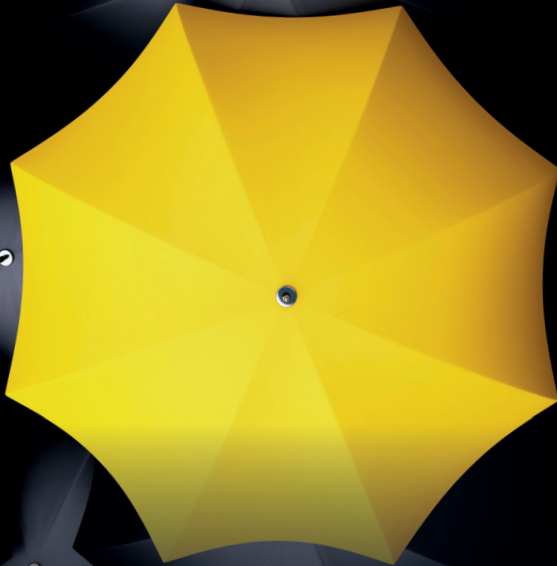


Brita Jokinen

NARSISTI

KESKELLÄMME



NARSISTI

KESKELLÄMME

Brita Jokinen

NARSISTI

KESKELLÄMME


minerva
MINERVA KUSTANNUS
HELSINKI

© Brita Jokinen ja Minerva Kustannus, 2022
Minerva Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
www.minervakustannus.fi

Kansi ja taitto Taittopalvelu Yliveto Oy
ISBN 978-952-312-325-0
Painettu EU:ssa

*Vain sen on mahdollista rakastaa ja olla
oikeudenmukainen, joka tuntee väkivallan
mahdin ja tietää olla sitä kunnioittamatta.*

Simone Weil

SISÄLLYS

ALKUSANAT 13

Miksi tämä kirja? 13

Narsismi on aikamme vitsaus 16

Kiusaaminen on henkistä väkivaltaa – narsismia 17

Narsistisen kiusaajan maailmankuva 19

Mistä sain tarinoita ja neuvoja? 24

Osa 1

NARSISTINEN PERSOONALLISUUSHÄIRIÖ JA
KIUSAAMINEN 27

Psykiatri Jorma Tähkä: Henkinen väkivalta pohjautuu
narsismiin 27

Kaaosminä ja kehitysminä 28

Häiriön hoidosta ja syistä 30

Mistä pahuus kumpuaa? 31

Rajat narsistin kaaosminälle 32

Jos narsisti saa valtaa 34

Osa 2

ARVOT JA VALTARAKENTEET – NARSISMI
KULTTUURISSA 37

Narsismi-epidemia 37

Arvojen pohdintaa 41

Suomalaisen yhteiskunnan väkivalta ja kovuus 44

Työelämän arvoista ja asenteista 47
Organisaatioiden patologiasta 52
Hierarkkiset organisaatiot ja kiusaaminen 53
Patologisia johtamistyyliä 56

Osa 3

TUNNISTA NARSISTIN KÄYTÖS 63
Hänen puheissaan on vihaa ja negatiivisuutta 64
Ei pysty osoittamaan rakkautta, hellyyttä eikä surua 66
Ei tunne empatiaa eikä syyllisyyttä 68
Ei kadu eikä pyydä anteeksi 70
Ailahteleva ja kaksinaamainen 70
Manipuloi ihmisiä puolelleen 73
Pitää ”hovia” ja etsii uuden uhrin vanhan tilalle 77
On hurmaava, karismaattinen, älykäs ja menestyy 80
Epärehellinen ja valehtelee 82
Etsii alati uusia seksikumppaneita 86
Kateellinen ja katkera 88
Vähättelee, mitätöi, nitistää 90
Pelottelee, uhkailee, kiristää 92
Käyttää hyväkseen, haluaa alistaa ja hallita 94
On patologisen mustasukkainen 96
Erityinen katse 97
Voi olla fyysisesti väkivaltainen 100

Osa 4

MIKSI NARSISTIN KIUSAAMISTA ON VAIKEA
TUNNISTAA? 103
Tiedostaminen vie aikaa 104
Ulkopuoliset eivät usko 105
Uhri epäilee itseään 106
Pelko, työpaikan menettämisen uhka 107
Häpeä 108
Väsytetty uhri ei jaksa toimia 109
Narsisti virittää tunnekoukkuja 111

Osa 5

NARSISTI YKSITYISELÄMÄSSÄ 113

Aviomies, miesystävä 113

Vaimo, naisystävä 115

Isä, äiti 121

Osa 6

KOKEMUKSIA AVUN SAAMISESTA YKSITYISELÄMÄSSÄ 129

Ammattiauttajat, perheneuvoja tai perheterapia 129

Miten psykoterapeutti kokee narsistin terapiatilanteessa 134

Lakimies, muut viranomaiset 135

Asianajajan neuvoja 137

Osa 7

NARSISTI KIUSAA TYÖPAIKALLA 141

Kiusaaminen, häirintä, henkinen pahoinpitely 141

Esimies kiusaa 144

Esimestä kiusataan 147

Opettajaan kohdistuva kiusaaminen 149

Opettaja kiusaa oppilasta 162

Kiusaaminen hengellisissä yhteisöissä 164

Osa 8

KOKEMUKSIA AVUN SAAMISESTA TYÖELÄMÄSSÄ 171

Puuttumattomuus 171

Työtovereiden vastuu, kollegiaalisuus 173

Kiusaajan esimies, ylin johto 177

Työterveysasema, työterveyspsykologi 179

Konsultit, ilmapiiritutkimukset, tyky-koulutukset 183

Työpaikan luottamusmies ja työsuojeluvaltuutettu 185

Työsuojeluviranomaisen valvonta 186

Oikeusteitse – saako kiusattu oikeutta? 192

Työpaikkakiusatut.net 198

Osa 9

MITÄ KIUSATUT TOIVOVAT TYÖPAIKOILLE 201

Henkinen työsuojelu ja toiminnan etiikka 201

Paremmat toimintaohjeet ehkäisemään henkistä väkivaltaa 203

Vallankäytön kontrolli: arviointi, avoimuus 204

Yhteinen vastuu ja mahdollistava johtajuus 206

Johtajien valintakriteerit uusiksi 207

Vuorovaikutustaidot ja tunneäly 209

Henkinen äly ja eettinen älykkyys 210

Määräaikaisuus tai koeaika 211

Kiusaajan siirtäminen muualle 212

Kiusaajat tuomiolle teoistaan 214

Mahdollisuus hoitoonohjaukseen 215

Osa 10

KUKA JOUTUU NARSISTIN UHRIKSI JA MITÄ SIITÄ SEURAA? 217

Hyvä tyyppi, mukava, tunnollinen ihminen 218

Liian kiltti, hyväuskoinen, ymmärtäjä 219

Alistuja tai läheisriippuvainen 221

Oman tarinan toistaja 223

Puolustaja, joka ei suostu alistumaan 225

Mitä uhrille tapahtuu? 227

Voimat ja itsetunto alkavat murentua 228

Fyysisiä oireita, sairastuminen, masennus 229

Epätoivo, pelko, kostonhalu, katkeruus, viha 232

Sairauslomalle, sairaalaan, sairauseläkkeelle 233

Itsemurhayrityksiä 235

Osa 11

UHRISTA SELVIYTYÄKSI 237

Mitä itse voi tehdä? 237

Tunnista ongelma 237

Puhu jollekulle 238

Hanki todisteita 239

<i>Taistele, älä alistu</i>	240
<i>Aseta rajat</i>	242
<i>Pidä narsisti etäällä, suojaudu</i>	244
<i>Keksi muuta tekemistä</i>	246
<i>Irtisanoudu, ellet jaksataistella</i>	248
<i>Katkaise suhde, eroa</i>	251
<i>Muutamia käytännön ohjeita</i>	253
<i>Narsistin vahvuus on valhetta</i>	253
Tiedostaminen ja terapiat	256
<i>Havahtuminen ja tunteiden kohtaaminen</i>	256
<i>Tietoinen läsnäolo – Mindfulness</i>	259
<i>Voimaantuminen</i>	262
<i>Anteeksianto</i>	265
<i>Kohti myönteistä asennetta</i>	269
<i>Kriisikeskuksia, terapioidia</i>	273
<i>Vertaisryhmistä ja ystäviltä keskusteluapua</i>	277
<i>Kirjoittaminen, mielikuvat, unet</i>	280
<i>Taide, taideterapia</i>	283
<i>Ukko Kärkäisen hyväksi kokemia menetelmiä</i>	287
 Osa 12	
MITEN SELVISIN NARSISTIN KOURISTA?	293
Penan narsistisuhteet	294
Merin ero parisuhteesta	300
Minun äitini	304
Minun veljeni	308
Työelämän selviytyjiä	311
<i>Sirpa Polo: Narsisti esimiehenä</i>	311
<i>Katja: Kun kiusaamisesta on kulunut neljä vuotta</i>	313
<i>AL: Juokse juokse tai lennä</i>	314
 LOPPUSANAT	317
 TIETOA KIRJOITTAJASTA	319
 LÄHTEITÄ	321

ALKUSANAT

Miksi tämä kirja?

Ajassamme tapahtuvat tragediat, perhesurmat, työpaikka- ja koulukiusaamiset sekä muut itsetuhoisuudesta kertovat uutiset ovat herättäneet kysymyksen, mikä saa ihmisen käyttäytymään tuhoavalla tavalla. Psykiatrit näkevät yhdeksi tekijäksi vakavan narsismin, joka on ympäristölleen vaarallinen ilmiö ja jota on hyvin vaikea tunnistaa. Ilmiö aiheuttaa lähipiirille valtavasti kärsimystä ja monenlaista tuhoa. Siksi narsistisista piirteistä ja narsistisesta käyttäytymisestä on puhuttava, jotta ilmiö tiedostettaisiin.

Narsismi on paitsi yksilöitä myös koko länsimaista kulttuuria riivaava ongelma. Ajan hengessä, arvoissamme ja ihanteissamme on tekijöitä, jotka edistävät narsististen piirteiden hyväksymistä tai suorastaan edellyttävät niitä. Esimerkkejä löytyy nykyisestä työelämästä. Työpaikkahaastatteluissa testataan usein, onko työnhakija riittävän kunnianhimoinen, voitonhaluinen, eteenpäin pyrkivä ja tulorientoitunut. Näitä pidetään yleisesti hyväksyttynä ominaisuuksina, joilla pärjää, menestyy ja etenee uralla. Samoja ominaisuuksia luetellaan kuitenkin myös silloin, kun puhutaan narsistisista luonteenpiirteistä, jotka voivat pahimmillaan yltyä narsistiseksi persoonallisuushäiriöksi.

Narsismin logiikka ei ole kaukana sodan logiikasta, joka on taistelua vallasta ja rahasta. Sodassa pitää olla nopea, häikäilemätön ja julma. Valta ja voitot ovat tärkeimpiä motiiveja. Inhimillisyydellä ja solidaarisuudella ei sotia voiteta.

Vahvemman oikeus ja ahneus ovat tulleet yhteisvastuun ja lojaaliuden tilalle.

Ihmissuhteissa narsismia on vaikea tunnistaa, koska se ilmenee vasta ajan mittaan. Ihmissuhdeongelmia ei saa liian helposti selittää narsismilla, eikä kaikkia vaikeita ihmisiä pidä missään nimessä leimata narsisteiksi. Yksittäisiä piirteitä esiintyy eriasteisina kenellä tahansa ilman, että on kyse vaikeasta ongelmasta. Keskityn kirjassani kuitenkin narsismin kielteisiin puoliin ja pidän narsismia ylipäätään sängen kielteisenä ilmiönä, koska se on pääosin itsekkyyttä, itsekeskeisyyttä, empatian ja syyllisyydentunteen puutetta sekä kyvyttömyyttä arvostaa ja kunnioittaa muita ihmisiä. En näe ilmiötä millään tavoin harmittomana enkä normaalina. Käsitteiden sekaannuksen välttämiseksi ”terve narsismi”-käsitteen sijasta puhun mieluummin itsearvostuksesta tai itseluottamuksesta.

Narsismi on monimuotoinen ilmiö, mutta keskityn tässä kirjassa narsismin siihen puoleen, joka ilmenee patologisena kiusaamisena, häirintänä ja henkisenä väkivaltana. Aikaisemman teokseni *Kiusaaja keskellämme* (WSOY, 2007) ja samannimisen Ylen radio-ohjelmasarjan (2001–2004) saaman runsaan palautteen sekä viimeaikaisten tapahtumien vuoksi on tarpeellista tuoda ilmiö uudelleen esiin ja pohtia, miten voisimme estää narsismin yleistymistä kulttuurissamme ja auttaa narsistien uhreja sekä yksityis- että työelämässä. *Narsisti keskellämme* on *Kiusaaja keskellämme* -kirjan näillä pohdinnoilla päivitetty ja selviytymistarinoilla täydennetty laitos.

Tarkastelen narsismia laajasti, mutta keskityn kiusaamiseen ja henkiseen väkivaltaan, jossa narsismi tulee räikeimmin esiin kiusattujen kokemusten kautta. Kaikista haastattelemieni kiusattujen kokemuksista käy ilmi, että uhrin ovat kokeneet henkistä väkivaltaa, joka on erityislaatuista. Kiusatut kuvailevat kiusaajan luonteenpiirteitä, käyttäytymistä ja kiusaamisen seurauksia varsin samankaltaisesti. Kokemuksista hahmottuvat kiusaajan tunnusmerkit, jotka ovat ominaisia narsistin käytökselle ja narsistiselle persoonallisuushäiriölle. Henkilökohtaisista tarinoista selviää, mitä uhrin kokevat ja miten he selviytyvät. Vai selviytyvätkö? Jos selviytyvät, toipuminen voi viedä vuosia. Yksilötasolla seuraa inhimillisiä tragedioita, pitkäaikaisia sairauksia, työkyvyttömyyttä ja jopa itsemurhia. Yhteiskunnalle toipumisprosessit ovat kalliita, ja me kaikki maksamme laskun.

Kirjan tarjoamista kiusaamistarinoista muodostuu kokijan näkökulma. Lisäksi kirjassa haastatellaan psykologian ja psykiatrian asiantuntijoita. Näistä tarinoista kiusatut ja narsistien uhrin saavat hyödyllisiä vertaiskokemuksia, joiden avulla he voivat tiedostaa oman tilanteensa ja löytää selviytymiskeinoja. Narsistien uhrien mukaan viranomaisilla, perheneuvojilla, juristeilla, poliiseilla, opettajilla ja työsuojelusta vastaavilla tai työelämän konsulteilla ei ole tarpeeksi tietoa tai kokemusta ilmiöstä. Eräs haastatteleman psykoterapeutti kertoi, että narsistia voi olla erittäin vaikea tunnistaa perheneuvonnan tai terapian vuorovaikutustilanteessa. Kokemustietoa kaivataan siis lisää.

Kirjan omakohtaiset tarinat tuovat esiin kiusattujen hätähuodon. Mitä pitäisi tehdä, jos tunnistaa lähipiirissä narsistista käyttäytymistä? Mitä voimme tehdä, jos havaitsemme henkistä väkivaltaa tai epäeettistä käytöstä lähiyhteisössä, naapurissa, työpaikalla tai laajemmin yhteiskunnassa? Meillä kaikilla on vastuu. Vaikenemi-

nen ja puuttumattomuus tarkoittavat hyväksymistä. Jos yhteisö sallii vakavan kiusaamisen, yhteisössä vallitsee passiivinen sadismi, sanoo psykiatri Jorma Tähkä.

Pitääkö tällaista henkilöä ymmärtää, kuten sairaita yleensä ymmärretään? Jos vaihtoehdot ovat siinä, että joko annat itsesi tuhoutua tai puolustaudut, et voi edes ajatella asiaa ymmärtämisen kautta. Kysymys on yksinkertainen: joko sinä tai hän. Hän toimii systemaattisesti, häikäilemättä, vain omaa etuaan ajatellen, raivaa esteet tieltään ja tekee sen kaiken tietoisesti, mutta pysyttelee taustalla ja varoo paljastumasta. (*Tane*)

Narsismi on aikamme vitsaus

Toisen ihmisen kunnioittamisesta ja ihmisarvoisesta kohtelusta puhutaan liian vähän. Eettisen ja moraalisen käytöksen rajat ovat alkaneet hämärtyä. Yhteiskunnan arvot ja normit ovat koventuneet: raha ja valta ratkaisevat. Elämä maapallolla alkaa olla itsekkäiden egojen taistelua, enemmän tai vähemmän piilevää sodankäyntiä. Ajatukset vastuusta, lähimmäisen rakkaudesta ja toisten tunteiden huomioonottamisesta ovat hämärtyneet, tai niitä pidetään vähintäänkin vanhanaikaisina. Olemmeko tiedostamattamme alkaneet hyväksyä yhä julmempaa käytöstä?

Narsismi on aikamme vitsaus, joka on jo epidemian kaltainen. Näin toteavat kaksi amerikkalaista psykologian professoria Jean M. Twenge ja W. Keith Campbell kirjassaan *The Narcissism Epidemic. Living in the Age of Entitlement*. Vitsaus ei voi olla vaikuttamatta jokaiseen meistä. Se on levinnyt kaikkialle nykypäivän kulttuurissa. Narsismin vaikutukset ovat katastrofaalisia yhteiskunnan joka tasolla eikä vähiten talouselämässä

”Kaunis, tyylikäs, ulospäin suuntautunut, monipuolisesti kyvykäs, voimakas persoona, erinomainen esiintyjä... minun äitini. Todellisuudessa luonnehäiriöinen narsisti.” – Meri

Narsistit osaavat hurmata puhetaidoillaan ja peittää jälkensä. *Narsisti keskellämme* auttaa kiusattua tunnistamaan tilanteensa kartoittamalla narsistien tyypillisiä käyttäytymistapoja.

Tätä kirjaa varten on haastateltu yli 150 ihmistä heidän kiusaamiskokemuksistaan. Vertaiskertomusten lisäksi asiantuntijapuheenvuoronsa antavat mm. professori Liisa Keltikangas-Järvinen, psykiatri Jorma Tähkä ja professori Jouko Lönnqvist.

Narsisti keskellämme on hyödyllinen kaikille, jotka työssään joutuvat hoitamaan narsistien aiheuttamia ongelmia: asianajajille, työterveyshoitajille, työsuojeluvaltuutetuille, poliisille, opettajille, esimiehille...

Kirja pohtii narsismia myös laajemmin koko länsimaista kulttuuria riivaavana ilmiönä.

FM Brita Jokinen on ollut Yleisradiossa toimittajana yli kolmekymmentä vuotta. Hänen ohjelmasarjansa *Kiusaaja keskellämme* uusittiin yleisön pyynnöstä neljä kertaa. Sarjan saama yleisöpalaute oli pohjana vuonna 2007 ilmestyneelle samanimiselle kirjalle, josta *Narsisti keskellämme* on selviytymistariinoilla laajennettu ja ajankohtaiseksi päivitetty laitos.

”Kirjan avulla tunnistin esimieheni narsismin.” – Eräs kiusattu


minerva

www.minervakustannus.fi | 17.3
Kansi Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-312-325-0



9 789523 123250