

YKSINÄISYYS

Narsistinen persoonallisuushäiriö aiheuttaa tavattoman määrän kärsimystä ympäristössään. Yksi näkymättömimmistä seikoista on useimmilta havaitsematta jäävä yksinäisyys.

Narsistin kanssa elävä ihminen on seurastaan huolimatta yksi maailman yksinäisimmistä ihmisistä. Lähes kaikki hänen luonnolliset tarpeensa ja odotuksensa jäävät toteutumatta, koska hän elää sellaisen ihmisen ilmapiiressä, jonka kaikki energia kuluu oman egon ja elämän ylläpitämisessä. Narsisti, kun sairauteen liittyy vielä luonnehäiriö, on ohjelmoitu syvintä sisintään myöten vain oman edun tavoitteluun, ja hän on mitä suurimmassa määrin jesuiitta. Hänellä tarkoitus pyhittää keinot siinä määrin, ettei oikeastaan kukaan voi uskoa sitä todeksi, koska tällaista ei ole koskaan haluttu uskoa olevan olemassakaan. Siksi joudumme taistelemaan hyvin vaikeaa taistelua auttaessamme tällaisen käytöksen uhreja. Useimpien mielestä tällaista ongelmaa ei ole olemassakaan, vaan se johtuu vain narsistien kumppanien kärsimättömyydestä tai kyvyttömyydestä käsitellä asioita sellaisella tavalla, että narsistin kanssa tulisi toimeen.

Olemme jo maininneet toistamiseen sen, että narsistin sisäistä elämää, on hän sitten pelkkä narsisti tai lisäksi luonnehäiriöinen, hallitsee sisäinen tietokone ja ohjelmointi, joka ei ilman pitkäaikaista ja syvällistä terapiaa edes ilmaise olemassaoloaan asiaa tuntemattomalle. Asia on olemassa itse asiassa vain uhrin kertoman perusteella. Voisiko niin valtava määrä ihmisiä kuvitella kaiken, kun kerran jokaisen kertomus sisältää niin suuren määrän todella yhteneväisiä seikkoja, että olemme voineet todeta näiden kiusaajien olevan kuin saman isän siittämiä samasta äidin kohdusta? Ei, kaikki tämä ei ole kuvitelmaa, vaan totisinta totta!

Selviytymiskamppailussa kaikki saa todella murheellisia piirteitä, sillä narsistisessa elinpiirissä uhri useimmiten, lähes aina, menettää mahdollisuuden ystävyyssuhteiden säilyttämiseen. Mitkä kaikki seikat sitten vaikuttavat tähän? Niitä on suuri määrä, mainitaksemme joitakin oleellisimpia.

Narsistinen persoona tarvitsee mielestään sellaisen määrän huolenpitoa ja huomiota, että hän luonnollisesti olettaa lähelläään olevien ihmisten tehtävän olevan täyttää kaikki hänen toiveensa, epäitsekäästi, omia tarpeitaan ajattelematta. Tämä osaltaan vie lähellä olevien voimat siinä määrin, että omien ystäväsuhdeiden ylläpitäminen vaikeutuu, koska aika kuluu läheisen vaatimuksien täyttäessä kalenterin.

Narsisti on useimmiten kateellinen läheisensä ihmissuhteille, ja hän jopa keksimällä keksii menoja ja tekemisiä, estääkseen tätä tapaamasta ihmisiä juuri silloin kun hän sitä haluaisi.

Narsisti pelkää läheisensä ihmissuhteiden johtavan siihen, että läheinen mahdollisesti saa tukea tottelemattomuuteen ja mahdolliseen itsenäistymiseen.

Narsistilla on suuri uhkakuva se, että hänen uhrinsa itsenäistyy ja kulkee omia menojaan. Siksi hän, vaikka ei ehkä suoranaisesti tajua tekevän-

sä väärin, ainakin alitajuisesti pyrkii estämään kotona vallitsevan tilanteen paljastumisen. Jotta läheisen ystäväpiiri ei uskoisi mahdollisia paljastuksia, pyrkii kiusaaja mahdollisuuksiensa mukaisesti tekemään kumppanita- epäluotettavan. Mitä epäluotettavamman kuvan hän pystyy antamaan, sitä kirkkaammin loistaa hänen oma tähtensä, ja joskus suorastaan tuntuu raivostuttavalta se, missä määrin häntä kuunnellaan ja uskotaan.

Jotta ihminen saataisiin pidettyä narsistin mieleisessä lieassa, tarvitsee häneen kohdistaa melkoinen määrä suoranaista aivopesua, alistamista ja omanarvontunnon poistamista. Tämä kaikki tapahtuu niin uskomattomalla oveluudella ja taidolla, että sitä on vaikea selittää. Se tehdään näkymättömästi, ilman että kukaan ulkopuolinen voisi todistaa siitä. Kaikki on verhottu mitä salakavalimpaan valheellisuuteen ja historian kirjojen uudelleen kirjoittamiseen. Totuutta on vuosien kuluttua turha etsiä narsistin elämästä, koska historian vääristäminen on ollut suorastaan täydellistä. Kaikki narsistille negatiiviset seikat on pyyhitty pois ja korvattu totaalisen vastakkaisillakin tiedoilla.

Nykyisen uskomuksemme mukaisesti narsistinen persoonallisuushäiriö saa ihmisen unohtamaan todellisen ja uskomaan itse omaan kertomukseensa vaikka se olisi kuinka fiktiivinen. Hänelle todellisuutta on se, mitä hän omassa sisimmässään mieltää, ajattelee, kuvittelee. Tästä on valtava määrä näyttöä, ja siksi jonkin vanhan rikostapauksen selvittämisen yhteydessä ihminen totisella naamalla ja vakuuttuneisuudella todistaa olevansa syytön, vaikka ei muista mitään.

Kiusaajalle on ominaista vastuun pakeneminen. Hän ei ole valmis ottamaan vastuuta mistään tekemisestään, puhumastaan, kirjoittamastaan, jos siihen sisältyy jotakin moitetta. Niinpä hän ei juuri koskaan ole kirjoittanut ylös jotakin sellaista, mitä voitaisiin käyttää todisteena häntä vastaan. Jos hän ajattelemattomuuttaan on tallentanut tai antanut tallentaa jotakin raskauttavaa, pyrkii hän kaikin mahdollisin keinoin hävittämään sen, tai kiistää kaiken vääristelynä. Hän kiistää, vaikka näkisi itsensä videolla tai valokuvissa. Kiistäminen ei hätkäytä häntä, sillä hän uskoo omaan viatomuuteensa todisteista huolimatta.

Kiusaaja on usein uskomattoman mustasukkainen. Hän ei salli puolisonsa tai läheisensä keskustella toista sukupuolta olevan kanssa, vaikka on tuttavapiirissä suureen ääneen, ehkä samana päivänäkin, kuuluttanut hänelle olevan samantekevää kenen kanssa läheinen seurustelee ja ketä tapalee. Tämä mustasukkaisuus sisältää seikkoja, joita ei normaalien ihmisten kesken ole. Todisteena jopa niin absurdi seikka, että jos esim. perheen vaimo viipyy kauppamatkallaan viidestä kymmeneen minuuttiin kauemmin kuin tavallisesti, epäilee mies vaimoa sukupuoliaktista jonkun vieraan kanssa. Tietynlaiset epäilykset ja tuntemukset ovat kaukana todellisuudesta. Normaali ihminen ottaa huomioon aika- ja muut tekijät, mitkä mahdollistaisivat tietynlaiset epäilykset, mutta kiusaaja ei pysty näkemään asiakokonaisuutta, ja siksi juuri sillä hetkellä vallan saava tunne valtaa koko mielen.

Uhri jää yksinäiseksi myöskin jo sen seikan perusteella, että useat ihmiset vaistoavat narsistin itsekkyyden, ja siksi perheellä ei ole kovin suurta ystävämäärää. Narsistin asenne läheiseensä myöskin aikaansaa sen, että ristiriitaisilta tilanteilta ei voida välttyä. Tilanteen jatkuttua jo pidempään ei uhri voi mitään sille että seurassa protestoiti kumppaninsa yliampuvan ja häntä vähättelevän käytöksen johdosta. Tuttavat usein tuomitsevat uhrin, koska hän suhtautuu niin negatiivisesti ”aivan ihanaan puolisoonsa”.

Uhri on siis yksin jo ollessaan yhdessä kiusaajan kanssa. Hän on kaksin yksin. Kun hän sitten alkaa rimpuilla irti usein aivan henkensä hädässä, ei hänellä juurikaan ole puolesta puhujia ja ystäviä. Hän on ehkä jo keski-ikässä ja tässä vaiheessa on jo kauan ollut ohitse se aika, jolloin ihmiset yleensä luovat ystävyysuhteita. Hänen entiset ystävänsä suhtautuvat häneen epäuskoisesti, ja hän itse on olosuhteiden johdosta menettänyt luottamuksensa kaikkiin ihmisiin. Hän nauttii vuoden pari yksinäisyystään todeten sen olevan paljon parempaa kuin entinen elämä suoranaudessa henkisessä helvetissä, mutta silti osa häntä kaipaa läheisyyttä ja ystävää. Hänellä ei mahdollisesti koskaan vielä ole ollut ystävää! Hän on kautta vuosien enemmän tai vähemmän yrittänyt tukahduttaa tunteitaan ja kaipauksiaan. Ajoittain hän on kaiken epätoivon keskellä antautunut mitä moninaisimpien haaveiden ja kuvittelujen valtaan, odottaen seuraavan päivän tuovan ratkaisun elämäänsä. Hän on haaveillut ja haaveillut jostakin paremmasta, eikä sitä kuitenkaan ole tullut. Todellisuus on ollut sitäkin kauhistuttavampi!

Nyt lukematon määrä tällaisia ihmisiä etsii ihmisarvoista elämää, kamppaillen yksinäisyyden kanssa. Kirjoittaja on nyt joutunut kokemaan, että tämä kaikki on paljon tuskallisempaa kuin koskaan osasi edes kuvitella. Kaksin yksin oleminen on tuskallista, mutta etenkin miehelle ero ja yksinäisyys todella vaikean liiton jälkeen on pakko myöntää joskus suorastaan kauhistuttavaksi. On tavallaan ollut seuraa, on ollut vaimo, on ollut liitto, mutta todellisuudessa ei kuitenkaan ole ollut mitään todellista, henkisesti antavaa!

Nainen kärsii siinä missä mieskin, mutta jossakin määrin uskotaan että nainen kestää yksinäisyyden paremmin kuin mies. Avioliitossa pettäminen ei välttämättä tarkoita toisen kanssa sänkyyn menemistä, toisen kanssa liittoutumista. Narsistinen persoona on pettänyt puolisoaan jo vähintään kihlauksesta lähtien, koska hänen tarkoituksensa ei alunperinkään koskaan ole ollut noudattaa yhteiselämän ehtoja. Hän on mennyt naimisiin vain saadakseen palvelijan, hovin, joka kaikessa palvelee häntä. Tuntien hänen sielunelämäänsä ja häntä käyttävää koneistoa, ei hänelle olekaan mahdollista mikään muu. Hän on oman sisimpänsä, totumuksensa orja, samalla uhri ja rikkinäinen ihminen. Hän voi tuottaa vain hedelmää, joka rikkoo ja kuluttaa uhriaan. Pitääkö häntä sääliä tämän johdosta? Onko hän missään suhteessa vastuussa teoistaan ja käytöksestään? Turha kysyäkin. Jokainen ihminen on vastuussa teoistaan ja siitä mitä hän tekee lähimmäiselleen! Jos emme ajattele näin, alamme määritellä kuinka paljon pahuutta ihmisen

on otettava ylleen, ja kukaan ei ole pystyvä vetämään rajalinjaa. Siksi kaikki pahuus on tuomittavaa ja siihen on suhtauduttava torjuvasti ja kielteisesti. Pahaa tapahtuu, on tapahtunut aina ja tulee tapahtumaan loppuun asti. Me voimme todeta tosiasioita, mutta se ei tarkoita että meidän tulee hyväksyä vääryyttä!

Tämä tuntuu saivartelulta, mutta se ei ole sitä. Jos hyväksyn yhden kulkukissan seurakunnan tiloissa, on niitä kohta vähintään sata. Tämä pätee kaikkeen yhteiselämään. Siksi eri uskonnollisten yhteisöjen mattojen alle on lakaistu sellainen määrä kissoja, ettei niitä kohta enää ehdi pöydälle nostella. Ihmetellään vain kissanpissan hajua ja nyrpistellään nenää.

Maton alla ei tulisi olla yhtään kissaa ja tarvitsisimme suuren määrän rohkeita ihmisiä, jotka tarttuisivat vääriin asioihin ja nostaisivat ne pöydälle.

Meidän ei myöskään tulisi sellaisenaan hyväksyä yksinäisyyttä. Uhrien toipumiselle on rajattu todellisen yksinäisyyden kokeminen aivan välttämätöntä, mutta jossakin vaiheessa yksinäisyyden tunne muuttuu liian ahdistavaksi. Siksi puhumme koko ajan tukiverkosta ja ryhmätoiminnasta.

Yleisesti ei ole vielä riittävässä määrin käsitetty sitä, että apumme kohteena olevat ihmiset ovat kokeneet suuremman määrän pettymystä ja pettämistä kuin mikään muu ihmisryhmä. Miten uskallamme väittää tällaista? Siksi, että useimmat uhrit ovat liittonsa ensi hetkistä lähtien tulleet petetyiksi aivan käytännössä tai henkisesti. Heille annetut lupaukset eivät ole täyttyneet missään suhteessa, ja heille on päivästä toiseen vakuutettu kaiken olevan kunnossa, vaikka täysi helvetti olisi päällä. Lohduttelijoina on luvattoman usein joukko ulkopuolisia ihmisiä, joilla ei ole hajuakaan siitä, mitä uhri joutuu kokemaan.

Mitä voisimme tehdä, ettei niin monen ihmisen tarvitsisi tuntea olevansa yksin? Ainoa keino on levittää tietoa auttamistyöstä, kirjoista, luennoista, auttavista tahoista. Työntekijöitä ei koskaan ole oleva tarpeeksi ja jokaiselle riittää työsarkaa uuvuksiin asti. Kateus on tässä työssä järjettömintä mitä ajatella saattaa. Siksi vetoamme kaikkiin ihmisiin jotta mahdollisimman moni saataisiin avun piiriin.

Elämä luonnehäiriöisen kanssa on sidottu valtavaan määrään kuvitteellisia asioita, yksinomaan siitä johtuen, ettei hän kykene kohtaamaan elämän tosiasioita oikealla tavalla. Hän koko ajan kirjoittaa historiaa uudelleen ja luo mieleisensä maailman. Uhri pakostakin tunnustaa sen tai ei, toimii mukana jossakin määrin. Hänhän on tekemisissä luonnottoman maailman kanssa, eikä häneltä voi odottaa, että hän koko ajan pystyisi säilyttämään terveen ajattelun. Hän omaksuu tahtomattaan asioita, joista hän irtautumisen jälkeen haluaa eroon, koska ne eivät kuulu hänen todelliseen persoonaansa.

Joillekin uhreille on mahdotonta tunnustaa tätä puolta asiassa, etenkin kun useat ammattilaiset antavat ymmärtää kaiken korjaantuvan entinen unohtamalla. Valheen maailmasta irti pääsemiseksi on pakko tunnustaa

omat heikkoudet ja toisen ihmisen aiheuttamat vääristymät. Ilman tätä ei tapahdu todellista muutosta, oikeata tavoitetta ei saavuteta.

Olemme jo todenneet, että aivopesun vaikutus on saatava poistettua, ja suuri osa tästä on uhrille itselleen käsittämätöntä, osittain tiedostamatonta. Siksi täytyy reilusti tunnustaa, ettei ole sellainen kuin tulisi olla, ja että kiusaaja on todellakin onnistunut injektoimaan uhuriin paljon sellaista, mikä on suorastaan rikollista.

Yksinäisyyden keskellä helposti tekee ratkaisuja, joita joutuu katuun. Uhrin ei kuitenkaan yksinäisyyden pelossa tule antautua suhteisiin, joista saa vain uusia haavoja ja traumoja. Siksi meidän tulisi tehdä kaikkemme yksinäisyyden torjumiseksi oikealla tavalla. Uhrin menneisyys tulee huomioida, eikä tässä suhteessa ole olemassa mitään yksiselitteistä kaavaa, jonka mukaan asia ratkaistaisiin valmiin menetelmin. Niin monta kuin on uhria, yhtä monta erilaista taustaa tulee huomioida. Kaikki uhrin eivät sovi keskenään selvittämään asioitaan. Siksi tarvitsemme tarpeeksi suuren joukon uhreja, jotka sitten voivat valita itselleen sopivan selvitysympäristön.

Aivan akuutissa tilassa oleva uhri ei sovellu yhteen jo pidemmälle asioitaan selvitellessä kanssa. Useimmiten asiat ovat niin kivuliaita ja tuskaa tuottavia, ettei jokainen todellakaan halua yhä uudelleen kuulla samoista tapauksista. Samoin eivät työpaikkakiusatut ja kodissa tapahtuneen väkivallan uhrin sovellu samaan ryhmään ainakaan pitkäkestoisesti. Ongelmakenttä sisältää hyvin samankaltaisia tekijöitä, mutta tunnelataukset kummallakin sektorilla ovat sen verran erilaiset, että hedelmällinen selvitys ei ole mahdollista.

Suuri ongelma saattaa syntyä jos joku ryhmässä kokee tietävänsä muita enemmän ja alkaa ikään kuin johtaa ryhmää varsinaisen vetäjän rinnalla.

Copyright Markku Vuori 2005
Kaikki oikeudet pidätetään