



*Odnos s človekom, pri katerem so skrajno izražene narcistične osebnostne poteze (»patološki narcis«), je, ne glede na to, ali gre za sorodnika ali ne, praviloma zelo otežen. Osebnostne poteze, kot so nenehne zahteve po pozornosti, zaverovanost vase in pogoste zavrnitve, pomenijo, da lahko razmerje prinaša le bolečino. Naši odnosi s »patološkimi narcisi« bolj neubrani, če so to naši partnerji ali sorodniki, kot če niso. Razlog za to se skriva v čustvenih povezavah in zgodovini družinskih odnosov. V odnosih s »patološkimi narcisi«, ki niso naši sorodniki ali partnerji, nam uspe ohraniti ravnodušnost in zadovoljivo rešiti nastale zaplete. V odnosih z narcističnim sorodnikom ali partnerjem pa praviloma pride do stopnjevanja in urejanja sporov, želja po skladnem odnosu pa ostane neizpolnjena.*

## Novice

### Gaslighting ali mračenje

*Gaslighting*, po slovensko **mračenje**, je zahrbtna **oblika manipulacije in psihološkega nadzora**. Žrtvam mračenja storilec namerno in sistematično daje lažne informacije, ki jih napeljejo k dvomljenju, ali je vse, kar vedo, res. Lahko začnejo dvomiti o svoji zmožnosti pomnenja, zaznavanju in celo o lastni razsodnosti. Sčasoma se lahko manipulacije storilca tako razrastejo, da žrtvi vedno bolj otežujejo vpogled v to, kar je res in kaj ne.

## Kako mračenje deluje?

Izraz *gaslighting* izvira iz gledališke igre iz leta 1938, Gaslight, in njene filmske priredbe. V zgodbi mož psihološko manipulira z ženo, ki na koncu verjame, da izgublja razum. Neposredna motivacija za poimenovanje so plinske svetilke (ang. gaslights), ki jih mož pod pretvezo, da gre na večerni sprehod, uporablja v zgornjem stanovanju, da povzroči zatemnitev v njunem stanovanju. Ko mu žena to omeni, jo prepričuje, da si vse le domišlja. Od tod slovenski ustreznik, mračenje.

Mračenje se lahko zgodi **v osebnih ali poklicnih odnosih**, pri čemer storilec meri v samo jedro žrtve, ki podvomi o svoji identiteti in samostojnosti. Manipulativni ljudje, ki posegajo po mračenju, to počno iz treh razlogov: da bi **pridobili oblast nad svojimi žrtvami**, ker v tem izkrivljenem početju preprosto **uživajo** ali pa zato, ker želijo čustveno, fizično ali finančno nadzorovati svojo žrtev.

## Kako prepoznati človeka, ki izvaja mračenje?

Mračenje je lahko bolj učinkovito in uspešno, kot si mnogi ljudje predstavljajo. Skoraj **vsak je dovzeten za taktike mračenja**, ki so jih v zgodovini uporabljali (in jih uporabljajo še danes) razni nasilneži v svoji družini ali pa diktatorji, narcisi in voditelji kultov. Najbolj učinkovite **storilce mračenja je pogosto najtežje odkriti**; prepoznamo jih po dejanjih in duševnem stanju njihovih žrtev.

Ljudje, ki se zatekajo k tej obliki manipulacije, pogosto trpijo za **motnjo osebnosti**, najpogosteje za **narcistično ali psihopatijo**. Manipulatorji imajo sposobnost, da se do svojih žrtev vedejo povsem drugače kot do sveta okoli sebe, zato imajo žrtve občutek, da jim ne bo nihče verjel, če bodo prosile za pomoč ali spregovorile o manipulacijah in čustveni zlorabi. Storilci se **k mračenju običajno zatekajo v več razmerjih**.

## Kako mračenje spremeni žrtev?

Mračenje lahko človeka **psihološko uniči**. Omaje zaupanje, človeka navda z dvomom, da so ljudje na splošno dobri, in jih lahko naredi **sumničave** do vseh, ki so jim blizu. Žrtev mračenja **izgubi samozaupanje** in pozabi na vse, kar je pri sami sebi nekoč cenila, saj je najenostavneje za napake kriviti sebe: v položaju, v kakršnem je, se je znašla, ker je bila preveč zaupljiva, ranljiva ali odvisna. Ljudje, ki so bili žrtve mračenja, si včasih nikdar več **ne želijo vzpostaviti trajnejšega odnosa**.

**Vedenja**, ki kažejo na to, da se nekdo nahaja v **odnosu s toksičnim ali narcističnim posameznikom**, si lahko ogledate na [tej povezavi](#).



## »Ali imam izkušnjo sindroma narcistične zlorabe?«

---

*Ali se mogoče sprašujete:*

- če ste v narcističnem odnosu?
- če doživljate zlorabo s strani osebe z izraženimi narcističnimi potezami?
- če opazate opozorilne znake, ki kažejo, da vam močno škoduje toksično vedenje druge osebe?

[IZPOLNITE VPRAŠALNIK](#)

SINDROMA NARCISTIČNE  
ZLORABE IN PREVERITE!

---

## Novice

### Svetovni dan zavedanja narcistične zlorabe 2024

---

Svetovni dan ozaveščanja o narcistični zlorabi (**1. junij**) je leta 2016 razglasila psihoterapevtka *Bree Bonchay* in tako začela kampanjo, s katero je želela **javnost opozoriti na posledice narcistične zlorabe ter ji predstaviti, kateri so znaki, po katerih jo lahko prepoznamo.**

Beseda **narcis** se običajno uporablja za opis nekoga, ki je poln samega sebe, vendar je njen pomen še veliko globlji. Narcisizem je **uničujoč, škodljiv vzorec vedenja, ki lahko na drugih pusti hude psihične posledice.** Žrtve narcistične zlorabe lahko **doživljajo zastraševanje, osamitev, mračenje, zanemarjanje, žaljenje, vse to pa izvaja kdo od družinskih članov, prijateljev, sodelavcev ali neznancev.** Pogosto se ranljivejši ne zavedajo, da so žrtve narcistične zlorabe, ki jih lahko pahne v hudo psihično stisko in jim zniža samopodobo.

**Posledice** narcistične zlorabe so še vedno razmeroma **slabo raziskane**, zato je težko pridobiti zanesljive statistične podatke. Nekatere epidemiološke ocene kažejo, da ima od **3 do 5 odstotkov** prebivalstva **izražene narcistične osebnostne poteze**, in to tako močno, da **v odnosih z ljudmi izvajajo t. i. narcistično zlorabo.** Če upoštevamo, da imajo ljudje z izrazitimi narcističnimi potezami v zasebnem ali delovnem okolju stalen stik vsaj s tremi drugimi, ki lahko postanejo žrtve narcistične zlorabe in toksičnega odnosa, v Sloveniji po takšnih ocenah **od 190.000 do 630.000 ljudi trpi zaradi toksičnih odnosov v zasebnem in/ali delovnem okolju.**

V okviru programa OMRA bomo obeležili letošnji svetovni dan zavedanja narcistične zlorabe s **predavanjem**, ki ga bosta izvedli **doc. dr. Urška**

**Battelino**, psihoanalitična psihoterapevtka, supervizorka in učna analitičarka, ter **prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med., psihiatrinja**. Predavanje bo potekalo **30. maja 2024 v Atriju ZRC** (Novi trg 2, Ljubljana), s pričetkom **ob 16.30 uri**.

*Udeleženci dogodka bodo izvedeli osnove o tem, kako se narcistična osebnostna motnja razvije, o njeni psihodinamiki in o tem, kako po narcistični zlorabi lahko funkcionirajo njene žrtve. Prav tako bodo izvedeli, kaj pričakovati v takšnih odnosih, kako se zoperstaviti narcistični zlorabi in se pred njo zaščititi. Predavateljici bosta v predavanju predstavljali teoretične koncepte narcistične osebnostne motnje, ki sta jih pridobili v dolgoletni psihiatrični praksi. Pojasnili bosta tudi, česa se lahko nadejamo od obravnave pri psihiatru in psihoterapevtu, ter kako poteka delo s svojci.*

VSTOP NA DOGODEK JE PROST!  
VLJUDNO VABLJENI!

---

## Vabljeni na brezplačno spletno delavnico OMRA

MAJ

31

**Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebnostne motnje med nami**

Brezplačna delavnica

Z delavnicami »Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebnostne motnje med nami« si prizadevamo dvigniti raven obveščenosti in ozaveščenosti o izkušnjah z osebnostnimi motnjami. Prepoznavanje osebnostnih motenj in seznanjenost z njihovimi značilnostmi ter načini okrevanja zmanjšujeta (samo)zaznamovanost ter človeka spodbudita, da prej poišče ustrezno pomoč.

[Program](#)

[Prijava](#)

MAJ

15

## Drugi dogodki

**2. Festival duševnega zdravja bo letos potekal v Mariboru**

Vabljeni v sredo, **15. maja 2024 med 10. in 18. uro** na **2. Festival duševnega zdravja** pred **stadion Ljudski vrt** v

**Maribor!** Predavanja, delavnice, stojnice, predstavitve so namenjene obiskovalcem vseh starostnih skupin – otrokom, mladostnikom, odraslim, študentom, aktivnim na trgu dela in starejšim. Več o programu najdete na [tej povezavi](#).

---

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT  
KARAKTER



Skupaj na poti za Človeka

Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE