

Bombaži in volhovi
v ovčji preobleki

“Ko ti nekdo pokaže, kdo je, mu verjemi že prvič,” nam na srce polaga aktivistka in pesnica Maya Angelou. Nasvet ni nikjer koristnejši, kot ko nas življenje zaplete v odnos z narcisom.

Tudi v slovenskem jeziku je nedavno izšla imenitna knjiga *Sploh veste, kdo sem jaz?*, ki jo je napisala ameriška psihologinja dr. Ramani S. Durvasula. Pri nastanku slovenske inačice je kot strokovna recenzentka sodelovala naša sogovornica.

Dr. Lilijana Šprah je raziskovalka in predstojnica Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU. Številni kolegi jo izjemno cenijo, ker je že osem let gonilna sila programa OMRA, posvečenega opismenjevanju o motnjah razpoloženja. Pod njenim vodstvom je spletna domena www.omra.si postala zelo pomemben vir osnovnih in uporabnih informacij za vsakogar v duševni stiski. Svojo značilno blagost in strokovnost pa je znala vnesti tudi v najin pogovor o narcisih.

Vse pogosteje naletimo na trditve, da je družbo zajela epidemija narcizma. Bi se strinjali s takšnimi ocenami?

Bi kar se, ja. Obstajajo tudi raziskovalci, ki mislijo drugače. Ampak vsaj nekatere raziskave vsekakor kažejo na porast narcističnih lastnosti v splošni populaciji. Živimo namreč v času, ki takšne značilnosti podpira in nagrajuje.

Ramani S. Durvasula pravi takole: “Razmah toksičnosti in narcizma med političnimi in korporativnimi voditelji, slavnimi osebnostmi in drugimi vplivnimi posamezniki je dober pokazatelj, kaj se bo zgodilo tudi s preostalo družbo. Danes lahko grdo vedenje opazimo že povsod: na letalih, v hotelih, v restavracijah

in lokalih s hitro prehrano, na avtocestah in kolesarskih stezah, na nogometni tekmi vašega otroka in v univerzitetnih učilnicah. Upravičenost, narcizem, brezobzirnost in toksično ter zlorablajoče človeško vedenje in medsebojni odnosi postajajo nova normalnost.”

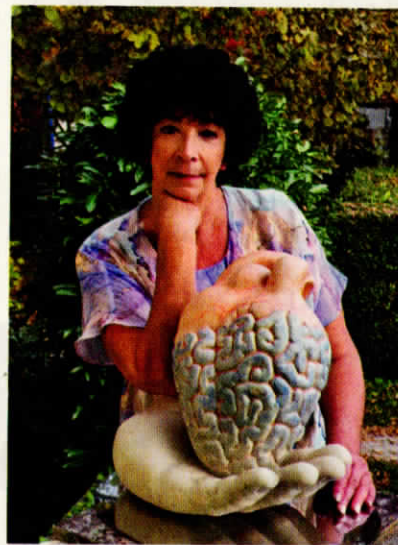
Drži. Avtorica navede tudi vrsto primerov bogatih ali vplivnih ljudi, ki nam preostalim sporočajo: “Govoril bom, kar bom hotel, in ni mi mar, če bom s tem koga prizadel.” Nato pa s pomočjo denarja počistijo zmešnjavo, ki jo puščajo za seboj.

Osrednja teza knjige Sploh veste, kdo sem jaz? je, da živimo v času, ko od zgoraj navzdol polzi brezobzirnost. Dr. Durvasula opozarja, da se novi svetovni moto glasi: “Ni pomembno, kako prispete do cilja, samo da prispete!” In: “Nič nas več ne šokira ali zmoti!”

To je sicer precej močna formulacija, saj zanemarja veliko posameznikov, ki še vedno kljubujejo splošnim trendom. Je pa res, da se ljudje še najraje zgledujemo po tem, kar vidimo. In večkrat opazimo nekaznovano toksično vedenje, večja je verjetnost, da nas bo posrkalo v strupeni tornado.

Morda lahko takoj na začetku nasloviva splošno zmoto, da so narcisi izjemno samozavestni in samovšečni ljudje. V resnici to sploh ni res, kajne?

Splošno razširjeno pogovorno pojmovanje omenjene motnje razume le del pojavnosti. Večina laikov narcizem enači z zaljubljenostjo vase in preti-



Dr. Lilijana Šprah

rano samozavestjo. Pri tem pa zanemarjajo drugo plat kovanca.

Ki sliši na ime ...?

Ki sliši na ime globoko zakoreninjena negotovost. Prav zaradi nje je narcis tako toksičen, saj se nenehno počuti ranljivega. Da bi svojo negotovost omilil, potrebuje nenehne zunanje potrditve.

Pred najinim pogovorom sem se z dr. Mojco Zvezdano Dernovšek posvetoval, o čem bi veljalo obvestiti bralca. Odgovorila mi je takole: “Nujno morata poudariti, kakšne šleve so narcisi pod svojo bleščečo fasado! Tega se ljudje še vedno mnogo premalo zavedajo.” S tem, da je uporabila mnogo krepkejši in sočnejši izraz kot ‘šleve’. Dejstvo je, da je patološka negotovost narcisov po jakosti neprimerljiva

z običajno negotovostjo, ki jo pozna večina ljudi. Večina se nas je sposobna hitro pomiriti in obvladati. Narcisi pa, kot opozarja dr. Durvasula, delujejo kot povečevalna stekla za negotovosti v okolici. Ko vstopijo v življenja drugih ljudi, jih s svojo patološko negotovostjo preplavijo in spravijo iz ravnotežja. Zato jih nekateri imenujejo tudi 'čustveni vampirji', saj lahko iz drugih dejansko izsesajo vsakršen občutek varnosti in lastne vrednosti.

Njihove žrtve postajajo čedalje bolj negotove, narcis pa išče samo še več potrditev?

Tako. Zato velja, kadar nas okoliščine prisilijo v odnos z narcisom, čim prej doumeti, za kako krhko osebo gre. In da narcisi nosijo v sebi normalnemu

Katera od številnih klasifikacij narcisov na podznanje vam je osebno najbližja?

Pravzaprav nimam preferenc. Bi pa izkoristila priložnost za opozorilo, da je narcizem v psihiatrični stroki danes že nekoliko zastarel izraz. V praksi namreč le redko naletimo na čistega narcisa, temveč gre vedno za mešanico različnih osebnostnih lastnosti in/ali motenj. Zadnja klasifikacija iz leta 2022 se osredotoča predvsem na ta aspekt.

Gre za korak v pravo smer?

Sumim sicer, da trenutna klasifikacija še ni čisto zadnja. A po mojem je prav, da poskušamo na duševne motnje gledati širše. In da ljudi ne tlačimo v preveč rigidne kalupe. Prav zaradi prevelikega popreproščanja je bese-

stimi bolj očitno grandioznimi in bombastičnimi navzven delujejo zelo skromno in nemoteče. Takšni so lahko videti na prvi in pogosto tudi drugi in tretji pogled. Na zunaj jih pogosto krasita velikodušnost in požrtvovalnost, včasih so celo stebri lokalne skupnosti ... A kaj, ko so tudi prikriti narcisi izjemno občutljivi za kritiko. Oziroma že na vsak zametek kritike. Oziroma že na izostanek občudovanja.

Kar je najpogosteje očitno predvsem doma, kajne? Kajti nihče s tako krhkim bistvom idealizirane fasade ne more vzdrževati 24 ur na dan.

In ko fasada počni, so lahko izbruhli zelo brutalni. Tudi prikriti narcisi namreč uporabljajo enaka orožja kot odkriti narcisi. Tudi od njih lahko recimo precej zlahka doživiš pravo kampanjo razvrednotenja. Ker jih ne občuduješ dovolj, mora biti nekaj narobe s tabo – nemara kar vse.

V resnici gre zgolj za ljudi, ki imajo hude težave z duševnim zdravjem.

človeku nepredstavljivo bolečino, ki jo poskušajo s svojim nastoparstvom prikriti pred vsemi ... Najbolj pa pred sabo.

Gre za pravilo? Je vedno tako?

Spet odvisno, koga vprašate. Sama sem prepričana, da ja. A je bolečina pri različnih posameznikih različno izrazita ... In tako tudi njihov narcizem.

Nekje sem prebral naslednjo misel: "Narcizem je, kot bi imeli odnos z ogledalom, s tem, da postane vse okrog nas ogledalo." Kakšna se vam zdi ta poljudna definicija?

O, sploh ni slaba! Narcisi namreč res ves čas prežijo na potrditev svojih blodenj o lastni veličini in pomembnosti. In njihova okolica postane slej ko prej zreducirana na eno samo veliko ogledalo. Katerega namen je dostavljanje tako imenovane 'narcisistične hrane', torej neskončnega niza odobravanja in pohval.

da narcis v vsakdanjem življenju tudi pogosto zlorabljen. Številni namreč z njo mnogo več opletajo ... Tako da ko rečejo 'narcis', v resnici mislijo 'nekdo, ki mi gre zelo na živce'.

Ha, ha, tudi meni se to primeri!

Veste ... Čim bolj se velja zavedati, da narcisi niso nekakšne napol mitološke pošasti, kakršne jih poskušajo slikati nekateri ponudniki informacij o njih. V resnici gre zgolj za ljudi, ki imajo hude težave z duševnim zdravjem.

Vseeno pa velja opozoriti na poseben podtip, ki so ga v anglosaškem svetu poimenovali 'covert narcissism'. Kako mu pravimo po slovensko?

Aha, govorite o prikritih narcisih. Prav imate, da jih je treba izpostaviti, ker jih je verjetno največ.

Kaj je značilno zanje?

To so volkovi v ovčji preobleki. Prikriti narcisi v nasprotju s ti-

Številni, ki se zaljubijo v prikritega narcisa, v odnosu potem tako dolgo vztrajajo, ker ne morejo verjeti, da so se lahko tako zmotili.

Narcis z začetka razmerja res nima prav veliko zveze z narcisom v poznejših fazah razmerja. Dejansko gre za dve povsem različni osebi. In ena od njiju je povsem umetna ... Oziroma je zgolj iluzija.

Še eden od priljubljenih hobijev tako prikritih kot odkritih narcisov se po angleško imenuje 'gaslighting'. Zanj še nisem zasledil učinkovitega slovenskega prevoda ...

Aha, povem lahko, da smo se glede poslovenitve veliko posvetovali s strokovnjaki na Inštitutu za slovenski jezik Frana Ramovša. A za zdaj še nismo našli ustreznega izraza. Meni je zaenkrat najbližje 'megljenje' ali 'zamegljevanje'. V samem bistvu ne gre za nič drugega kot za narcisovo prikrivanje svojih nenehnih poskusov manipuliranja.

Eden najpomembnejših
indikatorjev je narcisov večni
status žrtve. Za vse nevšečnosti
so vedno krivi drugi.

Tako kot sipe brizgajo črnilo, da bi preslepilo okolico?

Tudi to bi bila lahko uporabna metafora. Angleški izraz sicer izvira iz gledališke igre Patricka Hamiltona z naslovom *Gas light*. Po tej predlogi je bil posnet zelo vpliven črno-beli film z Ingrid Bergman. Zgodba upodablja neskončno brezčutnega moža, ki na različne načine manipulira s svojo ženo, dokler ne začne ubožica počasi verjeti, da se ji meša.

Gre torej za obliko psihološkega nasilja ...

... s katerim povzročitelj skozi daljše časovno obdobje pri žrtvi načne vero v svoj lastni zdravi razum. Osnovni namen moža iz prej omenjene drame je partnerico trajno zapreti v mentalno institucijo. To poskuša doseči z neutrudnim napadom na njeno duševno zdravje ... Ki postaja sicer prav res ogroženo, ampak izključno zaradi njegovih narcisističnih napadov! 'Gaslighting' se praviloma nanaša predvsem na serijo izjav in dejanj, s katerimi narcisi žrtev prepričujejo, da je odnos povsem drugačen, kot je. In predvsem, da je za vse težave kriva žrtev.

Kako pravzaprav sploh najlažje prepoznamo narcisa? Kako lahko ugotovimo, da imamo pred sabo nekoga z osebnostno motnjo, ne pa nekoga, ki ima morda samo slab dan?

Po čustvenem stilu. Ki je pri narcisih tako izrazit, da ga, ko se ga enkrat naučiš prepoznati, zelo težko zgrešiš. Arogantnost in ošabnost sta le vrh ledene gore, ki jo med drugim tvorijo tudi pompozno nastopanje, skrajno prizadevanje za aplavze ter izjemna prepričanost o upravičenosti do po-

sebne obravnave in najrazličnejših privilegijev.

Tik pod površjem zgledega pročelja pa ves čas buči komaj prikrižani bes ...

Natanko tako. Eden najpomembnejših indikatorjev je narcisov večni status žrtve. Za vse nevšečnosti so vedno krivi drugi. Za povrh so narcisi osebe, ki trpijo za močno povišano stopnjo stresa in so tudi zelo slabo odporni proti sprotnim stresnim situacijam. S tistimi, ki trpijo za drugimi osebnostnimi motnjami, pa si delijo še eno lastnost: izrazito pomanjkanje empatije.

Moj najljubši spletni guru za psihologijo Richard Grannon pravi, da nam lahko pri bezanju narcisov na plano zelo pomaga preprosto vprašanje: "Na katerih področjih mislite, da imate še največ prostora za rast in razvoj?" Ja, takšna vprašanja lahko razodenejo marsikaj.

Zlasti če jih izrazimo dovolj vladno in spoštljivo. In če znamo skrajno pozorno prislubniti odgovoru.

Na žalost res ni zunanjih znakov, ki bi nam omogočili prepoznati narcise. Lahko so kateregakoli spola, rase, starosti, spolne usmerjenosti, višine, teže, narodnosti ali vere. Vse skupaj pa postane še bolj zapleteno, če se pustimo preslepiti napačnim predpostavkam.

Ena pogostejših bi bila najbrž, da najdemo med uglednimi in vplivnimi ljudmi manj narcisov. V resnici pa je kvečjemu obratno!

Stroka tej trditvi prikimava. Dejstvo, da izhaja nekdo iz ugledne družine ali

zaseda visok položaj, ni prav noben porok, da se v njem ne skriva nemalo toksičnosti.

Privilegiji, ki jih uživajo imenitneži, toksičnost pogosto samo še spodbujajo. Dr. Durvasula opozarja, da lahko njihov zunanji ugled povzroči, da ljudje v njihovi bližini ne vklopijo radarjev za narcizem.

Drži. In vsako takšno opozarjanje je zelo dragoceno.

Avtorica je napisala takole: "Če kaj, so narcisi in številni toksični ljudje videti bolj uglajeni kot mi – imajo prava oblačila, pravi naziv, prava priporočila. Narcistični in toksični ljudje so kot pavi, okrašeni s čudovitim perjem, s katerim poskušajo pritegovati pozornost. Ta peresa niso nujno njihov videz; lahko so tudi njihova moč, položaj v skupnosti ali bogastvo."

A na srečo se lahko pred temi strupenimi pavi tudi precej učinkovito zaščitimo. Zlasti če razumemo, na kaj moramo biti pozorni.

Bi lahko rekli takole: ko se narcise naučiš prepoznati, imaš velik del težave že rešen?

Reciva raje, da si brez te večine v odnosih z njimi povsem izgubljen. Zato sem vesela, da je bilo v zadnjem obdobju na področju samozaščite pred narcisi v naši deželi kar nekaj narejenega. Predvsem glede ozaveščanja in izobraževanja. Kot zanimivost lahko morda omenim, da na predavanjih in delavnicah pogosto opazim, da začnejo nekateri slušatelji med naštevanjem tipičnih narcisističnih lastnosti kar malce lesti vase.

Zakaj?

Sumim, da zato, ker določene od naštetih lastnosti prepoznajo tudi pri sebi. A to je nekaj najbolj normalnega. Vsi imamo vsaj nekatere narcistične poteze. Nekateri imamo bolj izražene ene, drugi druge. A to še ne pomeni, da smo narcisi. Večina

se nas s tovrstnimi težnjami precej dobro nosi.

Imam prav, da nosijo tisti, ki na predavanjih lezejo vase od skrbi, še najmanjše tveganje za narcizem? Kajti pravi narcisi se o svojem narcizmu nikoli ne sprašujejo. Še manj pa zaradi skrbi pred njim lezejo vase.

Prav imate. Za kaj takega so tudi veliko preveč zaposleni, ker morajo na vsakem koraku iskati narcistično hrano.

Če govoriva o narcizmu, gotovo ne moreva mimo vpliva družbenih omrežij ...

Ta so predvsem dostavila priložnost, da se lahko vsak pokaže in izkaže kar iz udobja lastne dnevne sobe. Narcistična hrana – torej vsečki in retviti in podobno – je po novem vedno le nekaj klikov stran. In s tem, ko narcisi družabna omrežja zasipajo z reklamami zase, žal preslepijo marsikoga. In marsikoga tudi opogumijo, da jih začne posnemati.

Dr. Durvasula družabnim omrežjem pravi 'pospeševalci sodobnega toksičnega in narcističnega sveta' ...

Obenem pa navaja izsledke raziskav, ki so pokazale naslednje: pogosteje nekdo objavlja idealizirane podobe samega sebe, večja je verjetnost nizkega samovrednotenja. Za toksične, narcistične in upravičene ljudi so družbena omrežja dvorezni meč. Po eni strani so postala nekakšna njihova matična ladja, torej način za množično pridobivanje potrditev iz udobja lastnega doma ali celo s počitnic. Po drugi strani pa lahko zaradi uporabe družbenih omrežij precej trpijo, saj postanejo hitro nevoščljivi.

Zato tudi hitro postanejo prepričani, da drugi živijo boljše življenja kot oni?

Tako. Ne glede na to, kaj imate, bo vedno obstajala objava na Instagramu, ki vam sporoča, da nimate dovolj.

Dr. Durvasula trdi, da so družbena omrežja sodelovala in morda celo načrtno povzročila epidemijo toksične upravičenosti. Zapisala je takole: "Velik del prebivalstva so potegnili v površinske interakcije, ki so kratke, pogosto enostranske in osredotočene na trivialne zunanje kvalitete. Zaradi vseprisotnosti teh platform so postale normativ za interakcijo."

K temu pravzaprav ni prav veliko dodati.

V kolikšni meri je po vašem mnenju razlog za čedalje hujše težave naše civilizacije, da so se narcisi množično prikopali do vodilnih položajev?

Mislím, da je to zelo velik problem. Tisti, ki so se hoteli uveljaviti v politiki in poslovnem svetu, so sicer vedno potrebovali vsaj nekatere narcistične lastnosti. Mednarodne raziskave so recimo pokazale, da delavci na vprašalniku o zaželenih lastnostih direktorja odključajo mnoge klasične narcistične poteze. Ampak eno je, če ima kdo nekatere narcistične poteze, povsem drugo pa, če je narcis. Težava je v tem, da današnje poslovno in politično okolje, ki ga zanimajo skoraj samo še hitri dobički, čedalje bolj nagraduje narcise. In če je nekaj nagrajevano, je seveda tudi stimulirano.

Kako pa je z narcizmom in Slovenci? Je omenjena motnja približno enakomerno porazdeljena med vsemi narodi?

Najbolj pošten odgovor bi se glasil, da ne vemo. Kolikor toliko zanesljive podatke imamo predvsem za zahodni svet, pa še tam ocene v splošni populaciji nihajo med enim odstotkom in desetimi odstotki. A pozor! Če privzamemo oceno tri do pet odstotkov, in če primaknemo domne-



Knjiga

SPLOH VESTE, KDO SEM JAZ?

Knjiga dr. Ramani S. Durvasula (Založba Chiara, 2025) je nujen priročnik za vse, ki se sprašujete, kaj storiti s težavnimi ljudmi v svoji bližini. Vzemite svoje življenje spet v svoje roke!

vo, da vsak narcis skozi življenje zlorabi vsaj tri osebe ... Si sploh predstavljate, koliko to skupaj nanese zlorab? Že samo na ravni naše države dvesto tisoč ali več. Morda veliko več. Zato velja državljanke glede narcističnih zlorab čim prej izobraziti, da bodo o zakonitostih narcističnih zlorab vedeli vsaj toliko kot denimo o diabetesu.

Poznate kak primer, da bi se težji narcis trajno spremenil?

Ne. Tisti bolj zmerni narcisi lahko sicer kar nekaj naredijo za svojo

funkcionalnost ... Torej predvsem v smeri, da postanejo zmožni kdaj tudi prisluhniti in da se z njimi ni treba kar naprej kregati. Primera okrevanja kakšnega težjega narcisa pa ne poznam.

Kar je gotovo povezano z morda največjim od narcisovih bendikepov: da le redko sploh poišče pomoč. Kajti po njegovi oceni pomoč vendar potrebujejo vsi drugi, le on ne!

Drži. Narcisa le redko srečaš v psihiatrični ali psihološki ordinaciji. Zelo pogosto pa tam naletiš na njihove svojce ali sodelavce. Travme, ki jih povzročata bivanje z narcisom, so lahko strahovite. Kot tudi travme, ki jih povzroči razhod. Narcisi svoje žrtve le sila neradi spustijo iz krempljev. Stiske, ki jih prinese pobeg, se lahko brez strokovne pomoči vlečejo leta in celo desetletja. Ampak ja, imate prav: narcisi le redko poiščejo strokovno pomoč. Pa še takrat nikoli zaradi narcizma, temveč največkrat zaradi depresije in anksioznosti na pogon posledic svojega narcističnega vedenja.

Zelo hvalevredno je, da ste kmalu po začetku intervjuja opozorili, da so

narcisi predvsem človeška bitja, ki zelo trpijo.

No, razen če ravno ne jezdi na kakšnem valu odobravanja, ki jim ga je uspelo izsiliti iz okolice. A ježa na takšnih valovih je že po definiciji vedno zgolj hipne narave. In takoj, ko se ploskanje poleže, začne narcise spet zagrinjati notranja bolečina, zaradi katere tako hlepijo po aplavzu.

Kakšne vrste ljudje so najbolj ranljivi za narcistične zlorabe?

Razumeti velja, da so lahko narcisi tudi izjemno šarmantni. Zlasti v prvih fazah odnosa, ko lahko posebej obetavno žrtev prav bombardirajo s pozornostjo in očarljivostjo. Če žrtev ne premore dovolj zrelosti in samozavesti, ga lahko narcisovo uvodno bombardiranje povsem destabilizira. In sicer do te mere, da kar vztraja in vztraja v odnosu ...

Tudi ko sta začetna pozornost in očarljivost že povsem presahnili, ostanejo pa predvsem izkrivljenosti?

Tako. Tudi žrtve imajo tako kot narcisi težave s samopodobo, ki jih trajne zlorabe seveda samo še poslabšajo.

Kako se lahko torej najbolj učinkovito zaščitimo pred narcističnimi napadi?

Preventiva je boljše kot kurativa. Zato se velja najprej čim bolje poučiti, za kaj sploh gre. Na področju 'menedžiranja' narcisov namreč vladajo posebna pravila. A na srečo obstaja tudi v slovenščini že kar nekaj kakovostnih virov z vsemi najpomembnejšimi informacijami.

Labko katerega od teh virov posebej priporočite?

Lahko: knjigo *V opoju narcisa* avtorice Loti Palmer. Omenjeno delo je tako dragoceno, ker dostavi vse ključne informacije, hkrati pa tudi zelo učinkovito strnjeno osebno izkušnjo zlorabe. In za bralca ima takšna osebna izkušnja bistveno večjo moč kot vse suhe akademske razlage.

Omenjena knjiga med drugim uči, da je največja napaka od narcisa pričakovati, da se bo spremenil. Oziroma da je sploh zmožen sprememba.

Ko se odločamo, ali bomo vztrajali v visoko toksičnem odnosu, se velja zavedati, da številni psihoterapevti vnaprej zavračajo delo z ljudmi z močno izraženimi osebnostnimi motnjami. Zakaj? Ker je proces zdravljenja tako naporen. In ker so možnosti za trajno izboljšanje tako nizke. Narcisi recimo tudi s terapijo zelo radi manipulirajo. Za psihoterapevtski odnos pa sta iskrenost in pristnost ključna. Kot tudi motivacija za trdo delo na sebi. Pozor: dve ključni komponenti za okrevanje pri težjih narcisih torej povsem izostaneta! Zato so še tiste borne spremembe, ki jih skozi dnevno bojevanje z njimi morda celo dosežemo, skoraj vedno zgolj začasne in v službi nadaljnjega manipuliranja z nami.

Daleč najboljša strategija za odnose z narcisi je torej izogibanje odnosom z narcisi?

Kar pa glede na njihovo nasilnost in vsiljivost pogosto ni lahko. Zlasti če

gre za našega starša ali otroka, in se mu zato še težje odpovemo, kot bi se morda partnerju. Kadar ni možno oditi, se je treba naučiti treh poglavitnih reči: postavljanja meja, izogibanje konfliktom, saj so za narcise konflikti hrana ...

In tretje?

Naučiti se je treba bistveno manj sekirati kot prej. Kar je dejansko veččina, ki jo lahko pomembno okrepimo. No, potem pa so tu še dodatni izzivi, kot je načrtno zmanjševanje pretirane dobronamernosti do narcisa, kot tudi sočutja do njega. Med drugim se je treba naučiti čim bolj hliniti brezbriznost, da narcis slučajno ne bi začutil, da nam je mar.

Ker bo postal na ta račun še veliko bolj motiviran za nadaljnje zlorabe? Tako.***Če kdo sumi, da bi utegnil biti žrtev narcistične zlorabe, a ni povsem prepričan ... Kaj bi mu priporočili?***

Kot prvo pomoč lahko uporabi vprašalnik sindroma narcistične zlorabe na www.omra.si. Postopek je lahko zelo koristen pri postavljanju uvodne ocene. Če ta okrepi sume, je treba čim prej poiskati strokovno pomoč. Veste, zelo malo ljudi je tako močnih, da bi se lahko spremenili zgolj na podlagi prebrane knjige ali dveh.

In kot sva že omenila, je narcistična zloraba precej poseben podžanr osebnostnih kriz.

Drži, zato je strokovno vodstvo ključno. Obstajajo pa tudi dobre novice! Pomoč, ki je na voljo, je zelo učinkovita. Žrtve zlorab znamo precej konkretno opolnomočiti in jih postaviti na noge. S tem, da so ljudje po izhodu iz takšne kalvarije, kot je intimno zapletanje z narcisom, praviloma močnejši. Ampak seveda le, če so pripravljeni vložiti dovolj dela ... Torej če skozi psihoterapevtski proces osebnostno dorastejo. **S**

Narcisi recimo tudi s terapijo zelo radi manipulirajo. Za psihoterapevtski odnos pa sta iskrenost in pristnost ključna. Kot tudi motivacija za trdo delo na sebi.