

Irti *narsistipuolisosta!*

Pikaopas selviytymiseen



narsistipuoliso.com

www.narsistipuoliso.com

Sisällys

- 1 Sinulle
- 2 Johdanto
- 3 Narsisti puolisona
- 4 Miksi olet suhteessa kiinni?
- 5 Irtautumisen vaiheet
- 6 Jatkosuunnitelmasi
- 7 Yhteenveto
- 8 Kirjoittaja
- 9 Avuksesi



Sinulle

Ystäväni,

olen kirjoittanut tämän oppaan sydämelläni. Toivon, että tästä on Sinulle apua elämäntilanteessasi. Tiedän, mitä olet kokenut tai kokemassa. Tiedän, että tilanteesi on vaikea ja Sinusta voi tuntua mahdottomalta irtautua narsistipuolisosta, monista erisyistä. *Olet hämmentynyt - eikö hänen tulisi rakastaa Sinua?*

Muista, että tilanteesi tulee pahenemaan, mikäli et ryhdy pelastamaan itseäsi. Toiveeni on tukea Sinua siinä.

Tässä oppaassa kuvaan lyhyesti narsistista suhdetta ja selitän, mikä saa Sinut pysymään kiinni suhteessa, vaikka se ei ole tasapainoinen, rakastava parisuhde - vaan tuhoava ja sairastuttava suhde. Kerron, mitkä ovat irtautumisvaiheet myrkyllisestä suhteesta ja miten Sinun kannattaa suunnitella jatkoa ja uutta elämääsi.

Vaikka Sinusta tuntuu, ettet mitenkään voisi pärjätä ilman narsistipuolisoa, tulet kyllä pärjäämään, kun rohkaistut tekemään päätöksesi. Sinulla on oikeus olla rakastettu, kunnioitettu ja arvostettu. **Sinulla on mahdollisuus uuteen, upeaan elämään, rakastavaan parisuhteeseen ja kukoistavaan itseesi.**

Lähde nyt tuolle matkalle. Minä opastan Sinua.

*Sinulla on oikeus
rakastavaan
parisuhteeseen.*



narsistipuoliso.com

www.narsistipuoliso.com

Johdanto

Narsismi ilmiönä on erittäin yleinen ja valtaa koko ajan enemmän alaa. Virallisten tietojen mukaan narsistisen persoonallisuushäiriön vaurioittamia henkilöitä olisi vain noin 2 % väestöstä. Todellisuudessa luku on varmasti reilusti yli kymmenkertainen. Näemme narsismin vaurioittamia ihmisiä päivittäin mm. mediassa ja somessa. Vallanhimo, lähimmäisten alistaminen ja haavoittaminen, itserakkaus ja ihailun hakeminen hinnalla millä hyvänsä kukoistavat.

Miksi näin? Sen vuoksi, että narsismi on epigeneettinen (ylisukupolvien siirtyvä) ilmiö, joka pohjautuu lapsuuden traumoihin, ja jota henkilö itse ei tunnista tai ei halua tunnistaa. Ja kun narsisti ei itseään tunnista, hän jatkaa tuhoisan käytöksensä kierrettä vaurioittaen lähi-ihmisiään. Kierteen katkaiseminen uhrin näkökulmasta on mahdollista vain irtautumalla narsistisista henkilöistä ja eheytyemällä omasta haavoittuvuudestaan.

*Puolison
alistaminen
parisuhteessa
on väärin.
Väkivalta on
rangaistava
teko.*



Narsisti puolisona

Millainen narsisti on puolisona? Siihen pystyt itsekkin vastaamaan. Kerron tyypillisen kaavan, josta kenties tunnistat tiettyjä yhdenmukaisuuksia.

- Suhteen alkuun liittyy "rakkauspommitusvaihe": saat runsaasti ylistävää palautetta, olet upea, ainutlaatuinen - henkilö, jota hän on aina etsinyt. Hän ei ole koskaan tavannut sinunlaistasi henkilöä eikä voi elää ilman sinua.
- Seuraava vaihe on, että narsisti koettaa sitoa sinut mahdollisimman pian kiinteästi itseensä. Tämä ilmenee vaatimuksina olla yhdessä mahdollisimman paljon, kontrollointina, vahtimisena, mustasukkaisuutena, vaatimuksina siitä, että sinun tulee olla täysin sitoutunut häneen.
- Jatkovaiheena on mahdollisimman nopea yhteen muuttaminen (painostaminen siihen), kihlautuminen ja mahdollinen naimisiinmeno sekä (jos olet siinä iässä) lasten hankkiminen.
- Kun mahdollisimman laaja sitominen on tapahtunut, **narsistin peittävä maski putoaa:**, alkaa alistaminen ja henkinen (sekä pahemmassa tapauksessa fyysinen) väkivalta. Hän syyttää, moittii, haukkuu, vähättelee, nimittelee sinua, rajoittaa menemisiäsi, soittelee perään, tutkii puhelintasi, raivoaa, määräälee, uhkailee (myös läheisiäsi) ja pettää sinua.
- Väkivallan kierre on alkanut, ja se toistuu saman kaavan mukaan: rakkauspommitus, välien kiristyminen, kontrollointi- ja ahdistusvaihe, räjähdysvaihe, selittely ja syyllisyys, anteeksipyytely ja lupaukset sekä jälleen rakkauspommitus (kuherruskuukausi): hän lupaa kaiken muuttuvan.
- Huolimatta kaikista lupauksista asiat eivät tule muuttumaan, vaan kierre pahenee. Narsisti ei koskaan muutu. Sen sijaan sinun elämäsi muuttuu maanpäälliseksi helvetiksi. Pahimmassa tapauksessa (sielunsa, identiteettinsä, itsenäisyytensä, itsetuntonsa ja varojensa lisäksi) uhri voi menettää henkensä.

*Keneltä muulta voisit itseäsi
kohtaan koskaan sallia
tuollaista kohtelua?*



Miksi pysyt suhteessa kiinni?

Narsistien uhrin, lähi-ihmisten lisäksi itsekin aika-ajoin ihmettelevät, miksi sallivat niin raakaa kohtelua ja pysyvät suhteessa kiinni?

Narsisti osaa taitavasti valita uhrinsa. Saatat olla kaunis/komea ja menestyvä ja sinulla on kenties varallisuutta, olet empaattinen ja avoin, olet rehellinen ja auttavainen, sinulla on itsetunnon heikkoutta, et osaa asettaa rajoja, olet hiljattain eronnut tai sinua on käytetty hyväksi (ja kerrot sen luottamuksella), et mielestäsi pärjää yksin, olet anteeksiantavainen, haluat huomiota ja rakkaudenosoituksia...mitä tahansa ominaisuuksia, joita on helppo käyttää hyväksi. Olet siis helppo kohde ja erinomainen "lähde" narsistiselle hyväksikäytölle. Narsistilla ei omien vakavien traumojensa vuoksi itsessään ole itseään sisäisesti tukevia rakenteita, vaan hänelle elossa pysymisen ehto on saada imeä voima ja energia uhreistaan. Hän riutuu ilman uhrista saatavaa energiaa.

Puhutaan "narsistimagneetista". Se on tavallaan totta. Huomaatko, että sinulla osaltasi on vajeita ja traumoja, joihin narsisti iskee kyntensä? Jos osaisit pitää tiukat rajat, tällainen henkilö ei kykenisi saamaan otetta sinusta. Jos olet jo suhteessa, pysyt siinä, koska ns. "peptidiaddiktio" liimaa sinut siihen, vaikka saamasi kohtelu on jopa törkeää. Addiktio on riippuvuutta. Kestät huonon kohtelun, kun välillä saat rakkauspommituksen tuottamaa endorfiinia. Kyseessä on solutason riippuvuus, jolla ei ole mitään tekemistä järjen kanssa.



*Sinulla on solutaoson
riippuvuus narsistin
tuottamiin tunnetiloihin.*



Irtautumisen vaiheet

Narsistista irtautuminen saattaa olla elämäsi pelottavin tehtävä.

Pelkää, että epäonnistut ja saat rangaistuksen.

Pelkää, että Sinulla ei ole riittäviä voimia irtautumiseen ja palaat takaisin.

Pelkää kosta, pelkää mustamaalaamista, pelkää tulevaisuutta.

Pelkää, että et pärjää yksin.

Pelkää, että et enää koskaan löydä rakastavaa puolisoa.

Pelkosi ovat todellisia nyt, mutta pystyt voittamaan ne. Sinulle on tiedossa paljon parempaa.

Tee päätös suhteen lopettamiseksi
Sano "hyvästit" mielessäsi.

Valmistele lähtösi salassa.
Hanki tietoa ja tukihenkilö.

Lähde/katkaise suhde nopeasti.
Salaa yhteystietosi.
Älä neuvottele.

Pidä 100% "No Contact".
Poista henkilö kaikista kanavista.

Katkaise traumaside.
Kirjoita ylös ja lue, miksi lähdit.

Huolehdi itsestäsi, rakenna hyvinvointiasi.
Aktivoitu, tapaa ihmisiä.

Jatkosuunnitelmasi

Narsistisesta henkilöstä irtautuminen ei ole järjen asia. Se tulisi purkaa sitä kautta, josta se on syntynytkin, eli fysiologiselta solutasolta. Et pysty purkamaan sitä niin kauan kuin olet narsistin vaikutuspiirissä. Sen vuoksi *“No Contact”*, eli täydellinen ja kertakaikkinen irtautuminen henkilön vallasta on välttämätöntä. Niin kauan kuin narsistilla on mahdollisuus manipuloida sinua, kontaktoida, ottaa yhteyttä, puhua, kirjoittaa, viestittää kanssasi, olet hänen vallassaan ja hän varastaa energiasi. Solusi huutavat narsistin aktivoimaa endorfiinia, etkä pysty hallitsemaan itseäsi ja pysymään päätöksessäsi.

Irtaudu, ja riippuen tilanteestasi, hankkiudu eroon. Jos asutte yhdessä, hanki itsellesi asunto ja järjestele asiasi siten, ettei hän saa tietää yhteystietojasi. Pidä ehdoton *“No Contact”*. Sulje hänet pois kaikista viestintäkanavista, äläkä anna pienintäkään mahdollisuutta kontaktoida sinua. Älä stalkkaa äläkä hae tietoa hänestä. Mikäli teillä on yhteisiä lapsia, kommunikoi pelkästään lasten asioissa faktapohjaisesti vaikka vain sähköpostitse.

Narsistihan ei tietenkään hyväksy, että hänet jätetään - hänelle ei vain kertakaikiaan tehdä niin! Varaudu sen vuoksi mitä törkeimpiin tapoihin saada sinut takaisin tai pyörtämään päätöksesi. Sinähän tunnet hänet kyllä, joten tiedät mitä odottaa. Älä mene lankaan, muista, mitä raakuuksia jouduit kokemaan ja riski joutua vielä pahempaan vaanii sinua, mikäli myönnyt piiruukaan.

Solutason purkaminen tarkoittaa sitä, että sinun tulisi käsitellä itsessäsi kaikki ne asiat, jotka ovat saaneet sinut *“retkahtamaan”* narsistiin. Sinun tulee käsitellä ne traumat, jotka aiheuttavat läheisriippuvuutta, huonoa itsetuntoa tai alistumista. Tiukat rajat ovat välttämättömät. Jos niitä ei ole, joudut helposti uuden narsistin uhriksi.

*Laajakaan informaatio
narsismista ei pelasta Sinua
jatkossa.
Sinun tulee käsitellä omat
heikkoutesi ja traumasi, jotta
olet turvassa.*



Yhteenveto

Ystäväni, toivon, että olen kyennyt avaamaan näkemystäsi tilanteessasi.

Globaalit asiantuntijat puhuvat narsisteista *“lähettiläinä”* (*messengers*), joiden kautta oppisimme rakastamaan ja arvostamaan itseämme riittävästi niin, että emme sallisi huonoa kohtelua, hyväksikäyttöä ja alistamista itseämme kohtaan. Tämä on raaka opetus, mutta tarpeellinen.

Narsisteja on joka puolella. Jos pääset yhdestä eroon siten, että olet vielä järjissäsi, miten vältät itseäsi joutumasta samaan tilanteeseen uudelleen?

Vastaus on yksiselitteinen: opettele rakastamaan, arvostamaan ja kunnioittamaan ITSEÄSI riittävästi niin, että et enää koskaan salli tuollaista. Sinulta se vaatii rajojen asettamisen ja niiden pitämisen, ja rohkeuden sanoa EI - heti, kun sisäinen äänesi kertoo *“jonkin olevan pielessä”*, kun tapaat uuden ihmisen.

**Silloin pystyt rohkeasti kääntymään, poistumaan paikalta ja toteamaan:
*“Tämä ei ole minua varten, eikä minun todellisuuttani!”***

*Kenelläkään,
ei koskaan,
eikä missään
olosuhteissa,
ole oikeutta alistaa,
hyväksikäyttää tai
vahingoittaa toista
ihmistä. Sellainen
suhde on sairas.*



Kirjoittaja



Olen Aurea.

*Olen narsistisen puolison
ex-uhri ja selviytyjä.*

KTM, Yrittäjä
Ammatillinen opettaja, AmO
Ohjauksen ammattilainen
Vertaismentorisi
Itsetuntovalmentaja
NLP Practitioner

045 7831 9525

info@narsistipuoliso.com

Tulevaisuutesi on edessäsi. Sinä päätät, millainen se on.

Olen valmiina auttamaan Sinua. Pienissä askelissa tai isossa tavoitteessa.

Olen itse elävä esimerkki siitä, miten traumaattisten kokemusten jälkeen uhri voi eheytyä ja voimaantua entistä vahvemaksi.

Auttamisen taustana ovat omakohtaiset kokemukseni, vahva taustani, valtava määrä tietoa ja käytännön ohjauksen työkalut.

Olen auttanut lukuisia narsistien uhreja. Teen tätä työtä koko ajan - se on loppuelämäni missio.

Tiedän, mitä olet kokemassa. Ota rohkeasti yhteyttä!



www.narsistipuoliso.com

Avuksesi

Vertaistuki on paras tapa päästä tarkastelemaan omaa tilannettaan riittävän etäältä.

- Ota apu ja tuki vastaan, sillä kyseessä on oma ja läheistesi hyvinvointi ja tulevaisuus.
- Jos jatkat narsistipuolison kanssa, alistamisen ja hyväksikäytön kierre pahenee. Hirvittävimmissä tapauksissa narsistin uhrit ovat menettäneet henkensä.
- Narsisti ei tule koskaan muuttumaan, etkä Sinä kykene häntä muuttamaan.
- Tee siis päätös siitä, että itse haluat muuttaa elämäsi paremmaksi. Sinä pystyt siihen!

Täältä saat apua

Sinulla on oikeus rakastavaan parisuhteeseen.

