



Kuka täällä määrää?

teksti EMMA SUOMINEN kuvitus ISTOCK



Narsisti alistaa ja
saa muut tuntemaan
syyllisyyttä.
Terapeutti Maija
Aurea kertoo, miten
toimia narsistisen
perheenjäsenen
kanssa.

”**K**aikilla on narsistisia piirteitä. Jotkut ovat jossain tilanteissa itsekkäitä ja toiset niin itsekeskeisesti ajattelevia, että psykiatri voisi diagnosoida narsistisen persoonallisuushäiriön. Narsistin käytös toistuvasti vahingoittaa ja haavoittaa muita.

Narsisti saa muut ympärillään voimaan pahoin, koska syyllisyyden ja häpeän sysääminen muille on hänen ainoa tapansa pitää itsensä kasassa. Narsisti määrää, ja muiden pitää alistua. Se on erityisen surullista perhepiirissä.

Jotkut ajattelevat, että koska kyse on sukulaisesta, narsistista käytöstä pitää vain kestää. Vuosien kuluessa tilanne voi kuitenkin kärjistyä sietämättömäksi. Varpaillaan oleminen ja narsistin oikukkaan pillin mukaan tanssiminen pitää muiden hermoston jatkuvassa hälytystilassa. Sellainen stressi on terveydelle vaarallista.

Perhedynamiikka ei muutu itsestään tai edes ajan myötä. Se vaatii aktiivista rajojen asettamista ja paljon päättäväisyyttä.

Yleensä itseä voi suojella narsistilta parhaiten katkaisemalla välit pysyvästi. Vaikkei sitä haluaisi tehdä, yhteydenpito täytyy aluksi katkaista kokonaan edes joksikin aikaa, jotta pystyy vetämään happea ja näkemään perhesuhteet oikeassa valossa. Siihen voi tarvita terapeutin apua.





Voi olla vaikeaa asettaa rajat sille, kuinka paljon on tekemisissä narsistin kanssa. Se on kuitenkin mahdollista. Yleensä narsisti tulistuu rajoista ja koventaa otteitaan. Hän voi yrittää puhua muun perheen puolelleen, jolloin voi itse jäädä syntipukiksi.

On tärkeää ymmärtää, miten narsismi syntyy. Yleisimmässä syntymekanismissa vauva tai lapsi jää vaille päähoivaajansa huomiota, tai hänen tarpeisiinsa vastataan vain satunnaisesti. Henkinen tai fyysinen väkivaltakin voi aiheuttaa traumojen ketjun.

Turvattomuuden seurauksena tunne-elämän kehitys ja säätelytaidot voivat jäädä vajaiksi. Siksi narsisti ei kykene tuntemaan lainkaan empatiaa.

Lapsuuden kokemukset saavat narsistin rakentamaan ympärilleen suojakuoren, joka on kaikki kaikessa. Se on hänelle ainoa tapa selviytyä. Siksi narsisti on valmis riskeeraamaan muiden ja jopa oman terveytensä, jotta kulissit pysyisivät kasassa.

Toisessa syntymekanismissa lapsi oppii jo varhain ajattelemaan, että hän on muita parempi. Jos lapsi nostetaan jalustalle ja häntä ihannoidaan, hänelle syntyy käsitys omasta erityisyydestä ja ylivertaisuudesta muihin nähden.

Narsismin ei ole parannuskeinoa. Jos et halua katkaista narsistiseen perheenjäseneseen välejä kokonaan, etsi hänen kanssaan toimimiseen sellainen tapa, joka ei vahingoita sinua.”



Maija Aurea,
NATC-sertifioitu
ratkaisukeskeinen
lyhytterapiauttaja

Suojele itseäsi

LUOVUTA

Hyväksy, että et saa narsistilta kaipaamaasi rakkautta ja hyväksyntää. Hän ei pysty antamaan niitä koskaan.

ÄLÄ UHRAUDU

Vaikka uhraisit aikasi, voimasi ja terveytesi, narsisti ei muutu. Ja vaikka miten taipuisit ja kestäisit, hän ei tule siitä onnelliseksi.

NÄE SUMUTUS

Narsisti voi olla vakuuttava ja uskoa itse valheisiinsa. Hänen taroituksensa on silti vain hämmennettää ja uhriuttaa.

TEE STRATEGIA

Selkeytä itsellesi rajasi. Mieti yksityiskohtaisesti ja käytännön tasolla, mitä haluat suhteeltasi narsistiin perheenjäsenenä.

KÄY KAUPPAA

Jos annat narsistille hänen haluamansa, hän on valmiimpi antamaan sinullekin. Se voi tuntua pahalta, mutta voi olla tarpeen.

PYSY LUJANA

Kun lakkaat alistumasta, narsisti voi turvautua entistä raaempiin keinoihin. Pysy lujana ja pohdi, mitä itse voit tehdä.



LUKU

Asiantuntijat ovat arvioineet, että jopa 20 prosenttia aikuisväestöstä tuottaa omalla käytöksellään muille kärsimystä.

Aseta terveet rajat

1 TEE PÄÄTÖS

Päätä pitää vähintään kuukausi taukoa kaikesta yhteydenpidosta narsistin kanssa. Jos muut perheenjäsenet pitävät häneen yhteyttä, ulota radiohiljaisuus myös heihin.

2 ÄLÄ SELITTELE

Ilmoita, että henkilökohtaisista syistä et ole tiettyyn aikaan yhteydessä. Älä anna mitään selityksiä. Sulje yhteydenpitokanavat ennen ikävien viestien tulvaa.

3 HAE APUA

Vertaistuki ja terapia voivat antaa sinulle tarvittavaa voimaa katkaista kierre ja päästä pois narsistin vallasta.