Voima

narsistin kohdanneelle

Jenni Parikka

© 2018 Jenni Parikka
Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: Bod – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
Kuvitus ja graafinen suunnittelu Katri Parikka

Lisätietoja: lohtuna@gmail.com

Kaikki oikeudet pidätetään. Mitään kirjan osaa ei saa jäljentää, kopioida, tallentaa tai luovuttaa julkaistavaksi missään muodossa tai millään menetelmällä – graafisella, sähköisellä tai mekaanisella, ei myöskään valokuvaamalla, nauhoittamalla eikä millään muullakaan tiedontallennus- tai hakujärjestelmällä ilman kirjoittajan etukäteen myöntämää lupaa, paitsi silloin, kun laki sallii.

Tämän kirjan sisältö on tarkoitettu yleissivistäväksi, eikä sitä tule käyttää minkäänlaisen sairauden määrittämiseen, lääkitsemiseen tai hoitamiseen. Tämän kirjan ei tule korvata pätevän terveydenhuollon ammattilaisen ohjeita. Tämä kirja on tarkoitettu käytettäväksi terveydenhuollon ammattilaisen vastuullisten ohjeiden ohessa. Kirjailija ja julkaisija eivät ole millään tavalla vastuussa aineiston mahdollisesta väärinkäytöstä.

Ensimmäinen painos.

ISBN: 9789524985352

Voima

narsistin kohdanneelle

Jenni Parikka

ALKUSANAT

Mitään kokemaasi emme voi mitätöidä.
Kaikki on nyt osa sinua.

Mutta kun vaaka kallistuu.
Nostat pelot ja ahdistukset päivän valoon.
Ja menettävät voimansa.

Sillä hetkellä ilo vahvistuu.
Asetat rajoja niin,
että teet entistä enemmän asioita,
joista nautit.

Et elä enää muiden odotusten mukaan.
Elämäsi muuttuu, se on selvä!
Koska kaikki eivät hyväksy muutostasi.
Ystävyyssuhteita päättyy
samalla, kun uusia ihmisiä virtaa elämääsi
ja kaveruussuhteet syventyvät.

Ympäröi itsesi asioilla ja ihmisillä,
jotka tuottavat sinulle iloa.
Anna kaiken muun mennä.
Et tarvitse niitä enää.

Sitten jäljelle jää ilo.

Jos teet, mitä olet aina tehnyt,
saat mitä olet aina saanut.

- Albert Einstein -

LOHDUN JÄLKEEN

Esikoiskirjani Lohtu on nyt tehnyt tehtävänsä. Lohtu on nostanut lukijan rakastavin ottein pimeästä paikasta, hymyilevänä ensimmäiselle rapulle.

Sitten tulee Voima.

Tuo Voima, joka on ollut olemassa koko ajan.

Kypsynyt hitaasti, kunnes lopulta pääsee kunnolla esiin. Voimaa seistä vahvana, vaikka aallot yrittävät horjuttaa. Vaikka aallot yrittävät hukuttaa.

Vuosia sitten ymmärsin täydellisen sattuman johdattamana, että olin kohdannut narsistin. Ja ymmärsin, että ihminen, jonka olin kohdannut,

oli vaarallinen.

Ja että tuo ihminen vaikutti minuun edelleen. Vuosiakin myöhemmin.

Olin jo kohdannut uudessa elämässäni ihmisiä, uusia ystäviä, jotka nostivat minua. Kun lopulta ymmärsin olleeni narsistin vaikutuksen alaisena, vahva tunne sisälläni kehotti hakemaan apua. Ensin hakeuduin

ratkaisukeskeiseen psykoterapiaan, sitten minua auttoivat NLP-tekniikat ja elämäntapavalmentaja. Kaikille heille olen velkaa tämän elämäni, jonka olen pystynyt rakentamaan.

Kiitos heille tästä uudelleen löytyneestä elämän ilosta.
Jokapäiväisestä rakkaudesta.
Sieluni rauhasta.
Kiitos.

Tämä kirja ei ole mikään ihmepilleri, joka poistaa kaiken surun ja ahdistuksen. Voima on kooste minun toipumisen matkastani, oivalluksistani ja kysymyksiini saaduista vastauksista.

Voima ei voi korvata ammattitaitoista auttajaa,
eikä sen ole tarkoituskaan.

Mutta siitä on hyvä aloittaa.

Tarkoituksena ei ole myöskään lappaa keinotekoista positiivisuutta kaiken negatiivisuuden päälle. Silloin muistojen kaiut huutavat vieläkin lujempaa. Nuo muistot haluavat varoittaa sinua, pitää huolta, että sama ei toistu uudestaan. Varoittavat, huolehtivat, rajoittavat. Kipeät kokemukset muistuttavat itsestään ja tekevät rajoituksillaan elämästä toisenlaisen vankilan.

Kaikki muistot, kaikki mitä on tapahtunut, ovat nyt osa sinua. Voimme vain kääntää kaiken kokemasi vahvuudeksi. Sisäiseksi voimaksi, josta ammennat niin, että olet loppuelämäsi turvassa.

Maailmassa on aina ollut ja
tulee aina olemaan

narsisteja, kiusaajia, tyranneja.

Mutta et voi muuttaa muita ihmisiä.
Vain itseäsi.

Löydä voimasi.
Se on ihan lähellä.
Se on jo sinussa.

9 789524 985352