

## Koolitus "Teekond paarisuhteni – suhete võrgus"

Kas Sina tead, kes on **NARTSISSIST** ja kuidas Sa võid enesele teadmata olla kahjulikus suhtes?

**Lähedane suhe nartsissistiga muudab Sinu maailma kõige manipuleerivamal ja varjatumal moel. Sa oled andja ja tema on võtja. Nii lihtne see ongi.**

**Nartsissistliku inimese käitumise tunnused on järgmised:**

1. Nartsissistil **puudub empaatiavõime**. Tal on oluline võita ja allutada! Tema moto on: „Minu arvamus on ainuõige ja kõik toimub ainult minu moodi, minu jaoks.“
2. Tavapärane on äkkviha, jonn- ja mossitamise hood. Eesmärgiks on panna ohver enda pilli järgi tantsima, et temal endal hakkaks parem.
3. Ta koondab oma ellu inimesed, kes teda teenivad nii füüsiliselt kui emotsionaalselt. Kõik toimub nartsissisti järgi.
4. Nartsissist liigub kiiresti ühest suhtest teise. Ta väldib üksinda olemist. Ta teeb kõik selleks, et ohver/partner „konksu“ otsa saada. Ta katab suhte alguses kõik partneri vajadused ning on veetlev, enesekindel ja imetlusväärne. Partnerile tundub ta ideaalne kaaslane ning avab ennast talle täielikult.
5. Kui keegi tema teenistusest lahkub, siis saab lahkuja selle eest karistada ning piinamine võib olla pikaaegne ja valulik.
6. Nartsissist hoiab endised partnerid konksu otsas, juhuks kui hetke partner peaks lahkuma. Talle on oluline inimesi omada, mitte neid armastada.
7. Nartsissist karistab ja kiusab ka raha ja/või ühiste laste kaudu.
8. Nartsissist valetab patoloogiliselt – inimene valetab, samas arvates enda jutu olevat tõesena.
9. Ta tekitab konflikti olukordades, kus täiskasvanulik inimene seda ei teeks.
10. Ta on ühel hetkel armastav ja hooliv ning järgmisel hetkel tõrjuv, ründav ja ähvardav. Näiteks taolised laused emotsionaalsest kõikumisest „Sa oled mu elu armastus“ ja „Mul on sinuta parem“.
11. Nartsissist võib käituda nii, nagu Sind poleks olemas. Samas järgmisel hetkel on ta veetlev ja särav – alati just nii, nagu see on talle sobilik ning vajalik.
12. Ta kasutab ära ohvri haavatavaid olukordi tema enda vastu. Nartsissist on teadlik ohvri hirmudest olla tõrjutud ja eemale lükatud, seega nartsissist ähvardab pidevalt ohvrit ära minemisega, et saavutada enda tahe. Naisel või mehel tekitab selline olukord emotsionaalset valu ja süvendab „mitte piisavuse“ tunnet. Nartsissist tekitab seda tunnet ohvris pidevalt. Sellele järgneb ka ohvri süüdistamine iseenda käitumises. Näiteks ütleb nartsissist ohvrile: „Sa lihtsalt kujutad seda ette, oled ebakindel, armukade ja rumal“. Ta paneb ohvri uskuma, et probleem on temas.
13. Nartsissist ei suuda olla haavatav, siiras, aus ega oska arutada probleeme ratsionaalselt. Isegi kui probleem võib olla lahendatud, siis aruteludes toimub süüdistamine edasi.
14. Nartsissisti eesmärk on ohvrit emotsionaalselt pidevalt karistada. Ükskõik kui palju ohver ka ei vabandaks, nartsissist toob vana asja pidevalt esile, sooviga panna ohvrit end süüdi tundma.

**Kui tunnend enda suhte mingis punktis ära, siis tea, et Sa ei pea kannatama!**

**Märka, kas tunnend end suhtes vabalt, või toimub kõik kellegi teise järgi?**

Pärast nartsissistlikus suhtes olemist on oluline leida taas üles enda päris olemus ning vabaneda allasurutusest.

**Nartsissistlikus suhtes leiad tihti ennast tundmas....**

- Ebapiisavana;
- Ülipüüdlikuna teha kõik nii, et olla nartsissisti meele järgi;
- Hirmununa;

- Et, sinu tunded pole olulised;
- Süütunnet;
- Segadust;
- Endas kahtlevana;
- Depressioonis;
- Ennast alla suruvate mõtetega;
- Alandust;
- Jõuetuna, pole motivatsiooni ega tahet enda plaane ellu viia;
- Ennast saboteerivalt;
- Lootusetult;
- Sundmõtetega;
- Et on raske ennast kehtestada;
- Et oled iseenda vajadused tahaplaanile jätnud;
- Sõltuvana tema tujudest ja olekust;
- Et soovid teda aidata ja parandada;
- Et ei tunne ennast iseendana ja meenutad, kui tundsid end kunagi õnnelikuna ja iseendana;
- Kontrollituna;
- Mitte mõistetuna;
- Et kui teistel on hea, siis on sinul ka hea.

Nartsissitliku ja vaimse vägivalla all kannatanud mehed ja naised vajavad sageli toetust ja teraapiat, et saada taas iseendaks ning tunda edu, rõõmu, eluterveid suhteid.

Kui Sa oled olnud piisavalt tugev, et kannatada valu ja allasurutuse käes, siis oled Sa piisavalt tugev ka, et see kannatus lõpetada ning sealt välja tulla!

Kirjuta välja, mis sind siin kõige enam puudutas

.....

.....

.....

.....

SAADES VASTUSED, SAAD SA TEADA TÕE!  
SINA TEED OMA VALIKUD!  
SINA OTSUTAD - VÄLJUDA OHVRI ROLLIST!

Kairi Kuusma Consult OÜ

[www.kairikuusma.ee](http://www.kairikuusma.ee)