu-vakivaltaan/lahisuhdevakivalta-ilmiona/sisallot?packageId=649&slide=16> [viitattu 24.2.2020.]

Traumaterapiakeskus. s.a. Psykkinen trauma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.traumaterapiakeskus.com/18> [viitattu 12.3.2020].

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10.Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. s.a. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto> [viitattu 5.3.2020].

Vesa, J. 2016. Erosta selviytyminen sosionomi- opiskelijoiden näkökulmasta. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Sosionomin koulutusala. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/119516/Vesa_Jenni.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 22.1.2020].

Viljamaa, J. 2010. Pidä puolesi. Irti narsistin hampaista! Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Vuorisalmi, E. 2015. Sekaisin lovesta. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Väestöliitto. 2019a. Parisuhteen vaiheet rakastumisesta rakkauteen. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokotia/parisuhteen_vaiheet2/ [viitattu 9.7.2019].

Väestöliitto. 2019b. Sateenkaariparit. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/sateenkaariparit/ [viitattu 9.7.2019].

Välilä, L. 2014. Parisuhteen vaiheet. Rakastumisesta leppoisaan kumppanuuteen. Ruuhkavuodet.fi. WWW-artikkeli. Saatavissa: <http://ruuhkavuodet.fi/parisuhteen-vaiheet-rakastumisesta-leppoisaan-kumppanuuteen/> [viitattu 9.7.2019].

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. S.a. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/yths/ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio/> [viitattu 16.3.2020.]

Åberg, L-K. (toim.) 2017. Rikoksen uhrin käsikirja. Helsinki: PS-Kustannus.