



(Sporočilo programa OMRA za medije ob Svetovnem dnevu ozaveščanja o narcistični zlorabi, 4.6.2025)

Svetovni dan ozaveščanja o narcistični zlorabi ([World Narcissistic Abuse Awareness Day](#) – WNAAD) poteka vsako leto **1. junija**. Leta 2016 ga je razglasila psihoterapevka Bree Bonchay z namenom izobraževanja javnosti o prikriti, a izjemno škodljivi obliki čustvene in psihološke zlorabe – narcistični zlorabi.

[Narcistična zloraba](#) je tiha in zahrbtna. Vključuje [manipulacijo](#), uničevanje samozvesti, čustveno izčrpavanje, potrebo po popolnem nadzoru in [gaslighting oz. mračenje](#), zaradi česar žrtve pogosto dvomijo vase. Z obeležitviijo svetovnega dneva ozaveščanja o narcistični zlorabi, želimo tudi v Sloveniji osvetliti to obliko nasilja, nuditi vire za podporo in v javnosti krepiti zavest o tej zelo pogosto nerazumljeni obliki nasilja. Narcistična zloraba pušča globoke, a pogosto nevidne rane. **Prvi korak pri okrevanju žrtev narcistične zlorabe je videti tisto, kar je skrito.**

Kako razširjena je narcistična zloraba?

Narcistična zloraba je precej **razširjen pojav**, vendar ga je težko natančno izmeriti, saj gre za **prikrito obliko čustvene in psihološke zlorabe**, ki pogosto ostane **neprepoznana in neprijavljena**. Po ocenah strokovnjakov se kar **do 6 odstotkov svetovnega prebivalstva sooča z narcistično osebnostno motnjo**, kar pomeni, da ima **več milijonov ljudi značilnosti, ki lahko vodijo v narcistično zlorabo**.

Čeprav vsi, ki imajo narcistične lastnosti, niso nasilni, raziskave kažejo, da večina žrtev psihološke zlorabe (zlasti v partnerskih, družinskih ali delovnih odnosih) poroča o **vedenjskih vzorcih, značilnih za narcistično osebnostno strukturo**: manipulacija, razvrednotenje, gaslighting, čustveno izčrpavanje in potreba po popolnem nadzoru. V partnerskih odnosih so študije pokazale, da je narcistična zloraba eden najpogostejših **vzrokov za toksične in travmatične razhode**. V številnih primerih žrtve šele dolgo po koncu zveze prepoznajo, da so bile izpostavljene tovrstnemu nasilju. V delovnem okolju pa se narcistična zloraba pogosto kaže skozi **mobing, psihološko manipulacijo in sistematično poniževanje zaposlenih**.

Zakaj je narcistično zlorabo tako težko opaziti?

Narcistična zloraba je pogosto **prikrita in subtilna**, zato jo težko prepozna tako žrtev kot okolica. Za razliko od fizičnega nasilja, ki pušča vidne sledi, narcistična zloraba deluje na **čustveni in psihološki ravni**, kjer so rane nevidne, a zato nič manj boleče. Največjo težavo predstavlja to, da so osebe, ki zlorablajo, **navzven pogosto zelo očarljive, samozavestne in uspešne**. Znajo ustvariti podobo popolnega partnerja, prijatelja ali sodelavca, zaradi česar jih okolica vidi kot pozitivne in vredne občudovanja. Njihova resnična, manipulativna narava pa se pokaže predvsem **za štirimi stenami, v zasebnih odnosih, kjer izvajajo pritiske, manipulacije in čustveno nasilje**. Ena ključnih tehnik narcistične zlorabe je *gaslighting* – psihološka manipulacija, pri kateri storilec žrtvi spodkopava občutek za resničnost. Žrtev začne dvomiti v svoje spomine, občutke in presojo. Pogosto se vpraša, ali si morda vse skupaj le domišlja, kar jo še dodatno osami in oslabi. Osebe, ki izvajajo narcistično zlorabo pogosto uporabljajo tudi **taktično mešanje obdobji prijaznosti in nasilja**. Najprej žrtev idealizirajo in ji dajejo občutek posebnosti, nato pa nenadoma preidejo v razvrednotenje, kritiziranje in čustveno zavračanje. Ta "čustveni vrtljak" povzroča **zmedo in občutek krivde**, zaradi česar žrtev težko prepozna, da gre za njeno sistematično zlorabo.

V okviru programa OMRA smo letos problematiko narcistične zlorabe obeležili v sodelovanju s Kinodvorom, kjer je potekala projekcija filma [Resnična bolečina](#). Po njej je sledil pogovor z doc. dr. Urško Battelino, psihoanalitično psihoterapevko, supervizorko in učno analitičarko, z večletnimi izkušnjami dela z izvajalci in žrtvami narcistične zlorabe.



Posnetek pogovora se nahaja na tej povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=7BXgbrwpAOg>