



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Hurmaavaa narsistia on vaikea vastustaa

Ruokola, Juha

2014 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

Hurmaavaa narsistia on vaikea vastustaa

Juha Ruokola
Sairaanhoitaja
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2014

Juha Ruokola

Hurmaavaa narsistia on vaikea vastustaa

Vuosi

2014

Sivumäärä

51

Opinnäytetyön aihe oli narsismi ja tutkimuksen tarkoituksena teorian tiedon ja narsismia kokeiden tarinankertojien avulla kuvata, mitä narsismi tarkoittaa, mistä se johtuu, millaisena ja missä se esiintyy ja miten narsismin uhri selviää.

Opinnäytetyön toteutin laadullisena tutkimustyönä, jonka tilaajana oli Omaiset mielenterveyshyväksien tukena Uudenmaan yhdistys ry. Tutkimusaineiston eli tarinat sain henkilöiltä, jotka halusivat kertoa kokemuksistaan narsistin puolisona tai lapsena. Lisäksi psykiatrinen sairaanhoitaja kertoi, miten kohdata narsistin uhri. Nämä kontaktit sain tuttavien tai narsistien uhrin tuki ry:n kautta. Tarinansa he antoivat joko sähköpostilla tai henkilökohtaisesti tapaamalla. He kokivat narsismin vaikeana ilmiönä, josta ei ole helppo päästä eroon, mutta irtipääsy on edellytys elämän jatkumiselle. Tarinankertojilta sain vastauksen kysymyksiin, miten narsismi syntyy. Miten narsismi esiintyy. Miten narsismin uhri selviää.

Narsistisen ihmisen tunnistamisen vaikeus ilmenee siten, että hän esiintyy hyvin miellyttävänä ja hurmaavana. Tämän jälkeen hänestä on vaikea päästä irti. Asiaa vaikeuttaa se, että uhrin saattaa olla vaikea myöntää joutuneensa hyväksikäytetyksi.

Tiedon lisääminen, kokemusten esilletuominen ja selviytymistarinat auttaisivat tunnistamaan ajoissa, milloin on joutunut narsismin uhriksi ja miten kokemastaan voi selvitä. Opinnäytetyön tuloksena on kattava kertomus, mistä kaikki saa alkunsa ja miten se parhaimmillaan tai pahimmillaan voi päättyä.

Asiasanat: Narsismin synty, narsismin esiintyvyys, narsismista selviytyminen.

Juha Ruokola

A Charming narcissist is hard to resist

Year	2014	Pages	51
------	------	-------	----

Abstract The subject of the thesis was a study of narcissism and its purpose as well as the connected theoretical knowledge of narcissism experienced through storytellers and helping to describe what narcissism means, what is causing it, how and where it occurs, and how a narcissism victim survives.

I carried out the dissertation as qualitative research work and the mental health work was supported by Omaiset mielenterveystyön tukena Uudenmaan yhdistys ry. I got research material, in other words the stories from persons who wanted to tell about their experiences as the narcissist's spouse or child. A psychiatric nurse told me how to meet a narcissist's victim and I furthermore got these contacts through the support of the acquaintances' or narcissists' casualties ry and they gave their story either by e-mail or by a face-to-face meeting. They experienced narcissism as a difficult phenomenon which was not easy to understand or continue with during a lifetime. From the story narrators I got the answer to the questions how the narcissism is created. How does the narcissism appear. How does the victim of the narcissism move forward and get rid of its effect.

There is some difficulty in the identification of the narcissistic human being and how it is manifested so that he/her will appear very pleasant and charming. Additionally it is difficult for him/her to lose those features and the matter is made more difficult by the fact that it may be difficult for the victim to admit quickly that they have been used.

The adding of the information, the introduction of experiences and managing stories would help to identify in time when and how the person has become the victim of the narcissism and from experiences how one can become clear of it. The result of the dissertation is a comprehensive story from where it all starts and how it can end at best or worst.

Keywords: Genesis of narcissism, narcissism incidence, survival narcissism.

Sisällys

1	Johdanto.....	6
1.1	Opinnäytetyön tarkoitus	6
1.2	Tutkimusmenetelmällinen ratkaisu	7
2	Narsismi- käsitteen synty	9
2.1	Narkissoksen tarina	9
2.2	Luonnehäiriöinen ja psykopaatti	10
2.3	Narsistiset vanhemmat	10
2.3.1	Kertoja 1. Narsistin lapsi.....	14
2.3.2	Kertoja 2. Elämä kantaa sittenkin.....	16
2.4	Narsismin kehitys ja tunnistaminen.....	20
2.5	Narsismin lajit	23
2.5.1	Terve narsismi	23
2.5.2	Julki- ja piilonarsismi.....	24
3	Narsismin esiintyvyys.....	25
3.1	Parisuhde tai avioliitto	25
3.1.1	Kertoja 3.....	30
3.1.2	Kertoja 4.....	32
3.2	Työpaikka.....	33
3.3	Uskonnolliset yhteisöt	37
3.4	Uhriksi suostuminen	39
4	Kohti vapautta.....	41
4.1	Irti narsistin kahleista	41
4.2	Narsistin ongelman hoito	44
4.3	Sairaanhoidajan rooli	45
5	Johtopäätökset	48
5.1	Pohdinta	48
5.1	Luotettavuus ja eettisyys	49
	Lähteet	50

1 Johdanto

Hän on karismaattinen, manipuloiva, ahne, huomionhakuinen, alistava, kateellinen, pelottava ja hyvä puhumaan. Tällainen henkilö hurmaa erittäin vaivattomasti ja saa kuulijan mukaansa. Lähes jokainen tuntee ainakin yhden tällaisen henkilön, eli narsistin. Ylimielisyyttä ja omahyväisyyttä on ollut niin kauan, kun on ollut ihmisiäkin. Narsisteja on ollut aina ja heitä on edelleen kaikkialla. Narsisti on sana, jota käytetään paljon, mutta narsismin perimmäinen olemus voi jäädä peittoon. Kaikki eivät tiedä, mitä narsisti tarkoittaa. Ihminen on narsisti joko terveellä tai sairaalla tavalla. Vasta viime aikoina sitä on tutkittu, diagnosoitu ja käsitelty mediassa yhä enemmän.

Elämäni aikana olen tavannut narsismiin taipuvaisia henkilöitä, suurimmaksi osaksi teatteriharrastuksessani. Poliittisissa ympyröissä mukana olleena, politiikkaa seuranneena ja kahdet vaalit ehdokkaan näkökulmasta läpi käyneenä en ole voinut olla kyseistä ilmiötä huomaamatta. Aiemmin en edes tiennyt, mitä narsisti tarkoittaa, vaikka kuulin siitä paljon puhuttavan. Tutustuttuani aiheeseen enemmän halusin tehdä siitä opinnäytetyöni ja tutkia asiaa syvemmin.

Mieleeni tulee tapaus eräässä tamperelaisessa ravintolassa, jossa entinen tuttavani kyseli minulta Trivial Pursuit -pelin kysymyksiä. Yksi niistä kuului, kenen henkilön kerrottiin rakastuneen omaan peilikuvaansa. Tuttavani ihmetteli, kun en tiennyt sen olevan Narkissos. Sama henkilö kuvaili monia ympärillään olevia henkilöitä narsisteiksi, myös minua, jos en toiminut hänen tahtonsa mukaan. Silloin olin hankala ihminen, ja tällaisessa tapauksessa hän alkoi verata minua niihin, jotka olivat kilttejä tehdessään hänen mieltymyksiensä mukaan. Tiedän myös tapauksen, missä taitavasti manipuloivan henkilön uhri päätyi itsemurhaan ajaututtuaan taloudellisiin vaikeuksiin. Nämä tapaukset ovat innoittajia opinnäytetyöni tekoon. Esittelen työssäni viisi tarinaa, joiden perässä ovat tarinoiden sisällönanalysit.

1.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyöni tarkoitus on kuvata narsismia: teorian ja tarinoiden avulla tuoda ilmi, mitä narsismi on ja millainen narsismi on ilmiönä ja tuoda lukijoille tiedonantajien eli narsismin uhrien tarinoiden pohjalta tutkijan kertomuksen. Samalla se rohkaiskoon lukijaa hakemaan ongelmiinsa apua, mikäli hän tai hänen tuttavansa elää tai tuntee elävänsä kyseisessä tilanteessa tai haluaa selvittää kyseisiä asioita menneisyydestään.

Opinnäytetyöni tarkoitus on myös kuvata narsismia realistisesti, sen syitä, ilmenemistä ja uhrien tuntemuksia tutkimusten sekä tarinoiden pohjalta. Kokemuksistaan puhuvat uhrin, jotka ovat kohdanneet narsismia. Teoria perustuu narsismia käsitelleiden sosiaali- ja terveydenhuol-

lon ammattilaisten sekä narsismia uhrin näkökulmasta kohdanneiden henkilöiden kokemuksiin ja tutkimuksiin. Psykologia omana aihealueenaan herättää erilaisia kysymyksiä ja ajatuksia. Psykologia on kiinnostava ja laaja aihepiiri. Tarkoituksena on perehtyä sen yhden osa-alueen tutkimiseen, eli mielenterveydelliseen häiriöön.

Laurea-ammattikorkeakoulun Hyvinkään yksikön sairaanhoitajaopiskelijana suuntaudun päihde- ja mielenterveystyöhön. Tästä narsismia käsittelevästä tutkimuksesta tulee olemaan huomattavasti apua sekä kokemusta.

Tein opinnäytetyön Omaiset mielenterveystyön tukena (OTU), Uudenmaan yhdistys ry:lle. Yhdistyksestä sain tiedon ohjaajaltani Eija Mattilalta, joka neuvoi ottamaan yhteyttä OTU:un, jossa aihe otettiin mielellään aiheen vastaan. Työn aikana olen ollut OTU:n yhteydessä sekä kertonut työn vaiheista. Heiltä olen saanut myös vihjeitä, mitä työssä kannattaa tuoda esille. Esimerkki tästä on kuvaus narsistista perheessä. Opinnäytetyö on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneet tietämään aiheesta enemmän. Tämän päivän ”suoritusyhteiskunnassa” laajempi kuvaus narsismista ongelmien välttämiseksi on erittäin ajankohtainen ja tärkeä.

Tutkimuskysymyksinä ovat, miten narsismi syntyy? Miten narsismi esiintyy? Miten narsistin uhri selviää?

1.2 Tutkimusmenetelmällinen ratkaisu

Narsismista on julkaistu paljon kirjallisuutta ja jotain näitä teoksia käytän lähdekirjallisuutena. Aiemmin aiheesta on tehty myös opinnäytetöitä. Narsismista kirjoitetaan mediassa runsaasti erityisesti koulu- ja työpaikkakiusaamiseen liittyen. Myös lehdet kirjoittavat parisuhteista, joissa yleensä haastateltava osapuoli on narsistin uhri. Opinnäytetyössä on tarinoita narsismin uhreilta, joille helpoin tapa irtaantua tilanteesta on katkaista yhteydenpito narsistiin. Toisinaan käy myös niin, että läheinen tai sukulainen on narsisti, jolloin välien katkaiseminen on haasteellisempaa.

Laadullinen (kvalitatiivinen) tutkimusmenetelmä sopii opinnäytetyölle paremmin kuin määrällinen (kvantitatiivinen), koska tutkielmasta saa selkeän näkemyksen ja analysointi on helpompaa. Materiaalia on käytettävissä paljon. Tarkoitus ei ole tehdä määrällistä tutkimusta esimerkiksi narsistien lukumäärän kasvusta tiettyinä ajanjaksona tai siitä, minkä verran uhrin käyvät terapiassa.

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä, jolla opinnäytetyö toteutetaan, tutkimuksen lähtökohdaksi on todellisen elämän kuvaaminen, ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkija ei voi irtaantua arvolähtökohdista, sillä arvot muovaavat sitä, miten

pyrimme ymmärtämään tutkittavia ilmiöitä. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään löytämään ja paljastamaan tosiasioita ja todentamaan jo olemassa olevia väittämiä. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita kielen piirteistä, säännönmukaisuuksien keksimisestä, tekstin ja toiminnan merkityksen ymmärtämisestä ja reflektiosta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 152-156.)

Narratiivi tarkoittaa kertomusta tai tarinaa. Narratiivisen tutkimuksen ydin ja lähtökohta on kertomusten analyysi. Narratiivi suomennetaan kertomukseksi, tarinaksi tai tapahtumien kuluksi. Mikäli tarina ja kertomus pidetään erillään, sanotaan tarinaa kertomuksen ilmaisemaksi tapahtumakuluksi. Narratiivisuudella viitataan lähestymistapaan, jossa kertomuksia ajatellaan tapana ymmärtää omaa elämää. Kertomukset toimivat tiedon välittäjinä ja tuottajina. Narratiivit ovat konkreettisia työkaluja, joiden avulla ihmiset ymmärtävät itseään ja asiayhteyksiä. Mitä enemmän tutkittavasta kohteesta kerätään aineistoa, sen lähemmäksi päästään totuutta. Tarinoita voi kerätä eri tavoilla, kuten elämäkertana ja päiväkirjana. tarinat saattavat olla koko elämänkaarta koskevia muisteluja tai ne voivat kohdentua tiettyyn aiheeseen. Tarinoissa voi pyytää kertomaan merkityksellisistä tapahtumista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2013.)

Narratiivit voivat olla henkilökohtaisia, julkisia, lyhyitä tai pitkiä. Vaativimmassa merkityksessä narratiivilta edellytetään kertomuksellisia piirteitä, esimerkiksi tietyn, ainakin ajallisesti loogisen rakenteen noudattamista. Tarinaa eli kuvausta tapahtumasta tai pitää koossa juoni, jolla on alku, keskikohta ja loppu. Väljemmän määrittelyn mukaan narratiiveiksi voidaan puolestaan ymmärtää kaikki edes jossain määrin kerrontaan perustuvat aineistot, joiden analysoiminen tarvitsee tulkintaa. Toisin kuin numeerista tai lyhyistä sanallisista vastauksista koostuvaa aineistoa, narratiivista aineistoa ei ole mielekästä esittää luettelona. Narratiivisessa tutkimuksessa lähdetään siitä ajatuksesta, että kertominen on ihmisyyteen olennaisesti kuuluvaa. Ihminen kertoo asioista kaiken aikaa. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2013.)

Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko ovat ydinasia tutkimuksessa. Analyysivaiheessa tutkijalle selviää, millaisia vastauksia hän saa ongelmiinsa. Analyysitapojen valinta ei määräydy minkään säännön mukaisesti. Selvää ei ole myöskään se, milloin kerätty aineisto analysoidaan ja kuka analysoi. Normaalisti ehkä ajatellaan, että analyysi tehdään aineiston keruun jälkeen. Aineistoa voidaan kerätä ja analysoida samanaikaisesti. Analyysiin kannattaa ryhtyä heti keräyksen jälkeen, koska se vielä silloin inspiroi tutkijaa. Aineistoa voidaan analysoida monella tavalla, kuten selittämiseen (tilastollinen analyysi ja päätelmien teko) ja ymmärtämiseen pyrkivillä tavoilla (kvalitatiivinen analyysi ja päätelmien teko). Pääperiaatteena on kuitenkin sellainen tapa, mikä parhaiten tuo vastauksen ongelmaan tai tutkimustehtävään. Esimerkiksi voidaan ajatella analyysin vaiheittaista etenemistä, kuten aineisto-kuvaaminen-luokittelu-yhdistäminen-selitys. (Hirsjärvi ym.1997, 209-213.)

Analyysin toteutin ensin lukemalla kertojan antaman tarinan, jonka pohjalta selvitin vastaukset tutkimuskysymyksiin, mikäli niitä löytyi. Analyysi tulee tarinan jälkeen. Analyysissä korostuu syvällisempi pohdinta syihin ja seurauksiin, josta lukijan on helpompi etsiä vastauksia. Tarinoista yksi on suora lainaus, muiden kieltä on muokattu siten, että se on luettavaa asiaa tekstiä. Toteutin analyysin siten, miten se tekijänä oli itselleni helpointa.

Narratiiviseen tutkimukseen viitaten kaksi tarinankertojaa sain tuttavien kautta kertoessani heille opinnäytetyöni aiheesta. Molemmat olivat keränneet materiaalia itselleen narsismista, koska he ymmärsivät elämäntilanteensa ja halusivat päästä kiinni narsistivapaaseen elämään. Otin yhteyttä Narsistien uhrien tuki ry:hyn, josta sain muutamia yhteydenottoja ja sitä kautta tulen saamaan kaksi tarinaa, jotka koskevat narsistisia vanhempia. Lisäksi tässä opinnäytetyössä tulee olemaan tarina sairaanhoitajan näkökulmasta uhrin auttamistilanteessa. Kertajat lähettivät tarinansa sähköpostilla: tai tapasimme kasvotusten.

Lehtiartikkeleita olen kerännyt aikakauslehdistä. Internetissä on aiheeseen liittyviä julkaisuja. Narsistien uhreille on perustettu erilaisia tukiryhmiä, kuten Narsistien uhrien tuki ry ja Narsistien uhrin, joista saa tarpeellista tietoa. Näihin olen tutustunut työprosessini aikana. Olen samaa mieltä Robert D. Haren kanssa, joka toteaa, että ”pitää esittää pitäviä tieteellisiä tosiasioita ja kuvata häiriötä niin, että maallikkokin sen ymmärtää”.

2 Narsismi- käsitteen synty

2.1 Narkissoksen tarina

Myllärniemi (2006, 19-21) kertoo nymfi Liriopen pojasta, Narkossoksesta, jonka tulevaisuudesta äiti oli huolissaan. Äiti kysyi tietäjä Teiresiakselta, saako poikansa elää pitkän elämän. Teiresias vastasi kyllä, kunhan poika ei näe omaa kuvaansa. Narkissos oli jo nuorena kuuluisa, saaden kaikilta paljon ihailua ja rakkautta. Narkissos oli ylpeä, eikä muiden lemmpalo häntä kosketanut. Moni rakkaudessa pettynyt rukoili koston jumala Nemekseltä apua toivoen Narkossoksen joutuvan itse tuskan kohteeksi. Myös nymfi Ekho rakastui Narkissokseen, mutta ei voinut lähestyä tätä, koska jumalien kirous esti sen. Ekho seurasi Narkissosta kaikkialle etsien tilaisuutta lähestyä rakkauttaan. Eräällä metsästysretkellä Narkissos eksyi tovereistaan huhuillen heitä, ja tällöin Ekho tunsi tilaisuutensa tulleen. Ekho toisti kaikki Narkissoksen sanat, joista Narkissos lumoutui pyytäen tuntematonta esiin. Ekho tuli esiin, mutta Narkissos pelästyi tätä ja torjui hänet tylysti. Pettynyt Ekho pakeni vuorille kohtaloaan miettien, jossa enää kuuluu hänen haikea äänensä. Toisella retkellä Narkissos löysi lähteen ja päätti juoda janoonsa. Hän huomasi lähteen pinnassa kuvansa, johon rakastui välittömästi. Intohimoisesti

hän alkoi haluta itseään ja yritti tavoitella näkemäänsä lopulta nääntyen lähteelle, josta häntä etsimään tulleet löysivät kauniin keltaisen kukan, narsissin.

2.2 Luonnehäiriöinen ja psykopaatti

Mäkelä (2002, 17-19) kirjoittaa, että Suomessakin on aiemmin luonnehäiriötä sanottu psykopatiaksi ja nykyään monet psykiatrit ja psykologit tekevät edelleen niin eri puolilla maailmaa. Nykyisin Suomessa luonnehäiriö-sanana on sivuuttanut sana persoonallisuushäiriö. Luonnehäiriöisellä tarkoitetaan Mäkelän sanoin psykiatriassa erityisesti viiden persoonallisuushäiriön yhteistä ryhmää. Luonnehäiriöinen saattaa olla toisista riippuvainen tai passiivinen ollessaan samaan aikaan vihamielinen suhteessaan muihin. Hän voi olla narsistinen eli korostuneen itsekkeinen tai sosiaalinen eli sosiopaattinen. Luonnehäiriön isoin piirre saattaa olla myös epävakaisuus. Lisäksi voidaan tunnistaa sekamuotoinen persoonallisuus. Ilmiöitä voidaan jakaa omiksi tyypeikseen, mutta niillä on yhteisiä piirteitä ja osittain ne liittyvät toisiinsa. Kaikki esitetyt ilmiöt eivät esiinny samassa luonnehäiriöisessä henkilössä, vaan jokainen on oma yksilönsä. Häiriöillä on monia ilmentymiä ja voimakkuuden asteita. Erityisesti narsistisen luonnehäiriön isoimpia ongelmia on, että sitä ei juuri voi tunnistaa, koska se ei ilmene ihmisessä päällepäin kuten esimerkiksi psykoosi.

Hare (2004, 9-37) kuvaa psykopaatteja eli narsistisia persoonallisuushäiriöisiä yhteiskunnan pedoiksi, jotka hurmaavat, manipuloivat ja säälimättä raivaavat tiensä elämän halki jättäen jälkeensä petettyjä odotuksia, särkyneitä sydämiä ja tyhjiä lompakoita. Hän luonnehtii psykopatian oireiksi tunne-elämän lipevyuden, hurmaavuuden, itsekeskeisyyden, mahtipontisuuden, katumuksen, petollisen ja muita hyväksi käyttävän olemuksen sekä pinnallisen tunne-elämän. Sosiaalisen poikkeavuuden piirteiksi hän mainitsee mielihoiteiden mukaan elämisen, huonon itsehillinnän, jännityksen tarpeen, vastuuntunnottomuuden, varhaisen käytösongelman ja epäsosiaalisen käytöksen aikuisiässä.

Luonnevikaisia on monenlaisia, kirjoittaa Salo (2009, 25) ja toteaa, että psykopaatit ja narsistista persoonallisuushäiriöistä kärsivät muodostavat yhtenäisimmän ryhmän. He ovat kaksinaamaisimpia ja röyhkeimpiä. Häpeämättä mitään he valehtelevat kenelle tahansa henkilölle tai taholle ja kiinni jäädessään keksivät uuden selityksen täysin muuttuneeseen tarinaansa.

2.3 Narsistiset vanhemmat

Narsismi näkyy yleisimmin kasvatuksessa, parisuhteessa ja työpaikalla. Lisäksi sitä esiintyy esimerkiksi uskonlahkoissa. Narsismi ei kuitenkaan näy päällepäin (Viljamaa 2010, 11). Narsismi kehittyy lapsuudessa yleensä rakkauden ja huolenpidon puutteesta. Narsistien uhrien tuki ry:n tietojen mukaan narsismin kehityksessä sosiaalistuminen on monimutkainen, lapsuudessa tapahtuva prosessi. Lapsi oppii huoltajansa ja muiden yhteisöjen kautta näkemään vaa-

timukset, joita yhteiskunnalla on hänen käyttäytymisensä suhteen. Sosiaalistumiseen kuuluu sääntöjen sisäistäminen, mielipiteiden ilmaiseminen sekä kyky tunnistaa omatunto. Persoonallisuuden ydintä sanotaan minuudeksi. Persoonallisuus on toisten ihmisten näkemää, tuntemaa ja kokemaa. Minuudella tarkoitetaan sitä, mitä yksilö itse kokee ja näkee. Minuudesta ja persoonallisuudesta ihminen rakentaa oman todellisuutensa. Lapsen varhaiset ja turvatut vuorovaikutussuhteet ovat iso tekijä ehkäisemään narsistista persoonallisuushäiriötä. Lapsen tulee saada peilata aikuisen tunnetiloja, ja hänen tulee saada tuntea ja kokea, että hänestä välitetään ja häntä rakastetaan aidosti. Lapsen tulisi myös kestää narsistisia loukkauksia, esimerkiksi vastoinkäymisiä ja pettymyksiä, ettei oma tahto aina toteudu. (Narsistien uhrien tuki ry 2012.)

Lapsen vanhemmilla ja hoitajilla tulee olla Hotchkissin (2005, 71-74) mielestä realistinen käsitys itsestään ja lapsesta sekä kyky hillitä aggressiivisia yllykkeitä ja olla käyttämättä lasta omien tarpeiden tyydyttämiseen. Ratkaiseva ja voimakkaimmin varhaiseen psykologiseen kehitykseen vaikuttava henkilö on lapsen ensisijainen huoltaja. Mikäli äiti kärsii narsismista, hän ei pysty kiinnittymään lapseen normaalisti ja vaatii lapsen peilaamaan omaa täydellisyyttään. Jo ennen hedelmöittymistä ajateltu lapsi on hänen jatkeensa, jonka kautta hän tuntee itsensä erityiseksi saaden muut ihailemaan itseään. Huolimatta siitä, näkeekö narsistinen äiti lapsensa täydellisenä vai onko hän pettynyt tähän, hän ei niinkään kiinnny todelliseen lapseen kuin kuviteltuun fantasia lapseen.

Narsistisen äidin merkkejä on nähtävissä jo ennen lapsen syntymää naisissa, joille ulkonäkö ja mukavuus ovat raskausaikana erittäin tärkeitä, jotka odottavat muiden palvelevan, jotka ovat ahdistuneita synnytyksestä tai vartalossa tapahtuvista muodonmuutoksista. Toisille voi tulla mielikuva täydellisestä raskaudesta ja äitiydestä. Toiset puolestaan ovat kiinni omissa kuvioissaan, että laiminlyövät raskauden seurannan tai vaarantavat sikiön terveyden päihteiden käytöllä. Äitiä ei välttämättä kiinnosta lapsen tulo tai toisaalta hän saattaa haluta tälle ainoastaan parasta. Hänellä voi myös olla kohtuuttomia odotuksia lahjojen suhteen, ja vauvantarvikkeiden hankkiminen ja sisustaminen voivat kiinnostaa enemmän kuin vauva itse, huolimatta varallisuustilanteesta. Narsistinen äiti voi suhtautua raskauteen piittaamattomasti tai liian innokkaasti. Joka tapauksessa hänen ajatuksensa pyörivät hänen itsensä, eivätkä tulevan lapsen ympärillä.

Lapsen syntymän jälkeen äiti voi masentua, kun vastasyntyneen vaatimukset eivät täytäkään ruusuksia kuvitelmia. Tämä vaihe voi tuntua ylivoimaiselta ja äiti alkaa etsiä ulospääsyä. Mikäli joku muu haluaa huolehtia lapsesta, äiti voi käyttää tätä häikäilemättömästi hyväkseen. Mikäli hän on esimerkiksi viihtynyt työssään, hän saattaa palata sinne tarkoitettua aikaisemmin. Jos ulospääsytilannetta ei löydy, äiti saattaa huolimattomasti tai välinpitämättömästi suorittaa pakolliset rutiinit, poikkeuksena tilanne, jossa joku on näkemässä. Näinä varhaisina

kuukausina, jolloin lapsella ei ole juurikaan tarjottavaa äidin narsismin ruokkimiseksi, äiti voi olla ylihuolehtiva, piittaamaton tai etäinen sekä mekaaninen, kuin vauva olisi vain pelkkä nukke. Kokemukset äitiydestä voivat kuvastua kommentteina, jotka tulkitsevat vauvan käyttäytymistä epärealistisesti, esimerkiksi ”se huutaa vain tehdäkseen minut hulluksi”. (Hotchkiss 2005, 71-74.)

Isän narsismi Hotchkissin (2005, 76-80) mukaan on yhtä suuri este terveelle kehitykselle kuin äidinkin narsismi samoista syistä. Perinteisissä perheissä isän narsismi saattaa epäsuorasti vaikuttaa lapseen tämän kahden ensimmäisen elinvuoden kuluessa sen kautta, miten isä kohtelee äitiä. Lapsi uuvuttaa tarpeillaan äitiä sekä fyysisesti että emotionaalisesti ja kumppanin tuki on tämän vuoksi erittäin tärkeää. Mikäli isä on itsekeskeinen äitiä tukeakseen, äiti voi tyydyttää emotionaaliset tarpeensa lapsen avulla. Tämän seurauksena hänestä voi tulla lapselle liian läheinen, mikä vaarantaa eriytymis- ja yksilökehityksen. Narsistisen isän ja takertuvan äidin lapsi jää herkästi epäterveellä tavalla äitiinsä kiinni loppuiäkseen. Lapsi tarvitsee myös isänsä apua päästäkseen äidistään erilleen psykologisesti, mutta mikäli isä ei ole kiinnostunut lapsestaan, menettää lapsi tärkeän sillan autonomiaan. Kuitenkaan kaikki narsistiset isät eivät jää etäisiksi tai ulkopuolisiksi, ja jotkut isät käyttävätkin lapsen kasvavaa kiinnostusta heitä kohtaan tyydyttämään oman vallan- ja ihailun tarpeensa.

Narsistiset isät lähestyvät vanhemmuuttaan useimmiten kahdesta eri näkökulmasta, joille yhteistä on itsekeskeisyys. Narsistinen mies ei välttämättä ole lainkaan kiinnostunut isyydestä ja hän voi ajatella, että nainen on huijannut tai manipuloinut hänet vanhemmuuteen, ja hänen vastenmielisyytensä naista kohtaan kasvaa raskauden edetessä. Hän voi myös tuntee hylätyksi ja petetyksi tulemisen pelkoa, ja kateus sikiötä kohtaan voi kasvaa, jolloin hän saattaa tehdä ilkeitä huomautuksia naisen vartalosta.

Narsistinen mies voi myös haluta isäksi päästäkseen hallitsemaan kumppaniaan tai nähdäkseen itsensä jatkuvan lapsessaan. Tällaisen miehen kuvitelmat kiintyvät tulevaisuuteen, jossa tarkoituksena on vaikutuspiirin kasvattaminen ja sen kautta hyväksikäyttö niitä kohtaan, jotka ovat hänestä riippuvaisia ja joita hän sen vuoksi voi hallita haluamallaan tavalla. Hän voi ihannoida tai kohdella kumppaniaan välinpitämättömästi, mutta isyyden kautta toivoo voivansa nostattaa itsetuntoaan. Alusta alkaen narsistinen isä saattaa hyljeksiä lastaan keskittymällä vain itseensä ja harrastuksiinsa eikä hän välttämättä varaudu riittävästi vastuuseensa taloudellisesti ja voikin kritisoida sitä, että joutuu elättämään lasta. Hän voi suhtautua välinpitämättömästi lapsensa äidin terveydentilaan ja on tämän kanssa tekemisissä vai tyydyttäkseen omat tarpeensa. Hän ei halua osallistua synnytysvalmennukseen tai lähteä mukaan synnytykseen ja hän voi välttää useimmat tai kaiken vastuunsa isyydessä, joka olisi häneltä liiaksi vaa-dittu.

Hallitsevampi narsistinen isä on henkilö, joka tahtoo pönkittää itsetuntoaan isyyden avulla. Hän voi olla äidin ja lapsen ympärillä odottaen pääsyä tapahtuman keskipisteeksi tai hän voi olla huolissaan siitä, ettei hänellä ole mahdollisuutta päästä äidin ja lapsen väliseen siteeseen, koska on ollut omistushaluinen ennen lapsen syntymää ja tuntee nyt itsensä ulkopuoliseksi. Hän voi kilpailla kumppaninsa kanssa lapsen huomiosta houkutellessaan tätä pois äitinsä luota erilaisin menetelmin, kuten leluilla. Hänellä voi olla myös epärealistisia odotuksia lasta kohtaan, jotka paljastuvat huomautuksista, kuten esimerkiksi ”miksi se ei ilahdu tullessani kotiin”.

Isä on lapselle tärkeä syntymästä lähtien. Mikäli hän osallistuu lapsen päivittäiseen hoitoon, voi hän luoda lapseen yhtä tiiviin suhteen kuin äitikin. On olemassa vain yksi symbioottinen erillistä minuutta koskeva suhde ja yleensä se solmitaan äidin kanssa. Isä saattaa tuntee itsensä ulkopuoliseksi. Hänellä on yksilöitymis-eriytymiskehityksessä oma osansa, joka on yhtä tärkeä kuin äidinkin. Lapsen joutuessa äidin kanssa erimielisyyksiin lapsen alkava itsemääräämispyrkimys saattaa tuottaa isälle iloa. Hän ei rankaise lastaan tai aseta tälle minkäänlaisia rajoja, mikäli lapsi ei asetu törmäyskurssille isän kanssa. Isä saattaa muuttua vaativaksi, määräileväksi, kriittiseksi ja lastaan nöyryyttäväksi. Kohdellessaan lasta edellä mainituin tavoin saattaa hän tuntee toimivansa isän oikeudella. (Hotchkiss 2005, 76-80.)

Hotchkiss (2005, 80-81) muistuttaa, että kaikki pienten lasten vanhemmat tuntevat jossain vaiheessa väsymystä, voimattomuutta ja ärtymystä. Heillä on lapsiaan kohtaan tunteita, joita he häpeävät ja he tekevät asioita, joita katuva. Tämä ei tee heistä narsisteja. Täydellisiä vanhempia ei ole, ja on itsekästä kuvitella, että täydellisyyden voisi joskus saavuttaa. Narsistisia vanhempia on kuitenkin olemassa, ja he eivät pysty tuntemaan empatiaa lastaan kohtaan eivätkä pysty vastaamaan lapsensa todellisiin tarpeisiin, koska heidän oman edun tavoittelunsa ajaa kaiken ohitse. Tällaiset vanhemmat ovat mahtailijoita, vaativia ja todellisuuden kieltäjiä. Tämä johtuu heidän omasta täydellisyyden tavoittelustaan ja halustaan ihannoida jälkikasvuun. Vanhemmuuden koetinkivi, etenkin lasten ollessa pieniä, on tietää, miten ja milloin hyväksyä kehitysvaiheeseen kuuluva käytös. Liiallinen sallivuus mahdollisesti ehkäisee lapsen psykologista eriytymistä ja yksilöitymistä ja liiallinen ankaruus voi johtaa väärän itsen kehittymiseen.

McBride (2010, 86-90) kuvaa narsistisen vanhemman perhettä sanoin ”kiiltävänpunainen omena, jonka sisällä on mato”. Narsistisen perheen jäseniltä puuttuu emotionaalinen tunneyhteys, mutta ulospäin saattaa näyttää siltä, että perhe on kiinteä. Perheenjäsenten välinen tunneyhteys ja vuorovaikutus ovat harvoin aitoja, koska perheen vanhemmat ovat keskittyneet itseensä. Terveessä perheessä on vanhempien välillä tunneyhteys ja he ovat onnellisia yhdessä. Vanhempien tehtävä on pitää huolta lapsista, jotka hakevat turvaa aikuisista. Vanhemmista säteilee rakkaus lapsiaan kohtaan, ja he pyrkivät täyttämään lasten fyysiset, emotionaaliset, älylliset ja hengelliset tarpeet. Epäterveessä perheessä hierarkian vääristyessä lapset

päätyvät huolehtimaan vanhemmistaan. Perheessä, jossa esimerkiksi on narsistinen äiti, kaikki huolehtivat äidistä ja muiden perheenjäsenten tarpeet jäävät tyydyttämättä. Tällainen narsistinen perhe, eli madon sisältämä kiinteänpunainen omena, piilottelee syvää tuskaa.

Hotchkiss (2005, 216-225) luettelee seitsemän vanhempien asennetta, jotka tuottavat narsistisia lapsia.

1. Lapseni on aivan erityinen ja ansaitsee kaikki kokemukset ja edut. Jos minä en niitä pysty tarjoamaan, tulee yhteiskunnan se tehdä.

2. Lapseni ei pidä koskaan joutua kärsimään. Jos lapseni on onneton, olen huono vanhempi. Epäonnistuminen on kielteinen kokemus, jota tulee välttää viimeiseen asti hinnalla millä hyvänsä.

3. Mikä on hyväksi minulle, on hyväksi lapselleni.

4. Lapseni on voitava ilmaista vapaasti itseään. Hän on mieleltään puhdas ja kehittyy paremmaksi ihmiseksi ilman aikuisen väliintuloa. Ongelmakäyttäytymiseen ei kannata puuttua vanhemman auktoriteetilla, ettei se vieraannuta lapsia ja tuota heille häpeää.

5. Empaattisuus lasta kohtaan tarkoittaa, että suhtaudun lapseen ystävänä, jaan hänen kanssaan tunteeni ja annan hänelle mallin läheisyydestä. Rehellisyys tarkoittaa, että kerron lapselle kaiken ajatteleman ja tuntemani sekä paljastan kaiken menneisyydestäni ja nykyiset ongelmani. Lasten täytyy tietää vanhemmistaan totuus.

6. Seksi on luonnollista ja lasten ei pidä joutua häpeilemään seksuaalisuuttaan aikuisen estoisuuden takia.

7. Lasten itsetuntoa vahvistetaan kehumalla heidän erityisyyttään ja kehottamalla heitä lausumaan itsetuntoa vahvistavia voimallauseita. Ei pidä horjuttaa lasten uskoa vaatimalla heiltä mitään tai altistaa heitä kilpailun haitoille.

2.3.1 Kertoja 1. Narsistin lapsi

Vanhemmat riitelivät paljon. Suurimmaksi osaksi isäni alkoholinkäytöstä. Äitini jaksoi juoda kaverina muutaman vuoden, jonka jälkeen juominen riitti hänelle. Isäni teki kiusaa esimerkiksi niin, että ei tuonut äidilleni edes tupakkaa 3,5 kilometrin päästä kaupasta. Lapsena emme tajunneet asioiden todellisuutta. Kylällä isäämme pidettiin maailman mukavimpana miehenä. Isäni joi paljon, oli väkivaltainen, kävi vieraisissa naisissa ja meni niin kuin itse halusi. Hän jopa

raiskasi äitini. Elimme jatkuvassa pelossa ja odotimme tappeluiden alkua. Äiti ja isä hakkasivat toisiaan hiilikoukulla, välillä mukana olivat leipäveitset, joskus jopa ase ja joskus keittiön ikkunat oli hajotettu kokonaan. Ihmettelen vieläkin, miten olemme kaikki elossa.

Meille syntyi pikkusisko, jota kutsun ironisesti ”avioliiton pelastusyritykseksi”. Siskoni oli noin vuoden ikäinen, kun vanhempani erosivat lopullisesti. Olen iloinen, ettei siskoni ole tarvinnut nähdä sitä, mitä me lapsuudessamme näimme. Vanhempani olivat yhdessä 20 vuotta, vaikka äitini oli yrittänyt erota jo kymmenen vuotta aiemmin.

Virallisesta erosta taisi mennä seitsemän päivää, kun isä meni kihloihin mieheni siskon kanssa. He menivät myös naimisiin ja saivat lapsen vuoden sisällä. Varoittelin uutta vaimoa isästani, mutta hän ei uskonut. Tappelut jatkuivat rankempina kuin aiemmin. Uusi vaimo oli kova ottamaan alkoholia ja lapsi jätettiin usein yksin. Omassa lapsuudessani oli kuitenkin aina joku, joka hoiti meitä (yleensä äiti), emmekä olleet koskaan heitteillä. Tein jopa lastensuojeluilmoituksen isästani ja hänen uudesta perheestään, koska lapsi oli silminnähdyn heitteillä. Viranomaiset kävivät tapaamassa heitä, mutta luultavasti isäni puhelahjojen vuoksi he eivät tehneet asialle mitään.

Isän puhelahjat tulivat esille myös hänen yritettyään itsemurhaa ja jouduttuaan sairaalaan. Sairaalasta soitettiin, että hänet pitäisi hakea pois. Menin sinne ja kuulin hoitajien pelkäävän isääni ja vartijoiden tarkkailevan häntä. Vein isäni suljetulle osastolle, koska olin täynnä jorkaviikonloppuista itsemurhalla uhkailua. Isä käveli ilman kenkiä sairaalaan, ja tunnin päästä tulin pois isä mukana. Minä olin selvä ja isä krapulassa, itsemurhaa yrittänyt ihminen. Isä osasi puhua niin hyvin, että kukaan ei uskonut eikä kuunnellut minua. Hän sai kaksi reseptiä ja menin isäni kanssa omaan kotiini. Siellä isä kurkki ikkunoista ja oli levoton. Muutaman päivän päästä veimme hänet omaan kotiinsa. Hänen sydämensä on jouduttu käynnistämään muutamana kerran, mutta useimmiten hän vain uhkailee itsemurhalla. Jos hän on ottanut lääkkeitä tms., hän soittaa apua.

Äitini tajusi ja kertoi minulle muutama vuosi sitten, että isäni on narsisti. Aloin etsiä tietoa ja päädyin Taina Riipisen luennolle. Siellä sain lopullisen varmistuksen, että isäni on narsisti. Taina sanoi luennolla, että vertaistukiryhmien vetäjiä tarvittaisiin ja aloin pyörittää ryhmää. Alussa ryhmään ei tullut ketään, mutta nykyisin ryhmässä käy vaihtelevasti, noin 4- 12 ihmistä. (Kertoja 1, 2013.)

Edellä kuvatussa esimerkissä kertojan isä on ollut alkoholiongelmasta kärsinyt narsisti, jonka piirteet ovat ilmenneet riitelynä, ongelmista muiden syylistämisenä, kiusantekona ja väkivaltaisena käytöksenä perheen äitiä sekä uutta puolisoaan kohtaan, niin sanottuna hurmaavana käytöksenä ja hyvinä puhelahjoina. Esimerkkeinä tästä ovat monet naissuhteet, joita hyväsa-

nainen narsisti onnistuu luomaan. Myös viranomaisten ja hoitohenkilökunnan harhauttaminen lastensuojelutapauksessa ja mielenterveyshoidossa kertovat narsistin hyvistä puhelahjoista. Kertomuksessa tulee esiin myös se, kuinka ulkopuoliset pitävä narsistia miellyttävänä ihmisenä, vaikka hän kohtelee lähisiään julmasti. Arvailun varaan jää, millainen lapsuus on narsistilla itsellään ollut, koska sitä tarinassa ei tule selville ja siten narsismin synty jää vaille vastausta. Mahdollista on, että hänellä on ollut narsistisia piirteitä omaava kasvattaja tai siten hänelle on annettu liian vähän rajoja.

Kertojan lisäksi narsistin käytöksestä ovat saaneet kärsiä lapset ja puoliso. Kertoja on ollut vastuullisessa ja välittävässä asemassa huolimatta lapsuudessa koetun jatkuvan pelossa elämisen kokemuksesta ja huolimatta esimerkiksi isästään huolehtimisesta. Narsistin otteesta ei ole helppo päästä irti, mutta vastauksen selviytymiskysymykseen antaa se, että kertoja on yhdessä äitinsä kanssa lopulta ymmärtänyt narsistiset piirteet ja myös sen avulla onnistunut jatkamaan elämässään eteenpäin. Luennolta saatu teoretieto ja vertaistukiryhmä sekä vertaistukiryhmän pyörittäminen ovat auttaneet kertojaa selviytymään tilanteesta ja vapautumaan itsenäisempään elämään. Hieno asia on se, että haluaa myös muiden selviävän vastaavista kokemuksista johtamansa tukiryhmän avulla.

2.3.2 Kertoja 2. Elämä kantaa sittenkin

”Elämä narsismin kanssa. Mitä se on? Se on miellyttämistä, pelkoa, syyllisyyttä, häpeää ja jatkuvaa varpaillaan kulkemista. Milloin se taas alkaa? Ja kun ”se” alkaa, tuntuu kuin seinät kaatuisivat päälle ja syttyisi kolmas maailmansota. Kaaosta, itkua ja ahdistusta. Loppujen lopuksi taistelusta väsyneiden ihmisten luovuttaminen ja elämä jatkuu taas. Tätä on pintaa raapaisten elämä narsismin kanssa”.

”Isäni on julkinarsisti. Isäni sisko, tätini, on myös narsisti. Äitini on taas piilonarsisti. Kaikilla on ollut hyvin todennäköisesti vaikea, ehkä ankarakin lapsuus. Surullista on se, mitä he ovat. He joutuvat kärsimään siitä itse, mutta lisäksi koko lähipiiri. Itse olen siis saanut kahden erilaisen narsistin kasvatuksen”:

”Minua sanottiin aina isin tytöksi, mutta olin sitä, koska isä ohjelmoi minut suojelemaan häntä. Isällä oli taito pelotella meitä, minua ja veljeäni. ”Kyllä isän on sama kuolla, kun elämä on näin kurjaa”, ”Äiti on hullu ja isä yrittää vain selvitä”. Tällaisia kommentteja isä lateli ääneen. Isällä oli myös taito ärsyttää ja provosoida. Hän erittäin mielellään iski ihmisten, käytännössä meidän lähimpien herkimpiin kohtiin”.

”Isä oli laskenut, että äidin työmatkaan meni tasan puoli tuntia ja jos äiti ei ollut minuutilleen kotona, alkoi uskomaton kiukuttelu ja ristikuulustelu. Isä puolestaan ei ollut ikinä kun-

nollisessa työsuhteessa. Hän ärsytti, ärsytti ja vielä kerran ärsytti. Hän nautti, kun toinen menetti hermonsa ja samalla myös otteensa tilanteeseen. Äiti menetti hermonsa hyvin herkästi. Siitä seurasi äidin huutoa ja niskojen nakkelua, jolloin isä sai iskeä puukon äidin selkään; äiti on hullu ja mielenvikainen, kun hänelle ei kärsi sanoa mitään ja hän vain huutaa. Siitähän äiti hermostui vain lisää. Oravanpyörä”.

”Äidin ja isän välillä ei vallinnut rauha, rakkaus tai kunnioitus, tasavertaisuudesta puhumattaakaan. Äiti oli asennoitunut elämään isän kanssa niin, että hän vain kestää huonot hetket, eikä ikinä kannata nostaa ongelmia esille, kun on hyvä hetki, jotta sota ei alkaisi. He eivät puhuneet keskenään mistään”.

”Hyvinä hetkinä elämä oli pelkkää teeskentelyä ja tulevan räjähdysten odottelua. Isä nautti, kun hän sai pitää tilannetta hallussaan. Hänellä oli oikeus raivostua mistä tahansa, käytännössä leivänmurusestakin väärässä paikassa. Joka kerta raivostumisen syy löytyi meistä: äidistä, veljestäni tai minusta. Minä ja veljeni olimme tosin hyvin sisäistäneet, miten elää, jottei isä saisi raivokohtausta. Piti olla hiljainen, pyrkiä hymyilemään, olla äärettömän kiltti, helppo ja lähes näkymätön, mutta isän halutessa aina saatavilla. Piti olla ahkera ja tehdä kaikki kotityöt mitä isä käskee, tai vaikei käskisi, pitäisi ne osata tehdä automaattisesti. Äiti taas oli isän mielestä kaiken pahan alku ja juuri. Kun isä sai syyn hermostua jostain äidin tekemästä tai tekemättä jättämisestä, meidän lasten piti tietysti puolustaa isää. Kuten sanottu, meillä riita oli yhtä kuin kolmas maailmansota ja sitä taistelua käytiin vähintään päiviä, yleensä viikkoja. Isä satti äitiä, äiti huusi ja itki, isä oli ajamassa välillä äitiä pois kotoa, äiti itki lisää ja aneli että saisi jäädä. Tätä me veljeni kanssa katselimme vierestä. Pala kurkussa ja kauhusta kanteena yritimme tynnyttellä isää ja rahoittaa tilannetta. Meillä ei kuitenkaan ollut mitään taikatemppua rauhoittaa tilannetta, vaan yritimme vain olla entistä kiltimpiä ja näkymättömpiä, jotta meidän takiamme tilanne ei ainakaan pahenisi, jos se nyt sen pahemmaksi olisi pystynyt enää muuttumaankaan”.

”Ehkä pahinta kaikista isän käyttämistä voimakeinoista oli pelottelu itsemurhalla. Aina kun riitatilanne oli päällä, hän alkoi puhua ja elehtiä kuin olisi niin riutuva ja surkea, että kuolema olisi paras vaihtoehto. Hän antoi meille lapsille ymmärtää, että isä oikeasti kuolee jos emme tue häntä tarpeeksi ja puolusta äidin hullua käytöstä vastaan. Me lapset jouduimme aina olemaan sen valinnan äärellä ollako isän vai äidin puolella. Tosin oli selvää, että isän puolella oli oltava, jotta emme jättäisi häntä yksin ja näin ajaisi isää tappamaan itseään. Isä teki selväksi, että hän on se joka kärsii ja voi pahoin ja me muut olemme hänen tukipilareita. Me lapset olimme aina keskellä riitoja. Meitä ei ohjattu syrjään pois tulilinjalta. Meille ei sanottu, että kyseessä on vain isän ja äidin erimielisyys ja asiat selviää. Meitä ei tuettu, lohdutettu tai otettu syliin. Me vain pelkäsimme”.

”Äidin rooli perheessämme oli jatkuva puurtaja, perheelle kaikkensa antava, mutta herkästi hermostuva. Hyvinä aikoina äiti palveli isää, kehui hänen ahkeruuttaan ja kantoi ruoat nenän eteen. Äiti komensi myös meitä lapsia palvelemaan isää. Varmaankin siksi, jotta isällä olisi kaikki hyvin eikä hän hermostuisi. Mutta isän hermostumiseen kun ei tarvinnut syytä. Teimme asiat niin tai näin, raivokohtaus tuli jostain epäsäännöllisen säännöllisesti. Äiti ja isä elivät jonkunlaisessa sairaalloisessa symbioosissa, jossa molemmat ruokkivat toisiaan kieroutuneella tavalla. Kysymys ei ollut parisuhteesta, vaan kahden heikosti elämää hallitsevan ihmisen yrityksestä elää yhdessä. Äitini itsetunnon rippeet olivat kadonneet aiemmassa pettämisestä sisäläneessä avioliitossa ja siitä eroamisesta. Hän koki itsensä epäonnistuneeksi ja huonoksi. Isä vaikutti olevan oikea Prinssi Uljas, joka pelasti äidin ja veljeni maaseudun rauhaan. Tarina päättyi kuitenkin toisin. Isä halusi mahdollisimman pian naimisiin, kahlita äidin ja minä, yhteinen lapsi, oli hyvä keino isälle sitoa äiti itseensä. Kun pääsin ylioppilaaksi, äiti ja minä muutimme lopullisesti pois kotoa. Isä aloitti käsittämättömän ja loputtomalta tuntuvan syytelyn ja uhkailujen jatkumon”.

”Sairas kasvatustyö ei pysähtynyt kuitenkaan isään ja äitiin. Sitä teki myös isäni sisko. Hänellä ei ollut lapsia ja siksi minä olin tädille ja hänen miehelleen ”lapsen korvike”. Voi kunpa tädin luona olisin saanut normaalia kohtelua ja edes kyläilyt olisivat olleet taukoa jatkuvaan piinaan. Mutta ei. Täti oli äärettömän hyvä manipuloija ja ihmisen ostaja. Hän hankki minulle jatkuvasti kaikkea kivaa, antoi rahaa ja opetti minulle ruoanlaittotaitoa ja muita kotitöitä. Koska olin kyllästetty sairaalla käytöksellä, en osannut ajatella tädin kohtelun olevan mitenkään eriskummallista. Nautin jopa aina pääsystä heidän luokseen. Ehkäpä siksi, että ympäristö vaihtui hetkeksi, mutta tädin ja hänen miehensä luona sama kauheus jatkui. Täti teki niin huomaamatta ja taidokkaasti selväksi, että hän kuten isänikin, on kaikessa oikeassa. Häntä tulee totella ja minun tulee olla maailman kiltein tyttö, jottei synny ongelmia. Tätini oli aina isän puolella eikä aidosti välittänyt äidistä pätkääkään. Täti oli teeskentelyn ja valehtelun huippusaaja”.

”Kaikki isän ja tädin kohtelu sekä äidin välinpitämättömyys aiheuttivat minussa sen, että en oppinut pitämään itseäni tarpeeksi hyvänä enkä oppinut puolustamaan itseäni. Olin koulu-kiusattu ala-asteelta ammattikouluun saakka ja myöhemmin minua on kiusattu työpaikoissa. Ihmiset ovat käyttäneet minua hyväksseen. Minua on arvosteltu ja minulle on naurettu. Parisuhteeni on myös yritetty tuhota. Olen ollut aina muiden armoilla ja näitä hyväksikäyttäviä ja kunnioittamattomasti käyttäytyviä ihmisiä riittää. Olen ollut helppo uhri. Kun kukaan muu ei suostu, minun on tiedetty suostuvan. Olen hyväksynyt huonon kohtelun, jotta minua ei hylättäisi tai jotta kokisin olevani edes jotain kautta hyvä. Olen aina vain ihmetelty, mistä kiusaajia elämäni riittää. Miksi aina minä? No siksi minä, että kiusaajat ovat oikeasti itse heikkoja ja raukkoja ja pyrkivät kohottamaan egoaan tai paremmuuttaan jonkun toisen heikon kautta. On kiva tuntea itsensä vahvaksi, kun näkee miten oma käytös vaikuttaa toiseen

ihmiseen. Olen aina ollut kärsijän roolissa. Mutta nyt tämä rooli alkaa pikku hiljaa väistyä uuden minän myötä”.

”Sain samoja kokemuksia omaavalta ystävältäni vinkin, jonka kautta lähdin tutkimaan taustojani pohjamutia myöten. Pohdin, luin ja kävin terapiassa. Löysin vastauksen dilemmaan, miksi joudun aina kärsimään ja miksen kykene toimimaan ihmisten kanssa, ja nimenomaan omaksi edukseni. Löysin kysymyksiin vastauksen lapsuudestani. Kuinka kasvatusta, muu kohtelu ja siitä seurannut kiusaaminen on aiheuttanut minuun lukkoja, jotka ohjaavat käytöstäni. Kuinka toisen ihmisen jonkun pienen eleen seurauksena lamaan tai alennun hyväksikäyttöön. Kuinka en saa itsestäni esiin mielipidettä, vaan nielen ikävät asiat ja kokemukset. Kuinka suostun muiden toiveisiin ja pyyntöihin, jotta olisin kelpaava enkä tulisi hylätyksi. Näitä kaikkia asioita läpikäyneenä olen oppinut tunnistamaan itsessäni näitä heikkoja kohtia. Ja mikä kaikkein suurinta ja tärkeintä: haluan oppia niistä pois. Olen huomannut jo konkreettisia muutoksia lähipiirissä, kuinka kasvanut itsevarmuuteni ja asioiden ääneen sanominen on lisännyt muiden kunnioitusta minua kohtaan. Tämä oppiminen on kuitenkin vasta alussa, sillä olen joutunut ”syntymään uudelleen”. Olen joutunut lähtemään sieltä, mistä ihminen lähtee synnyttyään. Reagoimaan ympärillä tapahtuviin asioihin ja erilaisiin ärsykkeisiin, sekä opettelemaan minuutta, omia tarpeita ja haluja. Olen tehnyt aina päätökseni muiden ihmisten kautta. Nyt on kuitenkin käänntynyt uusi lehti elämässäni. Haluan tehdä päätökset itseäni ajatellen ja haluan tehdä vain asioita, jotka tuntuvat hyvältä. Tiedän, että joudun opiskelemaan elämää koko loppuelämäni ajan ja niin varmasti kaikki joutuvat lähtökohdista riippumatta. Tavoitteeni on oppia ne asiat, mitä ”normaalin” kasvatuksen kautta olisin saanut. Tavoitteeni on oppia, mitä oikeasti elämältä haluan ja elää sen mukaan”.

”Hulluinta lapsuudessa ja elämässäni oli se, että loppujen lopuksi isä on kuin pikkulapsi. Hän käyttäytyy samalla tavalla, kuin uhma- ja murrosikäinen, kokeilemalla rajojaan, kiukutellen, purkaen aggressiotaan ja odottamalla, että joku tulee ja haluaa ja sanoo: ”ei ole hätää, sinulla on oikeus kiukutella”. Lopulta isässä ei ole mitään pelottavaa, päinvastoin tunnen häntä kohtaan sääliä ja surua. Kuinka hänellä olisi ollut kaikki mahdollisuudet hyvään elämään ja rakastaviin ihmisiin, mutta hän ei kyennyt vastaanottamaan näitä. Hän ajoi meidän kaikki luotaan ja tästäkin hän syytti meitä - kun olemme hänet hylänneet. Surullista on se, että isä ei voi itselleen mitään. Hän on saanut narsismin perintönä ja samaa perintöä hän oli jakamassa myös omalle lapselleen. Isä on se pikkupoika, joka ei ole saanut oppeja aikuisen ihmisen elämään, vaan vaimon ja lasten olisi pitänyt olla tämän kiukuttelevan pikkupojan turvallisia vanhempia. Vaikka ymmärrän tämän tosiasian, en voi isääni pelastaa. Pelastusta hän minulta vaati, mutta en voi sitä antaa. Yrittäessäni tehdä sitä koko lapsuuteni minua vietiin suuntaan, jossa minulla ei ole minuutta ja omia tunteita. Onneksi joku suurempi voima johdatti minut näin aikuisena totuuden äärelle. Olen ymmärtänyt, että minun tulee opetella löytämään oma itseni ja minulla on oikeus nauttia elämästä. Elämä ei ole tarkoitettu itkemiseen, surkeuteen

ja tekemällä tehtyihin ongelmiin, vaan iloon, hyvään oloon ja nauttimiseen pienistä asioista. Koska minut on kasvatettu kieroon ja olen saanut aivan vääränlaiset ja tuhoavat ohjeet elämään, joudun nyt kasvattamaan itse itseni. Joudun monen väärän tien valittua kääntymään takaisin ja miettimään että mikä tie olisi oikeasti minulle hyvä. Joudun monien ikävien kokemusten kautta oppimaan, että minua ei saa kohdella huonosti. Minulla saa olla mielipiteitä, tunteeni ovat hyväksytyjä, minua tulee kunnioittaa ja minun ei tarvitse miellyttää muita tulakseni hyväksytyksi. Minä olen arvokas omana itsenäni ja elän itseäni, en muita varten”.

Edellä olevassa tarinassa isä on julkinarsisti ja äiti uhriksi suostuva piilonarsisti, joka tekee kaikkensa miellyttääkseen hylätyksi tulemisen pelossa. Kertojan mukaan suvussa on esiintynyt narsistisia piirteitä myös tädillä, joka on ollut jonkin verran mukana kasvatustyössä. Todennäköistä on, että isän ja tädin kasvattaja on ollut itsekkin narsistisia piirteitä omaava henkilö, jolta sisarukset ovat luonteensa omaksuneet, joka antaa vastauksen narsismin syntyyn.

Narsisti loukkaantuu herkästi, mikäli jää huomiotta ja kaikki ei tapahdu hänen mielensä mukaan, kuten yllä kerrotaan. Provosointi, ärsyttäminen ja itsesääli silloin, kun jää huomion ulkopuolelle näkyvät myös selvästi antaen vastauksen narsismin ilmenemiseen. Perheenäiti puolestaan on omaksunut roolinsa uhrina, palvelijana ja alistettuna, johon hän kertojan mukaan onkin suostunut erittäin mielellään. Äiti on kuitenkin menettänyt myös hermonsä herkästi ja täten riitatilanteet ovat vain jatkuneet. Äidille on myös ollut pettymys se, että elämä maaseudulla ei ollutkaan sellaista, mitä hän aluksi kuvitteli.

Selviytyminen tästä on vaatinut kertojan mukaan erittäin paljon, mutta on ihailtavaa, että se on tiedon ja terapian avulla tapahtunut. Kertoja on saanut uuden otteen elämästään sekä päässyt selvittämään menneisyytensä ongelmat, saaden itsevarmuutta ja rohkeutta elää pääsemällä heikoista kohdistaan pois. Helposti käy niin, että lapsi samaistuu ympäristöön, jossa kasvaa ja alkaa pitää tilannettaan normaalina eläen muiden toiveiden mukaisesti. Näin on tavallaan ollutkin, koska kertoja kuvailee, miten on aiemmin elänyt muiden mieltymysten mukaisesti ilman kykyä puolustaa itseään. Esimerkiksi kyläily tädin luona ei ollut herättänyt suuremmin epäilyjä sairaalloisesta kasvatuksesta, koska kertoja oli sellaiseen jo tottunut. Pahimmillaan lapsesta tulee itsestäänkin narsisti. Tarinassa se kierre on katkennut.

2.4 Narsismin kehitys ja tunnistaminen

Narsistinen persoonallisuushäiriö syntyy lapsen kehityksen alussa ensimmäisinä ikävuosina. Häiriöön vaikuttavat alla olevat tekijät.

Lapsi ei saa normaaliin kehitykseen kuuluvaa huolenpitoa, rakkautta ja arvostusta. Lapsella ei ole vanhempaa antamassa turvallisuuden tunnetta. Ankaruuskasvatus, jonka vuoksi lapsi kokee olevansa tarpeeton vanhemmilleen, ottaen samaisen käytöksen myöhemmin elämässään. Va-

paa ja rajaton kasvatus, jonka vuoksi lapsi voi kuvitella muiden olevan vain häntä varten. Tämän vuoksi henkilö saattaa paikata huonoa kantamalla lopun elämäänsä vääristynyttä minäkuvaansa. (Narsistien uhrien tuki ry 2012.)

Häiriintyneen kehityksen myötä lapselle muodostuu itsestään vääristynyt käsitys. Hän tuntee kykyä hallita tapahtumia ja muita ihmisiä. Aluksi tämä on normaali selviytymiskeino. Tunteen pitäisi kadota, mutta narsistilla tunne ei väisty, vaan hän on mahtavin ja paras, jolle virheiden myöntäminen on mahdotonta. Usein tämä tulkitaan väärin hyväksi itsetunnoksi, jos vaikuttaa siltä, että narsistilla ei ole ollenkaan rajoja. Puhuttaessa narsistisesta persoonallisuushäiriöstä, on käyttäytymismallin oltava poikkeava verrattuna kulttuurin muiden ihmisten tapaan ajatella, kokea, tuntea ja suhtautua muihin ihmisiin. Monilla persoonallisuushäiriöstä kärsivillä on myös ahdistusta ja ongelmia sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Narsistien uhrien tuki ry 2012.)

Narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsiville on tunnusomaista samantapainen persoonallisuus. Oireiden määrä ja vakavuus vaihtelevat häiriön vakavuuden mukaan. Narsistilta puuttuu empatia ja hänellä on harhakuvitelmia omasta paremmuudestaan. Narsisti vaatii ihailua, on ylimielinen, kilpailunhaluinen, röyhkeä ja kateellinen eikä huomioi toisten tunteita tai tarpeita. Narsistien tärkeimmät yhteiset tuntomerkit ovat hyökkäävä tapa, manipulointi ja kontrollointi. Väitetään, että narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsiviä on väestöstämme yksi prosentti, mutta heitä on enemmän, jotka kärsivät eriasteisesta narsistisesta vammasta. Ennen sairauksina olivat pelkotilat, pakkoneuroosit ja hysteria. Nykyajan ilmiöinä ovat narsismi ja epävaka persoonallisuus. Narsistisesta persoonallisuushäiriöstä kärsivä henkilö aiheuttaa ongelmia lähes kaikilla toimialueillaan. (Narsistien uhrien tuki ry 2012.)

Narsistisen persoonallisuushäiriön, epäsosiaalisen persoonallisuushäiriön, huomionhakuisen persoonallisuushäiriön ja epävakaan persoonallisuushäiriön esiintyvyys on väestöstä keskimäärin 7-9 %. Miehillä luku on 11-18 %. Suomessa ja muualla Euroopassa käytetään ICD-10 tautiluokitusta. ICD-10-tautiluokituksessa ei löydy narsistista persoonallisuushäiriötä omana ryhmänään (Narsistien uhrien tuki ry 2012). ICD-10 tautiluokitus on kansainvälinen, kuolemansyitä, tapaturmia, sairauksia, ja terveyspalveluiden käytön syitä kuvaava luokitus, jota ylläpitää maailman terveysjärjestö (WHO). (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Yhdysvalloissa narsistinen persoonallisuushäiriö on kategorisoitu DSM-IV luokituksen alle nimeltä ”Jatkuva mahtavuuden kokeminen kuvitelmissa ja käyttäytymisessä, ihailun tarve ja empatian puute”. DSM IV luokitus kuvailee narsistisen persoonallisuushäiriön hieman tarkemmin. Potilaalla voidaan diagnosoida narsistinen persoonallisuushäiriö, mikäli hänellä toteutuu vähintään viisi kohtaa seuraavista DSM IV -luokituksen kohdista. (Narsistien uhrien tuki ry 2012.)

1. Henkilö omaa itsestään suuret käsitykset liioitellen kyvyillään ja saavutuksillaan odottaen jatkuvaa ihailua muilta.
2. Henkilö luo mielikuvia jatkuvasta menestyksestä, voimasta, kauneudesta, suuruudesta ja rakkaudesta.
3. Henkilö uskoo olevansa muiden yläpuolella. Hän uskoo, että häntä ymmärtävät vain muut huomattavat tahot, joiden kanssa hänen tulisi olla tekemisissä.
4. Henkilö vaatii erityistä ihailua ja arvostusta.
5. Henkilö vaatii erikoiskohtelua.
6. Henkilö ei näe hyväksikäyttöä vääränä.
7. Henkilöllä on empaattisuuden puute. Hän ei halua nähdä toisten tunteita ja tarpeita.
8. Henkilö on kateellinen muille ja uskoo muiden kadehtivan häntä.
9. Henkilö on ylimielinen ja röyhkeä asenteissaan. (Narsistien uhrien tuki ry 2012.)

Narsistisesta persoonallisuushäiriöstä puuttuvat oireet, jotka liitetään normaalisti mielenterveysongelmiin. Henkilöä, joka kärsii vakavasta häiriöstä, on vaikea tunnistaa psyykkisesti sairaaksi. Narsisti saa usein terrorisoida pitkään ympärillään oleviaan, ennen kuin häntä pidetään psyykkisesti ongelmaisena. (Narsistien uhrien tuki ry 2012.)

Narsistiksi on erittäin helppo syyllistää missä tilanteessa tahansa, jossa tulee mielipide-eroja, vaikka asianosaiset eivät narsisteja olisikaan. Tällaista tapahtuu erittäin usein silloin, kun vahvat mielipiteet kohtaavat. Kaikki eivät kuitenkaan ole narsisteja, vaikka heillä olisikin vahva mielipide jostain. Varsinkin tietyssä kehitysvaiheessa nuoren ihmisen on miltei normaalia omaksua ”ainoa oikea” mielipide. Stam ja Shohat (2007, 6) toteavat isänmaallisuudenkin olevan eräänlaista narsismia, jossa kansa laittaa itsensä muita kansoja paremmaksi.

Hyvää ja uskottavaa manipuloijaa eli narsistia ei ole kaikkien heti helppo tunnistaa tarpeeksi ajoissa. Jotkut valitettavasti jäävät kiltisti narsistin vangiksi alistuen elämänsä loppuun saakka. Salon (2009, 37) mielestä suomalainen yhteiskunta ei ole valmis suojelemaan uhria, koska järjestelmämme ei pysty tunnistamaan häiriöisen pyrkimyksiä kuin satunnaisesti: Näin se kaikessa hiljaisuudessa sallii ne virkakoneistomme toimimattomuuden takia. Mäkelä (2002, 88) muistuttaa tunnistamisen vaikeuden perusongelmasta, mutta juuri sen takia neuvoo ottamaan selvää ilmiön luonteesta ja keskustelemaan jonkun ulkopuolisen auttajan tai asiantuntijan kanssa.

Jokinen (2012, 64-96) antaa vihjeitä, miten narsistin käytöksen voi tunnistaa. Narsistin puheissa on vihaa ja negatiivisuutta, eikä hän pysty osoittamaan rakkautta, hellyyttä tai surua. Narsisti ei tunne empatiaa tai syyllisyyttä, ei kadu tai pyydä anteeksi. Hän on kaksinaamainen ja ailahteleva, manipuloi ihmisiä puolelleen. Narsisti pitää niin sanottua ”hovia” ja etsii aina uuden uhrin vanhan tilalle. Narsisti on epärehellinen ja valehteleva, mutta hurmaavan karismaattinen ja älykäs, jonka vuoksi hän menestyy. Narsisti on kateellinen, katkera, vähättelee,

uhkaa, nitistää, pelottelee, kiristää, käyttää hyväkseen, hallitsee, alistaa, on tavattoman mustasukkainen ja etsii jatkuvasti uusia seksikumppaneita. Hänen katseensa voi olla myös erityinen. Henkisen ja fyysisen väkivallan lisäksi Salo (2011, 105-139) tuo esiin myös herkkänahkaisuuden ja läheisen mielihyvän, joka on narsistille kauhistus. Jotkut häiriöiset ovat jääneet hiekkalaatikkoasteelle ja kokevat nautintoa saadessaan tuhota toisen mielihyvän tuottajan, esimerkiksi toisen istutuksia ja kasveja. Väkivallan kierre ei ole harvinaista ja ruumiilliseen väkivaltaan kuuluvat myös uhrin mielisairaalaan tai itsemurhaan ajaminen. Äärimmäisenä tekona on murha.

Edellä mainittujen luonteenpiirteiden lisäksi voi missä tahansa ihmissuhteessa huomata narsistille kuuluvia piirteitä, kuten esimerkiksi toisen valvottaminen ja jatkuva mitätöinti tämän teoista ja saavutuksista. Henno (2009, 19-150) kertoo valvottamiseen liittyen tapauksesta, jossa narsisti innostui valvottamiskiusassaan tekemään remonttia muiden nukkuessa. Suosikkivälineensä oli sähköporakone. Henno tuo esiin myös vastuun pakenemisen, jolloin narsisti ei ole halukas ottamaan vastuuta tekemästään, puhumastaan tai kirjoittamastaan, jos niihin sisältyy moitteita häntä kohtaan. Hän ei ole juuri ollenkaan kirjoittanut ylös mitään sellaista, jota voitaisiin käyttää todisteena häntä vastaan. Mikäli löytyy tallenne jostain raskauttavasta, pyrkii hän sen kaikin keinoin hävittämään tai kiistämään vääristelynä. Kiistäminen ei häntä hätkäytä, koska tällainen henkilö uskoo omaan viattomuuteensa todisteista huolimatta. Narsisti on erittäin hanakka kritisoimaan muita, mutta itse hän ei kritiikkiä kestä. Mäkelän (2002, 30-32) mukaan tällainen henkilö vaatii muita luottamaan itseensä ja syyttää siitä, ettei häneen luoteta. Narsistinen henkilö voi olla myös avuliaana tunnettu merkkihenkilö hyväntekeväisyyskampanjoissa. Esiintyessään ja puhuessaan kokouksissa ja myös kirjallisissa raporteissa hän tuo korostuneesti itsensä esiin tekoineen, saavutuksineen ja hyvine ominaisuuksineen. Hänen on vaikeaa myös hyväksyä yläpuolelleen esimiestä tai johtajaa.

2.5 Narsismin lajit

Narsisteilla on samanlainen persoonallisuus, vaikka oireiden määrä ja laatu vaihtelevat. Ilman tervettä narsismia uhri hylkää eriasteisesti itsensä tuntien pahaa oloa. Narsisti tai uhri ei ole kumpikaan itsenäinen aikuinen. He eivät kykene ottamaan vaihtelevasti sekä tasavertaisesti huomioon toisia ihmisiä ja itseään, joten he ajautuvat epätasapainoon. Narsistin ajaessa itsekkäästi etuaan uhri asettuu epäitsekäästi omaan rooliinsa keskittyen muihin ihmisiin. Yhteistä molemmille on vääristynyt käsitys omasta itsestä, sisäinen turvattomuus ja henkisesti etäiset ihmissuhteet. (Salomaa 2011, 42.)

2.5.1 Terve narsismi

Mikäli yksilö haluaa säilyttää oman itsensä ja olla alistumatta sairaan narsistin tahtoon sekä mieltymyksiin, pitää hänellä olla tervettä narsismia. Piilonarsismi (ks. seuraava alaluku) puo-

lestaan altistaa narsistille uhriksi. Mitä onkaan terve narsismi? Myllärniemen (2006, 22, 53-54) mukaan se tarkoittaa ominaisuutta, jota ei saa syntymälahjana, vaan joka rakentuu ihmisen kehittyessä ja kasvaessa. Terveellä narsismilla Myllärniemi tarkoittaa myös kohtuullista häiriötöntä hyvinvointia, jolle on ominaista fyysisen ja psyykkisen eheyden tunne sekä kyky nauttia itsen ja muiden olemassaolosta. Omalla elämällä on tarkoitus ja sen päämäärät ovat mielekkäitä ja niitä kohti pyrkiminen on tyydyttävää, joten tulevaisuus ei näytä toivottomalta. Oma olemassaolo tuntuu selvältä ja siihen ei tarvitse kiinnittää oleellista huomiota. Kärjistäen voikin sanoa, että itsensä voi unohtaa, jos kaikki on hyvin. Tämä on verrattavissa hengitykseen, johon ei tarvitse kiinnittää huomiota, jos se sujuu häiriöttä. Myös elämän pienistä asioista löytyy aihetta hyvinvointiin. Riittävän monipuolisen ja hyvän ympäristön tuella syntynyt elävä ja monipuolinen minuus tai narsismi on ihmiselle tärkein varustus. Terveen minuuden omaava ihminen löytää tapoja luovalle ja tyydyttävälle itseilmaisulle. Hänellä on myös usko siihen, että hän pystyy käsittelemään, hallitsemaan ja jalostamaan vietinomaiset pyrkimykset siten, että hänelle on niistä iloa. Ne eivät uhkaa narsistista mielenrauhaa tai tasapainoa. Ihmisessä terve narsismi näkyy monenlaisena myönteisenä ominaisuutena, kuten hyvänä itse-tuntuna, omanarvontuntuna ja itseluottamuksena.

Jos ihminen on narsisti terveellä tavalla, on se hänelle itselleen hyväksi. Tällöin ei tarvitse alistua ”sairaana narsistin kynnyksmatoksi” ja tämän mielettömiin vaatimuksiin ja uhrauksiin. Terveellä narsistilla on taito selviytyä elämässä jäämättä ainakaan liiallisesti muiden kiusaamaksi ja silmätikuksi erillisissä elämänvaiheissa.

2.5.2 Julki- ja piilonarsismi

Salomaa (2011, 43-45) kirjoittaa, että lujuus on julkinarsistille äärimmäistä, koska hän on torjunut lempeyden. Sen sijaan piilonarsisti eli uhri on hyvin lempeänä torjunut lujutensa. Julkinarsisti on alistaja ja piilonarsisti alistuva uhri. Molempien ääripäiden syinä ovat pitkään jatkuneet epäinhimilliset olosuhteet, joista selviäminen on vaatinut toisen vastakkaisen puolen vahvistamista ja toisen kieltämistä. Asetelma koskee vain suhdetta muihin ihmisiin, sillä itseään kohtaan narsisti on todella lempeä ja uhri liian luja. Narsistin suodessa itselleen kaiken hyvän saattaa uhri kieltää sellaisen itseltään, jotta muut rauhoittuisivat eivätkä hylkäisi häntä. Parisuhteessa uhri eli piilonarsisti voi olla valmis uhrautumaan vaikka mihin, jos saa vastalahjaksi hyväksyntää ja rakkautta. Yleispiirteeltään uhri on haavoittuva, yliherkkä, alemmuudentuntoinen ja takertuu turvallisen tuntuisiin henkilöihin, joiden eheyttävään voimaan hän luottaa. Julkinarsistin eli alistajan röyhkeys ja ylimielisyys on helposti havaittavaa ja avointa, kun taas piilonarsisti kätkeytyy vastakkaisen ulkokuoren taakse. Hänessä narsismi ilmenee salakavaluutena ja mielistelyn taakse piiloutuvana pahansuopuutena. Tämän taustalla on kauan jatkuneen epäinhimillisen kohtelun jälkeinen viha, jota ei ole saanut ilmaista. Viha on vähitellen myrkyttynyt ja kasvanut hallitsemattomaksi pimeyden voimaksi minuuden kätköissä. Liiallisessa lujudessa ja liiallisessa lempeydessä on kyse vääristyneestä rakkaudes-

ta, joka ilmenee vanhemmuudessa kaikkinelevyytenä tai huomiotta jättämisinä. Julki- että piilonarsismissa saattaa olla isojakin eroja. Äärimmäinen muoto on psykopatia, johon liittyy täydellinen tunnekylmyys huolimatta ulospäin näyttävistä kulisista.

Salomaa (2011, 45-46) jatkaa, että sama henkilö voi muuttua ihmissuhteesta toiseen narsistista uhriksi ja uhrista narsistiksi, koska tiedostamattomaan säilötty pimeyden energia pyrkii ulos ja vapautuu epäinhimillisissä olosuhteissa. Näin voi sattua tilanteissa, jossa julkinarsisti ajautuu suhteeseen itseäänkin kovemman narsistin, esimerkiksi psykopaatin kanssa. Itseään lempeämmät persoonat hän kyllä alistaa omaan valtaansa. Myös uhri saattaa tiedostamattaan kääntää piilonarsisminsa julkinarsismiksi, jos hän kohtaa itseään vieläkin lempeämmän persoonan. Itseään vahvempiin persooniin hän kuitenkin edelleen alistuu. Tällainen roolinvaihto tapahtuu, koska kaikki persoonat ovat rajattomia suhteessa toiseen ihmiseen, heiltä puuttuu terve narsismi ja taito luona yhdenvertaisia ihmissuhteita. Erittäin lempeä uhri ei ole aidosti kiltti, sillä hän liittoutuu narsistin kanssa ja tukee häntä kiltteydellään.

3 Narsismin esiintyvyys

3.1 Parisuhde tai avioliitto

Jos parisuhteessa toinen osapuoli on narsisti, hän esittää ihastumis- tai rakastumisvaiheessa uhrilleen ihmistä, jonka uhri tahtoisesti hänen olevan. Koska kukaan ei ikuisesti pysty olemaan toisenlainen, mitä on todellisuudessa, näyttelemisen ei voi kestää kovin pitkään. Häiriöinen jatkaa usein roolileikkiään uhrin sukulaisille ja tuttaville samaan aikaan, kun kohtelee hirviömäisesti uhriaan. Rajapyykki roolin esittämisen ja todellisen luonteen esiintulon välillä kulkee useimmiten siinä, että narsisti saa sidotuksi uhrin itseensä. (Salo 2011, 57.)

Jokinen (2011, 113-114) tuo esiin tyypillisesti kuulemansa tarinan, että avioliitossa tai parisuhteessa useimmiten nainen kokee itsensä kiusatuksi. Näissä tapauksissa liitto on saattanut kestää viisi- tai kymmenen vuotta ja on alkanut nuorena, jolloin osapuolilla ei ole vielä ollut paljonkaan kokemusta. Aluksi nainen kohtaa hurmaavan, kohteliaan, puoleensavetävän ja älykkään miehen, johon rakastuu silmittömästi. Mies yleensä on naista vanhempi ja nainen ihailee miehen vahvuutta ja itsevarmuutta. Vaikka vahvuus ja itsevarmuus vaikuttaisivat suorastaan röyhkeältä, sellaista vahvuutta on ainakin aluksi helppo ihaila. Nainen rakastuu haavekuvaan ja unelmaan kumppanista, joka vähitellen osoittautuukin aivan toisenlaiseksi luonteeksi eli narsistiksi. Hyvän alun jälkeen puolisoista tulee esiin omituisia piirteitä, ja hän alkaa käyttäytyä tavalla, jota on vaikea ymmärtää. Pilkkauksen, syyttelyn ja epäonnistumisien jälkeen nainen alkaa pitää omaa käytöstään syyllisenä kaikkeen, ja yhteiselämä muuttuu koko ajan sietämättömämmäksi. Salo (2011, 206-207) puolestaan tulkitsee perinteisen narsistikuvausten omahyväisestä, itseensä rakastuneesta komeasta adoniksesta, jota naisessa kiinnostaa vain seksi. Nainen on ”prinssinetsijä” ja täynnä tulevaisuuden uskoa. Kyseessä voi olla

myös niin sanottu Auervaara-ilmiö. Ongelmana on se, että suhteessa nainen on tosissaan ja mies vain esittää olevansa tosissaan. Suunnitelmat näyttävät yhteisiltä siihen asti, kunnes narsisti on saanut uhrinsa kunnolla loukkuun menemällä naimisiin tai panemalla lapsen alulle. Ihmisen ollessa ikuinen optimisti edellinen asetelma toistuu helposti myöhemmälläkin iällä. Tämän lisäksi samaan ryhmään kun ”prinssinetsijät” voi lisätä ”biologisen kellon”, jolloin nainen varhaiskeski-ikässä haluaa synnyttää lapsen, mikäli sitä ei ole aiemmin tehnyt. Pyrkimykset ja tavoitteet ovat samanlaiset lukuun ottamatta sitä, että lapsen hankkimisessa heillä on ajolähtötilanne.

Rusz (2007, 25-94) toteaa, että on olemassa paljon hyvin kasvatettuja naisia, jotka ovat jo lapsesta asti tottuneet kestämään erilaisia tilanteita. Ihmiset ajattelevat usein, etteivät voi tehdä suhteilleen mitään ja kun mikään ei näytä muuttuvan, he pitävät parhaana pysyä siinä, mitä on ja elää toivon varassa. Jos nainen uskoo kerta toisensa jälkeen, ettei voi elää ilman miestä, hän palaa aina takaisin jatkamaan katastrofaalista suhdettaan. Tällainen avuttomuus johtuu siitä, ettei ihminen enää usko voimiinsa ja kykyynsä muuttua. Nainen voi uskoa kumppaninsa maalaamaan kuvaan siitä, että ”yksikään toinen mies ei koskaan rakasta sinua yhtä paljon kuin minä” tai ”elämäsi epäonnistuu, jos jätät minut”. Rakkaan ihmisen hylkäämäksi joutunut nainen voi ajatella, että kaikki miehet torjuvat hänet. Tällaiset käsitykset saattavat olla peräisin jo lapsuudesta, jonka nujertava kasvatusta on aiheuttanut oman ihmisarvon menetyksen. Jos nainen on oppinut kotona, koulussa tai ihmissuhteissa olemaan kyseenalaistamatta muiden käsityksiä, hän kyselemättä omaksuu ne. Opittu avuttomuus merkitsee, että ihminen ottaa kaikesta tapahtuneesta syyn niskoilleen, pitäen sitä pysyvänä olotilana vakuuttuen tilanteen näin jatkuvan. Tietyntyyppiset naiset rakastuvat luonnehäiriöisiin miehiin jääden suhteeseen miehen sairaasta ja loukkaavasta käytöksestä huolimatta. Tällaisilla naisilla on usein epävarma ja turvaton kiintymismalli. Vaikka naiset ovatkin päällepäin voimakkaita ja lahjakkaita, ovat he sisimmässään turvattomia tunne-elämässään. Elämästä selviytyäkseen narsistiset ja psykopaattiset miehet ovat kehittäneet itsevarman, sokaisevan petollisesti vakuuttavan käytöksen. Kohdatessaan epävarman ja turvattoman naisen, käynnistävät he naisessa voimakkaan tarpeen saada rakkautta. Koska lapsuudesta asti nainen on tottunut siihen, että voimakkaita tunteita välillä on ja ei ole, hyväksyy hän miehen oikukkaat ja ailahtelevat mielialat sopeutuen siten, koska on aina sopeutunut. Tällaiset miehet hyvittelevät naisia riitojen jälkeen kalliilla ja hienoilla lahjoilla, minkä nainen tulkitsee rakkaudenosoitukseksi.

Valitettavan monella on olettamus, että juuri mies on narsisti. Vaikka narsismi onkin enemmän miehellä esiintyvä luonnehäiriö, esiintyy se myös naisella. Uskomus siitä, ettei nainen ole suhteessa tai muussakaan asiassa pahantekijä, vaan aina puhdas ja viaton osapuoli, pitää ehdottomasti purkaa. Jokinen (2011, 115-117) kirjoittaa, että myös mies voi olla uhri ja kiusaaja nainen, mutta naisten kiusanteosta ja henkisestä väkivallasta miehiä kohtaan ei juuri puhuta. Miesten on vaikeampi puhua ongelmasta, koska se tuntuu häpeälliseltä. Kiusaaminen voi olla myös hienovaraista, mikä vaikeuttaa sen todentamista. Narsistinaiset saattavat

käyttää miestä hyväkseen sosiaalisen ja taloudellisen aseman vuoksi, joten suhteessa ei ole rakkautta, vaan se on suhteen irvikuva. Kiusattu mies ei välttämättä edes heti tiedä olevansa kiusattu, vaan huomaa, että suhteessa on paha olla. Mies ei mene helposti terapiaan tai perheneuvolaan vaan puree hammasta ja kärsii. Mahdollisesti tässä on osasyynä perheväkivaltaan, joka purkautuu ahdistuksen seurauksena. Miehellä saa viedä mielenterveyden saamatta syytettä.

Mäkelä (2010, 58-63) kirjoittaa naisnarsisteista. Tilastokeskukset osoittavat, että lasten pahoinpitelyjä ja perheväkivallan tekoja tekevät miehiä enemmän naiset ja narsististen persoonallisuushäiriöiden määrä naisten kohdalla on koko ajan kasvamassa. ”En halua puhua siitä” on monien uhrina olevien miesten vastaus kysymykseen asemastaan. Omasta masennuksesta puhuminen on vaikeaa. Yleisesti on totuttu uskomaan, että luonnehäiriöinen eli narsistinen, epävakaa, epäsosiaalinen eli psykopatia esiintyy ainoastaan miehillä. Mahtaileva itsevarmuus sekä fyysinen ja henkinen väkivalta mielletään paljolti vain miesten käyttäytymiseksi, jonka uhreiksi naiset joutuvat.

Mäkelä jatkaa, että miehet joutuvat kohtaamaan luonnehäiriöisiä naisia eri asetelmissa. Yhtä tyyppiä edustavat niin sanotut peräkammarin pojat, joiden äidit eivät ole koskaan antaneet poikiensa itsenäistyä. ”Peräkammarin pojan” äiti on varannut pojan turvakseen ja tehnyt mahdolliseksi tämän kotoa irtaantumisen ja avioitumisen. Suhde on alkanut pojan syntymästä, joten poika pitää tilannetta luonnollisena ja on tottunut siihen. Hyvin harvinaisissa tapauksissa äidin ja pojan välille on muodostunut seksuaalinen suhde, mutta tällaisesta eivät osapuolet juuri koskaan kerro kenellekään. Naisnarsistin ja miehen suhde voi vallita myös veljen ja sisaren välillä, jossa nainen voi alistaa miehen.

Nainen voi käyttää sukupuoltaan hyväkseen. Useat miehet ovat koti- ja koulukasvatuksessaan oppineet asenteen naista kohtaan, ettei naisille sanota tai tehdä mitä tahansa. Narsistinen käyttää tilannetta edukseen, joten parisuhteessa tai avioliitossa mies etsii harvoin apua ongelmiinsa. Miespuolinen uhri kohtaa myös kipua tuottavaa asennetta toisilta ihmisiltä, esimerkiksi sanoilla ”pane eukkoski kuriin”. Usein on käynyt niin, että uhriksi päätyneet miehet on pääsyt suhteeseen naisen kanssa, jota ovat monet muutkin miehet tavoitelleet. Monella naisnarsistilla (ei kuitenkaan kaikilla, eikä varsinkaan hengellisissä yhteisöissä olevilla) on ollut paljon miessuhteita. Ensimmäiset seksikokemukset hänellä on ollut mahdollisesti murrosiän alkuvaiheissa ja myöhemmin niitä on seurannut runsaasti. Vaikka naisnarsisti olisi uskollinen avioliitossaan, on hänellä taipumusta miesten liehittelyyn itsetuntonsa vahvistamiseksi, vaikka miehistä hän ei välittäisikään. Naisnarsisti käyttää paljon aikaa ja rahaa ulkonäkönsä, ja jos rahaa ei ole, on se yksi syyttelyn aihe avioliiton tai parisuhteen aikana, koska hienoon naiseen tulee panostaa. Hän käyttää myös paljon alkoholia ja tämä osoittaakin, ettei hän hallitse itseään. Hän hallitsee kielenkäyttönsä ja osaa mukauttaa sen eri tilanteisiin. Naisnarsistilla suhteet sisaruksiin eivät välttämättä ole lämpimät, vaan viileät ja etäiset. Naisnarsistilla ongel-

mana on myös se, mitä hän kertoo uudelle miesystävälleen itsestään. Hän saattaa jättää kertomatta häpeällisiä ja kipeitä asioita, eikä hienotunteinen mies niitä edes kysele. Aluksi mies hurmaantuu, ihastuu ja rakastuu. Mies solmii suhteen ja mahdollisesti avioliiton. Aikanaan kuitenkin totuus paljastuu. Silti kaunis, tavoiteltu ja miestä imarteleva nainen tyydyttää miehen monia tarpeita. Mikäli suhteessa on seksiä, sitoo se etenkin miestä. Se peittää alleen epämiellyttävät ja hälyttävät piirteet. Mies on hyväuskoinen ja luottaa siihen, että aikanaan kaikki järjestyy. Niin ei kuitenkaan käy vaan pikemminkin päinvastoin, jolloin on myöhäistä perääntyä, koska siteet ovat tulleet monin eri tavoin vahvoiksi.

Uhriksi joutuneelle miehelle on valtava voitto, jos hän on saanut tavoitellun naisen. Tämä on kohottanut miehen itsetuntoa, joka on ollut useissa tapauksissa heikko. Yksi tällainen perustekijä tulee kodista, jossa hän ei ole saanut kannustusta ja uskoa itseensä ja viehätysvoimaansa. Hän todellisuudessa kokee naiseen tiettyä alamaisuutta. Kohdatessaan naisen, joka osoittaa häntä kohtaan kiinnostusta myös seksuaalisesti, kokee hän löytäneensä elämänsä naisen. Tämä upea ja ihana nainen näyttää antavan kaikkea, myös seksuaalisesti. Todellisuudessa nainen onkin valinnut itselleen sellaisen miehen, jota hänen on helppo hallita. Miehen heikko itsetunto ei kuitenkaan tarkoita, että hän todellisuudessa olisi heikko tai huono mies. Päinvastoin, naisnarsistien miesuhreissa on yleensä paljon hyvää heidän kyvyissään, ulkoisissa seikoissaan ja luonteessaan. Heikko itsetunto on naisnarsistin ja miesuhrin yhteinen kohta, mutta eri tavoin. Mies on uhri ja tiedostaa oman heikon itsetuntonsa, kun taas naisnarsisti ei tunnista omaa heikkoa itsetuntoaan, vaan kuvittelee itsensä hyväksi ja mahtavaksi. Naisnarsistin miesuhri voi olla ulkonäöltään vaatimaton. Se on naiselta johdonmukaista, sillä hänen miehensä ei saa olla häntä missään parempi. Jos hänen miehensä on kömpelö tai epämiellyttävän näköinen, saa hän hurmaavuudessaan loistaa miehen rinnalla. Tosin naiselle on myös komea mies eduksi, koska tällöin hän voi todeta, että hienon miehen minä olen itselleni ottanut.

Kaikki naisnarsistin miesuhrit tunnistavat itsessään pehmeyttä ja kiltteyttä. Normaalisti he eivät ole aggressiivisia, vaan rauhaa rakastavia, ja riitelemisen on heille vastenmielistä. Nahjusmaisina he eivät itseään pidä, missä he useinkin ovat oikeassa. Yleensäkin se, miten miesuhri kuvaa itseään, vastaa pitkälti mielikuvaa, jonka myös ulkopuolinen hänestä saa. Miesuhri kokee usein itsensä riippuvaiseksi erityisesti naisestaan. Miesuhrin vertaillen häntä alistanutta naista omaan äitiinsä, ovat nämä toistensa vastakohtia, vaikka voisi luulla äidin alistaman pojan olevan helppo uhri toiselle alistavalle naiselle. Yleensä äidin alistama poika ei edes ota itselleen vaimoa, ainakaan äidin eläessä. Satunnaisia seksisuhteita saattaa kuitenkin olla, vaikka äiti niitä ei olisi hyväksynyt. Miesuhrin isä sen sijaan on saattanut olla alistaja ja jättänyt pojan huomiota vaille. (Mäkelä 2010, 58-63.)

Miehet eivät halua tehdä rikosilmoitusta naisen tekemästä väkivallasta. Parisuhdekriseissä he eivät halua hankaloittaa naisen oikeudellista asemaa eivätkä halua kertoa naisen väkivallasta

sosiaalityöntekijöiden tapaamisissa. He eivät halua vaikeuttaa huoltajuuteen liittyviä järjestyksiä edes kertomalla lasten äidin väkivaltaisuudesta tai hankaloittaa naisen asemaa äitinä puhumalla tämän väkivallasta. Kaikki miehet eivät kuitenkaan kestä naisen väkivaltaa loputtomiin ja toiset lyövät lopulta takaisin. Osa on kokenut antaneensa takaisin ”samalla mitalla” ja jotkut ovat kertoneet arviointikyksensä pettäneen lyödessään takaisin liian lujaa. Yleinen ilmiö näyttää olevan, että naiset tekevät tällaisen koston jälkeen rikosilmoituksen miehensä väkivallasta. Väkivalta nouseekin helposti kysymykseksi parisuhteessa, ja naisen mielestä on aika ruveta käsittelemään miehen väkivaltaisuutta. On myös syytä pohtia, voidaanko jatkaa yhdessä ja väkivalta tulee ikään kuin käsiteltäväksi miehen lyönnin jälkeen. Miehet itse vähättelevät naisten fyysistä väkivaltaa: ”Sehän vaan läpsi, eikä se oikein sattunutkaan”. Miehet naureskelevat naisen fyysiselle väkivallalle, koska häpeä siitä, että ”on ottanut turpaan naiselta”, on kohtuuton siedettäväksi. Naureskelu ja vähättely toimivat suojamekanismeina miehen hakiessa oikeutusta naisen käytökselle. Miesten oma vähättely tukee myös laajempaa kulttuurista ilmiötä, jossa poliisit muiden viranomaisten mukana yhtyvät vähättelyyn. Miehen tehdessä rikosilmoitusta naisen väkivaltaisuudesta saattaa poliisi suhtautua koko asiaan naureskellen. (Ensi- ja turvakotien liitto 2013.)

Välipakka ja Lehtosaari (2008, 166-168) kertovat seksistä, jota on suhteessa silloin, kun narsisti sitä haluaa. Narsistille se on vallan väline ja varsinkin naispuoliset narsistit ovat usein yliseksuaalisia sekä käyttävät seksiä aseenaan ja palkkiomuotoinaan. Monet uhrinaiset myös kuvaavat narsistimiehiä yliseksuaalisiksi ja paljolti on vaatimuksina yksipuolisen nautinnon tuottaminen. Näissä tapauksissa narsisti ei nauti seksistä vaan vallasta.

Koska narsisti on erittäin mustasukkainen, hän ei Hennon (2009, 19) mielestä salli puolisonsa keskustelemaan toisen sukupuolen edustajan kanssa, vaikka olisi ehkä samana päivänäkin suureen ääneen julistanut sen olevan samantekevää. Esimerkkinä tästä voitaneen käyttää sitä, jos puoliso viipyy kauppamatkallaan tavallista pitempään. Tästä narsisti saattaa epäillä puolisoaan pettämisestä. Joutsiniemi ym. (2008, 65) toteavat mustasukkaisuuden olevan sairaalloista, kun siihen liittyy aggressiivisuutta, henkistä ja fyysistä väkivaltaa, vainoharhaisia epäilyjä tai toisen arkirutiinien rajoittamista. Puolisolta vaaditaan jatkuvasti pyyteettömän rakkauden todistusta, mutta mikään ei siltikään riitä ja vakuuta. Narsisti voi kieltää kumppaniaan tapaamasta ystäviään tai sukulaisiaan. Narsisti ei siedä ulkopuolisuutta, ja siksi kumppanilla ei saa olla ystäviä. Narsisti viestittää ystävien ja sukulaisten mitätöinnillä kumppanilleen sitä, että kuulut vain minulle, eikä sellaisten surkimusten kanssa pidä viettää aikaa.

Ei ole poikkeuksellista, että narsisti alkaa uhkailla mitä erilaisimmilla toimilla, mikäli toinen osapuoli haluaa erota. Hennon (2009, 20-139) esimerkissä narsistinen mies uhkaili pysymään liitossa ottamalla haltuunsa koko omaisuuden sekä lapset ja toimittamalla puolison suljetulle osastolle huolehtimalla samalla puolison henkisestä romahduksesta. Lisäksi puoliso tulisi katumaan katkerasti, koska joutuisi lopun elämäänsä olemaan yksin löytämättä enää yhtä hyvää

miestä. Valitettavasti tuttavapiireissä uhri tulee usein tuomituksi, koska heidän mielestään tämä suhtautuu liian negatiivisesti ihanaan puolisoonsa. Välipakka ja Lehtosaari (2008, 67) mainitsevat erohalukkuustilanteessa yleisen tapahtuman, jossa narsistinen kumppani vannoo välitöntä rakkautta ollakseen valmis mihin tahansa liiton säilyttämiseksi. Yleensä muutokset ovat lyhytaikaisia. Tilanteet palaavat ennalleen ja todennäköisesti pahenevat. Joissakin tapauksissa eroaikkeet aloittavat väkivaltakierteen tai pahentavat aiempaa väkivaltaisuutta, koska narsisti kokee kumppanin lähtöaikkeet rajuna hylkäyksenä. Mikäli väkivaltaa tai sen uhkaa on esiintynyt, uhrin tila voi erotessa olla hengenvaarallinen. Mäkelä (2010, 62) kirjoittaa, että avioliitosta lähteminen on aina kohtalokas ja suuri tapahtuma ja siihen ryhtyminen ei ole aina helppoa, koska sillä on paljon seurauksia. Perheen ja parisuhteen ulkopuolella puolestaan narsistia on helpompi paeta, kuten työpaikalla.

Rusz (2007, 164-171) esittää mallin terveestä parisuhteesta. Parisuhde ei tarkoita sitä, että kumppanit koko ajan kontrolloivat toisiaan ja jatkuvasti tekevät selkoa, missä itse ovat ja kenen kanssa. Terveessä suhteessa kumppaneilla saa olla sekä oma että yhteinen sosiaalinen elämä, ja osapuolet ymmärtävät toistensa maailmoja. Kumpikin luottaa, että sopimuksista pidetään kiinni ilman, että niitä tehdään kirjallisena. Kummatkin antavat toisilleen vapauden ja pitävät oman vapautensa sovituisissa puitteissa. Näin ihmiset rikastuttavat toisiaan. Terveessä suhteessa osapuolet kokevat olevansa myös haavoittumattomia, rauhallisia ja rentoja. Läheisyyden asteen voi valita ilman pakkoa. Vuorovaikutus on suoraa ja avointa, suhteessa on hyväksyntä ja arvostus, molemmilla on vastuu suhteesta ja seksi on molemminpuolinen nautinto.

3.1.1 Kertoja 3

Mies oli alussa antelias, ystävällinen, huolehtivainen, antoi rahaa ja halusi perheen voivan hyvin. Kaikki oli normaalia. Myöhemmin tilanne oli se, että lapseni edellisestä avioliitosta eivät olisi saaneet enää tulla käymään kotona. Mies alkoi kontrolloida lapsia ja luetteli, kuka heistä oli käynyt ja kuinka kauan viipynyt. Miehen autokorjaamon kamerat, jotka sijaitsivat tien toisella puolella, osoittivat tien yli suoraan pihaan. Jos lapseni tulivat käymään ja mies sattui olemaan kotona, hän poistui heti. Mies arvosteli kovasti lapsia ja edelleen kotonaan asuvalle teini-ikäiselle lapselleni hän puhui koko suhteen aikana kymmenisen lausetta. Lapsistani mies käytti sanaa ”toi” tai ”väki” puhumatta heitä koskaan nimiltä. Jos lapset olivat tulossa käymään, mies kysyi ”tuleeko tänään väkeä? Myöhemmin tullessani mummiksi, kielsi mies, ettei minua saa sanoa mummiksi. Lopulta tuli sellainen olo, että pelkäsin lapsien käyntejä kotona, vaikka olisin halunnut heidän käyvän. Olin koko ajan varuillani ja kestin kaiken normaalisti.

Miehen asuessa kotonani oli hän koko ajan varuillaan, koska hänellä oli ”salattu elämä”, jota minulla ei saanut olla. Mies kantoi koko ajan takkia mukanaan jokaisessa huoneessa jättämät-

tä sitä naulakkoon. Miehen tullessa autooni hän ensimmäisenä avasi hanskalokeron ja tutki kaikki paperit. Esimerkiksi löydettyään kuitenkin hän vaati asiasta selvitystä, varsinkin silloin, jos en ollut kertonut käyneeni kaupassa. Miehellä piti kertoa raha-asiat, tilipäivä ja kaikki menot. Itse hän ei omista asioistaan kertonut enkä niitä koskaan kysynytäkään.

Ystäviäni mies kohteli samalla tavalla, arvostellen ja luokitellen. Mies yritti sotkea välejä ystäväni kesken. Jos menin ystäväni kanssa baariin, mies halusi päättää kuskin ja mukaan lähtijät. Mies ei sietänyt sitä, jos minulla oli hauskaa, vaan aina piti lähteä pois tilanteesta, jonka takia juhlat jäivät aina kesken. Mikäli menimme tapaamaan kavereitani, mies kieltäytyi tulemastakaan mukaan peläten jäävänsä keskustelujen ja huomion ulkopuolelle. Miehellä itsellään ei ollut ystäviä. Miehellä oli ainoastaan kavereina työttömiksi jääneitä alkoholiongelmaisia ”joo joo” miehiä. Nämä miehet olivat kuskeina, jos lähdimme baariin. Joskus mies joi kavereinsa kanssa tien toisella puolella olevalla autokorjaamollaan samaan aikaan, kun tyttärenti oli kylässä. Tyttärenti soitti miehelle, että lähdemme elokuviin. Mies alkoi uhkailla ja sanoi ”katoetaan menetkö!” Mies tuli autokorjaamolta ja päästi auton renkaista ilmat pois. Tämän jälkeen hän oli pahoillaan ja alkoi hyvittää, koska tiesi nolanneensa itsensä.

Mies myönsi olevansa omistushaluinen, muttei mustasukkainen. Tulin hyvälle mielelle luetuani tekstejä narsismista ja sain tietää muitakin tapauksia. Myöhemmin liityin Narsistien uhrin tuki ry:n.

Edellä kerrotussa tarinassa vastauksen narsismin ilmenemiseen antaa ne piirteet, jotka esiintyvät narsistin kanssa yleensäkin. Aluksi mukavalta ja ihanalta vaikuttava henkilö muuttuu hallitsevaksi ja kontrolloivaksi hirviöksi. Narsistille tyypillistä on hallitsemismuoto, johon sisältyy myös mustasukkaisuutta narsistin uhrin ystävyysuhteista ja yritykset katkaista perhesiteet lapsiin, jossa narsisti on melkein onnistunut saadessaan uhrinsa toivomaan, etteivät lapset enää kävisi ja elämään muutenkin varovaisesti. Narsistin tapoihin kuuluu myös ihmisten luokittelu ja uhrin vakuuttaminen siitä, ettei heidän kanssaan kannata olla tekemisissä. Omistushalun myöntäminen on kuitenkin asia, mihin kaikki narsistit eivät pysty. Narsistinen mies on tehnyt itsestään valtiaan, kuten tarinassa ilmenee. Lisäksi hän vaatii raha-asioissa selvitystä, mutta kieltäytyy kertomasta omistaan, koska narsistin tapaan niissä ei ole huomauttamista. Lisäksi kuitit pitää näyttää tehdyistä ostoista. Arvailun varaan jää, millainen on ollut narsistin lapsuus ja mitkä tekijät ovat olleet syynä hänen käytökseensä, joten kysymys narsismin syntymiseen jää vaille vastausta. Selviytymiskysymykseen vastauksen antaa se, että kertoja on myöhemmässä vaiheessa päässyt irrottautumaan narsistisesta miehestä narsistien tuen, vertaistuen ja keräämänsä teorian avulla. Tällainen on ollut hänelle hyvä ja tärkeä keino käsitellä asiaa, saada tietoa, tukea ja selviytyä kokemastaan.

3.1.2 Kertoja 4

Muutimme yhteen 6kk seurustelun jälkeen. Olin 16-vuotias ja puolisoni 17-vuotias. Menimme naimisiin ja esikoisemme syntyi. Samalla hetkellä aukesi miehen kossupullo. Esikoisemme ollessa 6kk muutimme paikkakunnalle, jossa sijaitsi paljon baareja. Ex-miehestäni tulikin lopulta ”viikonloppualkkis”. Baariin oli päästävä vaikka kysyin, onko pakko? Mies vastasi, että olen mustasukkainen. Jos en sanonut mitään, en kuulemma välittänyt. Heräilin viikonloppuöisin ravistelemaan puolisoani milloin mistäkin kuselta hereille ja luuttusin lattiat, että lapset eivät liukastuisi aamulla. Kun aamu koitti, hän huusi ”vie vittuun noi kirkuvat kakarat, mulla on darra”. En puhunut asiasta kenellekään.

Muutimme omistusasuntoon – voiko ihminen pahempaa tehdä, kun muuttaa narsistin kanssa omaan kotiin? Älä koske mihinkään äläkä tee mitään, kun et kuitenkaan osaa! Yritin olla päivät kotona hoitolasteni kanssa. Työtä oli aika vaikea tehdä, kun mihinkään ei saanut koskea ja mitään en osannut. Olin vain päivät kotona. Puoliso tuli aina mörkönä kotiin. Päiväkodin yksi täti sanoi lähipäiväkodin pihalla, että perheellinen mies ei voi käyttäytyä baarissa noin. Sivutin asian tokaisemalla, että kai aikuinen ihminen itse tietää mitä tekee. Vaan kun ei tiennyt.

Lähdin lievästi masentuneena kodista takaisin keittiötyöhön. Olin käynyt sen alan koulutuksen ja työskennellyt alalla ennen lapsia. Tulin selkäsairaaksi, mikä oli rakenteellista ja työperäistä. Olen nyt vanhaan työhöni työkyvytön. Laihdutin useita kymmeniä kiloja. Olin välillä ihan toimintakyvyttömänä sohvan pohjalla. Puoliso kyllä siivosi, mutta huuto kuului että ”teen vittu näitä sun hommiasi”. Tätä jatkui 4 vuotta. Hän oli 5 vuotta absolutisti, kunnes taas alkoi ottaa muutamia kaljoja, joskaan se ei jäänyt enää muutamaaan.

Jos olimme juhlista ja joku mies vähäkään lähestyi minua, hän tokaisi ”me vittuun, se on mun muija”. Mikäli hän ei mököttänyt selvänä sukujuhlissa, mitä ei tapahtunut kun hänen absolutistikaudellaan, hän tanssi pöydillä ja vei juhlakalun huomion.

Lapset aloittivat koulun. Kuulin silloin, että ”äiti neuvoo läksyissä kun on niin paljon tyhmempi kun mä” Jos katsoo poliisin sivuilta perheväkivallan kohdalta mitä psyykkisestä väkivallasta kerrotaan, ex-mieheni täyttää kaikki kohdat. Selkäsairauteni vuoksi jouduin vaihtamaan alaa ja kun hoitolasteni aikana suoritin perhepäivähoitajan ammattitutkinnon, riitti se pätevydeksi koulu- ja iltapäivätoiminnan ohjaajaksi. Olen aamut vielä erityislasten luokassa, että niin tyhmä olen. Työterveyslääkäri sanoi kolmikantakeskusteluissa, että sitten sinua vasta tyhmäksi voi sanoa, jos annat puolisososi tulla kotiin haukkumaan sinua ja nyt kun olen hankkinut ammattiapua, diagnoosi on selvä.

Eromme jälkeen hän haluaisi olla ystäväni ja tulikin uuteen kotiini leuhkimaan naisasioillaan. Se siitä ystävydestä, ei minun ole pakko sietää. Olen ollut liian kiltti, enkä huomannut mitään outoa puoliossani, koska äitini käyttäytyi samalla lailla kun olin pieni. Äiti erosi isästään ja jäi minun hoidokikseni. Minullehan tämä oli tuttua kuin perunan syönti.

On kova paikka, kun lamppu syttyy, että on elänyt sairaassa parisuhteessa näinkin pitkään. Rakkauttani on käytetty väärin.

Edellä kuvatussa tarinassa on kyseessä avioliitto narsistin kanssa ja kuten tavallista, kertoja osoittaa katumusta avioliitosta erotilanteen jälkeen. Tosin on tapauksia, joissa ihminen ei myönnä tullessa huijatuksi, koska on helpompi muuttaa käsityksiä ulkomaailmasta kuin omasta itsestään. Vastauksen kysymykseen narsismin ilmenemisestä antaa se, että ensimmäisen lapsen syntymän jälkeinen elämä on ollut narsistille mahdollisuus sitoa uhri itseensä, antaen mahdollisuuden toimia vapaasti. Esimerkiksi ravintolakäynnit ja omavaltainen käytös puolisoaan kohtaan, kuten määräily kotitöistä ja väheksyminen lasten kasvatuksessa. Mustasukkaisuutta on myös ilmennyt. Narsistin uhri usein peittelee tapahtunutta, kuten kertomuksessa ilmenee. Tarinassa ei tule esille vastausta siihen, mitkä ovat mahdollisia syitä narsistisen luonteen syntyymiseen. Avioliiton loppuessa narsisti on ymmärtänyt, että hän jää yksin, mikä on narsistille aina kova pala. Siksi hän on käynyt pyytämässä, että suhde jatkuisi ystävytenä, mutta turhaan. Selviytyminen ja ”onnellinen loppu” on tapahtunut siten, että kertoja on saanut diagnoosin selville, ymmärtänyt tilanteensa, hyväksynyt sen ja päässyt siitä irti, vaikka helppoa se ei olekaan ollut. Voimavara jättää narsistinen henkilö ja jatkaa elämää ja tehdä reissuja ilman häntä, on todella hyvä merkki selviytymisessä. Tuen, tiedon ja keskusteluiden avulla tämä on onnistunut.

3.2 Työpaikka

Nykyisessä kilpailuyhteiskunnassa narsismia esiintyy työpaikoilla hyvinkin herkästi, sillä jatkuvasti pitää tehdä tulosta ja olla kilpailukykyinen. Tämän johdosta kova työpaine ja stressi purkautuvat helposti pahana olona ja luovat vaikeuksia ihmisten välisiin suhteisiin. Työpaikkakiusaaminen ei ole harvinainen ilmiö. Useasti onkin niin, että jos työpaikan johtoportaan eivätkemiat toimi tai pomo on narsistinen ja vallanhaluinen, mikä on narsistille tyypillinen asema työyhteisössä, pilaa se työilmapiirin. Työntekijä on toisen työntekijän pahin vihollinen ja työkaverit nähdään uhkana. Jatkuva irtisanomisen uhka ja korkealla pysyvät työttömyysluvut luovat työpaikalle pelkoa. Narsistille pätee työpaikalla sääntö ”hajota ja hallitse”, joten pelolla johtava esimies ei ole poikkeustapaus.

Työturvallisuuslain 2. luvun 8. pykälässä säädetään työturvallisuudesta. Säädöksissä määrätään myös työnantajan vastuu työpaikan hyvinvoinnista. Määräykset ovat yleisluonteisia eivätkä kerro, miten työturvallisuusasioita tulisi käsitellä. Käsitteen työpaikkakiusaaminen loi ruot-

salainen tutkija Heinz Leyman vuonna 1984 raportoidessaan työyhteisöjen sisäisistä aggressiivisista. Tämän jälkeen ilmiötä on tutkittu paljon enemmän. (Jokinen 2012, 8-9.)

Polo (2011, 11-14) kysyy, onko meillä työpaikassa varaa voimavaroja ja tuhota osaavia työntekijöitä kiusaamisen ja vallanhalun takia. Polo kirjoittaa, että kiusaamisen sallimassa yhteisössä menetykset ovat suuria, eikä niiden jälkiä pahimmillaan voi korjata. Kiusaamistapaukset myrkyttävät laajalti työpaikkoja, joilla kiusaaja luo ympärilleen pelon ja uhan ilmapiirin ja monet vaikenivat. Kiusattu harvemmin palaa takaisin työelämään. Kiusatun puhuessa väärinkäytöksestä hänet leimataan helposti ongelmaksi työyhteisössä. Epäasiallinen kohtelu johtaa työyhteisön rappeutumiseen. Jokisen (2012, 8-9) mukaan työterveyslaitoksen tutkimuksen tuloksena 6 % palkansaajista eli noin 140 000 henkeä kokee olevansa työpaikkakiusaamisen kohteena. 600 000 työtoveria eli nelinkertainen määrä on havainnut kiusaamisen, mutta katso vierestä tekemättä mitään ja antavaa kiusaajalle hiljaisen hyväksyntänsä. Narsistienuhrit. Työpaikkakiusaaminen (2013) toteaa, että pikkuhiljaa nämä asian havainneet oppivat, että on parempi vaieta, vaikka työtoveria kohdeltaisiin kaltoin. Vaarana on joutua itse seuraavaksi vaikeuksiin.

Työsuojelulainsäädännön mukaan varsinaista seuraamusta aiheuttavaa rikettä ei ole tapahtunut, ellei rikkeen tekijän tietoon ole saatettu käytöksensä epäasiallisuutta. Pelkän lainsäädännön nojalla voidaan edellyttää, että kiusaaja ja kiusattu tekevät yhteistyötä välittömästi sen jälkeen, kun asia on saatettu kiusaajan tietoon ja kiusaaja on luvannut, että käytös ei enää toistu. Näin on noudatettu lakia ja tehty se, mihin työsuojelulainsäädäntö velvoittaa. Työnantaja ei välttämättä katso velvollisuudekseen paneutua asiaan ja seuraamuksiin laajemmin. Lainsäädännössä ei ole tarpeeksi huomioitu uhrin asemaa pitkään jatkuneessa terveyttä vaarantaneessa kiusaamisessa. Kiusatun on pitkään jatkuneessa tilanteessa usein vaikea tehdä enää yhteistyötä narsistisen johtajan kanssa ilman, että terveys vaarantuu. Juridisesti tässä tilanteessa ei ole mahdollisuuksia vaatia kiusaajaa siirtymään toisiin tehtäviin. Käytännössä ei myöskään johtajaa herkästi sijoiteta uudelleen. Tämä saattaa johtaa siihen, että alainen, joka on kestänyt vuosia epäasiallista käytöstä johtajan taholta ennen työsuojeluilmoituksen tekoa, joutuu itse tämän jälkeen hakeutumaan muualle töihin terveytensä säilyttämiseksi. Lainsäädännössä ei ole myöskään riittävästi huomioitu, että epäasiallisen kohtelun esille tuominen on aina vaikeampaa ja kestää mahdollisesti pidempään, kun on kyseessä johtajan epäasiallinen käytös. Näin tapahtuu varsinkin tilanteissa, joissa työntekijät elävät narsistisen johtamiskulttuurin pelon vallassa. Alaisen, joka on kärsinyt narsistisen johtajan epäasiallisesta käytöksestä, on myös vaikea luottaa tämän tekemään lupaukseen käytöksen parantamisesta. Käytöstään voi parantaa vain jos on aidosti ymmärtänyt tehneensä väärin. (Narsistienuhrit. Työpaikkakiusaaminen 2013.)

Polon (2011, 306-309) mukaan meillä kaikilla on narsismin haava, joka tarkoittaa sisäisesti kalvavaa alemmuuden tunnetta. Joillakin johtoon pyrkivillä narsismin haava on tavallista suu-

remppi, koska narsismin taustalla on aina alemmuuden tunne. Alemmuudentunne merkitsee, että narsistisessa esimiehen ja alaisen välisessä suhteessa esimies hakee alaisensa kautta ulospääsytietä omasta avuttomuudentunteestaan. Mikäli alainen ei suostu esimiehen vaateisiin, kaikkivoipaisuuden ihailuun ja avuttomuudentunteen kompensoimiseen, hän on vaikeuksissa. Ne henkilöt, jotka hakeutuvat esimiesasemaan valtaa saadakseen eivätkä niinkään ole kiinnostuneita organisaatiosta ja tehtävistä, ovat muita todennäköisemmin narsisteja. Organisaatioiden terveenä säilymisen vuoksi on välttämätöntä, että johtaja käsittelisi narsismiaan omassa persoonallisuuden kehittymiseen liittyvässä ajattelutyössään. Esimieheissä liiallisen narsismin tunnistaa siitä, että hänen pitää olla aina oikeassa ja muut ovat väärässä. Hänellä on yliherkkyys arvostelua kohtaan, eikä hän ole mielestään tee virheitä. Narsistiset johtajat ovat vallanhaluisia ja omahyväisiä ja haluavat henkilöstön rakastavan ja mielitelevän heitä. Narsistiset johtajat keräävät helposti ympärilleen myötäilevien miesten ja naisten joukon. Narsistinen johtaja luo työpaikalle kylmän, tunteettoman ja epäonnistumisia sallimattoman kulttuurin, jossa vahvemmalla on etuoikeus. Tässä kulttuurissa narsistista johtajaa on mielistelevä ja liehakoitava. Yleensä tällaisen johtajan ympäriltä löytyykin oma ”hovinsa”, johon pääsee vain mielistelemällä eikä työtä tekemällä. Narsistilla on myös hyvä muisti, joten työntekijä oppii nopeasti, ettei tällaista johtajaa kannata ärsyttää.

Narsistinen esimies saattaa käyttää aikaa alaisten kontrolloimiseen, jolloin esimerkiksi WC-käynnit tulee hoitaa ruokatunnin yhteydessä ja puhelimen käyttö on rajoitettua. Erityisesti esimies näkee vaivaa hajottaakseen pitkäaikaisen työparin toisistaan. Ensin hän yrittää värvätä uuden tulokkaan vakoojakseen selvittääkseen, onko työparin jäsenillä riitoja. Tulokkaan kieltäytyessä seuraukset ovat sen mukaiset. Seuraavaksi hän käy heikomman työparin kimppeen haukkuen tämän ammattitaidon täydellisesti ja kieltää tätä tekemästä mitään ilman valvontaa ja yrittää siirtää tämän toiseen työpisteeseen. Samalla hän antaa ymmärtää, että toinen heistä on valittanut työtoverinsa työskentelystä. Jos tämäkään ei auta, alkaa koko työryhmän painostaminen. Alaisilla tulee olla myös aikaa istua esimiehen seurana ja kuunnella kiireestä huolimatta itsekehulla sävytettyjä tarinoita. (Perttula 2013, 35.)

Uhattuna ollessaan johtajanarsisti aloittaa varsinaisen myyräntyön. Hän miettii, mitä keinoja hänellä on käytettävissään kunkin henkilön suhteen. Hän kääntyy kaikkien mahdollisten ihmisten puoleen, joista hyötyy. Johtajan asemassaan hän löytää tiensä ja mahdollisuutensa vaikuttaa esimerkiksi hyvä veli -verkostossa ylhäällä päin. Hän etsii toisten heikkoudet, joita käyttää häikäilemättä hyväkseen. Narsisti tekee erilaisin keinoin kaikkensa savustaakseen riskiriidan toisen osapuolen ulos organisaatiosta. Niitä ovat huonon maineen levittäminen, huonompi palkka, eristäminen, huonompi työhuone, aseman alentaminen, se että työntekijä ei saa työtehtäviä tai että hänet siirretään huonompiin tehtäviin. Mahdollisesti hän harrastaa suoranaista epäasiallista käytöstä vain silloin, kun todistajia ei ole läsnä. Näin ulkopuolisten on vaikea uskoa tapahtunutta, kun kiusaamisen uhri nostaa esiin epäasiallisen käytöksen. Narsis-

tille kostosta muodostuu sadistisen nautinnon prosessi, jossa hän tuhoaa uhkaavat henkilöt yhden toisensa jälkeen. (Narsistienuhrit. Työpaikkakiusaaminen 2013.)

Salo (2011, 219-230) kertoo, että kuten uhrejakin, myös häiriöisiä on kaikissa koulutus- ja ammattiryhmissä. Narsistia ei voi päätellä ulkonäöstä, mutta kaunis mies tai kaunis nainen se ei välttämättä ole, kuten monesti narsistin ulkomuodosta luullaan. Joitakin selvästi erottuvia ryhmiä on helposti löydettävissä, kuten toimitusjohtajia tai muissa korkeassa asemassa olevia. Yksityisyrittäjät ovat myös selkeästi erottuva ammattiryhmä, koska heistä monet ovat hakeutuneet yrittäjiksi, koska narsistit eivät siedä muiden alaisuutta. Erillinen oma ryhmänsä ovat ”melkeinmerkonomit” ja muut erilaisia koulutuksia saaneena esiintyvät, joilla ei olekaan todellisuudessa koulutusta tai se on keskeytynyt, mutta he esiintyvät silti tutkinnon suorittaneina. Jo työhönottolanteessa narsisti on työpaikan ongelma, koska miltei kaikkiin töihin valitaan työntekijät työhaastattelua, hakemusta tai psykologisia testejä apuna käyttäen. Meissä kaikissa on pieni narsisti työhön pyrkiessämme, emme pyri antamaan itsestämme huonoa kuvaa vaan mieluiten väritämme ansioitamme todellista myönteisempään suuntaan. Narsistit ovat mestareita ansioluettelon laadinnassa, mutta vielä parempia haastattelutilanteessa. Työhaastattelu kestää lyhyen ajan, korkeintaan tunnin, jonka ajan narsisti jaksaa hyvin loistaa ja hämätä haastattelijansa. Narsisti ei osaa hävetä pienintäkään vilppiä. Hän uskoo itsekin puheisiinsa ja tulee hän näin helposti valituksi. Työhön päästessään narsisti on kaksinaamainen. Hän syö maata esimiesten ja työtovereiden jalkojen alta, vaikka esittääkin näille moitteetonta. Usein käy kuitenkin niin, että työsuoritukset ovat enemmän puheita kuin tehtyjä töitä. Mikäli esimies on tehtäviensä tasalla, hän osaa edellyttää tuloksia puheiden sijasta. Taitavakaan narsisti ei kuitenkaan voi loputtomiin elää selityksillä ja helposti käy niin, että narsisti hurmaa uuden työnantajan ja vaihtaa työpaikkaa. Polo (2011, 309) kuvailee, että narsistisen henkilön valitsematta jättäminen asettaa suuria haasteita henkilövalinnoissa. Varsinkin esimiesasemaan hakevien henkilöiden valitsijoiden tulisi herätä siihen, jos paikkaa hakeva kertoo olevansa vahva persoona ja mielellään huomion keskipisteenä. Lisäksi epäilyttävää on, jos henkilö väittää omaavansa vahvan tahdon ja halun vaikuttaa ihmisiin.

Työpaikkakiusatut (2013) tuo esiin, että YT-neuvottelut ja irtisanomiset lisäävät henkistä väkivaltaa. Yritysten tapa maksimoida voittoja on tuonut esiin vastuuttoman palkkauksen ja jatkuvat irtisanomiset. Toiminta lisää henkistä väkivaltaa työpaikoilla, koska työntekijät yllytetään toisiaan vastaan jatkuvilla YT-neuvotteluilla ja irtisanomisilla. Henkinen väkivalta tulee mukaan kuvioon YT-neuvotteluiden alla, koska työntekijöiden pitää löytää tapoja näyttää esimiesten silmissä paremmalta kuin ovat. Tämä johtaa auttamatta muiden työntekijöiden kampittamiseen ja mustamaalaamiseen oman edun nimissä.

Viljamaa (2010, 148-149) mainitsee suuryritysten maailman, jossa narsistiset arvot näkyvät. Mikäli suuryritys päättää investoida rakentamalla alihankintayrityksen pienelle paikkakunnalle, kunnanjohtajat tukevat tätä auliisti ottamalla sen kohteliaisuutena paikkakuntaa kohtaan.

Paikkakunta panostaa kaikkensa tehtaaseen ja valmistaa juuri sitä tuotetta, mitä suuryritys tarvitsee. Myöhemmin heikon kysynnän ja pörssikurssien epävarmuuden vuoksi suuryritys siirtää tuotannon halpamaihin Aasiaan. Kunnanjohtajat voivat vain puistella päätään. Työntekijät ja paikkakunnan alihankkijat elävät täysin suuryritysten arvaamattomien mielenvaihteluiden varassa.

3.3 Uskonnolliset yhteisöt

Uskonto liittyy uskollisuuteen, yhteisyyteen ja sitoutumiseen. Joillekin se antaa elämän tarkoituksen, ystäviä tai raitistaa. Myös narsistien uhreja on selvinnyt Jumalan ja uskonnon avulla. Toisaalta joku uskonlahko voi pahimmillaan viedä elämältä tarkoituksen ja hengen. Johtajat voivat kylmästi käyttää valtaa hyväkseen, manipuloida uskollisia jäseniä ja pelotella heitä maailmanlopun uhkakuvilla. Yleensä vallankäyttö ei ole näkyvää, vaan kaiken taakse voi kätkeytyä tehokas alistamisjärjestelmä, nöyryytyskoneisto ja rahankeruulaitos. Lahkossa epäily on kielletty ja lahkolaiset on valjastettu tukemaan johtajansa suuruudenhulluja kuvitelmia. Lahkoon liittyminen voi tapahtua vähitellen. Aluksi utelias käy kokouksissa ja hänelle puhutaan rakastavaan sävyyn, kunnes hänet otetaan mukaan toimintaan. Lahkoon liittymisen taustalla on usein uuden jäsenen elämänkriisi, kuten avioero, ahdistus, mielenterveysongelma, uudelle paikkakunnalle muutto tai alkoholismi. Lahkoon ja sen liittymiseen pätee sama sääntö kuin narsistin kohtaamiseen, eli jos kaikki vaikuttaa liian hyvältä ollakseen todellista, kyseessä on luultavasti huijaus. Lahko vie ensin pikkusormen ja sitten käden. Ihminen on raadollinen, eikä hymy välttämättä tarkoita viattomuutta. (Viljamaa 2010, 113-114.)

Uskonnollisissa yhteisöissä elää useasti vahva käsitys, että oma tapa uskoa on ainoa oikea ja muiden tulisi uskoa samoin. Yhteisön jäsenet ajattelevat, että ulkopuolisten ihmisten elämä on päämäärätön ja johtaa kadotukseen. Sellaisen ilmapiirin vallitessa kiusaus levittää omaa uskomusta keinoja kaihtamatta voi käydä suureksi. (Uskontojen uhrien tuki. 2012.)

Uskonnolliset yhteisöt ovat usein sulkeutuneita alakulttuurinsa kanssa. On selvää, että tällaisiin piireihin pääsee pesiytymään erilaisia ongelmia ja niissä on hyvin tilaa narsismille. Seurakuntien hallinnolliset rakenteet ovat autoritaarisia ja kaksinapaisia. Kirkkoherra on hengellisen puolen johtaja ja taluspäällikkö maallisen puolen eli rahankäytön johtaja. Alaiset työskentelevät useasti pienellä palkalla. Uskonnollisuus ja seurakuntien rakenne voivat olla häiriöisyydelle hyvä lähtökohta. Alistaja on useasti ollut maallikkosaarnaaja, pyhäkoulunopettaja, vapaaehtoinen nuorisotyönohjaaja tai joku muu luottamushenkilö ja luottamustoimessaan arvostettu henkilö. Tällainenkaan asema ei alistamishalua hillitse. Mielikuva, että alistaja on useimmiten mies, ei välttämättä pidä paikkaansa. Vaikka yhteisö on uskonnollinen, tavat ovat samanlaiset kuin maallikkoalistajallakin eivätkä tapaukset juuri poikkea tavallisista kuvioista muutoin, kuin että alistamisen välineenä käytetään Raamattua, Jumalaa tai uskonnollisuutta. (Salo 2011, 212-214.)

Narsisti tulee usein seurakuntaan ulkopuolelta. Syitä ovat mahdollisesti sisäinen rauhattomuus, levottomuus ja kyllästyminen entisen seurakunnan mahdollisuuksiin. Narsisti kertoo vähän tai valikoivasti taustastaan, esittelee itsensä, mutta ei kerro, mistä seurakunnasta on lähtöisin. Strategialle on etu, ettei narsisti ja hänen toimintatapojaan tunneta. Narsistia ei kiinnosta rivijäsenen asema seurakunnassa. Narsisti esiintyy Jumalan valtuuttamana hengellisenä johtajana, jota monet tietämättömät ovat seurakunnassa odottaneet. Hän haluaa kontrolloida ja hallita kaikkea, mitä hengellisessä yhteisössä tapahtuu. Lopulta hengellinen yhteisö kuitenkin ajautuu kriisiin, koska keskinäiset ristiriidat syövät sen tasapainoa. Tässä vaiheessa narsisti on siirtynyt jo seuraavaan kohteeseensa. Narsisti on mielestään oikeutetusti Jumalan suunnitelman keskipisteessä, koska hänellä on erityinen näky, ilmoitus tai voitelu Herralta. Hengelliseen narsismiin kuuluu ahneus. Hän tavoittelee taloudellista ja hengellistä johtoasemaa perustellen sitä sillä, että se tehdään Herralle ja Herran kunniaksi. (Rissanen 2011, 88-98.)

Ryhmään kuuluminen tuo yhteenkuuluvuutta ja merkitystä elämään, mutta se on kuitenkin eräänlainen uhraus. Suurin osa ihmisistä kokee mukavaksi kuulua johonkin arvostettuun ryhmään, joka saa jäsenensä näyttämään fiksulta ja varmemmalta. Ryhmästä tulee minuuden jatke, josta voi tulla riippuvaiseksi ja hyväksynnän hakeminen voi saada epäterveitä muotoja. Ryhmään kuulumisen tulisi olla tasapuolinen vaihtosuhde, eli jäsenen pitäisi saada saman verran kuin uhraa. Näin ei aina ole. Idealistiseenkin ryhmään saattaa luikerrella vallanhimon käärme, jonka purema ylittää alkuperäisen aatteen. Esimerkkinä tästä voisi toimia kuvitelma autiosta saaresta, jonne haaksirikoutuu kymmenen ihmistä. Hetken kuluttua saarella vallitsee jonkinasteinen hierarkia hallitsijoihin ja alamaisineen. Toisilla on tarve johtaa, ja toiset mieluiten kuuntelevat ohjeita. Narsistien johtamisessa yhteisöissä omia jäseniä kuvataan valittujen joukoksi, joka kulkee eteenpäin rakkauden voimalla heikompaa tukien ja valheellisen onnentunteen saanut ei välttämättä huomaa vääristynyttä tilannetta. Yhteisön jäsen voi tuntea itsensä valituksi ja katsoa yhteisön palvelevan juuri hänen tarpeitaan nähden itsensä lahjaksi yhteisölleen. Tiiviin yhteisön jäsen oppii tuntemaan ylemmyyttä ryhmään kuulumisestaan. Narsistit viihtyvät ryhmissä, koska ne tarjoavat mahdollisuuden muiden hyväksikäytölle tai pahimmillaan sadismille. Yhtä narsistia kohti tarvitaan monta hyväksikäytettyä ja alistettua, jotka antavat kaikkensa, kuten fyysisen tai henkisen vapautensa. Jotkut yhteisöt päättävät jäsentensä vapaudesta kieltäen kontaktit ulkopuolisiin tekemällä ryhmästä eroamisen erittäin vaikeaksi. Narsistinen johtaja haluaa hyötyä sitoutuneista ja aktiivisista ryhmän jäsenistä. Kun toinen sitoutuu ja palvelee, toinen hyötyy ja käyttää hyväksi. Karismaattiselle ja omia etujaan ajavalle lahkoon tai järjestön johtajalle on tarjolla seksiä, valtaa, titteleitä ja notkuvat herkkupöydät. Epäilevät hiljennetään kiusaamalla, syyllistämällä ja estämällä tiedonkulku, sillä vain helppona ja oikealla tavalla ajattelevat hyväksytään. Narsisti vahtii rajojaan antamatta itseään täysmääräisesti ryhmän käyttöön, koska narsisti näkee ensin itsensä ja vasta sitten yhteisön. Itsetunnon vaatimaton ihminen puolestaan ei osaa suojautua, vaan

antaa yhteisön tulla minuuttakaan tärkeämmäksi. Mikäli ihminen on vuosia uhrannut rahaa, mahdollisesti perheensä ja ystävänsä jollekin lahkolle tai järjestölle, on hänen erittäin vaikea myöntää tehneensä väärin. Ihminen sitoutuu uskomusjärjestelmäänsä varjellen sitä hyökkäyksiltä. Hän seurustelee samanmielisten kanssa karsastaen eriuskoisia välttyäkseen epävarmuudelta ja tiedolliselta ristiriidalta. (Viljamaa 2010, 109-112.)

3.4 Uhriksi suostuminen

Moni tietää niin sanotun sammakkoteorian, joka esiintyy monessa vertauksessa. Jos sammakon laittaa kuumaan veteen, hyppää se sieltä pois. Jos sammakon laittaa veteen ja alkaa vastata sitten kuumentaa sitä, sammakko ei ymmärräkään hypätä turvaan, vaan kuolee. Vertaus pätee uhrinkin, jota narsisti hiljaksen kypsyttää uhrin lopulta alkaessa pitämää tilaansa normaalina ja narsistin niin sanoessa luulla olevansa syyppää ongelmiin. Oma tahto nujertuu huomaamatta.

Välipakka ja Lehtosaari (2008, 55) esittävät seuraavanlaisia kysymyksiä: Oletko kiltti? Haluatko miellyttää muita? Onko itsetuntosi ja itseisarvosi alhaiset? Teetkö kumppanisi mieliksi asioita, joita et mielelläsi tekisi? Vaivaako sinua periksi antamisen tarve? Uskotko rakkauteen ja sen parantavaan voimaan? Onko muiden hyvä olo omaasi tärkeämpää? Syyllistätkö itsesi helposti ja pitikö sinun lapsena piilottaa todelliset tunteesi? Mikäli vastaat kyllä, olet narsistille unelmakumppani.

Narsistit ovat hyvin taitavia havainnoimaan uhrinsa tilan ja käyttämään kaikenlaisia keinoja tämän alistamiseen (Salo 2009, 128). Hotchkiss (2005, 86) luonnehtii, että reaktiomme narsisteihin eivät suinkaan ole aina kielteisiä ja toisinaan meitä houkuttaa se, miten mahtavilta he vaikuttavat ja miten hienolta tuntuu päästä osaksi heidän suurenmoisuudestaan ja kaikkivoipaisuudestaan. Jos kuuluminen heidän elämäänsä saa oman elämämme vaikuttamaan jännittävältä ja paremmalta, saatamme maksaa vaaditun hinnan kieltäen, ettei se mitään vaatinutkaan. Täten saatamme uhrata itsemme pelkälle illuusiolle, jonka romahtaessa jääme yksin haavojamme nuolemaan. Astuessaan narsistin verkkoon joutuu luopumaan itsestään. Narsisti onnistuu saamaan uhrinsa koukkuun ihmisen oman narsistisen heikkouden avulla ja helposti näin käy, mikäli hänellä on selvittämättömiä asioita oman narsistisen vanhemman kanssa. Kiintymällä narsistiin ja paistatella hänen loisteessaan pääsee helposti tuntemaan itsensä erityiseksi. Uhrin miellyttäessä narsistia pitääkseen hänen mielenkiintoaan yllä, avautuvat narsistille kaikki portit hyväksikäytölle ja häpeän siirtämiselle, mikä on heidän tapansa toimia.

Hennon (2009, 20-135) teoksessa mainitaan narsistin hovin jäsenistä, jotka ovat valtavan lojaaleja sairastuttaen itsensä etäännyessään totuudesta ja puolustaessaan narsistia sekä tämän vääryyttä ja valheita. Uhrilla ei juuri ole puolestapuhujaa ja auttajaa, varsinkaan perhe-

elämässä. Monet vaistoavat narsistin itsekkyyden, joten tämän ystäväpiiri saattaa jäädä pieneksi. Mahdollisesti tilanne on se, että uhrin entiset ystävät suhtautuvat epäuskoisesti ja uhri itse on menettänyt olosuhteiden johdosta luottamuksensa kaikkiin ihmisiin. Lukematon määrä tällaisia ihmisiä kamppailee yksinäisyytensä kanssa etsien ihmisarvoista elämää. Yksinäisyyttä lisää osaltaan se, jos uhri on keski-iässä. Täten on ohi se aika, jolloin ihmiset yleensä luovat ystävyysuhteita.

Erittäin ikävää on, jos narsistisesta suhteesta irti päässyt palaa takaisin narsistin luo huonoin seurauksin. Irtipäästäminen ei ole kuitenkaan helppoa, varsinkin jos on ollut kovin rakastunut.

Välipakka ja Lehtosaari (2008, 68-71) kertovat läheisriippuvuudesta, joka on yksi uhriuden muoto. Läheisriippuvalla on heikko käsitys itsestään, ja hän ripustautuu toiseen ihmiseen. Hän ei kestä yksin jäämistä, vaan mieluiten roikkuu kipua tuottavassa suhteessa. Läheisriippuva kokee olevansa vastuussa muista kokien ahdistusta ja sääliä heidän ongelmistaan. Hän ei osaa eikä uskalla kieltäytyä asioista, joista ei pidä, koska pelkää tulevansa hylätyksi. Läheisriippuva yrittää miellyttää jokaista tuntien, että kaikki avuntarvitsijat hakeutuvat hänen ympärilleen. Huonon kohtelun sietäminen ja marttyyrimäisyys ovat normaalia. Hän pelkää olla oma itsensä eikä tunnista omia tarpeitaan. Hän ei luota itseensä tai muihinkaan kovin helposti, vaan arvostelee itseään jatkuvasti tuntien olevansa huonompi ja erilainen kuin muut. Läheisriippuva kestää huonosti arvostelua, mutta kyselee jatkuvasti muiden mielipiteitä yrittäen selvittää, mitä hänestä ajatellaan. Ongelmana on sekin, ettei hän pysty ottamaan kehuja vastaan, mutta raivostuu, jos häntä ei kehua. Läheisriippuva voi myös kärsiä eri narkomanoista ja täydellisydentavoittelusta. Pahimmillaan elämä on kaottista pärjäämisen teeskentelyä ja taipuvaisuutta itsetuhoisuuteen. Läheisriippuvan lapsuudesta löytyy yleensä sekasortoinen perhemalli ja itsestään epävarma äiti, jolloin lapsella ei ole ollut tilaa omille tunteilleen, vaan tärkeää on ollut äidin miellyttäminen ja äidin tunteiden myötäeläminen. Erona narsismiin läheisriippuvaisuudella on se, että henkilö yleensä myöntää olevansa läheisriippuvainen eikä toiminnallaan pyri tahallisesti satuttamaan muita. Hän on myös uhri.

Joutsiniemi ym. (2008, 69) kirjoittavat, ettei kukaan halua joutua kiusatuksi tai henkisesti pahoinpidellyksi, mutta narsistin uhriksi voi joutua kuka tahansa taustasta ja koulutuksesta riippumatta. Narsismi häiriötasoisena ei ole vielä kovin tunnettua, ja ammattilaistenkin on sitä vaikea havaita. Narsistin pauloihin joutuneet ovat kertoneet, että narsismi on ilmiö, josta he eivät ole tienneet. Tämän kokemuksen jälkeen on moni suhteissaan viisaampi. Aina kuitenkin alistavaan parisuhteeseen jääminen ei osoita heikkoutta, koska kumppani eli uhri uskoo hyvyyteen ja oikeudenmukaisuuden voittoon. Vahvalle ihmiselle ei sovi luovuttaminen ja hän on tottunut ratkaisemaan ongelmat työtä tekemällä. Jatkuva epäonnistuminen alkaa kuitenkin pikkuhiljaa nujertaa voimia, eikä vahva ihminen enää tunne itseään. Narsistille tulee vahvuudesta ajan mittaan uhka, joka pitää tuhota.

Välipakka ja Lehtosaari (2008, 57-65) kirjoittavat, että suurin osa ihmisistä pyrkii onnellisuuteen olettaen muiden ajattelevan samoin. Toisesta ei haluta uskoa pahaa ja mikäli lapsuus on pääasiassa ollut turvallinen, ei ole syytä epäillä tapaamiensa ihmisten vilpittömyyttä, koska perusluottamus on kunnossa. Jälkeenpäin moni suomiikin hyväuskoisuuttaan. Uhrin on hyvä ymmärtää, että narsistin tavoite on tehdä uhri itsestään riippuvaiseksi. Narsistin kanssa suhde on aaltomaista. Ajoittain on ihania hetkiä ja sen jälkeen todellista aallonpohjaa. Narsisti saa uhrinsa uskomaan, ettei ole muuta vaihtoehtoa. Narsisti on uhristaan eli ”apuminästään” riippuvainen itsetuntonsa pönkittämiseksi. Moni uhri on myöntänyt, että narsistin kanssa koetut ihanammat hetket ovat olleet hieman hohdokkaampia kuin kenenkään toisen kanssa koetut. Tarjotessaan näitä huippuhetkiä narsisti kourkuttaa uhrinsa kaipaamaan näitä elämyksiä, koska hän on ihanin kumppani. Uhri tiedostaa pahan olonsa, mutta ei tiedä sen tarkoitusta ja yrittää entistä kovemmin myötäillä narsistia voidakseen nauttia tämän hurmaavasta puolesta ja haakeeseen huippuhetkiä. Uhri elää satumaassa, jonka peilit ovat vinossa. Uhri elää umpikujassa, joka on kuitenkin vain narsistin luoma illuusio, sillä kupla on puhkaistavissa. Tämä kuitenkin harvoin onnistuu ilman ulkopuolista apua.

4 Kohti vapautta

4.1 Irti narsistin kahleista

Toipumiseen ja paranemiseen on mahdollisuus uhrilla, mutta myös itse narsistillakin oikeanlaisella terapialla.

Välipakka ja Lehtosaari (2008, 198) kirjoittavat, miten päästää vapaaksi narsistista. Vapautuminen edellyttää prosessia, jossa uhrin on itse havahduttava tilanteeseen, ymmärrettävä ja hyväksyttävä se ja haluttava elämäänsä uutta suuntaa ja tasapainoa. Uhrin on itse oltava valmis kohtaamaan totuus. Tilanteeseen herääminen voi viedä vuosia tai kymmeniä vuosia. Uhrin silmät eivät välttämättä avaudu muiden hyvistä neuvoista. Mikäli henkilö on joutunut parisuhteessa narsistin uhriksi, Välipakan ja Lehtosaaren mukaan suhteen lopettaminen aiheuttaa pelkotiloja. Syynä ovat tuntematon tulevaisuus, liiton epäonnistumisen häpeä, eronneeksi leimautuminen, asioiden hoitamisen osaamattomuus (esimerkiksi raha-asiat), läheisyyden puute ja selviäminen lasten kanssa. Päästäkseen uuden elämän alkuun on uhrin onnistuttava rikkomaan vanhat uskomuksensa ja kaavansa ja osattava terapian avulla kohdata todelliset tunteensa ja ajatuksensa. Haren (2004, 191) mukaan joku voi turhaan yrittää sopeutua toivottomaan tilanteeseen, hyväksyä osansa ja antaa periksi. Siinä menettää omanarvontuntonsa. Henno (2009, 23) kertoo, että valheen maailmasta irti päästäkseen on tunnustettava omat heikkoutensa ja toisen ihmisen aiheuttamat vääristymät. Aivopesun vaikutus on saatava poistettua, ja iso osa tästä on uhrille käsittämätöntä, osittain tiedostamatonta, koska kiusantehtyjä onnistuu injektoimaan uhriin paljon sellaista, mikä on moraalitonta.

Rusz (2007, 181-183) mainitsee, että mikäli uhrina ollut aikoo muuttaa omaa käyttäytymistään, pitää päästä ensin yhteyteen niiden ajatusten kanssa, jotka ovat ohjanneet ”suhteeseen hinnalla millä hyvänsä”, ja vanhat ajatukset pitää vaihtaa uusiin. Rusz kehottaa työskentelemään itsensä kanssa miltei päivittäin, koska vanhoihin kaavoihin on helppo vajota. Rusz sanoo, että omaksutun ajatusmallin muuttaminen vie aikaa, sitä ei saa hetkessä kuntoon ja siihen on kiinnitettävä huomiota. Kirjoittaja kehottaa myös tarvittaessa hakemaan ammattiapua (vertaisryhmät, mielenterveystoimistot, narsistien uhrien tuki) ja huolehtimaan siitä, että löytää henkilön, jolla on riittävä koulutus ammatin harjoittamiseen sekä kokemusta auttaa pois vaikeasta tilanteesta.

Salomaan (2011) mielestä vapautuminen narsismista merkitsee vapautumista pelosta, omistamisenhalusta ja mustasukkaisuudesta. Mitä vähemmän on pelkoa, sitä enemmän on aitoa rakkautta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ihmisten kanssa. Aito rakkaus ei vaadi muutumista toisen toiveisiin ja tarpeisiin. Pohjana on vastavuoroisuus. Uhrin epäaito itse on narsistisen mielen rakentama henkilöhahmo, joka takertuu tuttuun ja turvalliseen menneisyyteen. Kehoon samaistumalla mieleen tulee epäaito minuus, joka pelkää kaikkea uutta ja tuntematonta. Kun vapautuu epäaidosta itsestään, vapautuu myös menneisyydestään. Tietoisuuden laajentaminen merkitsee tavoitteellista ja pitkäjänteistä työskentelyä yksin ja yhdessä. Tietoisuustyöskentely vaatii etenkin luottamusta omaan kykyynsä muuttaa todellisuuttaan. Eheytyminen tarvitsee riittävää itsekuria, säännöllistä pysähtymistä, kuuntelua ja aikaa erilaisille nautinnoille. Eheytymistä voi tukea esimerkiksi vain istumalla hetken rauhallisessa paikassa tuntien, millaista on olla olemassa. Ennen kuin luottaa itseensä, ei voi täysin luottaa toiseen ihmiseen ja kun oppii luottamaan itseensä, voi olla, mitä itse haluaa. Sen jälkeen on vapautunut epätoivosta ja narsismin koukusta hylkäämättä enää itseään. (Salomaa 2011, 125, 185, 190, 219-220.)

Hare (2004, 191) neuvoo hyödyntämään tukiryhmiä ja huolehtimaan kaiken henkisen tuen saamisesta. Yhteisöt ja ryhmät auttavat uhreja ymmärtämään ahdinkonsa ja selviytymään niistä. Uhrin myös huomaavat, etteivät he ole yksin ainoita kovia kokeneita. Tällaisissa tilaisuuksissa on mahdollisuus vaihtaa kokemuksia muiden kanssa. Henno (2009,22) toteaa, että usein lohduttelijoina on suuri joukko henkilöitä, joilla ei ole mitään tietoa uhrin kokemuksista. Henno näkee yhdeksi keinoksi levittää tietoa auttamistyöstä, kirjoista, luennoista ja auttavista tahoista. Hän myös pyytää vetoamaan kaikkiin ihmisiin, jotta mahdollisimman monelle saataisiin apua.

Auttavia tahoja listaavat Joutsiniemi ym. (2008, 193-195).

Turvakoti on tarkoitettu turvapaikaksi lähisuhteissa väkivaltaa kohdanneille tilanteissa, joissa kotiin jääminen on väkivallan pelossa vaarallista. Turvakodin henkilökunta antaa tukea kriisi-

tilanteen selvittämiseksi. Suurin osa turvakodeista on auki vuorokauden ympäri. Yhteydessä voi olla myös kunnan sosiaali- ja terveydenhuoltoon.

Rikosuhripäivystyksen toiminnan tavoitteena on parantaa rikoksen uhriksi joutuneen asemaa vaikuttaen lainsäädäntöön, käytäntöön ja päätöksentekoon. Rikoksen uhrilla, hänen läheisillään tai asiaansa todistavalla on mahdollisuus saada maksutta tukihenkilö, joka auttaa oikeusprosessiin liittyvissä asioissa.

Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry ja jäsenjärjestöt tukevat mielenterveyskuntoutujien omaisia. Ensisijainen tehtävä keskusliitolla on valtakunnallisen toiminnan koordinointi ja omaisten psyykkisen, sosiaalisen ja taloudellisen hyvinvoinnin edistäminen. Valtakunnallisella tasolla keskusliitto ajaa omaisten asiaa. Omaisryhmät tarjoavat tietoa mielenhäiriöistä ja koulutusta niistä selviytymiseksi.

Narsistien uhrien tuki ry pyrkii tekemään tunnetuksi narsistista luonnehäiriötä tarjoten jäsenilleen vertaistukea netin keskustelupalstoilla ja vertaistukiryhmissä. Käytössä on myös puhelinpalvelu. Yhdistyksen tarkoituksena on tukea narsistin uhreiksi joutuneita.

Lisää auttavia tahoja listaa Narsistienuhrit. Muita auttavia tahoja (2013).

Lyömätön linja tarjoaa apua väkivaltaa käyttäneille miehille. Huoma-henkirikoksen uhrien läheiset antaa tukea henkensä menettäneen läheisille. Raiskauskriisikeskus tukinainen on tarkoitettu seksuaalista väkivaltaa tai hyväksikäyttöä kokeneille. Jussi-työ miehille, jotka haluavat ehkäistä tai lopettaa väkivallan lähi-suhteissaan ja tarvitsevat apua kriisinsä selvittämiseksi. Mannerheimin lastensuojeluliitto on kaikille avoin kansalaisjärjestö. MLL edistää lapsen ja lapsiperheen hyvinvointia, lisää lapsuuden arvostusta yhteiskunnassa sekä tuo lapsen näkökulmaa päätöksentekoon. Nuorten turvatalot 12-19 -vuotiaille Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Turussa ja Tampereella.

Työpaikkakiusaamistapauksissa Viljamaa (2010, 104) neuvoo ottamaan yhteyttä esimieheen, mutta mikäli esimies on kiusaaja, silloin ylempään esimieheen. Lisäksi työsuojeluvaltuutettu, luottamusmies, työterveyshuolto ja työsuojelupiirin työsuojelutarkastaja ovat henkilöitä, joihin tarvittaessa tulee ottaa yhteyttä.

Apua tarjoavat myös työpaikkakiusatut.net sekä uskontojen uhrien tuki ry.

4.2 Narsistin ongelman hoito

Mikäli puoliso, ystävä tai tuttava on narsisti, on häntä erittäin vaikea kohdata ja saada ymmärtämään tilannettaan ja hakeutumaan terapiaan. Tilanne on haasteellinen. Puhuminen ja rauhallinen keskustelu ovat eräänlaisia keinoja. Mikäli kyseessä on esimerkiksi läheinen ystävyys, sukulaisuussuhde tai parisuhde, voi toista yrittää ”painostaa” hakeutumaan terapiaan uhaten suhteesta lähtemisellä tai yhteydenpidon katkaisemisella, mikäli toinen osapuoli ei hae apua ongelmaansa. Kenenkään ei tarvitse sietää epäasiallista käytöstä.

Myllärniemi (2006, 112-117) kirjoittaa narsistien ongelmien hoidosta. Hän tuo esiin vaikeuksien hoidon erityispiirteitä ja painopistealueita. Jokainen hoitosuhde ja jokainen hoitoon tuleva ihminen on ainutkertainen. Kahta samanlaista tai samalla tavalla etenevää hoitoa ei ole. Kaiken hoitotyön tulisi perustua riittävän hyvään ongelman tuntemukseen. Terapeutin tulee luoda kuva itselleen siitä, mikä on terapiaan hakeutuvan henkilön senhetkinen tilanne. Terapeutin tulisi selvittää oireet ja niiden syntymistilanteet, oireisiin liittyvä epämiellyttävä olo (pelko, ahdistusta tai masennus), vaikutukset työkykyyn ja elämään, ilon ja tyydytyksen tunnetta rajoittavat tekijät ja oireiden helpottaja. Ongelmien kartoitukselle tarvitaan myös kuva siitä, milloin oireet ovat alkaneet ja mitä oireita on aiemmin esiintynyt. Erityisen tärkeää terapeutille on yrittää luoda kuva asianomaisen suhteista vanhempiinsa ja muihin tärkeisiin henkilöihin elämän aikana. Mikäli on syytä epäillä terapiaan hakevan kärsivän narsistisista ongelmista, on selvitettävä hänen käsitykset itsestään.

Paras motiivi hoitoon hakeutumiselle on henkilökohtainen kärsimys. Hoitoon hakeutuva haluaa selvittää psykoterapiassa vaikeuksiaan. Varsinkaan itseriittoisuus ja kaikkivoipaisuuskuvitelmilla suojautuneilla ei ole suurta motiivia tällaiseen ja he syyllistävät ongelmistaan mieluiten muita. He saattavat tulla hoitoon tilanteessa, jossa ovat ajautuneet vaikeuksiin ja kehotus tai vaatimus hoitoon hakeutumiselle on tullut muilta ihmisiltä. Tällainen henkilö tulee valitettavan usein hoitosuhteeseen varautuneena ja ylimielisenä. Henkilö on mahdollisesti lukenut psykoterapeuttista kirjallisuutta siten antaen kuvan, ettei hoitoa tarvitse, mutta tulee, koska muut sitä vaativat. Hän voi haluta tietää tarkkaan terapeutin koulutuksesta ja kokemuksesta epäillen, ettei terapeutti pysty häntä auttamaan. Jos henkilö aloittaa terapian, voi hän pyrkiä alusta asti ohjaamaan sen kulkua koko ajan kyseenalaistaen terapeuttia ollen sitä mieltä, ettei terapeutilla ole hänelle mitään annettavaa. Tällainen on terapeutille itselleen hyvin koetettavaa, ja monet asiantuntijat ovatkin sitä mieltä, että tämän tyyppisistä narsistisista häiriöistä kärsivän ennuste paranemisessa on heikko.

Mikäli terapiaan hakeutuvalla itseriittoisuuden ja omavoimaisuuden tunne ei ole niin korostunutta eikä suojautuminen edellä kuvatun jäykkää, voi luottamuksen kasvaessa terapeuttiin asianomainen alkaa tuntea suojautumisen tarvetta. Asianomainen ymmärtää paremmin suo-

jautumistaan, taustaa ja mitä hän itsessään suojelee. Joskus suojautumisen pettäminen voi tapahtua rajusti, seurauksena masennus. Tilanne on terapeutille haastava. Oman avoimuuden, tarvitsevuuden ja haavoittuvuuden paljastuminen voi muodostua asianomaiselle traumattiseksi kokemukseksi, mikäli terapeutti ei pysty empaattisella läsnäolollaan suojelemaan asianomaisen minuuden kokemusta riittävästi. Monella terapeutilla on käsitys, että itseriittoisuuden ja kaikkivoipaisuuden kääntöpuolena on masennus, mikä osin liittyy suojautumisen palveluksessa olevien minuuden puolien toimimattomuuteen tai menetykseen. Tämä liittyy osittain siihen, että asianomainen terapian edistyessä saa kosketusta niihin puutteisiin ja pettymyksiin, joita hänen lapsuudenaikaiseen kehitykseensä on liittynyt. Masennus on merkki edistyksestä, koska se ei ole kaiken loppu, vaan se saattaa luoda edellytyksiä uudelleenlaiselle suhtautumiselle itseen. Avoimuutta, haavoittuvuutta ja tarvitsevuutta ei enää tarvitse kieltää ja ositella minuuden ulkopuolelle.

4.3 Sairaanhoidajan rooli

Sairaanhoidaja voi myös olla mukana narsistin hoidossa tukemassa tämän kuntoutumista esimerkiksi tietoa tarjoamalla tai keskustelemalla, mutta nähdäkseni kovinkaan suurta roolia sairaanhoidaja ei voi ottaa, mikäli ei ole hankkinut asianmukaista koulutusta, kuten psykiatrisen sairaanhoidajan.

Vertaistukiryhmien vetäjänä toimii usein entinen narsistin uhri, joka on saanut apua ongelmaansa usein tukiryhmän avulla. Sairaanhoidajakin voi toimia vertaistukiryhmän vetäjänä niin työpaikalla kun vapaaehtoistyössä. Sairaanhoidaja antaa tietoa narsismista ja järjestää luentotilaisuuksia aiheesta. On huomioitava, että sairaanhoidajakin voi olla uhri työssään tai yksityiselämässään. Tieto narsismista on uhrille erittäin tärkeää toipumisen kannalta. Vertaistukiryhmässä on helpompi keskustella muiden kanssa kokemuksistaan, jos tietää, mitä narsismi on.

Mikäli ystävä tai tuttava on narsistin uhri, on hänelle kerrottava tilanteestaan, annettava ajankohtaista tietoa sekä neuvottava ottamaan yhteyttä esimerkiksi narsistien uhrien tukeen tai muuhun auttavaan tahoon. Tärkeää on saada uhri ymmärtämään, millaisessa tilanteessa hän elää, vaikka hän ei pystyisikään heti hyväksymään ja ymmärtämään tilannettaan. Manipulaation kohteeksi joutuneena voi olla erityisen vaikeaa herätä tähän ja keskustelu tällöin voi olla erittäin vaativaa ja hankalaa. Pahimmillaan se voi saada sairaanhoidajan ajattelemaan että hän on työssään huono, koska ei pysty auttamaan tarpeeksi. Narsistin uhrin voi kohdata myös esimerkiksi osastotyössä ja vastaanotossa, jossa uhrin elämäntilanne narsistin kanssa saattaa tulla puheeksi. Tällöin on tärkeää olla tukena, antaa tietoa auttavista tahoista ja narsismin teoriasta. Kotiutumisen jälkeinen elämä on hyvä ottaa puheeksi ja miettiä vaihtoehto-

ja tulevaisuudelle. Uhrin auttamiseksi elämänmuutos tulisi saada parhaimmalla mahdollisella tavalla siten, että se olisi uhrin näkökulmasta helpoimmin toteutettavaa.

Suomen mielenterveysseura (2013) kuvaa eri tapoja, joilla sairaanhoitaja voi työskennellä mielenterveystyössä. Niitä ovat esimerkiksi seuraavat.

Psykiatrinen sairaanhoitaja on opistosta tai ammattikorkeakoulusta sairaanhoitajaksi valmistunut henkilö, joka on opinnoissaan erikoistunut psykiatriseen hoitotyöhön. Psykiatrinen sairaanhoitaja antaa tavallisesti keskusteluapua, tietoa ja tukea mielenterveyden häiriöistä kärsiville tai erilaisia kriisitilanteita kohtaaville.

Depressiohoitaja voi olla pohjakoulutukseltaan psykiatrinen sairaanhoitaja, joka antaa keskusteluapua terveyskeskuksissa. Terveyskeskuksissa depressiohoitajalle ohjataan lievästä tai keskivaikeasta ahdistuneisuushäiriöistä kärsiviä henkilöitä. Tapaamisissa asiakas saa tietoa sekä tukea ajankohtaisten ongelmien ratkaisuun. Depressiohoitajan luona käydään tavallisesti 4-6 kertaa.

Kriisityöntekijä on suorittanut ammattikorkeakoulu- tai yliopistotutkinnon sosiaali- tai terveysalalta. Hän voi olla esimerkiksi psykologi, psykiatrinen sairaanhoitaja tai sosiaalityöntekijä. Lisäksi hän on kouluttautunut kriisityöhön. Kriisityöntekijä työskentelee esimerkiksi kunnan kriisikeskuksissa. Kriisityöntekijä antaa esimerkiksi keskusteluapua elämän kriiseissä ja tukee suuronnettomuuksien uhreja.

Mielenterveyshoitaja on suorittanut sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon sekä on suuntautunut mielenterveys- ja päihdetyöhön. Mielenterveyshoitaja työskentelee esimerkiksi sairaalan psykiatrisella osastolla, päiväosastolla ja terveyskeskuksessa.

Psykiatrinen sairaanhoitaja kertoo seuraavan tarinan, miten kohdata narsismin uhri.

Mikäli asiakas tulee vastaanotolle, on yleensä virallisena syynä joku muu kuin narsistinen henkilö, esimerkiksi äidin sairaus. Monesti asiakas alkaa puhua esimerkiksi hankalasta puolisoista, ja usein keskustelussa tulee ilmi, että lähipiirissä on narsisti tai henkilö, jolla on narsistisia piirteitä.

Asiakkaat ovat paljolti mukautuneet ja sopeutuneet nykyiseen elämäntilanteeseensa. He toivovat myös ihmissuhteen muuttuvan paremmaksi, jos saavat auttaa ja elää miellyttämällä narsistisia piirteitä omaavaa henkilöä. Esimerkki tällaisesta on varasuunnitelma, jossa matkalaukku on pakattuna ja järjestettynä paikka jonne mennä riitatilanteessa. Tällaisessa valmiustilassa ihminen alkaa herkästi pitää elämäntilannettaan normaalina. Mukana voi olla henkistä väkivaltaa, hengenvaarallisia tilanteita, rajoittamista rahankäytössä ja yhteydenpidossa suku-

laisiin. Narsistisesta henkilöstä voi kuitenkin olla riippuvainen, kuten esimerkiksi kotiäiti narsistisesta miehestä taloudellisista syistä. Jos kyseenalaistan, mikä suhteessa on hyvää ja miksi siinä haluaa pysyä, monet kertovat rakkauden ja siihen liittyvän yhteenkuuluvuuden olevan intohimoista. Rakkaus on ainutlaatuista, ja intohimoisen vedon takia siitä on vaikea irtautua. Irttaantumista saattaa estää myös pelko. Joidenkin asiakkaiden omituisissa tarinoissa on punnittava myös sitä, puhuuko asiakas totta vai onko hän itse sairastunut. Viranomaisetkin voivat riidellä keskenään siitä, kenelle lapset kuuluvat.

Asiakkaita tavatessa työntekijän näkökulmasta jää monesti ikävä olo kun ajattelee, onko asiakas turvassa. Pitää pohtia, mitä on tehtävissä turvallisuuden eteen. Usein jää riittämättömyyden tunne ja ajatus siitä, mitä vielä voisi tehdä. Mieleni tekisi realisoida tilannetta, sanoa että muuta pois, mutta sellaisia neuvoja ei oikein asiakkaalle voi antaa. Kysymällä kautta voi tilanteeseen tuoda uusia näkökulmia esimerkiksi toistamalla ääneen, mitä asiakas sanoo, toisin sanoen ihmetellen joitain sanoja. Tämä voi saada asiakkaan pohtimaan tilannettaan. Monet asiakkaista käyvät kerran, koska heitä pyritään ohjaamaan Narsistien uhrien tuki ry:n. Osa heistä ei kuitenkaan sinne mene, koska muutoksen tekeminen on heille liian ylivoimaista, vaikka he sitä haluaisivatkin. Näille asiakkaille muutoksesta puhuminenkin on jo vaikeaa.

Kertoja on psykiatrinen sairaanhoitaja, joka tapaa välillä työssään henkilöitä, jotka eivät hakeudu keskusteluapuun suoranaisesti narsismin uhrina, vaan syy voi olla joku muu ja narsismi tulee ilmi vasta myöhemmin asiakkaan kertomuksessa. Mahdollisuus kyseenalaistaa kertomusten todenperäisyyttä on myös olemassa. Kertojan ja asiakkaiden välisissä keskusteluissa ilmi tulleiden narsististen piirteiden, kuten rajoittaminen sukulaisten yhteydenpidossa, väkivalta, rahan käytön kontrollointi ja tilanne itsensä sopeuttamisesta narsistisen henkilön vaatimusten kanssa kuvaavat sitä, miten kurjassa asemassa narsistin alistama henkilö on. Vaikka tukea ja keskusteluapua hakeva henkilö olisi ahdistavassa ja masentavassa elämäntilanteessa narsistin kanssa, sitä ei suinkaan paranna se, että vaihtoehto elämäntilanteen muutoksesta alkaa ahdistaa ja uhri näkee paremmaksi jäädä alistettuna nykyiseen asemaansa. Tarinassa näkyy myös piilonarsismi, Mikä tarkoittaa sitä, että uhrin asemassa oleva henkilö näkee elämäntilanteensa normaalina, itsensä syyllisenä ja alkaa mielellään nöyräksi palvelijaksi narsistin hovissa. Uhkailu ja pelko lamauttavat herkästi, mikä vaikeuttaa avun hakemista. Edellä mainitun kaltainen elämänmuutoksen tekeminen on monelle ylivoimaista ja siksi moni jää avun ulkopuolelle, vaikka kertojan mukaan heitä yritetään ohjata Narsistien uhrien tukeen. Tämä tekee selviytymisen haasteelliseksi niiden osalta, jotka jättävät apumahdollisuuden käyttämättä. Selviytyminen vaatisi tilanteen hyväksymistä ja irttaantumista esimerkiksi vertaistuen avulla. Ensiarvoisen tärkeää olisi myös kaikki narsismia koskeva tieto, joka rohkaisisi muutokseen. Päätös vapautumiseksi tulee loppujenlopuksi jokaisesta itsestään, joten sen takia kannustaminen ja tukeminen tulisi olla vahvaa.

5 Johtopäätökset

5.1 Pohdinta

Tavoitteeni saada teorian tietoa ja kokemusperäisiä kertomuksia onnistui loppujenlopuksi ja alkuvaikeuksien jälkeen hyvin. Alkuperäinen tarkoitukseni oli saada opinnäytetyö valmiiksi jo aiemmin. Opinnäytetyössä sain teorian tiedon mukana narsistien uhrien tarinat esille, mikä on ensiarvoisen tärkeää ja mikä toivon mukaan rohkaisee muitakin samassa tilanteessa eläneitä tai nykyisin eläviä kohti vapautumista. Hienoa olisi, jos työ päättyisi mahdollisimman monen luettavaksi ja siitä olisi heille todellisesti apua. Tieto ja vertaistuki, esimerkiksi Narsistien uhrien tuki ry:n kautta näyttäisi nousseen merkittäväksi selviytymiskeinoksi. Teorian tiedon etsiminen ei tuottanut vaikeuksia, koska sitä oli tarjolla runsaasti eri lähteistä, mutta tarinoita ei aluksi ollut helppo saada. Esimerkiksi joku ei halunnutkaan muistella tapahtunutta, tai kertojaksi lupautuneesta henkilöstä ei enää myöhemmin kuulunut mitään. Eettisyyden ja luotettavuuden pohjaten heillä oli siihen täysi oikeus, koska tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista.

En osaa varmaksi sanoa, onko opinnäytetyössä tullut varsinaisesti uusia tutkimustuloksia tarinoiden pohjalta, mutta ainakaan käyttämissäni lähteissä ei ollut täysin samanlaisiin tapahtumiin viittaavia kertomusta. Tarinat pohjautuivat hyvin teorian tietoon, jonka avulla sai vastaukset tutkimuskysymyksiin lukuun ottamatta narsismin syitä, jotka eivät kaikissa kertomuksissa auenneet. Yhteistä tarinoissa oli varsinkin narsismin esiintyvyys ja uhrien selviytyminen narsistien uhrien tuen avulla, tieto ja vertaistukiryhmät. Selviytymiseen kulunut aika ja elämän jatkuvuus olivat luonnollisestikin kaikilla erilaiset. Myös sairaanhoitajan tarinassa ilmeni, etteivät kaikki ole valmiita muutokseen ja lähtemään tilanteesta, vaikka muut kertojat olivat sen tehneet. Tarinoiden kulku on vahvasti samanlaisia tapahtumia täynnä, mitä teorian tiedosakin kuvataan narsistin käytöksestä ja puheista. Varsinkin avioliittotarinoissa alku vaikuttaa aina ihanalta, mutta sen jälkeen tulevat mustat pilvet ja alistaminen alkaa. Perhetarinoissa puolestaan kaikki näyttää ulospäin hyvältä, mutta seinien sisällä kaikki onkin toisin. Hyvät puhelahjat, kiusanteko ja mustasukkaisuus ovat läsnä. Vaikka narsistien käyttäytymisen syyt eivät kaikissa tarinoissa tule esille, voitaneen kuitenkin olettaa, että kaikilla ei ole niihin samoja lähtökohtia. Syyt voivat olla mitä tahansa.

Opinnäytetyötä olisi täydentänyt huomattavan paljon se, mikäli olisin saanut työpaikkakiusaamista, uskonnollista järjestöä tai muuta vastaavaa koskevan tarinan.

Johtopäätöksinä todettakoon, että työ on herättänyt mielenkiintoa heissä, jotka asiasta ovat tietoisia ja moni on pyytänyt saada sitä luettavaksi. Lisäksi seminaareissa on käynyt yleisöä

kuuntelemassa. Minua on myös pyydetty kertomaan työstä tilaisuuksissa, jossa OTU on mukana. Työlle on kysyntää ja se on edelleen ajankohtainen.

Jatkossa on helpompi tunnistaa henkilössä narsistisia piirteitä ja ymmärtää, mistä on kysymys. Esimerkiksi työyhteisössä tästä voi kertoa työtovereille ja antaa tietoa, millainen narsistinen henkilö on, kertoa tapausesimerkkejä ja miettiä yhdessä ratkaisukeinoja tilanteen helpottamiseksi. Mikäli joku on työpaikkakiusaamisen uhri, tulisi häntä ehdottomasti auttaa, eikä jäädä sivustakatselijaksi. Toisen kärsimys ei ole kenenkään etu. Tämä kaikki auttaa kehittämään yhteishenkeä ja hyvinvointia työpaikalla.

Valmistumisvaiheessa myös mietin, olisinko voinut tehdä jotain toisin työn parantamiseksi. Lopputulokseen olen kuitenkin tyytyväinen, koska liian täydellistä ei ole olemassakaan. Jos se olisi liian hyvä ollakseen totta, se todennäköisesti ei olisi totta ja tätä sanomaa työ pyrkii kertoamaan.

5.1 Luotettavuus ja eettisyys

Helsingin julistuksen (1964) mukaisesti Suomessa on sitouduttu turvaamaan tutkimuksen eettisyys. Tutkimusetiikan mukaisesti tutkijan on pyrittävä kaikenlaisen epämukavuuksien ja haittojen minimointiin. Haitat voivat olla taloudellisia tai sosiaalisia. Hoitotieteellisissä tutkimuksissa ollaan usein kiinnostuneita sensitiivisistä aiheista, joiden käsittely saattaa aiheuttaa tutkimukseen osallistujille negatiivisia tunteita. Tutkijan on tutkimussuunnitelmavaiheessa arvioitava mahdollisia haittoja ja kuvattava, miten esimerkiksi tutkimukseen osallistuvia, voimakkaita negatiivisia tunnereaktion saavia voidaan rauhoittaa ja tasapainottaa. Tutkijan tulee myös arvioida, onko tarpeellista kysyä tutkittavien henkilökohtaisia tietoja. On myös huolehdittava, ettei tutkimustietoa käytetä tutkittavia vastaan. Mikäli tutkija on hoitosuhteessa tutkittavaan, on arvioitava se, ymmärtääkö tutkittava, että hän on potilaan sekä tutkittavan rooleissa. Yksi tutkimuksen lähtökohta on tutkittavien itsemääräämisoikeus. Osallistumisen on oltava vapaaehtoista, ja tutkittavalla on oltava mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta. On erittäin tärkeää, että tutkimukseen osallistuminen on aidosti vapaaehtoista. Tutkimuksen tulee perustua tietoiseen suostumukseen, mikä tarkoittaa, että tutkittavan on tiedettävä tutkimuksen luonne. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212-219.)

Lähteet

- Hare, R, D. 2004. Ilman omaa tuntoa. Suom. V. Kiuru & P. Haapoja. Helsinki: Gaudeamus.
- Henno, A. 2009. Kun kupla puhkeaa -narsismin uhrit kertovat. Jyväskylä: AnnieSun.
- Hirsjärvi, S., Remes P & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Kirjayhtymä.
- Hotchkiss, S. 2005. Miksi aina sinä? narsismin seitsemän syntiä. Suom. R. Virtanen. Helsinki: Basam books.
- Jokinen, B. 2012. Narsisti keskellämme. Juva: B, Jokinen & Minerva Kustannus Oy.
- Jokinen, B. 2012. Työpaikkakiusaaminen -kenen vastuu. Narsistien uhrien tuki ry. Jäsen ja tiedotuslehti 1, 8-9.
- Joutsiniemi, M., Kaulio, P., Mäkelä, R., Pekola, J & Schulman, G. 2008. Naimisissa narsistin kanssa. Helsinki & Jyväskylä: Tekijät & Minerva kustannus oy.
- Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- McBride, K. 2010. Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä? Kuinka tytär voi toipua narsistisesta äidistä. Suom. M. Siimes. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Mäkelä, R. 2002. Naamiona terve mieli. Kuinka kohtaan luonnehäiriöisen? Kauniainen: Perussanoma oy.
- Mäkelä, R. 2010. Sydämen haava. Naisnarsistin miesuhri. Kauniainen: Perussanoma Oy.
- Myllärniemi, J. 2006. Narsismi. Vamma ja voimavara. Helsinki: Kirjapaja oy.
- Perttula, M. 2013. Työpaikan hirviöt. Tehy. 2. 35.
- Polo, S. 2011. Narsisti esimiehenä. Miten vapauduin työpaikkahelvetistä. Hämeenlinna: S, Polo & Minerva kustannus Oy.
- Rissanen, M. 2011. Sieluani ET saa. Narsistin uhrista selviytyjäksi. Hämeenlinna: Päivä.
- Rusz, E. 2007. Vaarallinen rakkaus. Naimisissa luonnehäiriöisen kanssa. Suom. S. Korpela. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Salo, M. 2009. Varo narsistia! Asianajajan kokemuksia luonnehäiriöisistä. Helsinki: Wsoy.
- Salo, M. 2011. Narsisti parisuhteessa, työpaikalla, naapurissa, oikeussalissa. Porvoo: M, Salo & Minerva Kustannus Oy
- Salomaa, P. 2011. Narsismin tiedostaminen. Toipumisopas narsistille ja uhreille. Helsinki: Basam books.
- Stam, R& Shohat, E, 2007. Flagging patriotism. Crises of narcissism and anti-Americanis. New York: Routledge.
- Viljamaa, J. 2010. Pidä puolesi. Irti narsistin hampaista. Helsinki: Wsoy.
- Välipakka, T & Lehtosaari, A. 2007. Sata tapaa tappaa sielu. Jyväskylä: Gummerus kustannus oy.

Sähköiset lähteet

Ensi- ja turvakotien liitto. 2013. Viitattu 7.4.2013.

http://www.ensijaturvakotienliitto.fi/liitto/haetko-tietoa/perhevakivalta/naiset_vakivallan_tekijoina/miehet_naisten_tekeman_vakivalla/

Narsistienuhrit.info. 2013. Muita auttavia tahoja. Viitattu 17.4.2013.

<http://www.narsistienuhrit.info/muitaauttaviatahoja.html>

Narsistienuhrit.info. 2013. Työpaikkakiusaaminen. Viitattu 16.3.2013.

<http://www.narsistienuhrit.info/tyopaikkakiusaaminen.html>

Narsistien uhrien tuki RY. 2012. Narsistisen persoonallisuushäiriön tunnistaminen. Viitattu 13.8.2012.

http://narsistienuhrientuki.yhdistysavain.fi/tietoa/narsismista_yleisesti/narsistisen_persoona_llisuushairi/

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. Narratiiviset tarkastelutavat. KvaliMOTV. Viitattu 16.4.2013.

http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html

Suomen mielenterveysseura. 2013. Viitattu 18.4. 2013.

<http://www.e-mielenterveys.fi/apua-mielenterveyden-ongelmiin/ammattinimikkeet/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Viitattu 19.4. 2013.

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/uutinen?id=27929

Työpaikkakiusatut.net. 2013. Viitattu 7.4.2013.

<http://tyopaikkakiusatut.net/?p=1633>

Uskontojen uhrien tuki UUT ry. Viitattu 6.4.2013.

<http://www.uskontojenuhrientuki.fi/ahdistava-uskonto/usko-ja-manipulaatio>