OMIEN RAJOJEN ASETTAMINEN

Miten selviytyä?

Narsismi-
TERAPEUTTI

Omien rajojen asettaminen

Omien rajojen asettaminen ja niistä kiinni pitäminen on erityisen vaikeaa narsistisessa parisuhteessa. Tai oikeastaan syy siihen, että olet joutunut narsistin "koukkuun", on juuri tässä. Jos olisit kyennyt pitämään vahvat rajat, et olisi sallinut huonoa käytöstä, kaltoinkohtelua, alistamista, mustasukkaisuutta tai/ja henkistä/fyysistä väkivaltaa lainkaan, tai ainakin olisit kyennyt katkaisemaan suhteen heti ensimmäisten viitteiden tai tilanteiden ilmettyä.

Miksi et ole onnistunut rajojen asettamisessa?

1) Et ole tietoinen omista arvoistasi tai et kykene puolustamaan niitä.
2) Sinulla ei ole todennäköisesti tarpeeksi itsekunnioitusta ja -arvostusta.
3) Pelkäät, mitä mieltä muut ihmiset ovat tai tekevät, jos asetat rajat.

Voidaksesi vahvistaa itseäsi näissä asioissa, sinun tulee konkreettisesti pohtia niiden merkitystä.

- Mieti arvojasi. Mikä on sinulle elämässä kaikkein tärkeintä? Mistä et luopuisi mistään hinnasta?
- Yleensä meille keskeisimpiä arvoja ovat terveys, vapaus, läheiset ihmiset, perhe, työ, vapaa-aika, kehittyminen jne. Mielenterveytemme on viime kädessä paljolti riippuvainen siitä, saammeko elää arvojemme mukaisesti.
- Saatko elää arvojesi mukaisesti? Jos et, mikä sinua estää? Mitä tapahtuisi, jos keskittyisit arvoihisi ja puolustaisit niitä? Mieti omaa hyvinvointiasi.



Omat rajasi ja arvojesi mukaan eläminen tuottaa sinulle hyvinvointia ja sulkee "pahan" itsesi ulkopuolelle.

Rajojen asettaminen kiinnostavan ihmissuhteen edessä voi tuntua pelottavalta, etenkin jos olet tottunut asettamaan muiden tarpeet itsesi edelle. Mutta se on ainoa keino päästä eroon tai välttyä hyväksikäytöltä ja narsismin kierteeseen joutumiselta.

Itsekunnioituksesi vahvistuu samalla, kun omat arvosi konkretisoituvat.
Arvoihin tulisi ehdottomasti kuulua myös oman itsensä kunnioittaminen ja se, ettei hyväksy huonoa kohtelua itseään kohtaan missään muodossa.

Jos tällaista ilmenee, poista kyseinen henkilö välittömästi lähipiiristäsi.