

Eheytyminen

Tärkeitä asioita pähkinänkuoressa:

Toipumisvaiheessa Sinä olet tärkein ihminen elämässäsi. Olet ollut vuosikausia tai vuosikymmeniä olemassa vain muita ihmisiä varten, oman persoonallisuutesi ja olevaisuutesi kustannuksella. Sinun elämälläsi on kuitenkin suuri tarkoitus, vaikka niin monta vuotta tuntuukin kuin hukkaan heitettyltä. Sinä etsit nyt kaikin mahdollisin keinoin tietä ihmisarvoiseen elämään, mihin Sinulla on täysi oikeus. **Sinulla on juuri nyt oikeus ja tarve toteuttaa tervettä narsismia!** Sinä opettelet rakastamaan itseäsi, jotta olisit kykenevä oikealla tavalla rakastamaan läheisiäsi. Samalla oma rakastettavuutesi pääsee esiin.

Jos olet ollut tuskallisessa parisuhteessa, älä ensisijaisesti alkuun etsi uutta kumppania, vaan anna itsellesi aikaa tasaantua tietynasteisessa yksinäisyydessä. Tämä on ehdottoman välttämätöntä kosketuksen saamiseksi omaan, todelliseen itseesi. Tällaisessa yksinäisyydessä Sinä alat erottaa toisistaan omaan persoonallisuuteesi kuuluvat asiat ja sen, mitä tahtomattasi toinen henkilö on olemukseesi iskostanut, hyvin valheellisella ja väärällä tavalla.

Todellisuudessa vain ani harva pitkäaikaisessa suhteessa narsistisen persoonallisuushäiriöisen kanssa ollut on kykenevä selvittämään elämänsä aivan yksin. Useimmat tarvitsevat jonkinlaisen herättävän läimäyksen lähteäkseen uuteen elämään, aivan kuten joskus vastasyntynyt lasta läimäytetään takapuolelle, jotta tämä alkaa hengittää. Toista ihmistä tarvitaan siis aivan alussa, ja myöskin eheytyksen aikana. Tähän emme kuitenkaan suosittele uutta parisuhdetta, vaan mahdollisimman järkevää suhtautumista toisiin ihmisiin. Useimmilta uhreilta on kadonnut oikeanlainen itsearvostus ja luottamus ihmisiin. Nyt ollaan kuitenkin vaikean tehtävän edessä, mikä monille tuottaa todella suurta vaivaa ja ahdistustakin.

Ammattitaitoista terapiaa on saatavissa vain harvoille sitä tarvitsevista. Niinpä ihmismme ovat hyvin suuressa määrin riippuvaisia tukihenkilöistä ja vertaistukiryhmistä. Mutta keneen voi luottaa, kenelle voi puhua asioistaan? Meille soitetaan usein ja kysytään puhelinnumeroita tai henkilöitä, auttamisjärjestöjä, jotka olisivat erikoistuneet narsistiseen persoonallisuushäiriöön. Meidän tiedossamme ei ole tällä hetkellä muuta kuin ”Narsistien uhrien tuki ry” ja joitakin yksittäisiä terapeutteja, jotka kuitenkin pysyttelevät hiukan kuin ”piilossa”. Ilmeisestikin heillä on täysi työllisyys jo nyt.

Keneen siis luottaa? Se on jokaisen itse arvioitava, ikävä kyllä. Pettymyksiäkin saattaa tulla, mutta vielä on olemassa luotettaviakin, sydämellään työtä tekeviä auttajia. Meillä on tiedossamme joitakin kristillisiin periaatteisiin pitäytyviä terapeutteja tai sielunhoitajia, joilla on rajoitettu mahdollisuus auttaa. Kaikki eivät kuitenkaan halua tämänkaltaista apua, ja juuri tässä kohden meillä on huutava pula auttajista, jotka palvelevat kaikkia ihmisiä näkökantoihin katsomatta.

Eheytyvän on siis osaltaan oltava yksinäisyydessä, muttei kuitenkaan erossa ihmisistä, sillä tervehtyminen on suorastaan mahdotonta ilman kanssakäymistä muiden laji-

toverien kanssa. Yksi narsistisen persoonallisuushäiriöisen peruspyrkimyksistä näyttää olevan kumppaninsa eristäminen muista ihmisistä. Tämä on enemminkin sääntö kuin poikkeus. Tämä juuri antaa meille suuntaviivoja sen suhteen, mitä toipumisessa tulee tapahtua, sillä meidän tulee tehdä juuri päinvastoin siihen nähden, mitkä psykopaatin pyrkimykset ovat. **Meidän tulee ympäröidä itsemme ihmisillä, jotka auttavat meitä toipumisessamme, uskovat ja luottavat persoonallisuuteemme ja kunnioittavat ihmisarvoamme.** Kuten meidän peruseriaatteemme kuuluu: ”Meidän ei tarvitse olla missään tekemisissä ihmisten tai asioiden kanssa, jotka vain vahingoittavat meitä!”

Kiusaaja on usein iskostanut uhriinsa aivan käsittämättömän ”totuudenrakkauden”. ”Kerro minulle kaikki, mitä olet tänään tehnyt, kerro minulle kaikki elämästäsi, sillä olen tärkein ihminen sinun elämässäsi!” Ja sinä olet kertonut ja ehkä tunnet vieläkin olevasi velvoitettu kertomaan hänelle totuuden ja vain totuuden. Sinä tarvitset nyt oikeusavustajan, asianajajan, joka kertoo sinulle oikeutesi. Useat kristillisen elämän piiristä olevat ihmiset ovat omaksuneet aivan käsittämättömän ”neulansilmäomantunnon”, tiedostamatta ja kuulematta sitä, mitä lukee pienellä sopimustekstin alla, tai mitä kiusaaja – ei ääneen sano: ”Kaikkea mitä minulle kerrot, tullaan takuulla käyttämään sinua vastaan, nyt ja kaikkina tulevinä päivinä!” Avustajan tehtävä on nyt vakuuttaa sinut siitä, ettei sinun tule kertoa hänelle yhtään mitään sellaista, mitä hän voi käyttää tuhotakseen sinut. Hän ei todellisuudessa käy oikeutta kanssasi, vaan ainoastaan pyrkii mitätöimään ja tuhoamaan elämäsi ja omaisuutesi.

Jos et vielä ole pannut sitä merkille, mieti nyt tarkoin mennyttä elämääsi, tai nykyistä, jos vielä olet hänen kanssaan. Hän on antanut sinulle käsityksen, että hänkin on kertonut sinulle kaiken, ja tarkemmin ajatteleminen olet todellakin vakuuttunut siitä että näin on. Mutta jonakin päivänä sinulle on valjettava totuuden, ettei hän milloinkaan ole kertonut jotakin todellista itsestään. Hän on vain hämännyt sinua kertomalla kuvitteellisia tai merkityksettömiä asioita, etkä tiedä hänestä mitään sellaista, mitä voisit käyttää todisteena häntä vastaan. Jos hän joskus on sanonutkin jotakin itseään raskauttavaa, on hän asian valjettua perunut puheensa, syyttänyt sinua väärin kuulemisesta tai selittänyt asian itselleen edullisella tavalla.

Yksi tärkeimmistä tehtävistämme on nyt siis luoda tukihenkilöverkosto, joka kattaa koko maan. Tähän ei kuitenkaan pysty yksittäinen ihminen tai järjestö, vaan tarvitsemme verkostoitumista, niin että eri mielenterveysjärjestöt, yhdistykset, seurakunnat ja auttamisjärjestöt tulevat mukaan tähän toimintaan omilla toiminta-alueillaan ja työkentillään. Kaikki on tällä hetkellä aivan lapsenkengissään, mutta siitä huolimatta uskomme työmme tuottavan hedelmää.

Jotta auttajasta olisi todellista hyötyä, joudumme asettamaan hänelle yhden perusvaatimuksen, joka monille on ylipääsemätön. **Auttajan täytyy voida uskoa, että keskeisimmämme on valtava määrä ihmisiä, jotka riitelevät yksinään,** tekevät riidan aivan riippumatta toisen ihmisen asenteesta tai tekemisistä. Vielä tänään suurin osa auttajista on sitä mieltä, että syytä täytyy olla molemmissa. He eivät ollenkaan käsitä kiusaajien todellista olemusta, joka on suorastaan riippuvainen jatkuvista ristiriitaisuuksista, mahdollisista odotuksista ja vaatimuksista. Jos auttaja ei usko, että joku riitelee yksin, etsitään jatkuvasti syyllisyyttä uhrista ja auttamisen sijasta rikotaan lisää hänen persoonalli-

suuttaan. Jos terapeutiksi tai auttajaksi selvästi epäilee itse näkemääsi todellisuutta, on varmastikin parempi toivottaa hänelle hyvää jatkoa ja hyvästi ja selvittää asioita jonkun toisen kanssa, tai yksinkin.

Katso siis tarkkaan kenen kanssa puhut ongelmistasi! Mieti myöskin toipumisen edistyessä kenelle tuot julki ilosi! Meillä on kaikilla tietynlainen taipumus, kaiken onnistuneen eheytyksenkin keskellä, etsiä jo tapahtuneelle hyvälle tukea lähellämme olevilta ihmisiltä. Tiedostamme kehittymisemme ja iloitsimme siitä, mutta haluaisimme ikään kuin varmistuksen läheisiltämme. Tämä on luonnollinen reaktio ihmiselämässä, mutta juuri tässä kohden koemme myöskin elämämme suurimpia pettymyksiä, koska kertomamme positiiviset asiat usein saavatkin vastakaiukseen niin negatiivisen reaktion, että putoamme taas jonkinlaiseen pettymyksen kuoppaan. Kun kerran Sinulle on tapahtunut jotakin hyvää ja tiedostat ja koet sen joka solullasi, et enää välttämättä tarvitse toisen ihmisen hyväksymistä asialle. Onhan kysymys Sinun persoonastasi, Sinun olevaisuudestasi!

Miksi saamme niin usein negatiivisen vastareaktion kertomiimme hyviin asioihin? Miksi joku tuttavamme ikään kuin kaataa saavillisen jääkylmää vettä niskaamme? Usko tai älä, olet sellaisella tiellä mikä järkyttävää kyllä on monelle sietämätön asia. **Monet ihmiset viihtyvät niin pahassa olossaan, että suorastaan kauhistuvat kun joku ilmoittaa jättäneensä pahoinvointinsa ja pyrkii todella ihmisarvoiseen elämään.** Ei ainoastaan narsistinen persoonallisuushäiriöinen kauhistu pyrkimystäsi irrottautumiseen, vaan tietynlainen kateus ja pahaan oloon tottuminen on vallannut uskomattoman määrän aivan tavallisiakin ihmisiä. Eikö menekin aika monimutkaiseksi? Kannattaako ylipäänsä yrittää mitään? Kyllä kannattaa, mutta jätit hattuun ja suuri määrä oikeanlaista itseluottamusta, mikä omalta osaltaan elvyttää kykymme erottaa luotettavat ihmiset epäluotettavista!

Älä odota muutosten tapahtuvan hetkessä! Anna itsellesi aikaa. Kuten edellä totesimme, pettymykset eivät katoa irrottautumisen mukana. Pääasia on kuitenkin eteenpäin pyrkiminen pienin askelin. Se projekti, mikä ahdistajallamme oli, kesti vuosia tai vuosikymmeniä. Siitä ei siis aivan hetkessä selviä ammatillisinkaan keinoin, saati sitten oman avun turvin.

Yleensä monella ensimmäinen vuosi kuluu irrottautumisen tuoman ilon myötä, ahdistavien ajatusten silti lyödessä leimansa elämään. Toisena vuotena alkaa lopullisesti selvitä kuka olen ja kenen tunteet ovat sekaisin. Juuri tämä vaihe on ehkä kaikkein tuskillisin, kun mukaan alkaa kaikesta vannomisesta huolimatta tulla kaipaus toisen ihmisen puoleen. Haluaisi parisuhteeseen, vaikei voikaan luottaa keneenkään! Haluaa liittyä toiseen ihmiseen, muttei halua sitoutua, ei mistään hinnasta! Tilanne on todella vakava ja vaikea, ja tässä kohden jotkin uhrin hylkäävät uudelleen itsensä ja toipumisensa, heittäytyen tunteidensa valtaan, ja toteavat mahdollisesti joutuneensa ojasta allikkoon.

Luonnehäiriöisellä ihmisellä on käsittämättömän herkkä vainu ja näkökyky. Aivan kuten korppikotka, tällainen ihminen vaistoa rikkinäisen ihmisen, ehkä jo pitkällekin toipuneen. Saalistaja iskee odottamatta, juuri sillä hetkellä kun kaipaus on suurin. Sinä ansaitset jotakin paljon, paljon enemmän! **Jos elämäsi on tarkoitettu joku ihminen,**

vaatii jo oikeudenmukaisuus jotakin aivan muuta kuin uuden ahdistajan. Elämääsi tarkoitettu ihminen ei tee itseänsä tykö, ei lähesty Sinua... niin, niin, emmekö jo ole opineet miten narsistinen persoonallisuushäiriöinen eli psykopaatti lähestyy uhriaan? Jäitä hattuun, jäitä hattuun, vaikka niin paljon että naama sinistyy, mutta älä uudelleen lähde tuhon tielle yksinäisyydestäsi huolimatta!

Tässä kohden näemme vertaistukiryhmätoiminnan mielekkyyden ja valtavan merkityksen! Jos me kaiken kokeneena vielä hylkäämme kärsimystoverimme yksinäisyyteen ja toivottomuuteen, ei elämässä ole mitään järkeä! Ymmärrän että moni sanoo kärsineensä tarpeeksi, eikä halua enää puhua näistä asioista, saati sitten tulla mukaan ryhmätoimintaan.

Asiasta voidaan olla eri mieltä, mutta nyt vajaan kolmen vuoden toimintamme näyttää osoittavan, ettei täydellinen toipuminen ole mahdollista ilman asioiden selvittämistä. Niin tuskallista kuin se onkin, on kaikki luurangot ja mätänevät raadot kaavittava pois elämästämme, tavalla tai toisella. Psykopaatin uhri ei voi sanoa, kuin ehkä vain äärimmäisissä poikkeustapauksissa, että kaiken menneen unohtaminen korjaa kaiken. Luurangon voi unohtaa komeroon, mutta jossakin vaiheessa joku avaa tuon oven, tuottaen hirvittävän pelon kokemuksen. Eri ammatti-ihmiset ovat tuoneet tämän asian esiin sellaisella tavalla, ettei siitä tarvitse edes kiistellä. Ihmismieli on sellaisella tavalla rakennettu, että se voi unohtaa vasta sen jälkeen, kun se omin silmin on nähnyt nämä luurangot ja raadot ja elämän pilaavat asiat. Ikäviin asioihin tarttuminen kauhistuttaa sillä hetkellä, mutta samanaikaisesti koettu elpyminen tuottaa sitäkin suurempaa iloa.

Monen ihmisen elämässä on sellainen määrä negatiivista kokemusta ja pelottavia asioita, että suorastaan tuntuu pahalta, ettei ammattimaista terapiaa ole saatavissa. Nyt aivan pakosta näitä luurankoja siivotaan maallikkovoimin, joskus mahdollisesti virheitäkin tehden. Mutta on kysymys ihmishenkien pelastamisesta, ja tuskin yksinkertaisinkaan maallikko pystyy tekemään kovin suuria virheitä verrattuna siihen, mitä joku asiaa tuntematon huippuammattilainen tekee antaessaan vääränlaisia diagnooseja!

Emme halua ryhtyä liiaksi arvostelemaan ammattilaisia, koska tarvitsemme heitä juuri nyt enemmän kuin koskaan. Mutta on tosiasia, että suuri osa, tai hyvin monet psykopaatin uhreista ovat saaneet aivan väärän diagnoosin nimenomaan siitä johtuen, etteivät ammattilaisetkaan ole kyllin selvillä siitä, mitä psykopaatin läheisyydessä elävä ihminen joutuu kokemaan. Psykopatiasta tiedetään jossakin suhteessa hyvin paljon, mutta sen aiheuttamasta ahdistuksesta ei juuri mitään, todelliseen tilanteeseen nähden. Juuri tästä pitäisi puhua julkisuudessa paljon, paljon enemmän. Lukemattomat ihmiset elävät olosuhteissa, joissa mielen pahoinvointi on jo aikaansaanut pysyviä kehollisia vahinkoja, vastustuskyvyn pettäessä täysin.

Määrättyssä mielessä uhri joutuu aloittamaan elämänsä aivan alusta. Ahdistava osapuoli on manipuloinut häntä niin kauan ja suorastaan aivopessyt, että näiden jälkien poistaminen kestää aikansa. Aivan kuten alkoholisti on alkoholisti elämänsä loppuun asti, samoin on uhri eräässä mielessä uhri loppuelämänsä. Alkoholisti ei voi juoda yhtään

annosta, uhri ei voi palata vastaavaan tilanteeseen eikä siedä tietynlaista väärää kohtelua. **Väärän suhteen luomista tulee karttaa kuin ruttotautia, sillä pettymysten sietokyky on heikentynyt menneisyydessä.**

Puhuessamme psykopaatin uhreista meidän tulee käsittää ”uhri” - sanan erilaiset merkitykset. Tommy Hellsten korostaa erikoisesti sitä, ettei kenenkään tule jäädä uhriksi. Se on aivan totta, ja siksi meidänkin ihmistemme pakenevat uhrin asemaa henkensä edestä. He eivät enää halua olla uhreja, mutta tietynlaiset arvet jäävät usein loppuelämäksi. On siis olemassa uhrin asemaan tyytyviä, sekä siitä pakenevia.

Useat uhrit ovat menettäneet varallisuutensa ja omaisuutensa. Se ei kuitenkaan estä täyttämästä elämää sellaisilla asioilla, mitkä tuottavat mielihyvää. Eheytyvälle on hyvin tärkeää tehdä juuri sellaista, mikä palvelee parantumista ja normaaliin elämään palautumista. Nyt on aika toteuttaa niitä haaveita, mitkä menneessä elämässä eivät olleet mahdollisia. Uskon suurella määrällä siihen, mitä Tommy Hellsten puhuu oikeanlaisesta haaveilemisestä. Meidän realistiset odotuksemme ja haaveemme ovat kuin ongensiiman ja koukun heittäminen tulevaisuuteen. Ne ohjaavat meidän elämämme suuntaa. **Negatiiviset asiat eivät ole kokonaan poissa elämästämme, mutta me pyrimme väistämään niitä mahdollisuuksien mukaan, koska olemme saaneet uutta voimaa ja elämähaluua.** Jaksamme nostaa jalkojamme ylemmäksi, joten emme kompastu samalla tavoin kuin jalkojaan maassa laahaava. Pettymyksiltäkään emme välty, mutta positiivinen asenne vähentää mielipahan suuruutta. On suurenmoista huomata, kuinka pikkuasiat alkavat tuottaa iloa ja vastoinkäymiset eivät enää tunnukaan niin pahalta!

Älä odota tulevien päivien ja tulevan elämän korvaavan kaikkea menetettyä. Sehän on juuri persoonallisuushäiriöisen ajatus! Muistat hyvin kuinka jouduit jatkuvasti hyvittelemään ja korjaamaan ja pyytelemään anteeksi hänelle mielipahaa tuottavia asioita, vaikka Sinulla ei ollut mitään osallisuutta niihin. Hän halusi kaikesta korvauksen ja hyvityksen, vaikka itse oli syyllinen menetyksiinsä. Itse asiassa psykopaatti menettää valtavan määrän sellaista hyvää, minkä tulisi kummuta kuin itsestään, elämän sääntöjen mukaan. Mutta hän itse tukkii kaikki todellisen ja aidon rakkauden ja hellyyden ja välittämisen lähteet, luoden sitten tilalle järkeilevää, itse tuotettua ja aikaansaatua keinotehoista elämää. Hän itse ei ole siihen tyytyväinen, eikä uhri senkään vertaa!

Mennyt on mennyttä, emmekä pysty muuttamaan sitä. Mutta voimme käyttää sitä eräänlaisena aarreaitana, vaikka monet uhrit vihaavatkin tätä ajatusta. On ymmärrettävää, että vanhat haluaa unohtaa ja pyritään uuteen elämään mahdollisimman tehokkaasti. Kaikella tässä elämässä on kuitenkin tarkoituksensa, mitä emme aina omalla ajallamme käsitä ja hyväksy. Osoittautuu aina vain todemmaksi se, että vain itse samoja asioita kokenut pystyy käsittämään uhrin kokeman.

Uhri saattaa joskus tulla pahemmaksi kuin kiusaajansa. Kaikki uhrit eivät halua toipua oikealla tavalla. Koettu kärsimys ja vääräys tuntuu niin pahalta, että uhri todellakin haluaa tasata tilit, haluaa kompensaation, haluaa yksinkertaisesti kostaa kärsimänsä vääryyden. Eheytymisprosessi saattaa keskeytyä siinä vaiheessa, kun käytäntö ei lainkaan vastaa odotuksia. Yksinäisyys ei olekaan niin hyvä asia kuin mitä vuosikausia it-

selleen vakuutti. Ahdistava henkilö on jo vuosien päässä menneisyydessä, mutta yksinäisyyden tuska alkaa olla sietämätön, ja kun uutta kumppania ei ole löytynyt, alkaa mielikuvitus kulua menneisyyttä kaikesta suorastaan kauhistuttavasta välittämättä. Tämä on vaihe, jossa auttavakin henkilö saattaa joutua uhrin vihan kohteeksi, koska aikanaan tuki irtautumiseen johtavia ajatuksia.

Kenenkään uhrin ei tule odottaa, että esimerkiksi yhdistyksemme toiminta ja auttamme kehottaisivat esim. avioeroon. On kysymys niin suuresta päätöksestä, ettei kukaan ulkopuolinen saa siihen liiaksi vaikuttaa. Auttaja voi vain tukea autettavan omia ajatuksia ja päätöksiä. Jos ero sitten osoittautuu välttämättömäksi, on se aina asianomaisen oma päätös.

Joskus suorastaan pelottaa se rohkeus, jolla erilaisissa auttavissa elimissä sanotaan suoraan autettavalle: ”Sinulla ei ole muuta vaihtoehtoa kuin avioero!” ”Miksi sinä et eroa?” Viimeisen kysymyksen esittämisen ymmärtää niissä tapauksissa, kun psykopaatin uhri kertoo tarinaansa, joka usein jää osin uskomatta. Miksi et eroa? Sen voi esittää kysymyksenä, jonka tarkoituksena on saada autettava miettimään perusteitaan. Liian usein uhrit kuitenkin joutuvat kertomaan siitä, kuinka terapeutti suorastaan turhautuu potilaan ohittaessa kysymyksen. Terapeutista on käsittämätöntä, miksi joku sellaisissa olosuhteissa jatkaa yhteiselämää. Hän ei siis lainkaan käsitä psykopatian aiheuttamia oireita ympäristössään. Nämä oireet leviävät jokaisen niiden kanssa kosketuksiin joutuvan mukana jopa toiselle puolelle maata. Uhri saattaa siis tuottaa lisää uhreja!

Kannattaako lähteä käymään oikeutta näiden ahdistajien kanssa? Todella vakava kysymys. Nyt näyttää kuitenkin siltä, että suuri osa aloitetuista oikeudenkäynneistä on johtanut vieläkin suurempaan ahdinkoon uhrin kannalta. Hyvin usein oikeusjärjestelmä tukee käytäntöä, joka johtaa asioiden vanhentumiseen. Usein uskotaan ahdistajaa huomattavasti enemmän kuin uhria. Ohjeemme on siis kaikille: jos suinkin mahdollista, vältä oikeuteen joutumista! Olet jo tietoinen siitä, ettei vastapuoli ole aivan normaali, joten kuinka sitten voisi oikeudenkäynti tapahtua normaalin mukaisesti?

Olisiko sittenkään pitänyt...?

Kaikesta negatiivisesta kokemuksestasi huolimatta saattaa tulla ja useilla tuleekin katumuksen ja epäilyksen hetkiä. Yksin ei olekaan niin hyvä kuin ajatteli, ja toipumisen edettyä tiettyyn vaiheeseen alkaa tervehdyttävä mekanismi kullata menneisyyden pettymyksiä. Tämä tulisi jokaisen tietää, eli tiedostamisen tasolla torjua väärät odotukset ja ”sittenkin - ajatukset”, jotka tahtovat palauttaa mieleen ja olemukseen jo taakse jätettyä. **”Hän” ei mitään suurimmalla varmuudella ole muuttunut, mutta ”hänen” elämänsä on tullut muutos, koska et enää ole paikalla palvelemaan hänen tarpeitaan.** Hän saattaa lähellä yhä vielä säälittäviä viestejä sinulle, vakuuttaen muuttuneensa ja asioiden muuttuneen. Useiden kokemus, sinunkin jos vain haluat nähdä, on todistanut, että muutos on vain näennäinen, ja tilanteen mahdollisesti palautuessa ennalleen, jatkuu kaikki entinen ikään kuin toinen osapuoli ei olisi ollutkaan poissa. **On vain syntynyt lisää syyllistäviä tekijöitä. Olisit takaisin palattuasi entistäkin syyllisempi, vaikka sitä ei heti kerrottaisikaan.**

Valmistaudu siihen, että kiusaaminen ei lopu irrottautumiseen. Useat ahdistajat jatkavat toimintaansa siitä huolimatta, että ovat jo avioituneet uudelleen tai ovat muuttaneet eri paikkakunnalle tai eri työpaikkaan. Itse asiassa useiden kiusaamisprojekti on elinikäinen tavoite. Onneksi kiusaajat kuitenkin usein väsyvät ja etsivät toisen kohteen aggressioilleen ja pettymyksilleen.

Olet ehkä väsynyt ja nautit irrottautumisesta. Sinua väsyttävät hänen tekstiviestinsä, joita saattaa sadella vuorokaudenajasta riippumatta. Et kuitenkaan tiedä mitä tulevaisuudessa tapahtuu. Sinun on ehdottomasti parasta, väsymyksestäsi huolimatta, tallettaa kaikki tekstiviestit ja mahdolliset kirjeet. Saatat tarvita niitä jossakin vaiheessa voidaksesi osoittaa ettet sinä ole se joka sekoilee.

On tuskin yhtään ainoata kertomusta yli sadan joukossa, josta ei ilmenisi se seikka, että jokainen psykopaatti syyttää toista mielenvikaiseksi, sekavaksi, kaheliksi, epävaakaaksi jne.

Ole todella varovainen korkeamman tason ammattilaisten kanssa, nimenomaan lasten huoltajuuskiistojen johdosta. Varo puheitasi ja tietynlaisia ilmauksia. Olemme nyt nähneet mustaa valkoisella, kuinka uhrille on annettu diagnoosi: vaativa persoonallisuushäiriö. Tällainen maininta terveystiedoissasi on todella vahingollinen ja vaarallinen ja todella vaikea kumota. Edellä mainittu henkilö sai kahden lyhyen ammattilaistapaamisen perusteella diagnoosinsa, yksinkertaisesti siitä syystä ettei ammattilainen voinut uskoa uhrin kertomusta siitä, mitä kotona tapahtuu.

Mistä tunnistaa psykopaatti? Uhrina oleminen ei automaattisesti merkitse sitä, että heti tunnistaisi kohtaamansa psykopaatit. Yksi merkittävistä tunnusmerkeistä, jos vain jaksaa tarkata, on se että hän saa sinut kertomaan itsestäsi oikeastaan kaiken mahdollisen, ja kuvittelet koko ajan hänenkin paljastavan sisintään ja ajatuksiaan. Eräässä vaiheessa joudut kuitenkin toteamaan, että sinä olet paljastanut hänelle suuren määrän sellaisiakin asioita, joita ei oikeastaan kenellekään kannattaisi kertoa, mutta tarkemmin ajatellen et tiedä hänestä yhtään mitään. Hän on kertonut Sinulle vain ympäripyöreitä asioita, jotka hän toivoo Sinun yhdistävän häneen, vaikka hänellä ei todellisuudessa olisi mitään tekemistä niiden kanssa. Hän saa Sinut uskomaan, että hän puhuu itsestään, ja jos mahdollisesti onkin puhunut itsestään, kieltää hän tämän osuuden myöhemmin, osoittaen Sinut melko huonomuistiseksi, koska eihän hän missään tapauksessa juuri sitä tarkoittanut!

Usein uhrin tai siksi kehittyvät ovat sen verran väsyneitä ja huolien painamia, etteivät he jaksaa tarkkailla saalistajan eleitä. He eivät lainkaan tajua olevansa kuin hiiri kissan leikkikaluna. Leikitään ja pidetään hauskaa, mutta ei nähdä ollenkaan leikin loppua. Miksi kissa leikkii saaliillaan? Ainakin osaksi harjoitellakseen ja kehittyäkseen saalistaidossaan!

Robert Haren mukaan psykopaatti usein esiintyy asiantuntijana, vaikka ei todellisuudessa tiedä kuin vain pinnallisia asioita. Hänellä on kylliksi tietoa asiantuntijan maskin säilyttämiseksi, mutta asioiden syvällisempään pohdiskeluun hän ei ole lainkaan ha-

lukas. Jos hänet sitten saadaan kiinni taitamattomuudesta tai vääristä tiedoista, keksii hän aina jonkin selityksen. Hänen hämmennyksen hetkensä ei useinkaan ole pitkä, sillä hänhän on tarinaniskijänä lyömätön. Aina on valmiina jokin selitys tai veruke, jonka perusteella hän vetäytyy kyseisestä ajatustenvaihdosta.

Yksi perustuntomerkeistä on siis asiasta toiseen siirtyminen. Jos haluat selvityksen johonkin asiaan, esimerkiksi sinua koskeviin syytöksiin, vastaa hän sinulle johonkin aivan muuhun asiaan. Hän on siinä niin ovela, että tyhmempi tai todella väsynyt ihminen ei sitä ollenkaan huomaa. Sinun huomiosi kiinnitetään johonkin aivan muuhun, vähäpätöiseen seikkaan, niin että vuosikymmenienkin jälkeen joudut toteamaan, ettet ole oikeastaan koskaan saanut vastausta mihinkään kysymykseesi, saati sitten että olisit pystynyt luomaan keskusteluilmapiiirin, missä jokin asia juurta jaksain olisi selvitetty. Hän ja sinua koskevat syytökset jäävät täydeksi arvoitukseksi. Jäljellä on vain valtava määrä negatiivista latausta, jota nyt sitten joudut purkamaan vuosikausien ajan.

Jos joku siis haluaa tietää Sinusta hiukan liian paljon ja utelee kaikenlaista, ole varovainen!

Kun nyt selvittelet asioitasi, tulee Sinun aina muistaa, ettei Sinulla ole suoranaista velvollisuutta paljastaa kaikkia sisimmässäsi myllertäviä asioita. **Eli Sinun on pakostakin opeteltava kuin uusi elämä, jossa Sinä itse olet se, joka päättää mitä kerrotaan ja milloin. Ja tärkeintä: kenelle!** Nyt on kysymys Sinun uudesta, eli jälleen löytämättäsi elämästä, missä ajattelet omilla aivoillasi, tunnet omilla tunteillasi, sitä mukaa kuin ne palaavat oltuaan piilossa niin kauan.

On siis asioita, joiden tiedostaminen omassa olemuksessasi on ensisijainen tehtävä. On varmaankin paljon sellaista, minkä pystyt selvittämään hiljentyessäsi kuuntelemaan ja tarkkailemaan sisimpäsi työskentelyä. Usein unet kertovat hyvin paljon sisimmässäsi tapahtuvasta kehityksestä ja eheytymisestä. Älä kuitenkaan pane liikaa painoa unille, sillä näet niin hyvältä kuin pahaltakin tuntuvia unia. Näet unia jotka palauttavat mieleesi kaikki kauheudet, ja ajoittain näet toiveesi toteutuneena tavalla, joka ei ehkä sitten vastaakaan todellisuutta. Mutta kaikki nämä unet viestittävät Sinulle jotakin tärkeitä, mitä et välttämättä sillä hetkellä käsitä. Yritä vain nähdä kaikki oikeassa valossa.

Näin itse aikanaan useanlaisia unia, joiden merkityksen vasta nyt todella tajuan. Yksi niistä oli hyvin kuvaava kokemilleni asioille. Aina kun olin lukinnut asuntoni tai paikkani, missä säilytin omaisuuttani, totesin paikalle palatessani jonkun avanneen ovet ja kaikki tavarani olivat kenen tahansa vietävissä. Tämä toistui vuodesta vuoteen, ker-toen siitä, että minulta oli viety paikkani ja yksityisyyteni ihmisten keskellä.

Toinen merkittävä uni oli se, toistuen jatkuvasti, että olin pimeässä huoneessa, haluten kaiken rapinan ja epämääräisyyden keskellä valoa. Katkaisijoita oli vaikka kuinka paljon, mutta yksikään niistä ei sytyttänyt valoa. Jossakin kohden vain vilkkui kuin loistetputken syttymisvaiheessa, mutta pysyvää valoa ei tullut. Tämäkin on selvä kuva ahdistuksesta, jossa kaipasin valoa ja selvyyttä.

Useat uhrin näkevät myöskin unta entisestä kumppanistaan, joka unessa on sama henkilö, mutta juuri sellainen kuin hänen aina olisi toivonut olevan! Tällaisten unien jälkeen syyllisyys ja ahdistus pyrkii jälleen esiin, vastoin järkevää ajattelua. Mutta tällä asialla on myöskin se hyvä viestinsä, joka meidän tulee nähdä: meidän tunne-elämämme

alkaa toipua ja salaisetkin kaipauksemme ilmoittavat itsestään. Inhimillisesti ajatellen tällainen asioiden selvittely ja toipumistaistelu tuntuu epäreilulta, kun kerran kukaan meistä ei ole unien erikoistuntija, ja unikirjojen selaaminen varmastikin tuottaa monelle suurtakin haittaa, koska mikään kirja ei selvitä ongelmiamme, vaan antaa ehkä aivan vääränkin suunnan ajatuksillemme ja toimillemme.

Olen omalla kohdallani kuitenkin pannut viime vuoden aikana merkille sen, että kaikki uneni, muutamaa harvaa lukuun ottamatta, sisältävät selvän viestin: kaikki unissa näkemäni kertoo minulle positiivisia asioita. Tunnen kelpaavani niissä erilaisissa tilanteissa, joissa unessani olen. Olen viimeinkin ihminen ihmisten joukossa, kaikkien ahdistuksen vuosien jälkeen!

Minulla itselläni toipuminen on osittain kesken. Kenenkään meistä ei tule asettaa itselleen liian suuria odotuksia. Usein luulee selvittäneensä itselleen tietyn asian, mutta alitajunta on aika erikoinen tekijä meissä. Niin kuin toisaalla jo toteamme, kaikki meitä vahingoittaneet ja vahingoittavat asiat on tavalla tai toisella käsiteltävä. Alitajuntamme on tässä suhteessa viisas, niin että se vähän kerrallaan tönii kuin takaapäin tietoisuuteemme asioita, jotka usein jopa hämmästyttävät meitä. Tätä en tullut ajatelleeksikaan! Hyvän aika, kuinka en tätä nähnyt aikaisemmin!

Alitajuntaamme emme siis pysty käsittämään eikä käsittelemään sitä. Mutta se toimii kaiken takana, ja korjaa nyt vikaan mennyttä, sitä mukaa kuin pystymme asioita käsittelemään. Ja koska kaikki olemme eri persoonia, erilaisia ihmisiä, ei voida laatia mitään yleisohjetta, joka pätsi jokaisen kohdalla. Uskon tänä päivänä itsekin sen, että jokainen ihminen on kuin pieni maailmankaikkeus, jota ei sen paremmin itse kuin kukaan toinenkaan kykene käsittämään ja määrittelemään lopullisella tavalla. Paljastakaamme tässäkin yhteydessä yksi hyvin salainen asia, mistä ei näköjään saisi puhua: **niin psykiatri, psykologi kuin terapeutinkin, lääkärit mukaan lukien, ovat vain ihmisiä!** He katselevat kaikkea ulkoapäin, eikä kukaan vielä ole kivunnut ja kaivautunut jonkun simpään voidakseen kertoa kaiken hänestä. Siksi potilas on ainoa todellinen asiantuntija itseänsä koskien.

Internetsivuillamme on ollut maininta, että keskustelu puhelimesta maksaisi jossakin vaiheessa 20 euroa tunti. Se on ilmeisestikin käsitetty väärin. Meille voi soittaa normaalilla puhelinmaksulla, mieluiten klo 9.00 ja 19.00 välisenä aikana, numeroon 045-1314180, joka on **Saunalahden liittymä**. Lankapuhelimeen vastaaminen ei usein ole mahdollista, mutta voit kokeilla 019-733803.

Soittaminen muuttuu maksullisesti vasta erillisestä sopimuksesta, esim. jos joku haluaa jatkuvaa, mahdollisesti tuntejakin kestäväää keskustelua pidemmällä aikavälillä.

Markku Vuori

Copyright 2006