

## על נרקסיסטים

הנרקסיסט הוא אדם שבעקבות פגיעה, התעללות או פוסט טראומה שחווה בילדותו החליט באיזה שהוא שלב בצעירותו באופן לא מודע או מודע חלקית להרחיק מעליו כל קשר עם העולם הפנימי שלו.

לנרקסיסט אין שום רגש כלפי האחר והרגש היחיד שממלא אותו זה התחושה שהוא שולט על האחר.

השליטה באחר הוא צורך ממשי אצלו וזה הדבר היחיד שמספק את הנרקסיסט ולכן יעשה הכל כדי להצליח לשלוט.

בעיני הנרקסיסט שליטה באחר מתבטאת בד"כ במשחק ברגשותיו של האחר וע"י כך שהורס לשני את האמון בעצמו וביכולותיו. רק כך מרגיש הנרקסיסט שהקרבת בידים שלו.

מכיוון שהטבע הזה של הנרקסיסט לא בא על סיפוקו לעולם, לכן יעשה הכל ע"מ שהקרבת שלו לא ישים לב פעם אחר פעם למה שמעולל לו ויכחיש כל קשר עד לפעם הבאה וחוזר חלילה.

בתוך תוכו מרגיש הנרקסיסט עולם ריק ותחושת גועל מעצמו. הוא לא מחובר לעצמו ויש לו אמונה פנימית מאד בתת מודע שהוא לא ראוי לאהבה. בגלל הניתוק שלו מעצמו ובגלל התחושות הללו הוא יעשה הכל ע"מ שהעומד מולו יחוש את אותו הדבר כמוהו. אם לו רע-גם לעומד מולו יהיה רע.

מכיוון שהעולם הפנימי של הנרקסיסט נעול ורחוק ממנו מאד, הוא לעולם לא יחוש אשמה על מה שמעולל לשני וכמובן לא אמפטיה. להיפך, זה מקור התזונה שלו. אין לו עולם רגשי אחר שמספק אותו. הוא משתמש בשני ע"מ לספק לעצמו את התחושה הזאת של השליטה והכל כמובן תחת מסווה של נחמדות וטוב לב.

ולכן בזמן פגיעה מנרקסיסט, אם הקרבת יגיב באופן אמוציונלי-בכי, סבל או שביטחון יתערער, הנרקסיסט יחוש סיפוק רב ותחושת אושר ועונג על כך שיש אצלו את הכח לשלוט ולשבור את קרבנו והכח שלו לשלוט יתעצם על ידי כך.

מכיוון שנרקסיסטים הם לרוב אנשים שכלפי חוץ נחמדים ונראים רגילים לכל דבר זה מאד עצוב וקשה להאמין לצורך הרע שלהם, אך זאת האמת שמתרחשת אצליהם בפנים. הפוך ומסוכן.

לפעמים יש לנו מחשבה אולי נצליח לשנות את הנרקסיסט על ידי מודעות או כל דבר אחר. אך המחשבה הזו היא רק אשליה והיא אשליה מסוכנת שתגמר לא טוב אצל הקרבת.

את הנרקסיסט אי אפשר לשנות לעולם. הוא מסתובב בעולם עם מסיכות רבות מכיוון שכך לא יפגע כי לא ירגיש. אי אפשר לחדור אליו כי יש לו הגנות ברזל.

האינטראקציה אתו שונה. לא נכון לומר עליו שבגלל שהוא מסכן ובאמת בפנים הוא רך אז נכיל אותו. זה לא נכון כי הוא כ"כ מרוחק מעצמו הפגיע ובגלל זה הוא כ"כ פוגעני.

הוא גם לא רוצה להשתנות כי אז יצטרך להתמודד בלי מסיכות ההגנה שבנה לעצמו ויצטרך להתחבר לעצמו. זה לא התפקיד שלנו לעזור לו.

מכיוון שאף אדם לא מעוניין להיות נשלט ולא רוצה להיות תחת מישהו שישחק ברגשותיו לכן לנרקסיסט יש שיטות שונות כיצד לפגוע בקרבן שלו- בתחילת הקשר הוא יהיה נחמד במיוחד, מתעניין ומקשיב. בד"כ ייתן מחמאות מוגזמות ומאד לא ספציפיות, יאמר בדיוק מה שהצד השני ירצה לשמוע אך בעצם משתמש בכל המידע שמקבל ע"מ לפגוע בעומד מולו. הנרקסיסט לומד על ידי המידע מה הם הנקודות הרגישות שלך או הפצועות שלך, מה כואב לך ומה משמח אותך ואת המידע הזה הוא שומר לעצמו טוב על מנת להשתמש במידע לרעתך בכל צורה שהיא.

כשהקשר ירקם וייווצר אמון מהצד השני, אז יתחיל הנרקסיסט במסע אל השליטה במסכת ההתעללות שלמה. הוא רוצה לגרום לך לפקפק בעצמך ובכוחות הפנימיים שלך.

הוא ייקח את המידע שיש לו עליך ובדיוק בנקודות האלה יגע וינגן לך, אך הכל בצורה אלגנטית ומוסתרת מתחת פני השטח.

מאד חשוב לנרקסיסט שההתעללות המכוונת הזאת לא תתגלה ע"מ שיוכל להמשיך ולכן יעמיד על עצמו פני תם. איך הוא עושה זאת? הוא יהרוס לך בדברים שאת הכי רוצה, בדברים שהוא יודע שמשמחים אותך ולאחר מעשה כשתבוא אליו בטענה מדוע עשה לך כך, הוא יכחיש כל קשר בצורה משכנעת שתגרום לך לערער ולפקפק בעצמך.

לתהליך שיוצר הנרקסיסט ע"מ להמשיך בפגיעה בו הוא מכחיש כל קשר ומאשים את הצד השני למרות שהוא הפוגע, קוראים גזליט - GASLIGHT.

חלק מתהליך הפגיעה וההתעללות של הנרקסיסט מתבצע על ידי התקפה. ההתקפה שלו היא במילים פוגעניות מאד, ישירות וגם דרך מניפולציות. הדרך שלו היא ליצור מצב קבוע בו תמיד הוא יהיה המתקיף והצד הנגדי יהיה המתגונן.

מצב כזה של פגיעה מנרקסיסט גורם ישירות לצד השני להיכנס להתגוננות.

נרקסיסט גם לא יהיה מוכן לקבל ביקורת לעולם.

כי הוא רואה בך אדם לא ראוי ולא שווה בעיניו. אז מי אתה שתבקר אותו?...

איך הנרקסיסט יגיב לביקורת?

לרוב יחזיר את הביקורת אליך ובעוצמה גבוהה יותר

כי רואה בך אדם שהכאיב לו אז לכן ראוי שגם לך יכאב עכשיו אף יותר.

ע"מ לצלוח אירועים כאלה בהם הנרקסיסט פוגע בנו אנחנו צריכים להפוך את כללי המשחק-

במקום שהוא יתקיף-אנחנו נתקיף. ואיך?

בזמן הפגיעה נקשיב טוב מאד למילים וההערות שהנרקסיסט משליך לעברינו ונדע- כל מה שהוא אמר זה מה שהוא מרגיש על עצמו! הקושי שלו גורם לו לומר את זה על אחר!

לא להתגונן! לא להתנצל! לא למצוא תירוצים! להישאר רגועים ובלי צעקות.

התגובה הנכונה היא לומר בכנות: "וואו, זה מדהים! מדהים הצורך הזה שלך להפחית מערך השני. זה באמת כ"כ טוב לך לראות את הרע? אני מרחמת עליך! גם מול עצמך אתה ככה?"

- "זוכר שאמרת לי שאלך לפסיכולוג? -אתה נמצא במקום ממש לא רגוע עם עצמך ואני חושבת שגם לך זה יעזור להסתכלות בריאה על האנשים וגם כלפי עצמך. לא פשוט לחיות במבט כזה רע על עצמך."

זה תגובה שמשנה את כללי המשחק ממתגונן למתקיף.

מה לרוב יהיה התגובה שלו? הרי אסור לתת לו ביקורת! אז מניפולציה! וכאן לא להישבר!

הוא רוצה אותך מגיב אמוציונלי! רוצה שתבוא אליו על ארבע ותבקש סליחה או שתתנצל או שאתה תרדוף אחריו. הוא רוצה שאתה תהיה זקוק לו.

ולכן אולי תגובתו תהיה שקט רועם של אפילו כמה ימים או כל מניפולציה אחרת שתגרום לשני להיות מושפע רגשית ממנו.

אבל לא ניתן לנרקסיסט את האוכל שלו-לא מאתנו הוא יהיה שבע!

הוא יבין בכמה פעמים עם מי יש לו עסק ויעזוב!

הוא רוצה שליטה. כשלא יקבל את זה מאתנו, הוא ילך למקומות אחרים.

יכול להיות שגיב בזעם נרקסיסטי שהוא זעם נורא שמוציא התנהגויות מאד רעות וקיצוניות ואף מקרים אלימים פיזית ומילולית.

מאד חשוב שנכיר את סוגי הנרקיסטים ודרכי הפעולה שלהם ע"מ שנדע להתמודד נכון ונדע מה לעשות ומה אסור לעשות.

הדרך הנפוצה של הנרקיסט לגרום לך להיות תחת שליטתו היא מניפולציה.

מניפולציה זוהי סחיטה רגשית שכוונתה נקיטת תכסיס ערמה, תחבולה ע"י הטעייה או ניצול על מנת להשיג יתרון כלשהוא.

כאן היתרון שרוצה להשיג הנרקיסט זה שליטה.

הוא יגרום לך לערער בידע שלך ולחשוב שאתה לא יודע ולא רואה את כל התמונה. משהו יהיה מעורפל ולא מובן.

הוא יגע לך בנקודות החלשות שלך ע"מ להשיג את השליטה ואתה תחוש מולו אשמה או חוסר נוחות לעשות אחרת ממה שאמר.

לכן צריך לדעת את הסימנים הללו ולהיות קשובים לעצמינו ולתחושות בטן שאומרות לנו שמהו כאן לא תקין ולשאול את עצמינו- "גם אני הייתי עושה כך במצב הפוך?", "אם אני יחליט אחרת, איך אני ירגיש?" וכשנזהה שזה מניפולציה, לא ניתן לנרקיסט את תחושת השובע שלו בשליטה על ידי כך שמשפיל אותנו.

בן אדם בריא יכול לומר: אני נפגעת ממך. / אני רוצה שנאכל יחד ארוחת צהריים היום ולא תלכי עם חברה לסרט.

אדם מניפולטיבי יפעל בכח, בשקר ובהטעיה- יסנן שיחות טלפון ממך בעבודה, לא יענה לך לטלפונים וכשתבוא אליו למקום העבודה לבדוק למה מתעלם ממך, הוא ימשיך במניפולציה ואף יעשה גזליט. הוא יאמר- "אני ממש לא מתעלם ממך ולמה את מגיעה לכאן? ועוד בהפסקת צהריים! זה ממש מפריע לי. את מטרידה אותי בעבודה ולקחת לי את הפסקת הצהריים ואת ממש מתסכלת אותי שאת חושבת שאני עושה לך בכוונה. איזה אנוכית, את חושבת על עצמך, יש עוד אנשים בעולם –יש לי פה את העיסוקים שלי בעבודה ואני עמוס ואת חושבת שאני רע אלייך, עכשיו בגללך לא אכלתי צהריים אני חושב שמגיע לי על זה פיצוי שבמקום ללכת עם חברה שלך לסרט תכיני לי ארוחת צהריים."

בגזליט הוא הפך את המקרה וגרם לך לערער בעצמך שכנראה את הגזמת והוא בסדר, ובמניפולציה שעשה גרם לך לחוסר נוחות ואשמה.

המניפולציה הרגשית בדרך כלל מצליחה כשהיא נוגעת במקומות הכי רגישים, פגיעים וחלשים בעולמו הפנימי של האדם. במקומות האלה הוא לגמרי לא מרגיש בטוח וחזק.

כשהאדם יכיר מהי מניפולציה וירגיש בטוח בעצמו, שלם עם כל המהות והזכות שלו להיות מי שהוא והוא חש כאדם ייחודי, מובחן ואינדיבידואלי, הוא יזהה את המניפולציה ויפעל מתוך שיקול דעת, לקיחת אחריות אישית ובחירה.

אנשים רבים יכולים למצוא את עצמם סובלים מקשר מתעלל שכזה ולכן חשוב מאד להכיר ולדעת שמדובר באדם שבאופן קליני רפואי סובל מהפרעת אישיות. כשנכיר ונלמד, נדע איך להגיב ולהתמודד נכון.

איך נזהה על עצמינו שאנו מושפעים או סובלים מקשר מתעלל מנרקסיסט? יש סוגים שונים של הפרעות אישיות ובכל הסוגים יש גם מרכיב של נרקסיזם שמשתנה באחוזים מאדם לאדם.

בד"כ ההפרעה של הנרקסיסט תגרום לנו להתעללות רגשית בגלל השימוש של שלו במניפולציות.

גם כשהנרקסיסט יצור בהתחלת הקשר שיחה טובה ונעימה וירקום קשר טוב – תמיד זה יגמר בהרבה מאד סבל, כאב ועוגמת נפש.

יש מאפיינים שונים להפרעת אישיות נרקסיסטית שנקבעו לפי ה-DSM-המדריך לאבחון וסטטיסטיקה של הפרעות נפשיות.

אצל נרקסיסט יוכלו להופיע חמישה מתוך תשעה קריטריונים:

1. התנהגות גרנדיוזית, האדרה וחשיבות עצמית ותחושה של עליונות של כולם.
2. חוסר אמפטיה.
3. פנטזיות על הצלחה בלתי מוגבלת ועיסוק מוגזם בזה.
4. תחושת מיוחדות וייחודיות.
5. קינאה עזה לאחרים או אמונה שמקנאים בו.
6. אמונה בזכאות יתר-מגיע לי יותר מאנשים אחרים.
7. דרישת הערצה מוגזמת.
8. נצלנות יתר על חשבון אחרים-הצרכים שלי קודמים לכל, בלי לראות את האחר.
9. הפגנת התנהגות יהירה.

כל הקריטריונים הנ"ל הם לפי ה-DSM אך בפועל נקשיב ונאמין לאינטואיציות שלנו.

יש שתי טיפוסים בולטים ועיקריים של הפרעת אישיות נרקסיסטית:

**הראשון-** נרקסיסט מוחצן. הוא בולט וניכר לעין. רואים את זה מיד שמאד מרוכז בעצמו, חוסר באמפטיה וצורך בהאדרה.

**השני-** נרקסיסט סגור. כלפי חוץ יכול להיראות מאד מקסים, חברותי וטוב. הוא ינסה לפתוח איתך שיחה ונראה כמתעניין בך אך למעשה-לא. הוא רוצה לדלות ממך מידע ובמידע הזה ישתמש נגדך.

כלפי חוץ א"א לדעת עליו כלום.

מתי הוא יתחיל לפגוע בך- כשיראה או ירגיש שאתה דחית או לא נתת לו את ההאדרה שרצה או שרואה שאתה יפה או יש לך פוטנציאל או חכם או מוצלח יותר ממנו, ואז הוא מאוים ממך ולכן יתחיל לפגוע בך בצורה שלא תשים לב. הכל מתחת לפני השטח.

ע"מ להצליח לפגוע בך הוא יפעיל- GASLIGHT. זה השיטה שכל סוגי הנרקסיסטים ישתמשו ע"מ לתת לך לחשוב ולהיות בטוח שאתה זה שלא בסדר.

לדוגמא- אתה תגיד לו "אבל אתה אמרת שכך וכך..." והוא יסתכל עליך במבט תוהה ומפנה את הבעיה אליך- "אני לא אמרתי דבר כזה, מתי שמעת אותי אומר דבר כזה?"!!

או תגידי לו- "מאד פגעת ברגשות שלי" הוא כמובן לא יתנצל כי יש לו חוסר באמפטיה והוא לא מתחשב כלל ברגשות. הוא יכול אולי להגיב- "אני מצטער שככה את מרגישה" כי הוא אף פעם לא יהיה אשם כמובן.

ה- GASLIGHT שהנרקסיסט עושה נועד במכוון על ידו על מנת לגרום לך לפקפק בעצמך, ביכולות שלך ובשפיות שלך.

לרוב הנרקסיסט יחפש קרבת חלשים שאין להם "עצמי" חזק.

הנרקסיסט המוחצן פחות מסוכן כי זה בולט לעין ויודעים להיזהר.

אך הנרקסיסט הסגור מסוכן מאד כי הורס אנשים באופן סמוי ומוסתר.

הוא יתעניין בך, יקרב אותך ופתאום ברגעים מסוימים יוריד אותך למקומות נוראיים כי הוא רוצה לבטל את האישיות שלך.

### **האישה הנרקסיסטית**

יש כמה סוגים של נשים עם נרקסיסטיות:

**הנרקסיסטי הקלאסי-** זה הסוג המצוי אצל נשים.

מאד חשוב להם הנראות שלהם והם ישקיעו בזה המון.

הם מדברות המון שלילי מאחורי הגב על אנשים וברגע לאחר מכן בלי להניד עפעף יפגשו את אותה אחת וידברו אותה בלבביות ובשמחה.

לבן זוגה היא תשדר ותאמר לו כל הזמן שהוא צריך להודות לה על זה שהיא אתו כי הוא לא ראוי ויש הרבה גברים שירוצו אליה.

זה נראה כאילו יש לה המון ביטחון עצמי אך בפנים יש לה ערך נמוך מאד.

אין לה הרבה מודעות עצמית. היא תחשוב שהיא מושלמת ומדהימה.

היא מאד פוגענית. מרוכזת מאד בעצמה. הכל סביבה.

**הנרקסיסטית הסמויה-** זו אישה חכמה יותר מהקלאסית, יותר מתוחכמת.

יודעת שזה לא נראה טוב בעיני החברה העיסוק המוגזם בנראות שלה

ולכן לא מתעסקת בזה למרות שכן תשקיע במראה שלה כמו אישה ממוצעת

אך משחקת את המשחק של האישה המגניבה, גורמת למלא אנשים לחשוב שהיא מוצלחת, שמה פס על מה שאנשים חושבים עליה.

היא יותר פוגענית בהרבה מאישה הנרקסיסטית הקלאסית בגלל שמאד טובה בסמנטיקה של מילים והיא תעשה הרבה GASLIGHT באופן מקצועי מאד ובאופן ששואב את העומד מולה להתעללות בלי שימת לב של הקרבן.

אם תבוא אליה ותאמר לה – "למה דיברת עלי מאחורי הגב" או "למה אמרת לי כך וכך" היא טובה במילים ותהפוך במקצועיות טבעית את המקרה ותוציא את המקרה באופן כזה שאתה בסוף השיחה תתנצל ותאמר סליחה על זה שחשדת. וכך היא יוצאת נקייה וזה גאונות.

**נרקסיסטית גבולית היסטוריונית-** זוהי אישה שיש לה היסטוריה של פוסט טראומה או גדלה עם הורים פוגעניים או שעברה התעללות.

מרגישה תמיד תחושה של זכאות יתר ודורשת יחס מיוחד בשבילה. תציג את עצמה כקרבן ותמיד הצד השני ירחם עליה.

תעשה הרבה מניפולציות וכשתעמיד אותה על מקומה על כך שפגעה בכך היא תיצור דרמה ותצעק ותהפוך את המקרה שאתה הוא זה שפוגע בה.

**נרקסיסטית אנטי סוציאלית-** מישהי מאד מוכשרת למשל בפיסול, אומנות, ציור או משחק.

לא אכפת לה מה אנשים חושבים עליה ושוברת מוסכמות.

אין לה בעיה לשקר בלי להתבייש. פעם אחר פעם.

דומה מאד לנרקסיסטית הסמויה כי מכאיבה לאנשים בצורה מתוחכמת.

**נרקיסיסטית הפוכה** - זאת אישה נרקיסיסטית שצריכה תמיד סביבה אנשים נרקיסיסטיים. מחפשת זוגיות כזאת. לא מרגישה ערך בלי זה. חייבת את הקרבה הזאת גם אם בן זוגה יפגע בה ויתעלל בה.  
היא אוהבת להיות במקום החלש והאומלל במערכת היחסים.  
היא רוצה להיות קרבן ומכורה לפוגעניות.

ההמלצה של המומחים היא לנתק כל קשר עם קרוב שלכם הלוקה בנרקיסיזם אף כשמדובר במשפחה ובמיוחד בבן זוג.  
אפשר לנסות לנהל שיחה עם נרקיסיסט ולומר לו את התנאים שלך לאיזה יחס אתה לא מוכן לקבל. כנראה שזה לא יעזור.  
ולכן תבוא ותאמר לו- בגלל שלא השתנית אני מנתקת אותך מהחיים שלי. אל תתקשר אלי ואל תיצור קשר.  
זה מקומם נרקיסיסט מאד מכיוון שלא יכול לסבול את ההרגשה שבלעדיו יש לכם חיים מאושרים ואין לו השפעה עליכם.  
הנרקיסיסט חייב להרגיש שווה, חשוב, מאמין שכולם מקנאים בו ורוצה שליטה ואם אין לו שליטה עליך הוא משתגע מזה.