



אני עומדת

במצאן

כולם מתפעלים ממנה. היא אחת הנשים, כך אומרים. כריזמטית, רהוטה, מוכשרת, מרשימה. אף אחד לא ידמיין שהדמות הנערצת והמוצלחת היא סוג של בובה בחלון ראווה, שהדמות האמתית נראית לחלוטין אחרת.

איך יכול להיות שמישהי מקסימה וקסומה מתהפכת ברגע כאשר מדובר בנפשות קרובות, והופכת להיות דורסנית, תובענית, ביקורתית ושתלטנית?

ההפככות שלה מבלבלת את כל בנות המשפחה. הן לא באמת יודעות לשים את האצבע על הנקודה. האחיות, הגיסות, כולן שואלות את עצמן: איך אפשר ליישב את הדיסוננס הזה? את הפער שבין הדמות שכולם מעריכים בחוץ, לבין האישה המכעיסה והרודנית שהן פוגשות ביומיום. ייתכן מאוד שתופעה הבלתי פתורה הזו יש שם. קוראים לה נרקסיזם.

היא מטעה ומתענתת
בכולם. כריזמטית
ומרשימה אבל
במשפחה מתקשים
לשרוד איתה.
הנרקסיזם, לא נעים
להכיר. נפגעות של
נרקיסיסטיות מציפות
את הבעיה הכאובה

/ רינה זילבר /

הנרקסיזם - קווים לדמותו

כל בן אדם ממוקד תחילה בעצמו ורק אחר כך הוא מפנה מקום לסובבים אותו. כך נבראנו. גם ביהדות מופיע הרצון והצורך של האדם לדאוג לעצמו תחילה. סימוכין לא מעטים יש לכך. "חייך קודמים" ו"לפיכך נברא אדם יחידי" כמו גם "בשבילי נברא העולם". מתי הדאגה של האדם לעצמו הופכת להיות בעייתית? כאשר ההתמקדות היא מופרזת ברמה שהאדם לא מסוגל לחוות ולראות את זולתו.

על פי ההגדרה הבסיסית של הפרעת האישיות הנרקסיסטית ב-DSM-5, ספר האבחנות הפסיכיאטריות האמריקאי, הפרעת אישיות נרקסיסטית מאובחנת כאשר האדם מתנהג בגרנדיוזיות, מפתח פנטזיות, חווה צורך קיומי בהערצת הסביבה ואינו מסוגל להביע אמפתיה לסובבים אותו. צורת התנהלות זו מתחילה בגיל הנעורים, כאשר הנושאים את ההפרעה מביעים תחושת עליונות בלתי סבירה על זולתם, יהירות, וניסיון לשלוט על הסובבים אותם. על מנת שאדם יאובחן כבעל הפרעת אישיות נרקסיסטית, עליו לעמוד בחמישה קריטריונים לפחות מתוך המאפיינים הבאים:



דרישת הערכה והערצה מוגזמת מהסביבה. נצלנות ופגיעה בזכויות

הסובבים על מנת לקדם מטרות אישיות.

היעדר אמפתיה ויכולת להזדהות עם רגשותיו של האחר.

חוסר יכולת להעריך כישורים והישגים, ראייה של האדם את עצמו כבעל יכולות מעל לכוחו האמתי.

אמונה בזכאות לזכויות יתר והמתנה לשיתוף פעולה מידי עם ציפיותיו.

התנהלות יהירה.

ועוד.

הנרקיסיסט חווה חרדה קיומית. מבחינתו, אם לא יילחם כל חייו על מקומו - הוא עלול לאבד את אישיותו ועצמיותו. כתוצאה מכך האגואיזם שלו מוגזם ומשתלט על כל מהותו ומכתיב את כל פעולותיו.

חשוב להדגיש, שלא כל אגואיסט מתחיל הוא נרקיסיסט בהגדרה. חייבים להתקיים כללים רבים על מנת שניתן יהיה להגדיר אדם כנרקיסיסט. אסור לסמן אדם רק על סמך התרשמות חיצונית כי האיש שלפנינו עסוק בעצמו יתר על המידה. לעיתים קרובות הפרמטרים שלנו בראיית האחר יחייבו רף מסוים שזה שכנגדנו לא בהכרח עומד בו, ועדיין אין בראיית האני שלו מומד מוגזם ואובססיבי.

יש לדעת, שגם אם האדם הוא לא נרקיסיסט - כלומר לא סובל מהפרעת אישיות נרקיסיסטית בהגדרה, הרי שאי אפשר להכחיש דפוסי התנהגות נרקיסיסטיים. ואכן גם אם נרקיסיסטיים אמתיים הם נדירים - הרי שאנשים שמתנהגים בדפוסי נרקיסיסטיים - לצערנו יש הרבה.

יותר מזה, פעמים רבות אפשר לטעות ולאבחן כנרקיסיסט, אדם שהוא לא באמת כזה, אלא גדל בבית כזה, ופשוט העתיק את הדפוסי האלו, כי הוא לא למד שום דבר אחר. במקרים

ממנה שום עבודה נוספת, על אף שחזרה וביקשה פעמים רבות שאעבוד

עבודה. במקצועי אני קריינית. נשמע אולי פשוט, אבל במציאות זו עבודה מאתגרת מאוד. אני צריכה לדעת לשון בצורה אבסולוטית. להגות כל מילה בתצורה הנכונה בדיוק. חייבת גם לשמור על קולי צלול וערב, משימה לא פשוטה בחורפים הקשים העוברים על ארצנו. בכל זאת אני נחשבת לאחת הטובות, אם לא הטובה שבהן.

הגיעה אלי רכות חברתית שביקשה קריינות רקע להפקה סמינרית. הכנתי לה סקיצה אחת. התקשרה לומר שבמילה 'האם' הקול שלי היה דרמטי מדי. הכנתי לה סקיצה נוספת. הפעם המילה 'האם' הייתה בסדר, אולם היה שם איזה רעש רקע שאפילו אני לא זיהיתי. היא הייתה מוכנה להבטיח שהוא קיים. הכנתי סקיצה נוספת. בסקיצה הזו, לדעתה, דיברתי יותר מדי מהר, ובבאה אחריה דיברתי יותר מדי לאט. כשעמדנו על עשר סקיצות אמרתי לה שעד כאן. אני הקריינית הכי מבוקשת, ולא מוציאה מתחת ידי עבודות עד שברור לי שהן מושלמות באמת. בדרך כלל הלקוחות מרוצים בסקיצה הראשונה, מקסימום בשנייה או בשלישית, אבל סקיצה עשירית? מה זה???

אמרתי לה שאני עושה ניסיון אחרון, ובכל מקרה יהיה עליה לשלם לי על מה שכבר עשיתי. היא התחילה לשאוג. פשוט כן! סיפרה שתעביר את ההתרשמות השלילית שלה לכל הרכוזות החברתיות באשר הן, אמרה שתעשה הכל כדי להכפיש את שמי ושלא יבואו יותר לקוחות לעולם, צרחה וצרחה וצרחה. אמרתי לה שעשיתי הכל כדי לרצות אותה, אבל אני רואה שזה פשוט בלתי אפשרי. אחר כך הבנתי בדרכים עקיפות שונות שאני לא היחידה. אף אחת לא מצליחה לעולם לרצות אותה. זאת האשה".

כאלו אפשר לטפל בן אדם עצמו ולהלץ אותו מדפוסי ההתנהגות האלו!

יתכן שאדם שלא עבד על מידותיו אף פעם בכלל, ייתפס כנרקיסיסט, אבל בעצם אולי יש מה לעבוד איתו.

בשאלוני בחינה מקצועיים קיימות שאלות רבות לאבחון. ישנם דפוסים רבים של שאלונים, כאשר הממעיטים עומדים על שש עשרה שאלות, והמרחיבים עומדים על לא פחות ממאתיים עשרים שאלות.

רק מומחה אמתי יידע לאבחן אל נכון שהעומד מולו לוקה בנרקיסוזם, ולכן חשוב מאוד! הכתבה נועדה לעורר את תשומת לב הקוראים, להציף את המודעות, ובשום אופן אין להשתמש בה על מנת לאבחן את הנפשות הפועלות בסביבתכם. ניתן להבין שיתכן שאתם מתמודדים עם בעיה ולפנות לגורמים מקצועיים המומחים במיוחד לתחום זה, אך בשום אופן אין להגיע למסקנות חלוטות.

הנרקיסיסטים בפעולה: סיפורי מקרה

המאפיינים מובאים כאן בקווים כלליים כדי לעורר מודעות, אבל שוב - אסור בשום פנים להשתמש בהם עבור דיאגנוזה. נתנו כאן דוגמאות חיצוניות מפאת הרגישות, על אף שעל פי רוב הנרקיסטים בצורתו הקיצונית מתבטאת במשפחה ובמעגל הפנימי הקרוב ביותר אל האדם.

נרקיסיסט הוא אדם שחייב, אבל חייב, שהכל ילך בדיוק כמו שהוא רוצה ולא בשום צורה אחרת:

"הייתה לי לקוחה שלא אשכח לעולם. זו הייתה הפעם האחת והיחידה שעבדתי עבורה, ואחר כך 'פיטרת' אותה ולא הסכמתי לקבל



נרקסיסט הוא אדם שמוצא בכל אחד חסרונות, אבל לעומת זאת בעצמו הוא לא מסוגל לראות שום חסרון:

"ביררנו לא מעט על המחוננים, אבל התברר שכמה שאמרו על המחוננת שהיא מדהימה ומקסימה, אף אחד לא תיאר לנו תכונת אישיות בולטת שלה. אצלה כולם, אבל כולם, גרועים. חוץ ממנה וממשפחתה כמובן. מהר מאוד הצליחה להעביר לנו בכל מיני צורות ביקורת על הבן, שהגיע מדי מאוחר לשבת ויצא מוקדם מדי, ולא בירר על המתנה הרצויה לפני שקנה אותה, מה שמראה על חוסר התחשבות מוחלטת. בהמשך זה עבר לשדרים על חוסר ההתמדה שלו, שגורמת לכלתי הענוגה לבכות אל תוך הכרית, ולמסרים על דברים שהוא מאפשר לעצמו שלעולם לא עוברים את הסף בבית של השווער.

הייתי מקבלת את הדברים אם לא הייתי מכירה את הבן המדובר. לו היה מדובר באחד הבנים האחרים אולי היה מקום לספק, אבל פה - ובכן, זה האברך הכי צדיק, מרוקם, מתמיד

ובעל מידות שאני מכירה. ואגב, לא אני אמרתי. אמרו את זה רבים וטובים שאין להם נגיעות אישיות. כאשר אני ראיית שינויים אצל כלתי שלא היו מקובלים עלי, כמו פאה לא מתאימה או בגדים מאוד לא מקובלים לילדים לא אמרתי דבר, אבל את החיצים מהמחוננת המשכתי לספוג בכל היתקלות מכוונת או שלא".

נרקסיסט מאשים תמיד את השני בכישלונותיו, ומבחינתו הוא עצמו לעולם לא אשם ולכן אינו לוקח אחריות על טעויות ומשגים:

"ראש הצוות שלי הודיעה לנו על פרויקט מסוים שיהיה עלינו להגיש תוך זמן קצר. בשל לחץ הזמן היא לקחה על עצמה את תחילת כתיבת הקוד, ועלינו היה להמשיך מהמקום בו עצרה. ברגע האמת, כשניסינו להעלות את העדכון, נוצר באג רציני במערכת. התיישבנו לבדוק מה מקור הבעיה. חזרתי שוב ושוב על הקוד שכתבתי ונראה היה לי שהכל בסדר אתו. רק אחרי שסרקתי את הקוד כולו הבנתי שהבעיה היא בקוד שכתבה ראש הצוות.

כבר מהעבר ידעתי שראש הצוות לא מסוגלת

בשום אופן לקבל משוב שלילי, אבל הפעם הייתי המומה. האישה הכחישה כל קשר לקוד שאותו כתבה, הודיעה שהיא זוכרת בבירור שאני זו שכתבתי אותו, ושעלי לשאת בתוצאות הבאג שגרמתי. לא נרגעה עד שאמרה שיהיה עליה לדווח עלי לדרגים שמעליה, כי כזו התנהלות רשלנית יכולה לפגוע בחברה כולה.

זה היה נורא. ואיום. ונורא.

חיפשתי בתכתובות הפנימיות בחברה עדויות לכך שהיא הודיעה שתתחיל בכתיבת הקוד, והייתי המומה לגלות שהאישה פשוט מחקה כל רמז וסימן לכך שהיא קשורה לנושא!!! לא האמנתי שאנשים מסוגלים להיות חמקמקים עד כדי כך!

באותו רגע בעלי החליט שאני אתה גמרתי. או שאני מצליחה לקבל העברה למחלקה אחרת או שאני עוזבת את החברה, כי תחת ראש צוות כזו אי אפשר להמשיך".

נרקסיסט נראה כלפי חוץ מצליח, חם, אינטליגנט ואכפת, אך בתוכו תמיד רע וקשה לו. הוא יעביר כעס, האשמות, מתיחות וביקורת

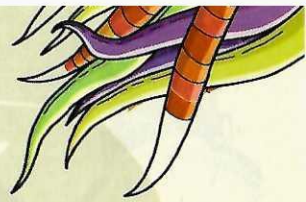
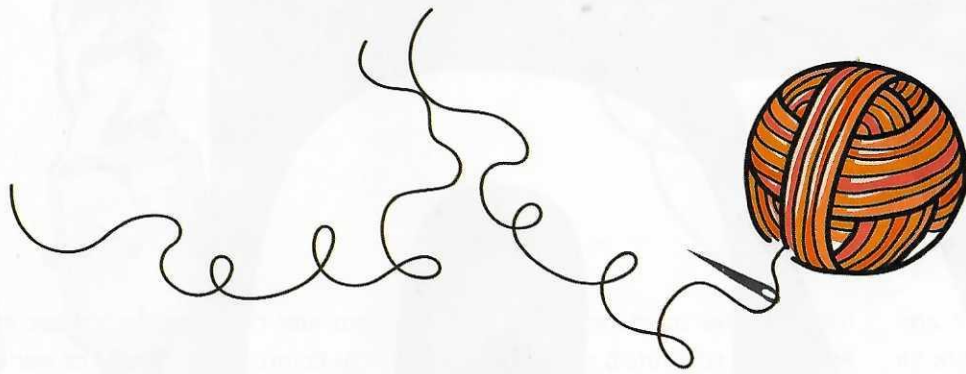
מלכה ביאנו, מטפלת רפואית, מייסדי 'מרכז נרקסיס' - המרכז החרדי להתמודדות עם נרקסיסט בתוך המשפחה:

"בהכשרתי המקצועית אינני מוסמכת לאבחן הפרעות אישיות, ולכן לעולם לא אאבחן, לא את האדם עצמו במידה ויגיע אלי, וגם לא אקבע תווית על בן משפחתה של לקוחה.

הדבר היחיד שאעשה, יהיה לזהות האם הלקוחה חיה בסביבה פוגענית. האם היא מנוצלת? מופעלות עליה מניפולציות? האם הערך העצמי שלה ברצפה? היא מאמינה שהיא לא שווה כלום? מרגישה רע בלי סיבה משמעותית, בטוחה שהכל בסדר, ושהיא רק מדמיינת את הקושי? ושם כבר היא הבעייתית וכן המשפחה הוא הבסדר?

כל תשובה חיובית על אחת מהשאלות האלו, מדליקה אצלי נורה אדומה. מדי הרבה נורות אדומות בדרך כלל כבר די מובילות למסקנה, אבל גם אז אפעל מאד בזהירות: לעולם לא אשים תווית חד משמעית 'אימא שלך נרקסיסטית', 'בעלך נרקסיסט'. הניסוח יהיה אמנם משקף, אבל לא בוטה - 'ככל הנראה יש לאימא / אבא בעייתיות מסוימת בחלק במוח שאחראי על תחושת האמפתיה כלפי האחר'. אחר כך, לאט לאט, גם נבחן יחד את המציאות ונביא אותה למסקנה שהיא עוברת תעתוע - במידה וזה אכן נכון. מה שכן, ברגע שהגעתי להבנה, שהלקוחה שמולי מתמודדת עם בן אדם בעל דפוסי התנהגות נרקסיסטיים, הטיפול בו יקבל דגש מסוים ויהיה בעל אופי שונה משאר הטיפולים.

בסופו של דבר, אני כמטפלת, וכך גם כל מטפלי המרכז שלנו, לא מתעסקים בכלל עם הנרקסיסט. בסופו של דבר, לא באמת משנה לנו ההגדרה המקצועית או המדויקת של בן המשפחה הבעייתי. בקליניקה אנחנו מתמקדים בחוויה של המטופל - אם הוא סובל, נעזור לו לצאת מהסבל ולהתחיל לנהל דינמיקה אחרת. 'להפסיק את הריקוד' של הפוגע והנפגע; אם הוא מרצה ומוחק את עצמו, נלמד אותו לשמור על העצמיות שלו; אם הערך העצמי שלו ברצפה - נעזור לו לבנות ערך עצמי וניתן לו כלים שירימו לו את תחושת השוויון; אם הוא מפחד - נשחרר לו את הפחדים וניתן לו כלי חוסן. כך שכל הפוקוס והמיקוד שלנו הם על הנפגע עצמו, לא על הפוגע".



עצמו כאדם רע על פי השקפת עולמו. הסיבה לכך היא מכיוון שהנרקיסיסט לא חווה את השני כחיצוני לו. מבחינת הנרקיסיסט האחר הוא חלק ממנו ממש, הוא חווה את השני כאילו הוא מהווה חלק מגופו, ועל כן מצפוננו אינו מייסר אותו גם כאשר מעשיו כלפי האחר הם תוקפניים ודורסניים.

ככה נרקיסיסט נולד

מנינו רק חלק מהמאפיינים של הנרקיסיסט, ומכאן המקום לבדוק מדוע, לדעת המומחים והחוקרים, מפתח אדם אישיות נרקיסיסטית. ובכן, כמו בכל שאלה שנוגעת לענייני הנפש, אין תשובה חד משמעית לשאלה. הנפש אינה מדע מדויק, ואין מי שיוכל להתחייב על כך שצורת התנהלות מסוימת היא שהובילה בסופו של דבר לעיצוב הנפש באופן שבו היא נבנתה.

מומחים שונים מצביעים על כך שילד שחווה מצבים מערערי ביטחון בגיל הינקות ינסה לפתח שליטה מוגזמת בבגרות. ייתכנו גם מצבים שונים בהם אדם קיבל מסביבתו בילדות תחושה שהוא מושלם, ושתדמית מושלמת היא חזות הכל. נראה לו שכל מה שלא עובד על פי התכנית הוא תקלה, על כן ייפתח צורת הסתכלות על עצמו שתיתן לו תחושה שאין כמוהו בעולם, ושכל מי שאומר אחרת, הוא בהכרח נגדו.

כך או כך, הנרקיסיסט הוא כזה, ועל כך יש ודאות גבוהה יותר מאשר ביחס לסיבות שהביאו אותו לשם. התוצאה של אישיות כזו היא סבל בלתי אפשרי של הסביבה, כמו גם של האדם עצמו. השאלה הגדולה היא, האם יש אפשרות לחיות במערכת יחסים משפחתית וחברית מול אדם נרקיסיסט בצורה סבירה ומתקבלת על הדעת. על הנושא הזה בדיוק התכנסנו לדבר, ועל כך נדון, בס"ד, בכתבה הבאה. נביא אנשי מקצוע המתמקדים בנושא הנרקיסים, ויש לנו בהחלט מה לחדש לציבור בנושא.

לארבע - מי שומר היום על השעות האלה - תתלונן מולי. בשום אופן אסור לשכן לנסות לחנך ילדים שאינם שלו, ובוודאי שלא להעליב אותם!!! הצורה שבה הוא מדבר לילדים קטנים בבניין היא פוגענית בצורה מחרידה, אף אחד לא יאמין עליו כשיראה אותו נואם בכישרון בשבע ברכות של בתו של סגן ראש האחראי על המים בעיריית מטולה. והאמת היא, שאני מפחד להתלונן עליו לרב השכונה או לסמכויות רבניות אחרות האחראיות עליו, כי אני ממש מפחד שלא יאמינו לי ויחשבו שאני מקנא באיש ובהצלחתו. עד כדי כך הוא הפכפך וככה הוא חי, באזור הדמדומים ממש".

נרקיסיסט לא ישמח בהצלחה של בן משפחתו. להפך, הוא יחפש למה יש טעם לפגם בהצלחה ומדוע ההצלחה משפיעה לרעה על המשפחה כולה:

"כשקיבלתי תפקיד של משיגה בישיבה, תפקיד שהיו לא מעט שחשקו בו, לא הייתי מאמין איך תיראה שיחת הטלפון מאחי. במקום לברך אותי מכל הלב על התפקיד החשוב, במקום לאחל לי בהתרגשות שאעשה חיל, בחר להגיד לי בקרירות ששמע על התפקיד, ושלא הבין איך עלה בדעתי לקבל משרה שתכריח אותי להיות מחוץ לבית בערבים. 'אמא זקוקה לך. אתה לא תוכל לבקר אותה ולטפל בה. לא מבין איך אתה חושב רק על עצמך ולא חושב על כבוד הורים'. ניסיתי להגיד לו שאמא הייתה זו שנתנה לי את ברכת הדרך, שבלעדיה לא הייתי עושה שום צעד בשום כיוון, ושסיכמנו שמדי צהריים אבקר אותה, אבל כל זה לא בלבד את דעתו המוקדמת של אחי. לדעתו, קבלת המשרה היא שטות שתשפיע לרעה על מערך היחסים במשפחה כולה".

הנרקיסיסט לא רואה את

לסביבה הקרובה אליו. נרקיסיסט הוא וורבלי ובעל יכולת שכנוע עד לרמה שתגרום לשני להרגיש שמה שאמר עליו הוא נכון בהחלט:

"השכן שלנו הוא איש ציבור מצליח. הוא מרשים מאוד בנוכחותו, ועל כל טענה יש לו תשובה. אף פעם לא תתפסו אותו לא מוכן. מכל סיטואציה הוא יודע לצאת כמו גדול. אוהבים להזמין אותו לדרוש באירועים מוסדיים: חנוכת הבית לכיתת גנון חדשה במעון או פתיחה מרגשת של חנות פלאפל, חינה מרוקאית, שולם זוכער חסידי או ברית יצחק תוניסאית - עם כולם יש לו שפה משותפת וכולם הוא נואם באופן שומט פה ולסת. נראה לאנשים שמי שקרוב אליו מרוויח מהקרבה המדהימה הזו. אחרי הכל, מדובר באדם הכי כריזמטי ואהוב בשכונה. אלא שאנחנו, כשכנים שלו, ממש מתנגדים בתוכנו לתדמית הציבורית המדהימה. כמוכן אנחנו שומרים את דעתנו לעצמנו, מפני דיני לשון הרע, אבל במציאות אנחנו סובלים ממנו באופן שאין לתאר. לו מותר הכל: להוציא אישורי בנייה על חלל משותף לבניין כולו על ידי זיוף חתימות, וכמוכן בלי לשאול אף אחד, להוציא זבל לחדר מדרגות, ללכלך, להרעיש בשתיים לפנות בוקר, כשאנחנו השכנים עושים משהו שקצת חורג מהתקן, הזעם וההתנפלות שלו הם נוראיים ואיומים. הביקורת שהוא מותח עלי מחרידה אותי כל פעם מחדש, אבל מילא אני, הביקורת שהוא מותח על הילדים שלי היא שמוציאה אותי מדעתי.

אני אומר לו: אם יש לך תלונות על רעש בין שתיים

