

Miten toimia narsistin kanssa?

Meissä kaikissa on narsistisia piirteitä - ja hyvä niin, kunhan tunnistamme ne ja huolehdimme tasapainosta. Itsen ja muiden. Egolla on paikkansa ja tehtävänsä ja on tärkeää, että se sallii erilaisten sielujen ja sydänten; ihmisten sisimmän toiminnan. Mitä tehdä silloin, kun olet tekemisissä oikean narsistin kanssa? Yli 140 000 suomalaista kokee olevansa päivittäin naama tai napit vastakkain narsistin kanssa omalla työpaikallaan. Miten selviytyä? Toni Hinkka opastaa.

Mielettömän tuhovoiman taltuttajat

"Katkouninen yö. Mielessä pelko huomisesta. Miten se kiusaaja tölväisee? Mitä virheitäni nostetaan tikun nokkaan seuraavaksi? Tein mitä tein, saati sitten miten hyvin sen tein, aina väärin tein."

Näin luonnehti eräs narsistin mielivallan uhri tunnelmiaan. Ehkä sinäkin olet joskus kokenut vastaavaa pimeyttä ja etsit vastausta siihen, miten olisit voinut toimia toisin? Ehkä olet kohdannut ahdistuneita ihmisiä, joiden itsetunto näyttää murentuneen eikä oikein tiedä miten voisit heitä auttaa?

Tämä kirjoitus auttaa sinut alkuun. Keskityn työyhteisöissä ilmenevään häirintään johtamisen näkökulmasta, mutta neuvot ovat sovellettavissa toki muuallakin.

Et ole ainoa

Vastaavat kokemukset ovat tuttuja 140 000 suomalaiselle työpaikallaan joka päivä (Työterveyslaitos 2014). Se tarkoittaa vuosittain yli 30 miljoonaa huonovointista työpäivää, joiden aikana ei koeta iloa tai onnistumisen tunteita eikä myöskään olla työssä parhaimmillaan.

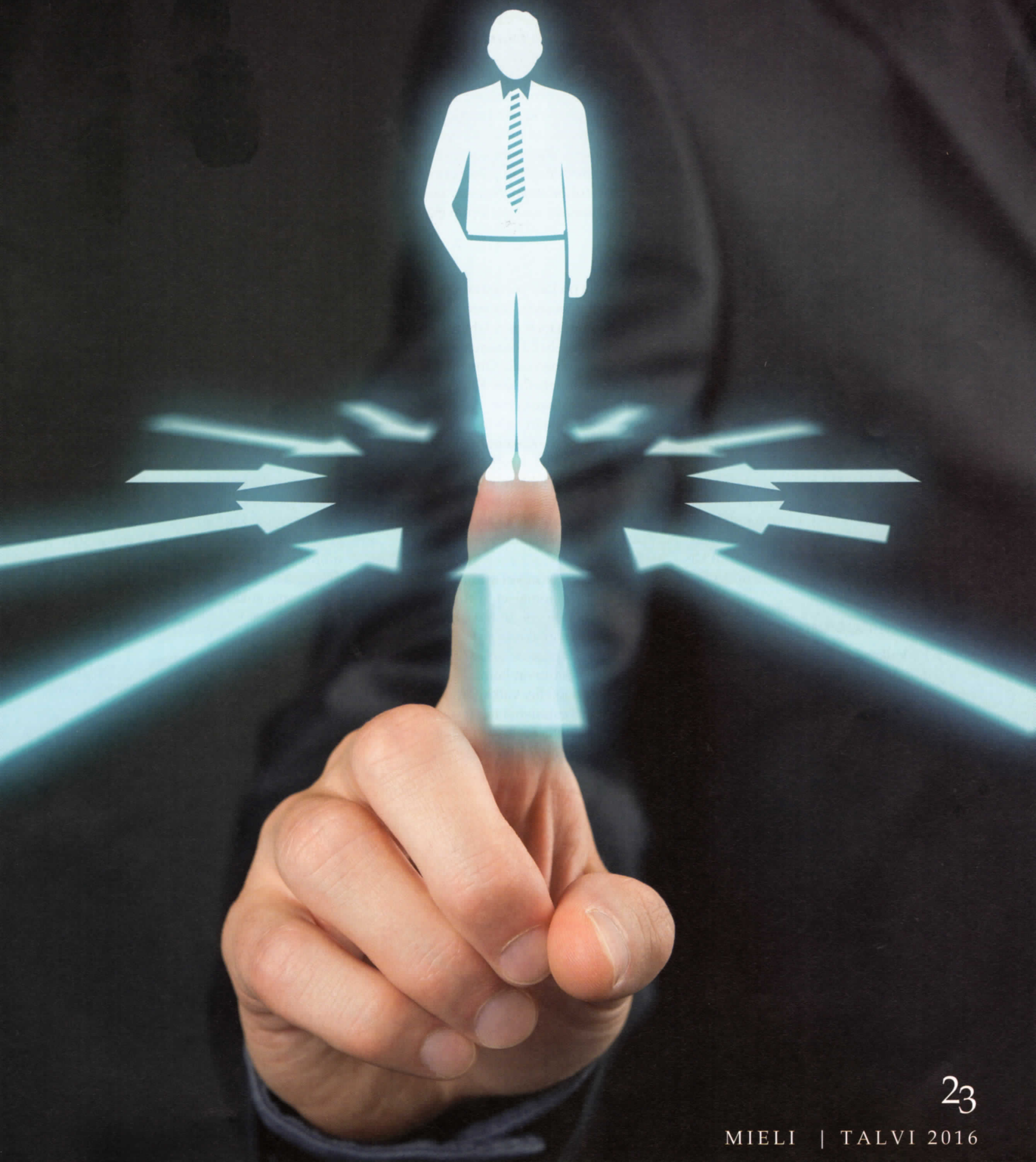
CxO Professional Oy:n 2015–2016 tekemässä kyselyssä yli 500 vastaajasta joka toinen oli kohdannut narsistiksi epäilemänsä työpaikalla, kotona joka viides ja yhdistystoiminnassa joka kymmenes. Kaksi kolmesta "epäillyistä" oli esimiesasemassa. 47 % koki heidän aiheuttavan toisinaan tai jatkuvasti harmia ja jopa 39 % mittavaa kärsimystä.

CxO:n toisessa kyselyssä marraskuussa 2016 yli 3 000 vastaajaa arvioi lähellään olevan henkilön narsistisia piirteitä. 71 % tunnisti arvioimassaan henkilössä vahvasti tai huolestuttavassa määrin narsistisia piirteitä.

Henkilökohtaisen helvetin lisäksi kiusamisella on suuri merkitys yhteiskunnallemme. Miljardeja vuodessa, kun laskee kaiken menetetyn työajan, luovuuden ja terveyden sekä selvittelyn aiheuttamat kustannukset. Myös uhrin lähellä olevat ihmiset kärsivät.

Kiusattua ei lohduta se, että kohtalotovereita on paljon. Uhri haluaisi kuulla, miten pelastautua. Kuka voisi auttaa?

Tässä on äärimmilleen tiivistetty etene- mistapamalli tilanteen ratkaisemiseksi.



Ymmärrä tilanne

Aluksi pyri ymmärtämään minkälaisen henkilön kanssa sinä tai asiakkaasi olette tekemisissä. Eivätkö kemiat vain kohtaa, perustuuko konflikti väärinymmärrykseen vai oletteko tekemisissä parantumattomasti omatunto-, empatia- ja totuudenpuhumisrajoitteisen henkilön kanssa? Sellaisen, jonka käytös muistuttaa pelottavan paljon Donald Trumpia.

Mikäli kyseessä ei ole ilmeinen narsisti, voi sovittelulla olla onnistumisen edellytyksiä. Jos olet tekemisissä narsistin kanssa, tarvitaan rankempia keinoja.

On oleellista ymmärtää, onko tekemisissä narsistin vai muuten vain hankalan tyyppin kanssa. Virallista diagnoosia on käytännössä mahdotonta saada, mutta kuten kaikessa johtamisessa, pitää päätökset tehdä käytävissä olevien faktojen ja todennäköisyyksien perusteella. Ratkaisumallit ja eettinen tarkastelu kun eroavat merkittävästi riippuen siitä, onko toinen osapuoli paatuneen parantumaton vai vain väärälle polulle erehtynyt.

Olen ollut ratkaisemassa useita tapauksia. Useimmissa on ollut onnellinen loppu kaikille osapuolille ilman että on tarvinnut käsitellä asioita oikeusteitse ja julkisuudessa.

Luo selviytymisperusta

Minun on vaikea kuvitella mitään henkisesti yhtä rankkaa, kuin taistelu narsistia vastaan. No, vielä rankempaa pitkällä aikavälillä on jääminen narsistin sielua syövyttävään vaikutuspiiriin. Syöpä on rankka vertauskohta. Hoidot voivat olla todella ankaria, mutta hoitamattomana tuhoutuu varmasti.

Kun lähдете pelastautumisen tielle, valmistautukaa ja varustautukaa kunnolla. Toimikaa kuten huippu-urheilija ennen uran tärkeintä kisaa. Varmistakaa, että voitte keskittyä kerralla vain yhteen taisteluun.

Ratkaisujen aika

Valitkaa strategianne eli miten aiotte voittoa tämän henkilökohtaisen sotanne. Pake-

netteko vai taisteletteko? Miettikää kaikki vaihtoehdot riskeineen, tehkää valintanne ja kerätkää tarvittava aika, raha ja osaaminen. Alistuminen ja odottaminen eivät koskaan paranna tilannetta.

Itse en ole pakenemisen kannattaja. Miksi syyttömän pitäisi kärsiä vielä lisää? Mieluummin kiusaajan pitäisi lähteä. Paras, mutta vaikein, vaihtoehto on laittaa kiusaaja aisoihin, ettei hän pääse muuallekaan tekemään tuhotöitään. Narsisti kun on parantumattomasti narsisti lopun elämäänsä.

Taistelu

Esimiehellä on lain velvoittama velvollisuus puuttua tilanteeseen. Jos voitte, kääntykää esimiehen tai hänen esimiehensä puoleen. Se, onko esimiehellä osaamista ja rohkeutta, on sitten toinen asia. Onneksi apua on saatavilla esimiehellekin. Kaikkea ei pidäkään yrittää ratkaista itse. Ammattiapu on monesti se kaikkein halvin ja vähiten stressaava vaihtoehto. Kokenut ammattilainen osaa välttää monta juridista, psykologista, viestinnällistä ja johtamiseen liittyvää sudenkuoppaa. Kokemuksesta huolimatta ei kahta täysin samalla kaavalla ratkeavaa tapausta ole vielä tullut vastaani.

Jos esimiesporras ei voi auttaa, avuksi voivat rientää viranomaiset. Aluehallintovirasto on taho, jonne voi ilmoittaa henkisestä väkivallasta työpaikalla. Jos esimiehet eivät ole ottaneet huolianne tosissaan, tässä vaiheessa hekin joutuvat laiminlyönnistään syytettyjen puolelle, vaikka muuten olisivat kuinka hyviä esimiehiä tahansa. Tämä vaihtoehto on samalla kielteisen julkisuuden varmistava vihoviimeinen oljenkorsi.

Toistan ja korostan tässä esimiehen vastuuta. Tietoisesti, koska kiusaaminen on aina ensisijaisesti johtamisen ongelma. Pahinta mitä tiedän, on esimies joka kiusaa. Toiseksi pahinta on esimies, joka sallii kiusaamisen. Johtajan velvollisuus kun on suojella johdettavia. Johtajan perustehtävä on mahdollistaa johdettaviensa onnistuminen, jopa menestyminen.

Kaikkea ei tarvitse eikä kannatakaan tehdä itse. Voitte kutsua ratsuväen paikalle.

Jälkihoito

Kävi taistelussa miten tahansa, tarvitsevat osalliset aikaa ja apua eheytymiseen. Mitä rankemmat kokemukset, sitä enemmän ja syvällisempää. Kaikkea yhden ryhmäkeskustelutilaisuuden ja vuosikausien terapian väliltä.

Johtamisen näkökulmasta teemme oletuksen, että narsisti pyrkii kostamaan aina. Hän kun on omasta mielestään jumalan veroinen ja häntä vastaan ei voi rangaistuksetta rikkoa. Siksi hoitamissani tapauksissa valmistaudutaan vastaiskuun heti alusta asti. Meillä on aina takataskussa todisteita, joilla voimme myöhemmin tarvittaessa puolustautua. Usein nämä ovat osoittautuneetkin kullan arvoisiksi.

Miten karsimme ilmiön yhteiskunnastamme?

Lohdun sana. Maaailma on kaikesta huolimatta menossa parempaan suuntaan. Ymmärrys epäasiallisesta käyttäytymisestä kasvaa ja samalla kiusaajien mahdollisuudet mielivaltaan vähenevät. Ole sinä yksi heistä, jotka ovat katkaisemassa vaietun hyväksynnän kulttuuria. Ihmisen mielestä ja toiminnasta kiinnostuneena voit auttaa monia ja ohjata heidät oikeaan suuntaan avun saamiseksi. Älkäämme ummistako silmiämme enää. 

Kirjoittaja
Toni Hinkka
johtamisaktivisti, kirjailija

Arvioi tuntemasi henkilö: www.cxopro.fi/narsistitesti

Käytännön lisäneuvoja kirjasta: Selviydy narsistista – Opas kiusaajasta vapautumiseen, Toni Hinkka Ketterät Kirjat 2016

”

*Kiusattua ei lohduta se,
että kohtalotovereita
on paljon. Uhri haluaisi
kuulla, miten pelastautua.
Kuka voisi auttaa?*

