

# NARCISISTIČNA ZLORABA

## 1. Uvod v narcisistično zlorabo

Narcisistična zloraba je globoka in izredno uničujoča oblika zlorabe, ki jo vrši oseba z narcisističnimi lastnostmi ali narcisistično osebnostno motnjo. Žrtve narcisistične zlorabe se soočajo s hudimi psihološkimi posledicami, ki se pogosto manifestirajo tudi na fiziološkem zdravju žrtve.

Ker je narcisistična zloraba pogosto zelo subtilna, saj jo narcisi spretno zapakirajo in žrtev prepričajo, da je vse, kar se dogaja, v resnici njen krivda, je ta izredno trdovratna, težko prepoznavna in uničujoča. Zaradi spretno izoblikovane javne podobe narcisa, ki pogosto veljajo za šarmantne in karizmatične ljudi, se žrtve počutijo izolirane in le s težavo najdejo tako zelo potrebno podporo v svoji okolici.

V nekaterih primerih lahko narcisistična zloraba vključuje tudi fizično ali spolno nasilje, kar dodatno stopnjuje uničujoče učinke na žrtev. Razumevanje in prepoznavanje te vrste zlorabe je zato ključno za iskanje pomoči in okrevanje.

## 2. Pogosti načini narcisistične zlorabe

Narcisovo pomanjkanje empatije, občutek upravičenosti in lastne večvrednosti vodijo v zelo kruto zlorabo svojih žrtev. Narcis na začetku odnosa pogosto aktivno spoznava svojo žrtev, zato da identificira njene šibke točke in nato uporabi rpi svoji zlorabi.

Ne glede, kakšne taktike narcis izvaja, so mu pomembni le lastni interesi in cilji. Za lažjo prepoznavo in ubesedljanje, je v nadaljevanju zbranih nekaj pogostih načinov narcisistične zlorabe.

- ČUSTVENA ZLORABA

Čustvena zloraba je najpogostejša oblika narcisistične zlorabe in zajema različne subtilne tehnike, ki jih je težko razumeti in prepoznati, če niste seznanjeni z njimi. Zato so v spodnji tabeli nekatere najpogostejše vrste čustvene zlorabe.

Vrsta zlorabe	Manifestacija zlorabe	Razlogi	Učinek na žrtev
<b>Gaslighting</b>	Narcis izkrivlja resnico, zanika dogodke ali manipulira dejstva, da bi žrtev dvomila v svoje dožemanje resničnosti.	Da zmede žrtev, jo naredi odvisno od njegove "resnice" in ohrani nadzor.	Žrtev začne dvomiti v svojo presojo, postane zmedena in negotova.
<b>Manipulacija</b>	Narcis subtilno ali odkrito pritiska na žrtev, da stori nekaj, kar mu koristi. Lahko uporablja krivdo, laži ali izkrivljanje dejstev.	Da doseže svoje cilje, ne glede na žrtvine potrebe ali občutke.	Žrtev se počuti krivo, zmedeno in ujeta v situacije, ki jih ne želi.
<b>Razvrednotenje</b>	Narcis nenehno kritizira, ponižuje ali omalovažuje žrtvine dosežke, videz, misli ali občutke.	Da zmanjša žrtvino samozavest in jo naredi bolj ranljivo za nadaljnjo zlorabo.	Žrtev izgubi samozavest, začne verjeti, da ni vredna ali sposobna.
<b>Izolacija</b>	Narcis omejuje žrtvine stike z družino in prijatelji, pogosto s pretvezo, da ji želi "dobro".	Da poveča žrtvino odvisnost od njega in zmanjša njeno podporo od drugih ljudi.	Žrtev se počuti osamljeno, izolirano in odvisno od narcisista.
<b>Čustvena nihanja</b>	Narcis izmenjuje obdobja naklonjenosti in hladnosti, s čimer žrtev zmede in jo naredi čustveno odvisno.	Da ohrani žrtvino pozornost in nadzor nad njenimi čustvi.	Žrtev je čustveno izčrpana, zmedena in močno odvisna od narcisista.
<b>Ignoriranje</b>	Narcis se nenadoma preneha pogovarjati z žrtvijo ali jo ignorira, včasih brez očitnega razloga.	Da kaznuje žrtev, ko ne izpolni njegovih pričakovanj, in jo prisili v poslušnost.	Žrtev se počuti zavrženo, nepomembno in nevedno, kaj je narobe storila.
<b>Krivda in sramotenje</b>	Narcis žrtev pogosto obtožuje ali jo sramoti za stvari, ki niso njena krivda, ali ji pripisuje svoje napake.	Da se izogne odgovornosti in prenese krivdo na žrtev, ter jo tako nadzoruje.	Žrtev občuti sram, krivdo in dvomi vase ter svoje sposobnosti.
<b>Nenehno iskanje pozornosti</b>	Narcis zahteva, da žrtev ves čas usmerja pozornost nanj, in se	Da utrdi svojo prevlado in zagotovi, da se žrtev osredotoča le nanj.	Žrtev postane čustveno izčrpana, zanemari lastne potrebe in se

<b>Lažno obtoževanje</b>	razjezi ali umakne, če tega ne dobi.		osredotoča le na narcisista.	
	Narcis si izmišlja zgodbe ali obtožbe, da bi žrtev spravil v slabo luč ali jo diskreditiral pred drugimi.	Da ohrani nadzor, očrni žrtev in prepreči, da bi se obrnila po pomoč.	Žrtev se počuti osramočeno, osamljeno in negotovo, komu lahko zaupa.	
	<b>Trivializacija</b>	Narcis omalovažuje ali zaničuje žrtvine občutke, na primer, rekoč, da pretirava ali je preveč občutljiva.	Da zmanjša pomembnost žrtvinih čustev in ji odvzame legitimnost njenih občutkov.	Žrtev se počuti nevredna, osramočena in kot da so njena čustva nepomembna.
	<b>Lažne obljube</b>	Narcis daje velike obljube, a jih ne izpolni ali naredi ravno nasprotno.	Da ohrani žrtvino upanje, hkrati pa ohrani nadzor z neizpolnjenimi pričakovanji.	Žrtev se počuti razočarano, prevarano in nezmožno načrtovati prihodnost.
<b>Čustveno izsiljevanje</b>	Narcis uporablja grožnje, kazni in širjenje laži za nadzor žrtve in škodovanje njenemu ugledu.	Da ohrani moč, nadzor in manipulira z žrtvijo ter drugimi, ki bi ji lahko pomagali.	Žrtev se počuti prestrašeno, izolirano, sramoteno in nemočno.	

- **FINANČNA ZLORABA**

Narcis lahko nadzira žrtvine finance, omejuje njen dostop do denarja, ali jo prisili, da se finančno odvisna od njega. To ustvarja občutek nemoči in odvisnosti.

- **NADZOR IN NADLEGOVANJE**

Narcis lahko uporablja nadzor kot sredstvo za omejevanje žrtvine svobode in samostojnosti. To lahko vključuje spremljanje žrtvinega vedenja, nadlegovanje ali stalno poseganje v njeno življenje.

- **FIZIČNA ZLORABA**

V nekaterih primerih lahko narcis uporablja fizično nasilje, da utrdi nadzor nad žrtvijo. To lahko vključuje udarce, potiskanje, metanje predmetov ali druge oblike telesnega nasilja.

- **SPOLNA ZLORABA**

Narcis lahko uporablja spolno zlorabo kot sredstvo za nadzor in ponižanje žrtve. To lahko vključuje prisilo v spolne odnose, spolno poniževanje ali drugo neželjeno spolno vedenje.

### 3. Pogoste posledice narcisistične zlorabe

Narcisistična zloraba ima globoke in trajne posledice na zdravje duha, uma in telesa. Zaradi izjemno manipulativnih in zavajajočih taktik, ki jih narcis uporablja, se lahko žrtve soočajo z vrsto negativnih psiholoških, čustvenih in fizičnih odzivov. Te posledice so pogosto povezane z dolgotrajnim trpljenjem, ki ga povzroča stalna izpostavljenost zlorabi.

## ● DUŠEVNE POSLEDICE

### Depresija

Narcisistična zloraba lahko povzroči globoko depresijo. Žrtev se pogosto počuti brezupno, žalostno in brez energije. Ker narcis sistematično uničuje žrtvino samozavest in samopodobo, se lahko pojavijo občutki nevrednosti, ki dodatno poglobljajo depresijo.

### Težave s koncentracijo

Žrtve narcisistične zlorabe zaradi psihične preobremenjenosti pogosto doživljajo težave s koncentracijo. Zmedenost in nenehno premlevanje dogodkov lahko privedeta do zmanjšane produktivnosti in težav pri opravljanju preprostih opravil.

### Sram

Sram je pogosta posledica narcisistične zlorabe. Žrtev se počuti, kot da je sama kriva za zlorabo, in se sramuje svojih občutkov, dejanj ali tega, da je dovolila, da se zloraba dogaja.

### Samomorilnost

Zaradi dolgotrajne izpostavljenosti zlorabi in občutkov brezupa lahko nekatere žrtve razvijejo samomorilne misli.

### Nezdravi mehanizmi soočanja

Žrtev lahko razvije neprilagojene mehanizme soočanja, kot so prekomerno pitje alkohola, zloraba drog, prenejanje ali druge oblike samouničevalnega vedenja.

### Občutek nemoči

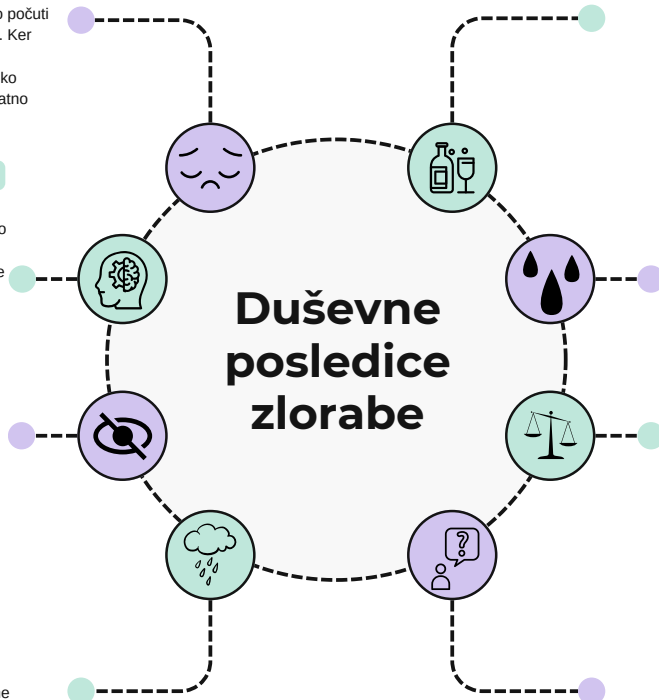
Narcis žrtvi nenehno odvzema moč, kar vodi v občutek popolne nemoči. Žrtev se počuti, kot da nima nadzora nad svojim življenjem ali svojimi odločitvami, kar vodi v občutek ujetosti.

### Neodločnost

Zaradi nenehnega dvoma vase in strahu pred posledicami vsake odločitve žrtve težko sprejemajo odločitve, tudi v preprostih situacijah.

### Dvom vase

Žrtve narcisistične zlorabe pogosto nenehno dvomijo v svoje odločitve in presojanje. Zaradi stalne manipulacije in gaslighting-a se lahko pojavijo dvomi o tem, kaj je resnično, kar vodi v globoko negotovost in neodločnost.



Po dolgotrajni narcisistični zlorabi se pogosto razvije Kompleksna posttravmatska stresna motnja (C-PTSD), ki je kronična in resna oblika posttravmatske stresne motnje (PTSD). Medtem ko PTSD pogosto nastane kot odziv na enkraten travmatičen dogodek, se C-PTSD razvije zaradi dolgotrajne izpostavljenosti ponavljajoči se travmi, kot je nenehna čustvena, psihološka ali fizična zloraba v odnosih z narcisom.

## SIMPTOMI CPTSD

Čustvena disregulacija	C-PTSD pogosto povzroča intenzivna in nepričakovana čustva, kot so močna jeza, globoka žalost ali občutek praznine. Lahko imajo težave pri obvladovanju čustev in se počutijo, kot da so ujeti v čustvenih vrtincih, iz katerih ne morejo izstopiti.
Kronična tesnoba in napadi panike	Nenehna izpostavljenost zlorabi vodi do stalnega občutka tesnobe in nemira. Žrtve lahko doživljajo napade panike, občutek ogroženosti ali preplavljenost tudi v situacijah, kjer ni objektivne nevarnosti.
Ponavljajoče se nočne more in vsiljivi spomini	C-PTSD pogosto vključuje ponavljajoče se nočne more ali vsiljive spomine na travmatične dogodke. Te spomine je težko nadzorovati, pojavijo se lahko nenadoma in povzročajo močno čustveno reakcijo.
Težave s samopodobo	Dolgotrajna zloraba lahko povzroči globoko ukoreninjen občutek nevrednosti in nizko samospoštovanje. Žrtve se pogosto počutijo nevredne ljubezni in spoštovanja ter lahko razvijejo samouničevalne misli in vedenje.
Preobremenjenost z občutki krivde in sramu	Pogosto se pri žrtvah C-PTSD pojavlja močan občutek krivde in sramu, tudi če so bile one same žrtve zlorabe. Ta čustva so posledica manipulacijskih tehnik narcisa, ki žrtve prepriča, da so same krive za zlorabo ali da si jo zaslužijo.
Težave v medosebnih odnosih	Zaradi dolgotrajne zlorabe žrtve C-PTSD pogosto težko zaupajo drugim in vzpostavljajo zdrave medosebne odnose. Lahko se izolirajo ali pa se zapletejo v podobne nezdrave odnose, kot so bili v preteklosti.
Disociacija	Disociacija je način, kako se um in telo odzoveta na neznosno travmo. Žrtve lahko doživljajo občutke odtujenosti od lastnih čustev, misli ali celo telesa. Lahko imajo občutek, kot da niso resnično prisotne ali da gledajo svoje življenje od zunaj.
Izguba nadzora	Žrtve se pogosto počutijo, kot da nimajo nadzora nad svojim življenjem. To lahko vključuje občutek nemoči pri obvladovanju vsakodnevnih izzivov ali nenehno iskanje zunanjega potrjevanja za lastne odločitve.

Zdravljenje C-PTSD je dolgotrajen proces, ki zahteva potrpežljivost in podporo. Ključno je, da žrtve prepoznajo svoje simptome in poiščejo pomoč strokovnjakov za duševno zdravje, ki imajo izkušnje s travmo. Psihoterapija, zlasti terapija, usmerjena v travmo, lahko pomaga pri obvladovanju simptomov in pri ponovni vzpostavitvi zdravega odnosa do sebe in drugih.

Poleg terapije je pomembno, da žrtve razvijejo zdrave mehanizme soočanja, kot so redna telesna dejavnost, meditacija, pisanje dnevnika, ustvarjanje podpornih mrež in izogibanje situacijam, ki bi

lahko sprožile simptome. Proces okrevanja od C-PTSD je lahko zahteven, a z ustrežno podporo in časom je možno ponovno vzpostaviti notranji mir in občutek lastne vrednosti.

- **FIZIČNE BOLEZNI**

Dolgotrajna zloraba lahko vodi tudi v različne fizične bolezni, kot so kronične bolečine, prebavne težave, glavoboli, avtoimune bolezni. Stres, ki ga povzroča nenehna čustvena napetost, ima lahko resne posledice za fizično zdravje.

- **NESPEČNOST**

Zaradi nenehne tesnobe in stresa lahko žrtev razvije nespečnost. Nemirni spanec in pogoste nočne more so običajni simptomi, saj um žrtve nikoli ne najde miru.

- **IZČRPNOST**

Narcisistična zloraba je izjemno izčrpavajoča. Žrtev se lahko počuti nenehno utrujeno, saj je njena energija usmerjena v obvladovanje zlorabe in poskušanje ohranjanja normalnosti v svojem življenju.

## 4. Kdo so žrtve narcisistične zlorabe

Narcisistična zloraba ne izbira žrtev, saj se pojavlja na različnih nivojih in v različnih odnosih. Med temi pa so najbolj uničujoči romantični, prijateljski, družinski in službeni, zato bomo te podrobneje obravnavali.

Žrtev narcisistične zlorabe je lahko kdorkoli, ne glede na položaj, izobrazbo, inteligenco in podobno. Kljub temu pa obstaja nekaj lastnosti, ki nas naredijo lažjo tarčo:

- Narcisi običajno izbirajo ljudi, ki so **empatični in skrbni**, saj te lastnosti omogočajo lažje manipuliranje. Empatični posamezniki so pogosto bolj pripravljeni dajati, razumevati in odpuščati, kar narcis izkoristi za svoje cilje.
- Tisti, ki so **v otroštvu doživeli travmatične odnose**, so pogosto bolj dovzetni za narcisistično zlorabo v odraslosti. Travme iz otroštva, kot so zanemarjanje, čustvena zloraba ali odsotnost starševske ljubezni, lahko ustvarijo globoke občutke nevrednosti in potrebe po zunanji potrditvi. Narcisi lahko te ranljivosti izkoristijo, da bi ustvarili močno čustveno odvisnost.
- Tisti, ki naravno **zaupajo drugim in verjamejo v dobroto ljudi**, so lahko še posebej ranljivi za narcisistično zlorabo. Narcisi lahko zlahka izkoristijo to zaupanje, da bi pridobili nadzor in manipulirali žrtev.
- Ker je lažje manipulirati z ljudmi z **nizko samozavestjo**, jih narcisi raje izberejo za svojo žrtev. Narcis njihov dvom v lastno vrednost namreč izkoristi, da okrepi svojo nadvlado in nadzor nad žrtvijo.

Kljub naštetim značilnostim pa je pomembno, da se zavedamo, da **zloraba nikoli ni krivda žrtve**. Narcisi so večji manipulacije in lahko prevarajo tudi najbolj samozavestne in uspešne ljudi.

## 4. "Trauma Bonding"

**Trauma bonding** ali vezanje na podlagi travme je psihološki fenomen, ki nastane, ko žrtev vzpostavi močno čustveno vez z zlorabljalcem, kljub temu da je zlorabljena. Ta odnos je običajno zaznamovan z izmenjavanjem intenzivne ljubezni in naklonjenosti s strani zlorabljalca, ki jo nato zamenjajo obdobja krutosti, manipulacije in zlorabe. Ta dinamična in protislovna narava odnosa povzroči, da se žrtev močno naveže na zlorabljalca, saj se upanje na boljše trenutke prepleta z bolečino zlorabe.

- **KAKO NASTANE "TRAUMA BONDING?"**

**Cikli zlorabe in naklonjenosti:** Trauma bonding se pogosto razvije v ciklih zlorabe, kjer zlorabljalec izmenično uporablja taktike ljubezni in manipulacije. Ti trenutki naklonjenosti povzročijo, da žrtev verjame, da je zlorabljalec resnično sposoben ljubezni in da se lahko odnos izboljša.

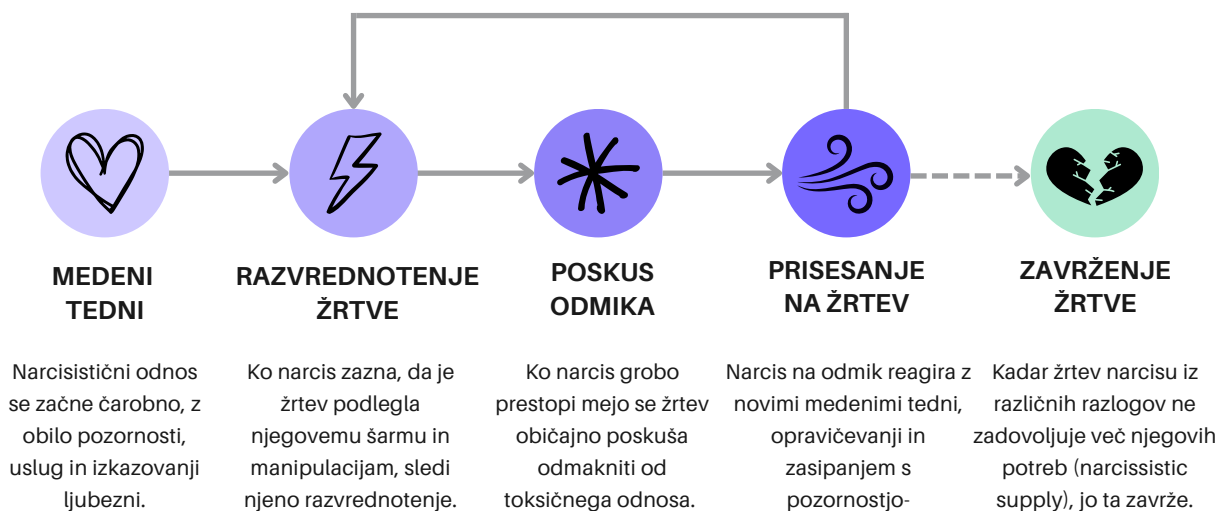
**Kemična reakcija v možganih:** Občutki evforije ob prejemanju naklonjenosti po obdobju zlorabe povzročijo, da se v žrtvinih možganih sprostijo kemikalije, kot sta dopamin in oksitocin, ki so odgovorne za občutke sreče in navezanosti. To povzroči, da se žrtev še bolj naveže na zlorabljalca, saj možgani povezujejo te občutke olajšanja z zlorabljalcem, namesto da bi se osredotočili na bolečino, ki jo povzroča.

**Izolacija:** Zlorabljalci pogosto izolirajo svoje žrtve od prijateljev, družine in drugih podpornih mrež. Ta izolacija poveča odvisnost žrtve od zlorabljalca, saj se počuti, kot da nima nikogar drugega, na kogar bi se lahko obrnila. Zlorabljalec postane edini vir čustvene podpore, kar še dodatno krepi vezanje na podlagi travme.

**Nizka samopodoba:** Zloraba pogosto vključuje poniževanje in razvrednotenje žrtve, kar vodi v nizko samopodobo. Žrtev začne verjeti, da si ne zasluži boljšega odnosa in da je kriva za zlorabo. Posledično se še bolj oklepa zlorabljalca, ker verjame, da je odvisna od njegove naklonjenosti.

- **"TRAUMA BONDING" V NARCISISTIČNEM ODNOSU**

Narcisističnim odnosom je skupna dinamika visokih vzponov in strmim padcem, ki v kombinaciji z drugimi oblikami zlorabe prispeva k razvoju "trauma bonding-a." Dinamika narcisističnega odnosa je običajno sestavljena iz začetne faze "medenih tednov," do izmenjajočih se ciklov razvrednotenja žrtve in "prisesanja" na njo in se običajno konča z zavrženjem žrtve.



Izhod iz tovrstnega cikličnega odnosa je zaradi posebej uničujočega vpliva na žrtev izjemno zahteven.

## 5. Značilnosti različnih tipov odnosov z narcisom

### • ROMANTIČNI ODNOS

Romantični odnosi z narcisom so pogosto kompleksni, napolnjeni s konflikti in čustvenimi vzponi ter padci. Narcisistični partnerji lahko na začetku odnosa pokažejo očarljivost in očitno naklonjenost, kar hitro pritegne žrtve. Vendar pa se za to navidezno popolnostjo pogosto skriva manipulativno in destruktivno vedenje, ki postopoma razkriva pravo naravo odnosa.

Romantični odnosi z narcisom so lahko zelo zapleteni in boleči, vendar je ključ do okrevanja v prepoznavanju dinamike odnosa, iskanju ustrezne pomoči in gradnji močne podpore, ki omogoča, da se posameznik osvobodi toksične povezave in začne novo, zdravo življenje.

**Primer romantičnega narcisističnega odnosa:**





- **PRIJATELJSKI ODNOS**

Narcisistična zloraba v prijateljskih odnosih pogosto vključuje **subtilne, a škodljive taktike**, ki lahko močno vplivajo na duševno in čustveno počutje žrtve. Tukaj je razčlenitev, kako se lahko ta zloraba razvija in kakšen vpliv ima lahko na prijateljske odnose:

Prijateljski odnosi z narcisom so prav tako zapleteni in pogosto toksični kot romantični odnosi. Narcisistični posamezniki lahko vplivajo na prijatelje z uporabo manipulativnih tehnik, ki vplivajo na dinamične in čustvene aspekte odnosa. Takšni odnosi se pogosto začnejo z navidezno prijaznostjo in podporo, a kmalu razkrijejo temnejše plati, ko začne narcis uresničevati svojo potrebo po nadzoru in čustvenem izkoriščanju.



- **DRUŽINSKI ODNOS**

Družinski odnosi z narcisom so zaradi trajne povezanosti in pogosto neizogibne bližine pogosto zapleteni in intenzivni, predvsem pa za žrtev izjemno uničujoči.



Dinamika v teh odnosih lahko vključuje različne oblike zlorabe in manipulacije, ki so pogosto težje prepoznati in se jim izogniti zaradi družbenih pričakovanj in čustvenih vezi. Poleg tega, da se v odnosih ohranja značilna cikličnost, se znotraj družine pogosto izoblikujejo precej jasne vloge, ki so jih posamezniki prisiljeni igrati, da družina lahko vsaj na videz funkcionira. Te vloge omogočajo družinskim članom, da preživijo v okolju, kjer je primarni cilj izpolnitev narcisovih potreb in želja.

- **SLUŽBENI ODNOS**

V službenem okolju lahko narcisistična zloraba povzroči resne težave, ki vplivajo na delovno vzdušje, produktivnost in psihološko dobrobit zaposlenih. Narcisistični nadrejeni ali sodelavci pogosto ustvarjajo dinamiko, ki koristi njihovim potrebam po moči in nadzoru, kar vodi do različnih oblik zlorabe in težav v delovnem okolju in mobing.

## **NARCISISTIČNI MOBING**

**Opis:** Mobing je oblika nasilja na delovnem mestu, kjer je posameznik ali skupina sistematično izpostavljen psihološkemu nasilju s strani sodelavcev ali nadrejenih. Narcisistični posamezniki lahko pogosto uporabijo mobing kot orodje za uveljavljanje svoje moči in nadzora.

**Značilnosti mobinga:**

- **Sabotaža Dela:** Narcisistični sodelavci lahko namerno sabotirajo delo žrtve, da bi povzročili neuspehe in tako utrdili svoj položaj.
- **Izključevanje:** Sistematično izključevanje žrtve iz komunikacije, sestankov in socialnih aktivnosti, kar vodi do osamljenosti in izolacije.
- **Širjenje Govoric:** Narcisistični posamezniki pogosto širijo lažne govore in obrekovanja o žrtvi, da bi zmanjšali njen ugled in podporo znotraj kolektiva.
- **Neprestana Kritika:** Nenehna kritika dela in osebnosti žrtve, pogosto z namenom, da bi zmanjšali njeno samozavest in občutek vrednosti.

## **Dodatna literatura**

Za dodatno branje priporočamo:

[Eva Spencer. Narcissistic Abuse Recovery: The Complete Narcissism Guide for Identifying, Disarming, and Dealing With Narcissists, Codependency, Abusive Parents & Relationships, Manipulation, Gaslighting and More!. 2023.](#)

[Durvasula, Ramani. Should I Stay or Should I Go?: Surviving a Relationship with a Narcissist. TarcherPerigee, 2020.](#)

## **Kontakt**

Odnosi z narcisi so težavni in pogosto obarvani z vrsto zlorab. Če potrebujete pomoč, smo za vas razvili program, ki je namenjen okrevanju žrtvam 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 ACMEdica in Inštitutom Narcisa.