

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Ali ste žrtev narcistične zlorabe?

1. junija obeležujemo **Svetovni dan zavedanja narcistične zlorabe**. Narcistična zloraba pomeni **čustveno, telesno in spolno zlorabo**, s strani osebe z izrazito narcistično osebnostno strukturo, ki se odraža v obliki čezmernega občutka lastne pomembnosti, izredno močne potrebe po občudovanju, pomanjkljivem razumevanju čustev drugih in pretirani občutljivosti za kritiko. Narcistična zloraba se lahko dogaja **v družinskem krogu ali izven njega** npr. na delovnem mestu, med prijatelji. Raziskave razkrivajo, da ena oseba z zmerno ali močno izraženimi narcističnimi karakternimi značilnostmi povzroči, da v povprečju trije ljudje v njeni bližini doživijo negativne posledice narcistične zlorabe. Dolgotrajna zveza z osebo z izraženimi narcističnimi potezami je uničujoča za celotno bit in **lahko privede do sindroma narcistične zlorabe**. Narcistična zloraba je travma, ki preplavi človekov sistem in sproži običajen **stresni boj / beg / zamrznitev odziv**. Običajno sta zamrznitev in vdaja prva odziva žrtev v izkoriščevalskih narcističnih odnosih, saj skušajo enostavno preživeti. Narcisu dajo žrtve tisto kar želi v upanju, da se bo zloraba zmanjšala. Narcis je v svojih zahtevah v začetku zmeren, postopoma pa vse bolj zapleta žrtev v svojo mrežo zlorablajočega odnosa.



Vabimo vas, da preverite ali se je zaradi dolgotrajnega toksičnega odnosa z osebo z izraženimi narcističnimi potezami pri vas mogoče razvil sindrom narcistične zlorabe.

Vprašalnik »Ali imam izkušnjo sindroma narcistične zlorabe?« lahko izpolnite na [tej povezavi](#).

NEKATERA VEDENJA, KI KAŽEJO, DA STE MORDA V ZVEZI S TOKSIČNIM ALI NARCISTIČNIM POSAMEZNIKOM:

- Zamerijo, če ste prizadeti ali bolni.
- Ne spoštujejo vaše potrebe po zasebnosti.
- V resnici vas ne poslušajo in se ne zanimajo za vaša čustva.
- Mislijo, da imajo vedno prav.
- Komunicirajo na način, da se pogovor vedno vrti okoli njih samih.
- Veliko manj se investirajo v odnos z vami, kot se vi v odnos z njimi.
- Ves čas potrebujejo pozornost in si želijo, da se vaše življenje vrti le okoli njih in njihovih potreb, v nasprotnem primeru so jezni.
- Povzročajo, da se počutite nepomembne, tako da nenehno zamujajo, spreminjajo načrte, se ne odzivajo na vaše poskuse priti z njimi v stik ali se ne držijo dogovorov.
- Žalijo pod krinko pohvale.
- Minimizirajo vaše dosežke tako, da jih primerjajo s svojimi.
- Pogosto vas ignorirajo, razen če od vas kaj želijo.
- Povzročajo vam občutek sramu.
- Govorijo vam, da ste nori, zmedeni, lažnivi ali da imate slab spomin.
- Pravijo, da ste preveč občutljivi ali dramatični in da morate zadeve preboleti.
- Primanjkuje jim pristne empatije.
- Krivijo vas za skoraj vse slabo, kar se zgodi.
- Ko so v bližini drugi ljudje, spremenijo odnos do vas.
- Drugim govorijo o vas na način, da si ti o vas ustvarijo slabo sliko.
- Verjamejo, da pravila zanje ne veljajo.
- So maščevalni.
- Namenoma pozabljajo.
- Manipulirajo z lažno empatijo.
- Se intenzivno odzivajo na kritike.
- Nihajo v svojem vedenju: toplo-hladno, prijazno-nesramno.
- Radodarni in altruistični so samo, ko se želijo prikazati kot dobri, skrbni v očeh drugih.
- Pogosto grozijo ali postavljajo dramatične ultimat.
- Veliko manj se investirajo v odnos z vami, kot se vi v odnos z njimi.
- Kreirajo situacije, v katerih zavzemajo položaj žrtve.
- V novih odnosih izpadejo neverjetno všečni, vendar se ti odnosi običajno končajo z različnimi nesporazumi in neuspehi.

Narcizem je kompleksen pojav

Narcistična motnja je v konvencionalni psihiatriji opredeljena kot ena od **osebnostnih motenj**. Ob omembi narcistične motnje najprej pomislimo na domišljave, vzvišene, arogantne in izredno samozavestne posameznike. Vse to drži, a velja predvsem za t. i. **narcistično grandioznost**, ki predstavlja močno potrebo po potrjevanju in občudovanju.

Izraz narcizem je izpeljan iz imena Narcis - grška bajeslovna oseba, mladenič, zaljubljen v

svojo podobo. **Narcizem je kompleksen pojav z mnogimi različnimi platmi.** Najprej je treba omeniti t. i. "zdravi" oziroma **družbeno sprejemljivi narcizem**, za katerega so značilni (ne pretirano) visoka samozavest, pozitivna samopodoba in aktivno vedenje, ki ne prestopa družbeno pričakovanih mej, ki veljajo za medosebne odnose. Problematičen pa je t. i. **destruktivni narcizem**, katerega obliki sta zgoraj omenjena narcistična grandioznost in narcistična ranljivost, ki se kaže v občutjih praznine, nemoči, sramu, negotovosti, nizkem samospoštovanju, izogibanju medosebnih odnosov in celo samomorilnosti. Pri t. i. **patološkem narcizmu se združujeta grandioznost in ranljivost**, kar se lahko kaže na različne načine. Pri narcistični osebnostni motnji običajno prevladuje grandioznost, prevladovanje narcistične ranljivosti pa je pogosto znak mejne osebnostne motnje. Narcistična osebnostna motnja naj bi se razvila pri približno **1 % ljudi**, pri čemer še ne vemo, kako jo učinkovito zdraviti. Zаметki narcistične osebnostne motnje se utegnejo pokazati že v otroškem vedenju, v adolescenci pa že lahko govorimo o narcistični osebnostni strukturi.

Več zanimivosti o narcistični osebnostni motnji si lahko ogledate na [tej povezavi](#).



Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte **@ProgramOmra** na **Facebooku** in **Twitterju**.

Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.