

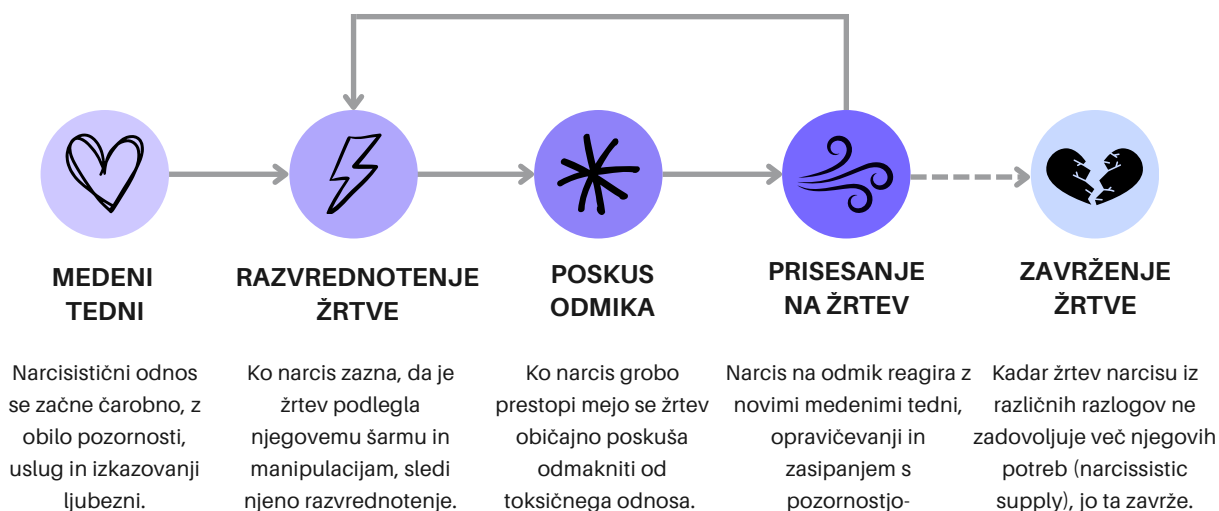


NARCISISTIČNI ODNOSI

Narcise lahko srečamo povsod - med družinskimi člani, prijatelji, partnerji, ali v službi. Bolj smo vpeti v ta odnos, večje posledice ima na naše zdravje in počutje.

1. Dinamika narcisističnih odnosov

Narcisističnim odnosom je skupna dinamika visokih vzponov in strmim padcem. Ne glede na tip odnosa, je osnovna dinamika običajno podobna.



Izhod iz tovrstnega cikličnega odnosa je zaradi posebej uničujočega vpliva na žrtev izjemno zahteven. Če žrtev ne zmore najti izhoda iz narcisističnega odnosa, včasih odnos sam preide v fazo zavrženja žrtve.



Ciklični odnos krepi "trauma bonding"

Trauma bonding je močna čustvena navezanost, ki se razvije med žrtvijo in njenim zlorabiteljem zaradi izmenjujočih se ciklov zlorabe in naklonjenosti.

Zakaj se razvije?

- Izmenjevanje obdobj trpljenja in prijaznosti ustvarja močno čustveno vez, saj žrtev **upa, da se bo stanje izboljšalo**;
- **Stresni hormoni** med zlorabo in hormoni sreče med pozitivnimi trenutki krepijo čustveno navezanost;
- Kontinuirano poniževanje zmanjša žrtvino **samozavest**, kar otežuje prepoznavanje toksičnosti odnosa;
- Žrtev postane **odvisna** od redkih trenutkov ljubezni in olajšanja, kar ustvarja potrebo po vztrajanju v odnosu;
- Zlorabitelji pogosto **izolirajo** žrtve od podpore, kar povečuje njihovo odvisnost od zlorabitelja;
- Žrtev razvije **sočutje** do zlorabitelja, ki se pogosto prikazuje kot žrtev svojih težav, kar dodatno utrdi vez.

Ko narcis (naj bo to partner, prijatelj, družinski član ali sodelavec) ugotovi, da žrtev ne izpolnjuje več njegovih potreb po narcisističnem viru (*narcissistic supply*) - to je občudovanju, potrditvi in pozornosti - se prične faza zavrženja. V tej fazi narcis običajno izkazuje malo ali nič zanimanja za žrtev, jo zanemarja ali celo odkrito ignorira. Zavrženje se pogosto zgodi hitro in brez opozorila, kar žrtev pušča v stanju šoka in zmede.

Znaki zavrženja vključujejo:

- Nenadno zmanjšanje komunikacije: Narcis lahko nenadoma preneha odgovarjati na sporočila, telefonske klice ali stike z žrtvijo, kar ustvarja občutek zavrženosti in nepomembnosti.
- Iskanje novega vira: Pogosto se narcis začne osredotočati na novo osebo, ki lahko zadovolji njegove potrebe po pozornosti in občudovanju. Ta nova oseba postane njegov nov narcisistični vir.
- Poniževanje in omalovaževanje: Da bi opravičil svoje ravnanje, narcis pogosto začne omalovaževati in kritizirati žrtev, kar še dodatno znižuje njeno samozavest in občutek vrednosti.
- Ignoriranje in izključitev: Narcis lahko žrtev popolnoma izključi iz svojega življenja, ignorira njene poskuse za komunikacijo ali reševanje odnosa in jo obravnava, kot da ne obstaja.
- Uporaba silent treatment (zavračanje komunikacije): Narcis uporablja tehniko, kjer popolnoma preneha komunicirati z žrtvijo, da bi jo kaznoval in nadzoroval.

Posledice za žrtev:

- Čustveni šok: Nenaden prelom v odnosu lahko povzroči občutek šoka, zmede in bolečine pri žrtvi, ki ne razume, zakaj je bila tako hitro zavržena.
- Nizka samozavest: Nenehno razvrednotenje in nato zavrženje lahko povzročita trajne poškodbe žrtvine samozavesti in občutka lastne vrednosti.
- Depresija in tesnoba: Žrtev lahko doživlja hude čustvene težave, vključno z depresijo, tesnobo in posttravmatsko stresno motnjo (PTSD), zaradi čustvene travme, ki jo je povzročilo zavrženje.

Kljub temu, da je ta dinamika značilna za vse vrste narcisističnih odnosov, se v specifičnih razmerjih med narcisom in žrtvijo lahko izraža na nekoliko različne načine, zato je za prepoznavanje narcisistične zlorabe pomembno, da si te poglobljeno ogledamo.

2. Narcis v službi

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.



Narcisistični nadrejeni

Potreba po nadzoru in pohvali: Narcisistični nadrejeni pogosto zahtevajo popolno podreditev svojih zaposlenih in nenehno potrebujejo pohvalo ter priznanje za svoje dosežke. Ta potreba po nadzoru se lahko manifestira v mikromanagementu in pretirani kontroli dela svojih podrejenih.

Nepredvidljivo vedenje: Narcisistični nadrejeni pogosto kažejo nepredvidljivo in impulzivno vedenje, kar povzroča negotovost in stres med zaposlenimi. Njihova nagnjenost k ekstremnim reakcijam in nerealnim pričakovanjem lahko vodi do čustvenih izbruhov in nestabilnosti v timu.

Igranje žrtve in manipulacija: Ko se pojavijo težave ali neuspehi, narcisistični nadrejeni pogosto iščejo krivce med zaposlenimi in se izogibajo prevzemanju odgovornosti. Uporabljajo taktike, kot so igranje žrtve in manipulacija, da bi obvladovali situacijo in zaščitili svojo podobo.

Narcisistični sodelavci

Konkurenčnost in manipulacija: Narcisistični sodelavci pogosto tekmujejo z drugimi za pozornost, priznanje in napredovanje. Uporabljajo taktike manipulacije, da bi si zagotovili prednost, kar vključuje širjenje govoric, prikrivanje informacij ali sabotiranje sodelavcev.

Povečana potreba po pozornosti: Takšni sodelavci pogosto iščejo neprestano potrditev svojih dosežkov in se osredotočajo na izpostavljanje svojih uspehov, ne glede na prispevek drugih članov tima. Ta potreba po pozornosti lahko privede do neenakomerne porazdelitve priznanj in nagrad.

Nerealna pričakovanja: Narcisistični sodelavci lahko postavijo nerealna pričakovanja do svojih kolegov in se ne zavedajo ali ignorirajo njihovih resničnih sposobnosti in omejitev. To lahko povzroči občutek preobremenjenosti in stresa med zaposlenimi.

Dinamika v timu

Podpora in zaupanje: Zaposleni v timu, kjer je prisoten narcis, pogosto izgubljajo občutek zaupanja in podpore. Narcisistični posamezniki lahko oslabijo timsko povezanost s svojimi manipulacijami in poskusom, da se postavijo nad druge.

Izolacija in konflikt: Narcisistični posamezniki lahko ustvarjajo konflikte med člani tima, kar vodi do slabega delovnega vzdušja in povečane izolacije zaposlenih. Ta dinamika pogosto vključuje ustvarjanje klanov ali rivalstev znotraj tima.

Zmanjšana produktivnost: Nenehni stres, manipulacija in slaba komunikacija, ki jo povzroči narcisistični nadrejeni ali sodelavec, lahko zmanjšajo produktivnost in učinkovitost tima. Zaposleni lahko postanejo demotivirani in izgubijo zaupanje v organizacijski proces.

Posledice za kariero

Izguba samozavesti in duševno zdravje: Zaposleni, ki delajo z narcisističnimi nadrejeni ali sodelavci, pogosto trpijo zaradi nizke samozavesti, stresa, anksioznosti in drugih težav z duševnim zdravjem. Dolgotrajna izpostavljenost takšnemu okolju lahko privede do izgorelosti in celo do posttravmatske stresne motnje (PTSM).

Omejene priložnosti za napredovanje: Manipulacija in zloraba lahko vplivata na možnosti napredovanja zaposlenih, saj narcisistični nadrejeni pogosto nagrajujejo tiste, ki jim najbolj ustrezajo, ali pa se izogibajo napredovanju tistih, ki bi lahko ogrozili njihovo lastno pozicijo.

Povečana fluktuacija: Slabo delovno vzdušje in nezadovoljstvo, ki ga povzroča narcisistična zloraba, pogosto privede do povečane fluktuacije zaposlenih. Visoka stopnja menjave kadra lahko dodatno vpliva na stabilnost in uspešnost organizacije.

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.

Tehnike 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 govorice 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.

3. Prijatelj narcis

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.



Začetek odnosa

Na začetku prijateljstva z narcisom je pogosto prisotna intenzivna pozornost in občutek posebnosti. Narcis pogosto prikazuje velik interes za življenje žrtve, jo pohvali in ji nudi podporo. Ta faza lahko ustvarja občutek, da ste našli izjemnega prijatelja, ki vas razume in ceni. Narcis lahko deluje zelo očarljivo in ustvarja vtis, da je izjemno povezan z vami.

Manipulativne tehnike

Ko prijateljski odnos z narcisom napreduje, se začnejo pojavljati manipulativne tehnike, ki omogočajo narcisističnemu posamezniku, da ohrani nadzor in vpliv. Te tehnike vključujejo izčrpavanje čustvenih virov, manipulacijo z obljubami in krivdo, poniževanje in kritiko, ljubosumje in neodobravanje uspeha ter gaslighting.

- **Izčrpavanje čustvenih virov**

Narcisistični prijatelji pogosto iščejo nenehno pozornost in potrditve, kar lahko hitro postane izčrpavajoče za žrtev. Na začetku se zdi, da so vaši problemi in dosežki zelo pomembni, vendar se hitro spremeni, ko začnejo prevladovati njihove potrebe.

Učinek na žrtev: Žrtev se po druženju z narcisističnim prijateljem lahko počuti prazna in izčrpana, saj ves svoj čas in energijo vplaga v izpolnjevanje potreb narcisističnega prijatelja, sama pa ne prejme čustvene potrebe, ki jo vsak potrebuje in je v resnici osnova prijateljstva.

- **Manipulacija z obljubami in krivdo**

Narcisistični prijatelji pogosto obljublajo, da bodo tam za vas, vendar te obljube pogosto ostanejo neizpolnjene. Ko se to zgodi, vas lahko obtožijo, da ste nehvaležni ali sebični, kar vodi do občutka krivde in dvoma v lastno razumevanje odnosa..

Učinek na žrtev: Takšna manipulacija povzroča občutke zmedenosti, saj se je v popolnem nasprotju s tem, kako se narcisistični prijatelj predstavlja in tudi s tem, kako je deloval v začetku odnosa. Žrtev velikokrat začne iskati krivdo pri sebi in se prekomerno trudi, da bi se odnos vrnil v začetno dinamiko.

- **Zmanjševanje uspehov žrtve**

Ko prijateljstvo z narcisom postane stabilno, se pogosto pojavijo izjave, ki zmanjšujejo samozavest žrtve. Te so lahko skrite v obliki "nasvetov", neprimernih komentarjev ali sarkastičnih pripomb, ki zmanjšujejo vaš uspeh in dosežke.

Učinek na žrtev: Ta vrsta kritike zmanjša vašo samozavest in vas lahko prisili, da se dvomite v svoje dosežke. Redno zmanjševanje vaših uspehov vas lahko pripelje do tega, da iščete potrditve, ki jih ne morete nikoli popolnoma doseči.

- **Gaslighting**

Gaslighting je manipulativna tehnika, pri kateri narcisistični posameznik spodbuja dvom v lastno zaznavanje resničnosti. V prijateljskih odnosih se lahko ta tehnika kaže kot zavajanje, spreminjanje dejstev ali zavračanje vaših občutkov, kar vas pripelje do tega, da začnete dvomiti v svoje spomine, občutke in interpretacije dogodkov.

Učinek na žrtev: Gaslighting lahko povzroči, da začnete dvomiti v svoje zaznavanje resničnosti in lastno mentalno stabilnost. Ta tehnika lahko pripelje do občutkov zmedenosti, negotovosti in odvisnosti od narcisističnega prijatelja za potrditve resničnosti.

Cikličnost odnosa

Podobno kot v romantičnih odnosih, tudi prijateljski odnosi z narcisom pogosto sledijo cikličnemu vzorcu. Po obdobju manipulacije in zlorabe lahko narcis pokaže obdobje "prijaznosti", ki deluje kot kompenzacija za prejšnje konflikte. Ta cikličnost ustvarja zmedo in neprekinjeno potrebo po iskanju normalnosti, kar lahko žrtev zadrži v toksičnem odnosu.

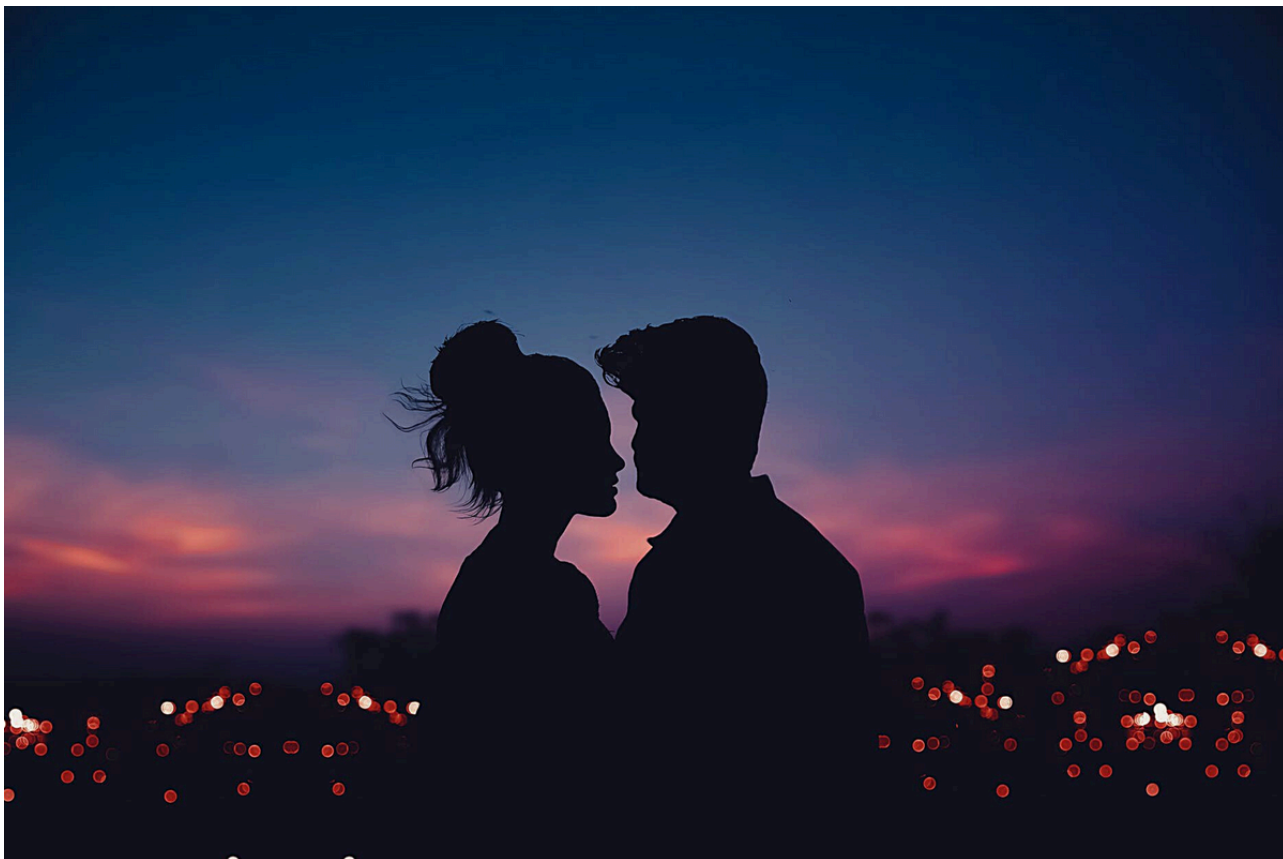
Psihološki vpliv

Prijateljski odnosi z narcisom lahko imajo globok psihološki vpliv. Žrtve lahko razvijejo nizko samozavest, občutek krivde in tesnobo. Čustvena izčrpanost in stalna manipulacija lahko povzročita občutek negotovosti in dvoma v lastne odločitve in občutke. Sčasoma lahko žrtve izgubijo

spodobnost prepoznavanja zdravih prijateljskih odnosov in postanejo ranljive za nadaljnjo izkoriščanje.

4. Partner narcis

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.



Značilnosti narcisističnega romantičnega odnosa

- **Začetek odnosa**

Na začetku romantičnega odnosa z narcisom je običajno prisoten občutek "popolne ljubezni" in intenzivnega občutka edinstvenosti. Narcis poskrbi, da se žrtev počuti posebno in ljubljeno, pogosto z romantičnimi gestami, pretirano pozornostjo in idealiziranjem. Ta faza, znana tudi kot medeni tedni, žrtvi daje občutek, da je našla popolnega partnerja, kar utrjuje čustveno vez.

Del prve faze odnosa z narcisom je tako imenovani "**love bombing**," kjer manipulativni partner pretirano izraža ljubezen in pozornost, da bi hitro osvojil žrtev. Ta taktika vključuje obilico pohval, dragih daril, romantičnih gest in intenzivne pozornosti, kar ustvarja občutek edinstvene in izjemne povezave. Cilj love bombinga je, da žrtev verjame v "popolnost" odnosa, kar jo čustveno naveže in zmanjša sposobnost prepoznavanja kasnejših znakov manipulacije in zlorabe.

- **Faza razvrednotenja**

Ko odnos napreduje, se začne faza razvrednotenja, kjer narcis postopoma začne kazati svoje resnične barve. Ta faza se lahko začne z manjšimi kritiki, ki se sčasoma stopnjujejo v večje oblike nadzora, poniževanja in manipulacije. Narcis lahko začne omalovaževati žrtev, ji očitati malenkosti in ji vsiljevati občutek krivde za vse težave v odnosu. Ta faza povzroči veliko čustvenega stresa in zmede, saj se žrtev poskuša prilagoditi, da bi zadovoljila zahtevam narcisista.

- **Manipulacija in nadzor**

Narcisistični partnerji pogosto uporabljajo različne oblike manipulacije za ohranjanje nadzora in vpliva. Te oblike manipulacije vključujejo gaslighting (prepričevanje žrtve, da se njeni občutki in doživljaji ne ujemajo z resničnostjo), ustvarjanje občutka krivde, uporaba ljubosumja za nadzor ter izogibanje odgovornosti za lastno škodljivo vedenje. Ta manipulacija ustvarja zmedo in negotovost pri žrtvi, ki se pogosto začne dvomiti v svojo lastno presojo in resničnost.

- **Cikličnost odnosa**

Romantični odnosi z narcisom so pogosto ciklični, kar pomeni, da se izmenjujejo faze idealizacije in razvrednotenja. Po obdobju zlorabe lahko narcis znova pokaže naklonjenost in ljubezen, kar ustvarja lažno upanje, da se bo odnos izboljšal. Ti pozitivni trenutki, čeprav redki, žrtvi omogočajo, da se ponovno poveže z narcisom in nadaljuje z odnosom kljub predhodnim težavam. Cikličnost odnosa lahko žrtev še bolj zmede in jo drži ujeta v toksičnem ciklu.

- **Vpliv na žrtev**

Romantični odnosi z narcisom lahko imajo globoke psihološke posledice. Žrtve pogosto razvijejo nizko samozavest, občutek manjvrednosti in tesnobo. Kontinuirano poniževanje in manipulacija lahko povzročita trajno čustveno travmo, kar otežuje žrtvi prepoznavanje lastne vrednosti in iskanje poti do okrevanja. Poleg tega lahko dolgotrajno bivanje v toksičnem odnosu pripelje do razvoja stanj, kot so posttravmatska stresna motnja (PTSD) in kompleksni posttravmatski stres (C-PTSD).

Primer narcisističnega partnerskega odnosa:



3. Narcis v družini

Družinski odnosi z narcisom so zaradi trajne povezanosti in pogosto neizogibne bližine pogosto zapleteni in intenzivni, predvsem pa za žrtev izjemno uničujoči. Odraščanje v narcisistični družini lahko povzroči dolgotrajne in uničujoče posledice za posameznika. Narcisistični starši, ki so osredotočeni predvsem na lastne potrebe in želje, pogosto zanemarjajo čustvene in psihološke potrebe svojih otrok. Ta dinamika ustvarja okolje, kjer so otroci nenehno izpostavljeni manipulaciji, kritiki in čustvenemu zanemarjanju.

Takšna izkušnja v otroštvu lahko povzroči, da se otroci razvijejo z občutkom nevrednosti, nizko samopodobo in težavami pri vzpostavljanju zdravih odnosov. Narcisistični starši pogosto oblikujejo svoje otroke tako, da ustrezajo njihovim lastnim potrebam po nadzoru in potrjevanju, kar lahko privede do trajnih psiholoških ran. Te rane se pogosto pokažejo v obliki čustvenih težav, težav z zaupanjem in nesposobnosti za postavljanje osebnih meja.

Posamezniki, ki so odraščali v takšnih družinah, pogosto potrebujejo leta terapije, da razrešijo travme iz otroštva in se naučijo vzpostavljati zdrave odnose. Terapevtski proces vključuje prepoznavanje in obvladovanje posledic narcisistične zlorabe, kot so občutki sramu, krivde, nizke samopodobe in čustvene otopelosti. Razumevanje teh posledic in njihovo zdravljenje je ključnega pomena za osebno rast in razvoj ter za vzpostavitev bolj zdravih in izpolnjujočih odnosov v odrasli dobi.



Dinamika odnosov

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 funkcioniira. Te vloge omogočajo družinskim članom, da preživijo v okolju, kjer je primarni cilj izpolnitev narcisovih potreb in želja.



Posledice narcisistične zlorabe v družini

Posledice narcisistične zlorabe v družinskih odnosih so široke in kompleksne, vplivajo na čustveno, fizično in socialno dobrobit žrtve. Razumevanje teh posledic je ključno za iskanje ustrezne podpore in terapevtskega zdravljenja, kar lahko pomaga pri procesu okrevanja in ponovno vzpostavitev zdravega in zadovoljnega življenja.

- **Čustvene rane in travma**

Kronična čustvena bolečina: Žrtve narcisistične zlorabe pogosto nosijo dolgotrajne čustvene rane, ki vključujejo nenehno čustveno bolečino, občutke osamljenosti in zapostavljenosti. Ta dolgotrajna čustvena obremenitev lahko vodi do trajnih duševnih težav, ki zahtevajo obsežno zdravljenje.

Kompleksna posttravmatska stresna motnja (C-PTSD): Dolgotrajna izpostavljenost narcisističnemu vedenju lahko povzroči simptome C-PTSD, vključno z intenzivnimi in vztrajnimi spomini na travmo,

nočnimi morami, povečano tesnobo in čustveno umikanje. Žrtve se pogosto borijo s konstantnim občutkom nevarnosti in potrebo po stalni previdnosti.

- **Nizka samozavest in dvom vase**

Zmanjšana samozavest: Nenehno poniževanje, kritika in ignoriranje dosežkov lahko povzročijo dolgotrajno nizko samozavest. Žrtve se pogosto sprašujejo o svoji vrednosti in sposobnostih, kar vpliva na njihovo zmožnost doseganja osebnih ciljev in vzdrževanja pozitivne samopodobe.

Pomanjkanje samospoštovanja: Zaradi nenehnega kritiziranja in manipulacije se lahko razvije močno pomanjkanje samospoštovanja, kar vodi do težav pri postavljanju zdravih osebnih meja in iskanju zadovoljstva v življenju.

- **Prehranske motnje in telesne težave**

Prehranske motnje: Stres in čustvena stiska, povzročena z narcisističnim vedenjem, lahko privedeta do težav s prehranjevanjem. Žrtve se lahko spopadajo z motnjami, kot so prenajedanje, stradanje ali nezdrav način prehranjevanja, kar dodatno poslabša njihovo fizično zdravje.

Telesne težave: Kronični stres, ki ga povzročajo narcisistični odnosi, lahko vodi do telesnih težav, kot so glavoboli, težave s prebavo, bolečine v hrbtu in drugi somatski simptomi. Telo pogosto reagira na čustvene travme z različnimi fizičnimi manifestacijami.

- **Socialna izolacija in izguba podpore**

Izolacija od družine in prijateljev: Narcis pogosto uporablja taktike izolacije, ki vključujejo omejevanje stikov z drugimi člani družine in prijatelji. Ta izolacija lahko vodi do izgube pomembne socialne podpore in občutka osamljenosti.

Težave z izgradnjo odnosov: Dolgotrajna izpostavljenost narcisistični zlorabi lahko oteži vzpostavljanje in vzdrževanje zdravih, podpornih odnosov v prihodnosti. Žrtve se lahko bojijo zaupanja drugim ali pa se trudijo, da bi se povezale z drugimi na način, ki je zdrava in koristna.

- **Težave pri postavljanju meja**

Zmedene osebne meje: Dolgotrajna izpostavljenost manipulaciji in zlorabi lahko povzroči težave pri razumevanju in postavljanju osebnih meja. Žrtve se lahko znajdejo v situacijah, kjer ne znajo jasno izraziti svojih potreb, želja in omejitev, kar dodatno vpliva na njihove odnose in čustveno počutje.

Nenehno iskanje potrditve: Zaradi preteklih izkušenj z narcisističnim vedenjem se lahko žrtve nenehno trudijo iskati potrditve in odobravanje od drugih, kar vpliva na njihovo sposobnost, da se osredotočijo na svoje notranje vrednote in zadovoljstvo.

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

Telefon: 071 102 893

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

Razvito v sodelovanju z ACMEdica in Inštitutom Narcisa.