

# VEČ O NARCISIZMU

## 1. Kdo je narcis?

Narcis je beseda, ki je v zadnjih letih v širši javnosti pridobila precej pozornosti. Na splošno velja, da je narcis človek, ki je poln sam sebe, egocentričen in pretirano samozavesten.

Čeprav to drži, je narcis še veliko več. Narcisi lahko svoj občutek večvrednosti skrivajo za različnimi vedenji, ki lahko na prvi pogled vključujejo tudi skrb za druge in altruizem. Šele, ko jih bolje spoznamo, njihova prava narava privre na dan.



Večvrednost kogarkoli pa je vedno laž in lažen je tudi narcisov občutek večvrednosti. Zato ga mora narcis neprestano krepiti z občudovanjem iz okolice. Narcis nas v resnici zelo potrebuje, kajti brez nas, ki hranimo njegovo pretirano smozvest, bi se ta sesula sama vase.

Ker pa so narcisi velikokrat zelo inteligentni in spretni v manipulaciji (in to niso le majhne manipulacije, to so lahko meseci odnosa, ko vas zasipa z ljubeznijo, ali pa tista kratka obdobja, ko nam natresejo nekaj drobtin ljubezni, ravno toliko, da spomin na začetke ostaja dovolj živ, **da vas drži ujete v strupenem (toksičnem) odnosu.** Toksičen odnos ni le slab odnos. Narcisi dejansko

delujejo toksično na naše duševno in telesno zdravje. Manipilacije, omaloževanja, čustvena izkoriščanja in občutki manjvrednosti, žrtve velikokrat pripeljejo na rob prepada (ali včasih tudi preko njega).

Ključne narcisistične lastnosti, ki si jih delijo vsi narcisi, so:

- občutek upravičenosti,
- občutek lastne večvrednosti,
- pomanjkanje empatije.

### Kaj je občutek upravičenosti?

Občutek upravičenosti je ena izmed ključnih značilnosti narcizma. Nanaša se na prepričanje posameznika, da upravičen do posebne obravnave, privilegijev ali ugodnosti.

Mnogi narcisi so v družbi uspešni, saj so narcisistične lastnosti danes v svetu pogosto zaznane kot prednosti. Zato jih okolica neredko občuduje in prioritizira njihove potrebe, s čimer krepi njihov občutek upravičenosti. Pogosto zato prevzamejo različne vodstvene vloge in se za svoje interese zavzamejo brez zadržkov.

Vendar je ta uspeh pogosto dosežen na račun drugih, saj narcisi ne oklevajo pri izkoriščanju ljudi okrog sebe, da bi dosegli cilje, ki jim, po njihovem prepričanju, pripadajo (kar izhaja iz občutka upravičenosti).

Občutek upravičenosti se kaže kot:

- **Nerazumno pričakovanje prednostne obravnave:** Narcis pričakuje, da bo dobil prednost, ne glede na okoliščine ali potrebe drugih ljudi.
- **Pomanjkanje hvaležnosti:** Ker narcis verjame, da si zasluži vse kar prejme in še več, pogosto ne izkazuje hvaležnosti ali priznanja do drugih za njihove napore ali pomoč.
- **Zloraba drugih:** Narcisi pogosto uporabljajo druge ljudi za dosego svojih ciljev, ne da bi se zavedali ali bi jim bilo mar za škodo, ki jim jo povzročajo.

### Kaj je občutek lastne večvrednosti?

Občutek lastne večvrednosti je še ena izmed ključnih značilnih lastnosti narcisa. Nanaša se na trdno prepričanje posameznika, da je boljši, pomembnejši ali vrednejši od drugih. Narcisi iskreno verjamejo, da so edinstveni in posebni, pogosto tudi bolj nadarjeni, pametni ali uspešnejši od ostalih.

Občutek lastne večvrednosti se lahko kaže na več načinov:

1. **Navidezna pretirana samozavest, aroganca in podcenjevanje:**
  - Izkazovanje pretirane mere samozavesti, zaradi katere se posameznik do okolice vede vzvišeno. Lahko podcenjuje dosežke drugih, njihove talente in sposobnosti. Zato druge pogosto omalovažujejo in zaničujejo.
2. **Podcenjevanje in zaničevanje drugih:**

- Omaloževanje drugih in njihovih mnenj, povzdigovanje svojih dosežkov in minimaliziranje drugih je značilno za ljudi z občutkom lastne večvrednosti. Na kritike, ki jih pogosto zelo močno prizadenejo, se odzivajo z napadom, žaljenjem in manipulacijo.

### **3. Pomanjkanje pravega spoštovanja do drugih:**

- Ker verjamejo, da so boljši od drugih, posledično pogosto tudi ne spoštujejo meja, mnenj, občutkov ali potreb drugih ljudi. Lahko se vedejo dominantno ali nadrejeno, pri tem pa praviloma ne pomislijo na to, kako njihovo vedenje vpliva na okolico (ali pa jim preprosto ni mar).

Narcisov občutek lastne večvrednosti lahko vodi do zelo toksičnih odnosov, saj pogosto zahtevajo nesorazmerno veliko pozornosti, občudovanja, hvaležnosti in prilagajanja od drugih, medtem ko sami prispevajo zelo malo. Ljudje, ki so v stiku z narcisom, se zaradi nenehnih zahtev narcisa po potrjevanju, pogosto počutijo necenjane, razvrednotene in izčrpane.

### **Kaj je pomanjkanje empatije?**

Ker je pomanjkanje empatije osnovna značilnost narcisizma, je zelo pomembno razumeti, kaj empatija sploh v resnici je.

Po definiciji je empatija sposobnost vživljanja v čustva drugih. Ko smo empatični, ne le, da razumemo kaj čutijo soljudje, ampak tudi sami v sebi začutimo njihova čustva. To je lahko veselje ob dosežkih bližnjega, žalost ob njihovih težavah, ali druga čustva, ki jih doživljajo.

Med tem, ko je pomanjkanje empatije povezano ne le z narcisizmom, ampak tudi različnimi osebnostnimi motnjami (vključno z narcisistično osebnostno motnjo, ki je psihiatrična diagnoza), ima oseba s pretirano izraženo empatijo pogosto težave v iskanju notranjega miru in ravnovesja, saj jo neprestano sočustvovanje in poistovetenje s težavami drugih vodi v duševno in fizično izčrpanost.

Zato je, kot pri vsem v življenju, tudi v primeru empatije pomembno najti pravo razmerje med zdravo empatijo in skrbjo za sebe. Žrtve narcisistične zlorabe se v začaranem krogu toksičnega odnosa pogosto znajdejo ravno zato, ker preveč "razumejo" in posledično pri sebi opravičujejo toksično vedenje - velikokrat skozi zgodbe o težkem otroštvu narcisa ali nepošteni obravnavi zunanjega sveta. Vse to je lahko tudi res, vendar primarna in najpomembnejša naloga vsakega poasmeznika je, da poskrbi za svojo duševno dobrobit. Šele takrat lahko zares tudi daje drugim ljudem.

Pomanjkanje empatije se kaže skozi medosebne odnose in vedenje, ki je osredotočeno le na samega sebe. Tukaj je nakaj pomembnih pokazateljev, da ima oseba težave z doživljanjem empatije:

#### **1. Neupoštevanje čustev drugih:**

- Oseba z pomanjkanjem empatije ima težave pri prepoznavanju in razumevanju čustev drugih ljudi. To vodi do ravnodušnosti do občutkov drugih, ne glede na to, ali so ti pozitivni, ali negativni. Velikokrat zato občutke drugih zmanjšuje, ne priznava njihovega pomena, ali jih celo ignorira.

## 2. Egocentričnost:

- Če ne kdo nima kapacitete, da bi prepoznal čustva drugih, mu je tudi malo mar za njegove potrebe. Zato se osredotoča predvsem na zadovoljevanje svojih lastnih potreb in želja, hkrati pa enako pričakuje tudi od svoje okolice.

## 3. Nezmožnost ali nepripravljenost na sodelovanje:

- Posamezniki s pomanjkanjem empatije imajo težave pri sodelovanju ali sklepanju kompromisov, saj težko razumejo kakršnekoli vidike, ki niso njihovi. To lahko vodi v konflikte in težave v odnosih.

## 4. Izogibanje odgovornosti za povzročeno škodo:

- Čeprav lahko njihova dejanja prizadenejo druge, ljudje s pomanjkanjem empatije praviloma ne prevzamejo odgovornosti za svoja dejanja. Morda zanje celo krivijo druge ali skušajo minimizirati vpliv.

## 5. Manipulacija in izkoriščanje:

- Zaradi nezmožnosti prepoznavanja in razumevanja čustev drugih lahko takšna oseba uporablja manipulacijo in izkoriščanje drugih za doseg lastnih ciljev. Pri tem se ne ozira na čustvene posledice, ki jih njeno vedenje povzroča drugim.

## 6. Pomanjkanje empatije v konfliktih:

- V konfliktnih situacijah oseba z nizko empatijo pogosto ne bo sposobna ali pripravljena prepoznati in priznati občutkov in perspektiv druge strani, kar lahko vodi v dolgotrajne nesporazume in zamere.

## 7. Nezmožnost vzpostavitve globokih odnosov:

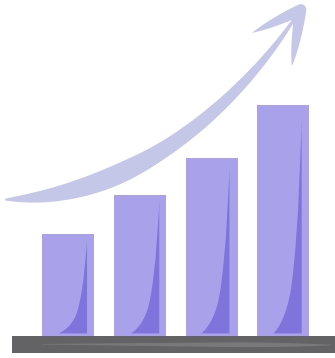
- Zaradi pomanjkanja razumevanja in odzivanja na čustva drugih, imajo te osebe pogosto težave pri vzpostavljanju in vzdrževanju tesnih in pristnih odnosov.

## Narcisizem se izraža v spektru

Narcisizem ni črno-bela lastnost, temveč se izraža v obliki spektra. To pomeni, da so **narcisistične značilnosti pri nekaterih osebah poudarjene bolj intenzivno, kot pri drugih.**

Na eni strani spektra se nahaja tako imenovani "**zdravi narcisizem,**" ki označuje ambiciozne in motivirane ljudi s trdno samozavestjo, pozitivno samopodobo in sposobnostjo postavljanja zdravih mej. Vendar takšnih osebe v resnici nikoli ne označujemo za narcisa.

Na drugi strani spektra pa se nahaja **patološki narcisizem,** ki vključuje močno izražene škodljive lastnosti, kot so **ekstremni občutek lastne večvrednosti, hudo pomanjkanje empatije in intenzivna potreba po nenehnem občudovanju.**



Spekter narcisizma se giblje od **občasnih in načeloma neškodljivih rahlo narcisističnih lastnosti** na eni, in **patološkega narcisizma** na drugi strani. Kadar narcisizem vključuje natančno predpisane diagnostične kriterije, govorimo o **narcisistični osebnostni motnji (NOM)**, ki je v novejši literaturi prav tako izražena v obliki spektra.

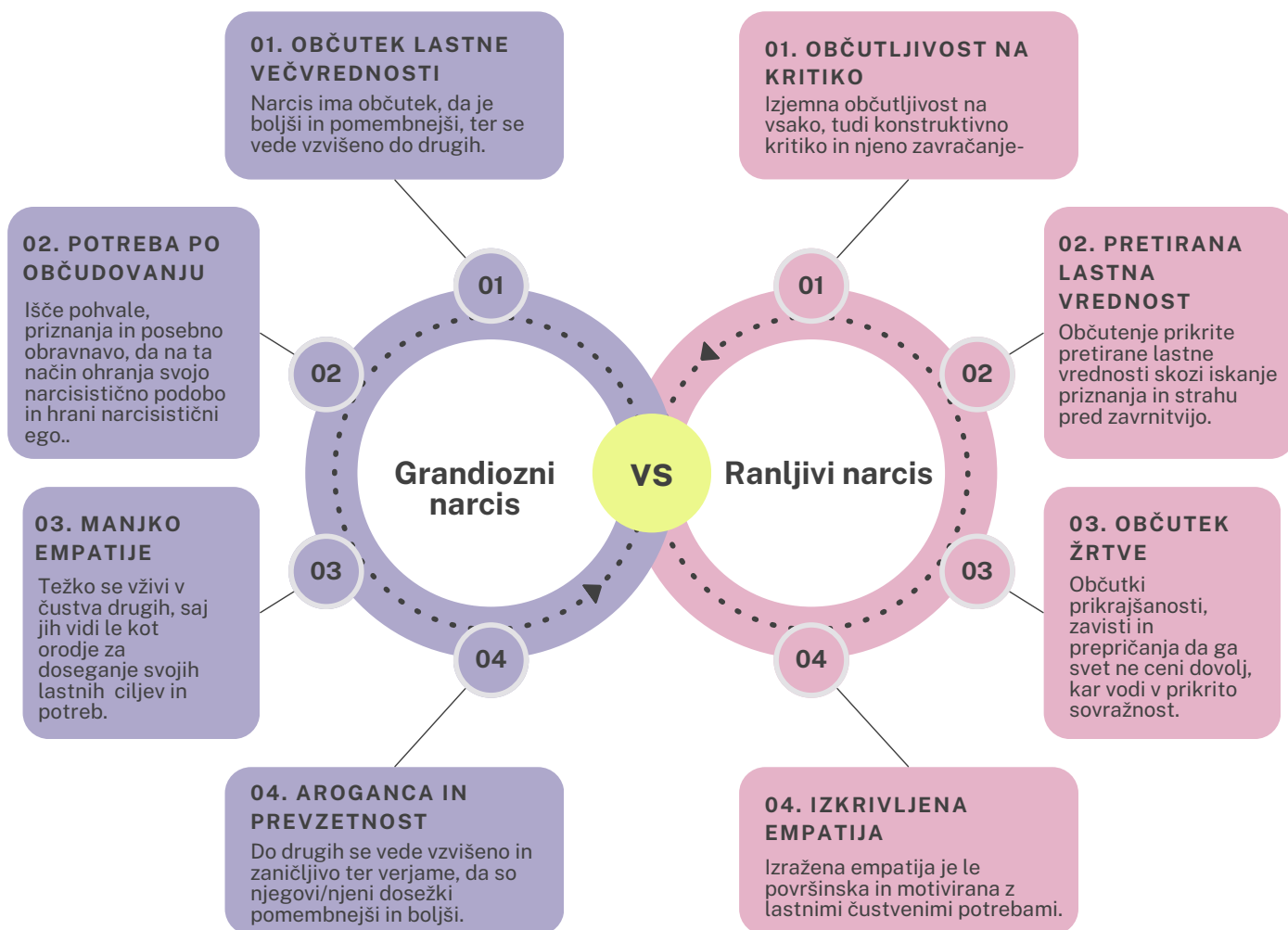
>

## 2. Tipi narcisov glede na obliko izražanja

Obstajata dva glavna tipa narcisov: **grandiozni in ranljivi narcis**. Obe obliki se lahko glede na trenutne okoliščine ali obdobja v življenju narcisa tudi izmenjujeta. Obema sta sicer skupne glavne narcisistične lastnosti, vendar se te kažejo na različne načine.

Medtem, ko **grandiozni narcis** deluje izredno samozavestno, egocentrično in pogosto (kadar mu je to v interesu) tudi karizmatično, so **ranljivi narcisi** ujeti v večno identiteto žrtve. Prepričani so, da bi, če se veselje ne bi zarotilo proti njim, s svojimi sposobnostmi, inteligenco in nadarjenosti gotovo v življenju dosegli izjemne stvari.

**Glavne značilnosti obeh tipov narcisov:**



### 3. Tipi narcisov glede na intenziteto izražanja

Poleg delitve na ranljiv in grandiozni tip narcisizma, se narcisi pogosto delijo tudi na **odkrite, prikrite in maligne**. Pomen teh delitev ni, da si jih zapomnimo, temveč da narcisa lažje prepoznamo in tudi predvidevamo njegova vedenja, kar nam olajša interakcijo z njimi, če je ta potrebna.

- **ODKRITI NARCIS**

Kot že ime pove, odkriti narcis odkrito izraža svoje prepričanje o lastni večvrednosti. Zato se najpogosteje vede izredno samozavestno, dominantno in arogantno. Odkrito verjamejo v svojo večvrednost in pomembnost (grandiozni tip).

Odkriti narcisi nenehno iščejo občudovanje in pohvale in ne skrivajo svoje potrebe po tem, da bi bili v središču pozornosti. Zato se med njimi velikokrat najdejo uspešni podjetniki, politiki in različne druge, znane osebnosti.

Pomanjkanje empatije pri odkritih narcisih je očitno, saj se ne obremenjujejo z občutki drugih in pogosto zaničljivo ravnaajo z ljudmi, za katere menijo, da so "pod njimi." **Njihova samozavest je lahko privlačna in deluje karizmatično**, vendar je hitro vidno, da so osredotočeni le nase in svoje cilje. Vendar lahko njihovo vedenje vključuje tudi elemente ranljivega narcisizma (v obliki očitnega igranja žrtve in velike občutljivosti na kritiko).

- **PRIKRITI NARCIS**

Na drugi strani se prikriti narcis skriva za **fasado skromnosti in negotovosti**, čeprav v sebi prav tako verjame, da je boljši od drugih. Grandioznost je pri njih torej enako prisotna, vendar bolj prikrita in subtilna. Namesto odkritega iskanja pozornosti uporabljajo **manipulativne taktike**, kot so igranje žrtve ali pretirano skromno in na videz celo altruistično vedenje.

Skozi **čustveno manipulacijo** iščejo načine, da od okolice **izsilijo potrditev lastne večvrednosti**. So izjemno **občutljivi na kritiko** in zavračanje, vendar se na to ne odzovejo z odkrito jezo, temveč s prikrito, **pasivno agresijo** (tihi tretmaji, sarkastične pripombe, umik, vzbujanje slabe vesti...). Prikriti narcisi se lahko na prvi pogled zdijo prijazni in skromni, vendar skozi manipulativnost, nezmožnost pristne empatije in skrivni občutek večvrednosti izražajo vse osnovne lastnosti narcisa, le da ga je bistveno težje zaznati. Zato predstavljajo prikriti narcisi nekakšno skrivno past, v katero se ujamemo. Hkrati je njihova zgodba o žrtvi tako prepričljiva, da vanjo le s težavo podvomimo in jo celo uporabljamo za opravičevanje narcisističnih vedenj.

- **MALIGNI NARCIS**

Maligni narcis je najbolj skrajna in nevarna oblika narcisizma, ki vključuje kombinacijo grandioznosti, pomanjkanja empatije in zlonamernega vedenja. Za razliko od odkritih in prikritih narcisov, maligni narcisi pogosto kažejo tudi antisocialne ali psihopatske lastnosti, kar jih dela še bolj manipulativne in destruktivne.

Maligni narcisi ne samo, da odkrito verjamejo v svojo večvrednost, ampak tudi namerno škodujejo drugim, da bi ohranili svojo nadvlado. Njihova grandioznost se izraža skozi občutek upravičenosti do moči in nadzora nad drugimi, ki ga uveljavljajo brez obžalovanja ali krivde. So izjemno maščevalni in lahko brutalno kaznujejo vsakogar, ki se jim zdi, da jih je kakorkoli ogrozil ali izzval.

Pomanjkanje empatije pri malignih narcisih je absolutno; ne samo, da ne čutijo z drugimi, ampak tudi uživajo v trpljenju, ki ga povzročajo. Njihovo vedenje vključuje pogosto manipulacijo, ustrahovanje in zlorabo, s čimer si prizadevajo za uveljavitev svoje nadvlade in zadovoljitev svojih potreb. Maligni narcisi so mojstri manipulacije in so sposobni brez zadržkov uničiti življenja drugih, da bi dosegli svoje cilje.

Za razliko od drugih tipov narcisizma, kjer je grandioznost lahko prikrita ali izražena bolj subtilno, je pri malignih narcisih vedno prisotna agresivnost in brezkompromisna želja po moči. Njihova sposobnost prikrivanja svojih zlonamernih namenov je pogosto tako učinkovita, da se lahko na prvi

pogled zdijo očarljivi in karizmatični, zato jih družba pogosto sprejema z navdušenostjo občudovanjem. Vendar za tiste, ki so jim dovolj blizu ali z njimi preživijo dovolj časa, da sneme svojo masko, se odnos z malignim narcisom kmalu sprevrže v nočno moro.

## 4. Tipi narcisov glede osebnost

Ker imajo narcisi poleg narcisističnih lastnosti različne življenjske izkušnje in različno osebnost, se narcisizem lahko izraža na vrsto različnih načinov, ki niso vedno takoj očitni. Zato jih zlahka spregledamo, ali jim pripišemo napačne, včasih celo pozitivne lastnosti, s čimer nas še dodatno zmedejo in povzročajo dvom v svoje občutke.

V različni literaturi sicer obstaja vrsta različnih tipov narcisov glede na izražanje, zato smo tukaj zbrali le nekaj najpogostejših, ki jih je opredelila strokovnjakinja za narcisizem, klinična psihologinja in doktorica psihologije, dr. Ramani Durvasula.

Kljub temu pa je pomembno vedeti, da so tipi izražanja narcizma oblikovani le za pomoč pri njihovem prepoznavanju in opisovanju. Vsak človek je svoja zgodba in tudi za vsakega narcvisa bi lahko napisali svojo knjigo.

### TIPI NARCISOV *glede na osebnost*



#### BENIGNI

- manj izraziti narcisizem
- ni načrtno manipulativen
- navidezno samozavesten in hkrati lačen pohvale
- pomanjkanje empatije
- osredotočenost nase



#### ZANEMARJALOČI

- osredotočen le nase
- zanemarja potrebe drugih
- nezmožen izkazovanja topline in podpore
- čustveno in fizično zanemarjanje



#### SKUPNOSTNI

- prostovoljno delo, dobrodelnost, skrb za skupnost, ki izhajajo iz potrebe po občudovanju
- lažni altruizem
- manipulativnost



#### KULTURNI

- narcisizem, ki sledi kulturnim normam ali generacijskim značilnostim
- velika osredotočenost na uspeh, družbeni status, dosežke



#### HIBRIDNI

- lastnosti več različnih tipov narcisističnih lastnosti
- izmenjevanje grandioznosti in ranljivosti
- lastnosti in vedenje odvisni od cilja



#### SADISTIČNI

- uživa v povzročanju bolečine in trpljenja
- vedenje ni le posledica pomanjkanja empatije, ampak želje po povzročanju škode žrtvi



## 5. Kako samozavestni so narcisi v resnici?

Čeprav večina narcisov na vse pretege izkazuje visoko, celo previsoko samozavest, je resnica povsem drugačna. Ta zunanja samozavest je pogosto le fasada, namenjena prikrievanju globoke negotovosti in občutkov manjvrednosti, ki jih nosijo v sebi. Narcisov občutek večvrednosti je v resnici torej zgrajen na zelo trhljih temeljih, zato v svoji okolici vztrajno iščejo potrditev zanj. Da temelji vzdržijo; da iluzija ostane.

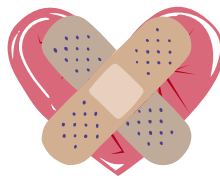
V samem bistvu narcisizma se namreč skrbno skriva velika otroška rana. Rana, ki sporoča, da ni vreden. In ker se narcis s tem ne zmore soočiti, je nezavedno zgradil svojo lažno identiteto, ne le vrednega, temveč celo večvrednega.

Njihova navidezna samozavest je tako v resnici le iluzija, ki prekriva globoko praznino in hrepenenje po potrditvi. Namesto resničnega občutka lastne vrednosti, narcisi svojo vrednost gradijo na nenehnem iskanju občudovanja in potrditve od drugih. Ko tega ne dobijo ali ko se njihova idealizirana podoba sooči s kritiko, se njihova samozavest lahko hitro zruši, kar jih pogosto vodi v jezo, zavračanje ali celo maščevalnost. Narcisi se tega seveda ne zavedajo in slepo verjamejo v svojo večvrednost, ki jo tudi zares živijo in čutijo.



### OTROŠKA ČUSTVENA RANA

- čustveno zanemarjanje
- zloraba in pretirani nadzor
- pogojna ljubezen



### OBLIŽ VEČVREDNOSTI

- prekrivanje čustvene rane
- iskanje potrditve lastne (več)vrednosti iz okolice



### NARCISIZEM

- občutek upravičenosti
- občutek lastne večvrednosti
- pomanjkanje empatije

## Dodatna literatura

Za dodatno branje priporočamo:

Weinberg I, Ronningstam E. Narcissistic Personality Disorder: Progress in Understanding and Treatment. Focus (Am Psychiatr Publ). 2022 Oct;20(4):368-377. doi: 10.1176/appi.focus.20220052. Epub 2022 Oct 25. PMID: 37200887; PMCID: PMC10187400.

di Giacomo E, Andreini E, Lorusso O, Clerici M. The dark side of empathy in narcissistic personality disorder. Front Psychiatry. 2023 Mar 30;14:1074558. doi: 10.3389/fpsy.2023.1074558. PMID: 37065887; PMCID: PMC10097942.

Durvasula, R. (2019). Don't you know who I am?: How to stay sane in an era of narcissism, entitlement, and incivility. Post Hill Press.

Durvasula, R. (2015). *Should I stay or should I go: Surviving a relationship with a narcissist*. Post Hill Press.

## Kontakt

Odnosi z narcisi so težavni in pogosto obarvani z vrsto zlorab. Če potrebujete pomoč, smo za vas razvili program, ki je namenjen okrevanju žrtev narcisistične zlorabe in pomoči pri ponovnem vzpostavljanju duševnega miru v vašem življenju.

Inštitut Narcisa

**Strokovna pomoč za žrtve narcisistične zlorabe**

**Email:** [mojca.njegac@gmail.com](mailto:mojca.njegac@gmail.com)

**Telefon:** 071 102 893

**Spletna stran:** <https://mojcanjegac.wixsite.com/trauma-healing-cente>

Razvito v sodelovanju z ACME dica in Inštitutom Narcisa.