

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Kaj narediti, če smo žrtev narcistične zlorabe?

Če imate opraviti z narcisom, je **preventiva** gotovo **boljša** kakor **kurativa**! V kolikor ste prepoznali narcistično osebo, je za vas najbolj varno, da jo **ohranjate na osebni psihološki in fizični razdalji**. Tako ohranite veliko količino svoje življenjske energije in preprečite, da se ujamete v zadovoljevanje in ustrežanje njihovim nenasitnim potrebam po pozornosti in posebni obravnavi. V tesnem stiku z narcistično osebo se namreč to zelo pogosto pojavlja, zaradi česar je takšen toksičen odnos težko prekiniti.

V nekaterih primerih preventiva ni možna opcija, saj npr. **družinskih članov ne moremo ravno izbirati**. V takšnih odnosih smo namreč zelo dolgo vpeti in **težko izstopimo iz njih**. **Prijatelji iz otroštva**, ki **postanejo narcistični odrasli**, so prav tako lahko vir težkih vsebin, ki jih morate v odrasli dobi predelati. Le tako lahko zaživite brez emocionalnega vpliva narcisa, ki vas je v določenem obdobju obremenjeval. Kot otrok morda niste vedeli, za kaj pravzaprav gre, kaj se dogaja v tem odnosu. Pri predelovanju narcistične zlorabe ali toksičnega odnosa nam lahko **znanje zelo pomaga**. Pomembno se je namreč zavedati, da je predelovanje proces, ki ga sestavlja več korakov. Vsak korak pa ima tudi svoje pasti. Največja past, ki si jo nastavimo sami, so **napačna prepričanja in pričakovanja**.

11 KORAKOV

ZA RAVNANJE Z NARCISOM V SLUŽBI ALI V OSEBNEM ŽIVLJENJU

- 1. Postavite svoje meje.**
Ko sodelujete z narcističnim šefom ali sodelavcem je bistveno, da postavite meje.
- 2. Bodite pripravljeni na primere zamegljevanja.**
Narcis bo pokazal več vedenj, ki vas bodo skušala z manipulativno taktiko, znano kot zamegljevanje, pripraviti do tega, da boste dvomili v svoje sposobnosti.
- 3. Ne menite se za to, kar počne.**
Ko si narcis lasti zasluge za vaše delo, je najslabše, kar lahko naredite, da ga zaradi tega napadete in izzovete.
- 4. Zavedajte se, da se narcisi najbrž ne bodo spremenili.**
Če sprejmete, da se ti ljudje ne bodo spremenili, vam bo prihranjeno breme razočaranja ob neprimernem vedenju šefa ali sodelavca v službi.
- 5. Postavite meje v času stika.**
Lahko postavite meje, ne da bi na drugo osebo zvrčali krivdo ali jo sramotili.

Seveda pa se je treba tudi potruditi, da se postavljenih meja držite.

6. **Sprejmite, da ta oseba ne bo izpolnila vaših potreb.**

Zapomnite si, da ljudje z narcističnim vedenjem ne iščejo romantičnih partnerjev – prej iščejo nekoga, ki jim bo ploskal.

7. **Ne sprejmite narcisovega videnja glede tega, kdo ste kot oseba.**

Narcisi vas bodo pripravili do tega, da se boste sramovali sami sebe. Žalili vas bodo in podcenjevali.

8. **Obkrožite se z ljudmi, ki vam lahko omogočijo pošten pogled nase.**

Če ugotovite, da ste v narcističnem odnosu, je nujno potrebno, da preživite čas z ljudmi, ki vas poznajo in lahko potrdijo, kdo v resnici ste (namesto da sprejmete narcisov opis vas samih).

9. **Spoznajte sami sebe.**

Ljudje, ki so v odnosih z narcisi, se nagibajo k temu, da imajo slabo mnenje o sebi. Zato bodo najverjetneje verjeli narcisu, če jim ta reče, da imajo negativno osebnostno potezo ali da v nečem niso dobri.

10. **Poskrbite zase.**

Ko skušate v odnosu z narcisom preživeti, se lahko priučite določenih veščin, ki sicer niso nujno zdrave, zato ne smete pozabiti na sebe.

11. **Pojdite proč.**

Če vam narcis dela krivico, je morda vaš prvi vzgib, da se mu skušate maščevati. Morda pa bo bolje, če se umaknete.

Če se mogoče sprašujete ali ste v **narcističnem odnosu** in **doživljate zlorabo** s strani osebe z izraženimi narcističnimi potezami ter že opazate **opozorilne znake**, ki kažejo, da vam močno škoduje toksično vedenje druge osebe, vas vabimo, da izpolnite [vprašalnik sindroma narcistične zlorabe](#) in preverite, ali se je zaradi dolgotrajnega toksičnega odnosa z osebo z izraženimi narcističnimi potezami pri vas mogoče razvil sindrom narcistične zlorabe.

1. junij - Svetovni dan zavedanja narcistične zlorabe

Opazimo lahko, da živimo v **kulturi narcisizma** in da potrošniška družba spodbuja narcistične vedenjske vzorce in jih tudi nagrajuje: le kdo ne občuduje samozavestnih politikov, karizmatičnih filmskih ali glasbenih zvezdnikov ali drznih vplivnežev, ki se za vsečke ne pomišljajo lotiti še tako nevarnih podvigov? Seveda pa narcisizem sam po sebi še ne pomeni nujno nekaj slabega. Zavedati se moramo, da ta obstaja na **spektru** in da zatorej poznamo tudi **zdrav narcisizem**, ki se kaže kot samospoštovanje, sprejemanje svojih resničnih pozitivnih potez, zavedanje svojih prednosti in pomanjkljivosti ter zmožnost introspekcije. Od normalnega, sprejemljivega pa do **odklonskega narcisizma**, katerega skrajna točka je narcistična osebnostna motnja, je seveda občuten razkorak.

1. junija obeležujemo svetovni dan zavedanja o narcistični zlorabi. V okviru **programa OMRA** ga bomo letos obeležili z **javnim izobraževalnim dogodkom na Bledu** v sodelovanju z Zavodom Aspekt, Ljudsko Univerzo Radovljica in Medgeneracijskim centrom Vezenine Bled. Več o vsebini dogodka, si oglejte na [tej povezavi](#).

VSTOP NA DOGODEK JE PROST. VLJUDNO VABLJENI!

Svetovni dan zavedanja narcistične zlorabe
 Medgeneracijski center Vezenine Bled

1. junij 2022

Na dogodku boste lahko na stojnici tudi prelistali in s popustom kupili založbe Chiara knjige iz zbirke *Knjiga kot zdravilo*.

Vsi udeleženci dogodka bodo prejeli promocijsko izobraževalno gradivo programa OMRA.

**VSTOP PROST!
 VLJUDNO VABLJENI!**



PROGRAM DOGODKA:

17.00: Predavanje
 "Patološki narcizem
 in sodobna družba"

18.00: Projekcija filma
 "Tekla bo kri"
 (There will be blood, 2007)



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 redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte **@ProgramOmra** na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



ZRC SAZU



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
 MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.