



כזו מחבלת רציני בחברות. עד כאן להרחבה של כישורי חברה ולאופציה מה יכולה להיות הסיבה שחברות נוטשות אותך כשאת כן רוצה אותן.

חברה פרוריטית

קצת אעבור למרכיב השני של חברות שאינה נכונה: חברה שבתחילה נראית אידיאלית והופכת להיות הרסנית בגלל מה שהחברה ולא בגלל מה שאת. חברות כזו קריטי לאבחן בהתחלה כדי למנוע נזק נפשי וממשי.

עושה רושם שיתכן שזו הייתה החברה הראשונה שלך - 'חברה פרוריטית'.

לצערי נראה (על פניו, כמובן) שבחברות הראשונה נפלת לידי חברה שסובלת מ'הפרעת אישיות פרוריטית'. אדם פרוריט הוא אדם שמפעיל תחכום רב ומניפולציה כדי לשלוט על הזולת על ידי ערעור של האמון שלו בעצמו. הוא עושה זאת דרך פגיעות הרסניות שמתחלפות במסירות ובנתינה מוגזמת. וחוזר חלילה.

דוגמא של מטופלת שבאה לשקם את עצמה לאחר טראומה חברתית שעברה (וטיפול בתרפיה באומנות הושיע אותה בס"ד): "אני רוצה לספר לך על חברה שהייתה לי ושהשחיתת לי שנים רבות וגם את האישיות. חלפו תשע שנים מהחברות ועדיין בוערים בתוכי במלוא העוז הכאב, הכעס והזעם. הייתי בטוחה שהשנים יקחו את הכאב, אבל כנראה שהוא המתין שם, מבעבע, ואני אפילו לא ידעתי.

הסיפור שלי התחיל לפני שבע עשרה שנים. הייתי אמה למספר ילדים כשעברנו דירה לעיר בפריפריה. עזבתי עבודה עם תקן אבל לעניין הזה לא דאגתי. הייתי מיוחסת ולכן קבלתי מיד העברה.

כשהגעתי למקום העבודה החדש הייתי מלאת חששות מהשתלבותי במקום. למרבה השמחה מיד התחברה אתי האישה הנערצת של המוסד החינוכי. לא הבנתי במה זכיתי שמצאתי חן בעיניה. היא הייתה ה-מורה שכולן העריצו אותה. הרגשתי ברת מזל שהיא רצתה אותי כחברה.

ואז התחיל הסיט של חיי. היה בה פיתוי שאי אפשר לעמוד בפניו: מחמאות, מתנות, חיבוק ללא גבול. ואז כשהתמסרתי לחברות



“

מהי 'פרוריטיות'?
פרורסיה פירושה: ניצול לרעה והתעמרות. מי שעומד מהצד לא מסוגל לקורבן, רק מי שחווה אותה שוב ושוב כאש שמאכלת את נשמתו מסוגל להרגיש.

”

בגללה. הרגשתי שאני לא יכולה להישאר שם. האשמתי אותה ורציני אותה והתגעגעתי אליה. האשמתי את עצמי ושנאתי את עצמי וריחמתי על עצמי והתגעגעתי לעצמי שלפני. כשדברתי על כך עם אמי היא אמרה לי משהו שגרם לי לרעדה. היא אמרה לי: 'אבל גם בזמנו לא היית מוחלטת לגביה, היו פעמים שטענת שהיא מפלצת, וזמנים שטענת שהיא מיוחדת במינה!'

הרגשתי שהכאב מטפס לגבהים חדשים: אכן אני באמת טענתי כך! ובדיוק בגלל זה הרגשתי לא יציבה. אבל האם אני טענתי כך? היא באמת הייתה כך! גם וגם! וגם בעלי לא הבין אותי בזמנו. גם הוא חשב שהבעיה שלי שאני לא יציבה, לא יודעת להציב גבולות. חלשתי אופי. בדיוק הרגשתי כך גם אני. הרגשתי כמו קליפה של משהו. כל הפרי שבפנים נעלם. וזה בדיוק מה שהיא רצתה שיקרה לי כדי שתוכל לשלוט עלי.

הטראומה אתה לא שייכת לעבר, היא שייכת להווה ולעתיד. היא הפכה אותי לחסרת עמוד שדרה. למישהי שבטוחה שהיא הזויה. שהיא טיפשה ומפגרת. והערעור העצמי שלי שהיא גרמה לו חי ובוועט. גם היום, למרות העובדה שעברו תשע שנים מאז שנפרדתי ממנה הנזקים עוד לא תוקנו.

עד היום עולים בי באכזריות סיטואציות של האשמות, רמזים, תגובות פרדוקסאליות, שקרים, מניפולציות והשפלות.

הנוק החברתי שנגרם ממנה הוא בלתי הפיך. תשע שנים שאני עובדת במקום עבודה אחר, ולא מעזה להתחבר עם אף אחת. כשאני חשה שמתחיל חיבור ביני לבין אחת העובדות אני ממהרת להתרחק. פוחדת מקשרים. פוחדת מחברה. פוחדת מעצמי."

מהי 'פרוריטיות'? פרורסיה פירושה: ניצול לרעה והתעמרות. מי שעומד מהצד

לא מסוגל לאמוד את ההרס שנעשה לקורבן, רק מי שחווה אותה שוב ושוב כאש שמאכלת את נשמתו מסוגל להרגיש.

לפרוריט מספר שלבים בהשתלטות על נפש החבר (או העובד, או בן הזוג, או ילד): **שלב ראשון: שלב הפיתוי.** בתחילה החבר מדבר בצורה חלקלקה ומושכת שגורמת לנפגע להרגיש כמה החבר מסור אליו ומחבב אותו. הוא משדר חביבות מיוחדת מעניק ביד רחבה ומבטיח הבטחות גרנדיוזיות.

בשלב זה האדם מפסיק לחשוב. הוא נמצא בהתרוממות הרוח וביטול השכלי. והוא שלב מכין שאז מתערערת לאט האישיות של האדם בלי שירגיש. בשלב זה יש משיכה שאי אפשר לעמוד בפניה. זה כולל הפתעות לא צפויות, פיתויים, ותחושה שהוא מקבל יותר ממה שמגיע לו. קורה כאן תהליך שמבטל את ההפרדה האינדוידואלית ובוולע את הנפגע שהופך להיות משחק בידי הפרוריט.

השלב השני: תעתוע. הנפגע בטוח שיש לו חבר בלב ובנפש, ואז פתאום הוא נעלם. כאשר הנפגע מתייאש הוא מופיע שוב כשיא כוחו והנפגע מאשים את עצמו שסתם חשד באדם כל כך טוב. כשהוא מנסה לדבר על כך אין ויכוח. הפרוריט גורם לו להרגיש שהוא סתם חשדן וחסר הבנה וכך הוא מפסיק להאמין לתחושות האמיתיות של עצמו. הפרוריט מעודד התנגדויות קלות. אין לו הנאה להכניע אדם כנוע אלא אדם שמנסה ויש לו כוח מסויים.

השלב השלישי: השפלה וביזוי מוסוים. אין התנהגות ברורה ומשפילה אלא אמירות מוסוות. יש אמירות מעורפלות ובלתי ברורות שמחזיקות את הנפגע במתח מתמיד. התקשורת הופכת להיות פרדוקסלית (דבר והיפוכו) שקרים, עקיצות ארסיות לגלוג ובוז. **שלב רביעי: תגובת נגד.** כאשר הנפגע מתחיל לעמוד על שלו ומציף את ההתעללות בגלוי, גם התגובה הנגדית הופכת להיות גלויה.

השלב החמישי - מעשי רדיפה ושנאה תוך כדי האשמת הנפגע.

איך מבוצעת ההתעללות הנפשית? במגוון מאפיינים ובאין סוף דרכים. לא צריך את כולם.

1. אמירות תמימות שרק הנפגע מבין למה זה פוגע בו. 'איזה טעם...'
2. התחלות של משפט והפסקה באמצע. למשל: 'ייתי בטוחה ש...'. השומעת נלחצת

ושואלת: שמה? הפרוריטית מתחמקת: 'שכלום'. החברה הנפגעת שואלת: 'אבל התחלת, למה התכוונת?' אז הפרוריטית צינית: 'מה את עושה עסק מכל מילה?'

3. הסברה לשני למה הוא הזוי וטועה, גם בדברים ברורים כשמש.

4. תשובות לא ענייניות ומאשימות. החברה הנפגעת שואלת: מתי תרצי שנצא? הפרוריטית עונה: מה משנה מה אני רוצה? בלאו הכי תמיד תעשי בסוף מה שאת מחליטה...

5. העדר נקיפות מצפון - כל אדם יכול להיכשל בהתנהגות פרוריטית בעת כעס או לחץ, אבל אדם תקין כשנוכח ששגה ופגע יתנצל. הפרוריטית תמיד יאשים.

6. ההשפלה מזינה את הפרוריט, לכן מדי תקופה הוא יהיה חייב להשפיל.

7. אין להם כבוד ולא חמלה. דמעות לא גורמות להם להתקפל.

8. אין להם באמת צורך בקשר אמיתי אלא בשליטה.

9. הם יהיו מניפולטיביים (מניפולציה פירושו לגרום לשני לעשות מה שהוא לא רוצה אבל בדרך מתוחכמת או תוך סחיטה רגשית) ותמיד יגרמו לאחר לעשות מה שלא התכוון.

10. אין הבדל בין אמת לשקר. משקר במצח נחושה וגורם לשני לחשוב שהוא דמיון או זהה.

11. יש להם קסם אישי ויודעים ללחוץ על הכפתור הנכון שיגרום לזולת להשתעבד להם.

12. יש שלא טעמו את נחת זרועם סוגדים להם. להבהיר למה הם בעצם מסכנים מהקשר.

13. הסוואה - הפגיעות שלהם יעשו באופן שהסביבה לא תזהה אותם כפוגעניים.

14. מתחמקים מתקשורת ישירה על הפגיעות. יכולים לומר: למה את עושה עסק מכל דבר?

15. הם יוצרים אצל הנפגע תלות ורגשות אשם, ומבטלים לו את זיהוי הרצון העצמי שלו.

16. ערפול וחוסר וודאות. גם לגבי החברות וגם לגבי התוכניות שלהם.

17. שימוש בפרדוקס - אומרים מילה טובה בהבעת לעג, והשומע אף פעם לא יודע למה התכוונו באמת.

18. סכסוך קרובים - ישתדלו לסכסך בין הנפגע לבין חבריו או קרוביו.

מי יפול ברשת הפרוריטית? מי שמאד משתוקק לקשר, אדם סכלני ומרצה, ואדם שנותן אמון או אדם מתלהב.

חברות בהשקעה תחילה

יעלי יקרה, החברה הראשונה שלך עושה רושם כזה לכן טוב שהתרחקת ממנה. היא מן הסתם מצאה מישהי חדשה שגם התלהבה ממנה.

החברה השנייה שלך ממש חידה: עושה רושם שהיא משתמשת בכך באמת, דווקא בגלל שהיא מודעת לכך שאת זקוקה לחברה והיא מרשה לעצמה להתל כך או לקחת אותך כשנעים לה וטוב. יכול להיות שיש בה גם משהו מתעלל שעושה עליך תרגילים כדי שתשארי אתה. חברה שלישית - מצער כמו שפרטנו.

לסיכום: חברה טובה היא תוצר של התאמה אישית, יחד עם נתינה מרובה וזרימה עם הציפיות של השני. לא קל להשגה וצריך להתפלל על זה. אך בעיקר יש גם הרבה להשקיע ולהקריב, וללמוד איך לעשות את זה בצורה הטובה ביותר.

ויותר מכך - ללמוד להמשיך להשקיע ולא להסתמך על ההווה הנפלא. חברות היא כמו נהר זורם שמצמיח פרות טעימים בצידיו. אבל כאשר מתחילה להתרחש הטיה של הנהר, זה רק שאלה של זמן מתי הנהר יתייבש ופירותיו יתכמשו.

לכן חברות צריכה השקעה ושוב השקעה ושוב השקעה.

הערה אחרונה: יכול להיות שהבעיה שלך יעלי היא בכלל שונה. ייתכן שהסיבה היא זו שאת לא יוזמת חברות אלא רק נענית לחברות שמתקרבת אליך. לפיכך את עלולה ליפול שוב ושוב בידי כאלו שמוצאות אינטרס בך.

אז אם יש בך כישורי קריאה רגשית והבנת סיטואציות, ואם את מוכנה להשקיע, אל תחכי שיפנו אליך. בחני את סביבתך ומצאי את זו שנראית לך מתאימה. ואז תתחילי את לפנות אליה ולהשקיע בה. יגעת ומצאת - תאמיני! בהצלחה רבה!

נ.ב. אם תרצי אוכל להוסיף אותך למאגר בגמ"ח שלי. הגמ"ח נקרא: רבי יהושע אומר חבר טוב. בגמ"ח זה אני משדכת בין מחפשות חברות.