

# לא גן של נרקיסים

האמנם אי אפשר לחיות בשלום עם מציאות של בן אדם הסובל מנרקיסים במשפחה? בשבוע שעבר הגדרנו את הנרקיסים. תיארונו מציאות של אדם המרוכז מאוד בעצמו, וחווה חרדה קיומית משחרור חווית השליטה. הפחד חריף עד כדי כך שרצונות האדם משתלטים על המהות שלו, באופן בו הוא משליט דעתו על אחרים בצורה אגרסיבית ובלתי מתפשרת. כעת אפשר לגלות שהכתבה בשבוע שעבר הייתה רק הפרומו לכתבה שאנחנו מגישים בפניכם היום. לאחר שהצגנו את הבעיה ואת הקושי המשמעותי המשפיע עמוקות של הסובבים את הנרקיסיםט ובפרט על בני המשפחה, הגיע הזמן לשאול את השאלה הרגישה והנוגעת ביותר: האמנם אפשר לקיים חיים סדירים ונורמליים לצד בן משפחה הסובל מנרקיסים? אם בעבר התשובה הייתה שלילה כמעט מוחלטת של אפשרות כזו, כיום המומחים מגלים יותר ויותר אפשרויות וצורות טיפול המאפשרות את החיים לצד הנרקיסיםט. ולשם כך בדיוק התכנסנו היום. מטרתנו להפיץ את הבשורה האחת והיחידה: אפשר לחיות לצד נרקיסיםט. יש מה לעשות!

הם כריזמטיים ומרשימים אבל החיים לצידם מורכבים מאוד. בעקבות כתבת 'אני עומדת במעגל', בקשו קוראות שמכירות את התופעה מקרוב המלצות לעמידה נכונה מול קרובי משפחה נרקיסיםטים. והשורה התחתונה: אפשר לחיות לצד קרובי משפחה נרקיסיםטים, אבל בהדרכה נכונה

/ רינה זילבר /







## כן, אפשר לחיות בשלום ואחוה עם נרקסיסטים!

הרב מאיר ויזל, מטפל רגשי

האם אכן ניתן לקיים חיים עם בן משפחה נרקסיסט? איך? ואם כן - איך אפשר להגיע לחיים מאושרים?

"בעצם זו שאלה אחת, האם אפשר לחיות חיים מאושרים בצילם של נרקסיסטים, והתשובה היא כן!

אמנם, אין קסמים ופתרונות זבנג וגמרנו. זו עבודה, ואולי אף עבודת חיים.

נכון, קשה לבני דור האינסטנט שלנו לשמוע על עבודה, אך כמו שלא מצפים להתפרנס בלי עבודה, ומי שכן, נופל במהירות לפיתוי הבנקים וחברות האשראי, כך מי שמצפה ליהנות מחיים משותפים בלי עבודה נוכח לראות מהר את טעותו, כי הצלחות בתחום זה יהיו אך ורק בעבודה.

מה עושה אישה אם יום אחד חלילה נודע שלבעלה יש סוכרת או כל מחלה אחרת שדורשת התעסקות כדי שיהיו להם חיים משותפים טובים? משקיעה, מוציאה מעצמה את היכולות שלה בתחומים השונים. גם בצד הטכני של הקולנירניה בהכנת תפריט מותאם למצב החדש, וגם באסטרטגיה איך לנהל את המשבר הזמני או הקבוע. אם היא לא שוקעת במסכנות זהו סיפור עצום. יש משמעות לחיים שלה!"

"טיפלתי במקרה בו אדם, נקרא לו חיים, מצא שבת משפחתו, נקרא לה גילה, לא חווה אותו בכלל ואינה מסוגלת להכיל רגשות שאינם שלה. 'שכבתי עם ארבעים מעלות חום במיטה', הוא סיפר לי, 'והיא, לא רק שלא הושיטה עזרה, אלא הייתה עסוקה בהתמרמרות על כך שאין לה עזרה בבית עם הילדים בעקבות המחלה שלי. לא היה לי כוח לענות או לככות, אבל הרגשתי שאני לא מסוגל להתמודד עם המחלה שלי. הבנתי שהיא לא רואה אותי בכלל! אני

עומד בכל ציפיותיה, אבל סיד אחר כך אני מעביר נושא ורואה שהיא הספיקה כבר לשכות. מבחינתה,

לא היה שם כעס אצלה, רק תרופה מרה שיש לבלוע. לפני כן לא חלמתי שיכול להיות כזה קשר טוב כמו שסייעתא דשמיא זכינו לו לאחר עבודה!"

## "אני בסדר, הנרקסיסט הוא הבעייתי"

הרב ויזל מדבר על כך שמיד כאשר הנרקסיסט מבין שאנחנו לא נהיה הכלי שדרכו יוכל לחוש שליטה, כאשר נציב את הגבולות הנכונים, נוכל להביא את הנרקסיסט להבנה שרק באמצעות התנהלות חיובית ישיג את מטרותיו.

**מלכה דיאמנט, מטפלת רגשית וממקימי מרכז "נרקסיס" לטיפול בבני משפחה של אנשים עם נרקסיזם, מדגישה שאם פעם המטפלים נהגו להפריד בין בני משפחה הסובלים מנרקסיזם לבין מי שמושפעים מהם וההוראה הייתה לחלוטין לחתוך את הקשר, היום מלכה מאמינה שאפשר לשמר את הקשר, החשוב כשלעצמו, תוך מתן כלים למי שמושפע מהנרקסיסט ולאפשר לו לחיות חיים משמעותיים וטובים לצד ההפרעה. בסופו של יום, כאשר לומדים לחיות ביחד, ניתן ליהנות מכל כך הרבה רווחים ולחסוך כאבי לב הנובעים מקשרים פרוזיים. ובכל זאת, התמודדות עם בן משפחה נרקסיסט איננה פשוטה, ואי אפשר לנפנף אותה.**

**איזה מרפא אפשר להביא לנפש של אישה שמתמודדת עם בן משפחה נרקסיסט?**

"לפני הכל, קריטי לטפל בטרואמות, בפחדים ובתחושות הקשות שנוצרות בעקבות מערכות יחסים כאלו. וחשוב שזה יהיה טיפול מקצועי ויעיל שמביא תוצאות, אחרת הסבל עלול להימשך שנים ארוכות ומיותרות. לאחר מכן, אני מאמינה שאישה יכולה בהחלט לחיות

קיים רק כאשר אני מסייע ומושיט עזרה, ומשרת את המטרות שלה!"

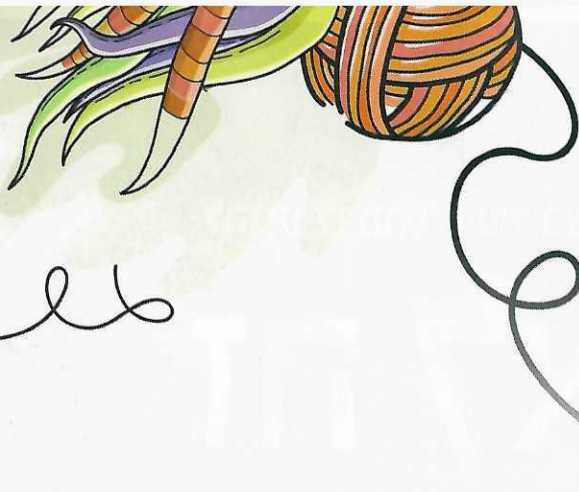
סיפורים רבים אני פוגש, ובכולם התובנה היא אחת: ההבנה שכל שצריך לעשות הוא להחליף פיז אחד קטן. אם נבין את זה, הכל מקבל בהירות. פתאום הקושי והמצוקה מתהפכים להכלה וחמלה גדולים. בן המשפחה הוא כבר לא רשע אלא מסכן!

יש להבין: הוא חולה שלא קיבל את התרופה שלו - זה נמצאת בידים שלי!

נחזור לחיים. אמרתי לו שהתחושה של גילה היא של איבוד שליטה על החיים עד כדי פחד מוות! מוות? הוא שאל אותי. כן, עניתי. הסברתי לו מה התהליכים באישיות שגורמים לתחושה הזו ופתאום היו לו כמה תובנות חדשות בעניין. לימדתי אותו מה ההתנהלות שלו בכל מקרה דומה, ובפגישה הבאה הוא סיפר: 'יצאתי מבית הכנסת, וגילה התקשרה. צעקות שלעולם לא אתרגל אליהן, על כך שקניתי בטעות קפה נמס במקום קפה ברזילאי שהיא אוהבת ושאתמול ביקשה במפורש שאקנה.

הרגשתי איך שוב אני מתכווץ, אבל אז נזכרתי מה עלי לעשות כעת. אמנם היססתי, כי זה היה ניסיון ראשון. בכל זאת הקול שלך נתן לי כוח ואמרתי באופן ברור: 'אם לא תגידי כעת תודה על הקניה לא אקנה יותר קפה'. הייתי מופתע שבבת אחת שינתה כיוון ואמרה: 'אוי, תודה, באמת כל הכבוד שקנית לי קפה'. מיד ראיתי שכל העניין הוא צורך שלה במילוי תחושת השליטה שלה בחיים, וכשראתה שאני לא הכלי לספק לה את זה כעת, שינתה את סברה. זו הייתה נקודת המפנה שממנה השתנו החיים שלנו וכעת אנחנו בונים לאט לאט את הכל. היום אני יודע להשתתף בצערה כאשר אני לא





במערכת משפחתית שבה אחד מבני המשפחה לוקה בנרקיסים. מעבר לטיפול, ניתן לתת לאישה כלים, על מנת שהחיים שלה יהיו טובים וכדי שתוכל לנתב את עצמה לאפיקים מלאי סיפוק ועשייה. תחילה, חשוב להיות במקום של ידיעה והבנה שהיא בסדר גמור. שהיא הטובה, החכמה והשפוייה.

להלן אתאר מקרה שבו כמובן שיניתי וטשטשתי את כל הפרטים, והשארתי רק את המסגרת. מיכל בת השלושים ושתיים הגיעה אלי אחרי שנים של זלזול מחפיר והשמצות בלתי פוסקות מצד בת משפחתה. כל מה שעשתה לא היה טוב. צורת הלבוש, האופן בו הלבשה את ילדיה, הצורה בה חנכה אותם, ואפילו האופן בו הכינה את האוכל או ערכה את השולחן.

כל מה שעשתה וכמובן גם מה שלא - היה לא טוב. הבעיה הייתה שגם כל הסובבים במשפחה קיבלו את אותן גערות והערות. בעדינות וברגישות הבאתי את מיכל לתובנה שעצם העובדה שכולם לא בסדר, והאישה הביקורתית היא זו שתמיד, אבל תמיד, בסדר - זה מדליק נורה אדומה ומעורר סימני שאלה. אולי בעצם יש לבת משפחתה חלק קצת בעייתי, שלא באשמתה.

ברגע שמיכל הבינה שהיא הטובה והיא הבסדר, היא הנורמלית, ירד מטען עצום של רגשות אשמה ותחושות תסכול וחוסר אונים מול הניסיון להשתנות כל הזמן ולעולם לא להצליח לרצות.

בנוסף, חשוב להפריד את הרגשות מבן המשפחה הנרקיסיסט. לדמיין את עצמה עומדת מול הנרקיסיסט או הנרקיסיסטית ולומר 'לא משפיע עלי מה שאתה חושב, לא קשור אלי מה שאתה אומר', וכדומה. עד שמרגישה רגועה עם האמירות המחלישות. אני זוכרת איך הגיעה אלי לקליניקה אביגיל, שם בדוי, המתמודדת עם בת משפחה שתלטנית ומאיימת. היא חיה בפחד מתמיד ולופת - מה יקרה ברגע הבא. איך תגיב, מה תאמר, על מה תתעצבן.

אחד התרגילים הראשונים שנתתי לה היה לעמוד מול המראה ולומר שוב ושוב 'לא

משפיע עלי מה שאת חושבת עלי, אני לא אראה את עצמי דרך הפריזמה שלך'. לא ממקום של התעלמות או התרסה, אלא ממקום עובדתי וטכני לחלוטין.

אין לה אפשרות אחרת לשרוד כרגע אם לא באופן הזה. תרגלנו זאת כמובן בקליניקה, כשאנחנו משחררות תוך כדי את הפחדים שמציפים, וכבר אביגיל הצליחה להתנהל ביתר חופשיות ועצמאות בחיי היומיום שלה.

אנחנו עובדות גם על בניית ערך עצמי בלתי תלוי. לראות כל הזמן את החיובי שבה ולשים לב לכל הדברים הטובים שעשתה בחיים, כך שעיקר המיקוד יהיה בטוב שבה.

"אסתר בת העשרים הייתה אצלי בקליניקה במשך תקופה. היא התמודדה עם בת משפחה שלא ידעה להכיל ולהתייחס לרגשותיה. כל הזמן פגעה בה על כך שהיא רגישה. אסתר עשתה עבודה מדהימה עם עצמה והגיעה למצב שההערות הסתמיות של בת משפחתה עוברות ליד אוזנה ולא פוגעות בה. אבל יום אחד מכרה של המשפחה ביקשה ממנה טובה ולא היה באפשרותה להיענות. בעקבות זאת, זעמה עליה בת משפחתה הנרקיסיסטית באופן ששוב מעך אותה לקרשים. 'אני רוצה שגם סטואציות כאלו לא ינמיכו אותי', ביקשה בפגישה הבאה שלנו. 'אז מה את רוצה להרגיש?' שאלתי. 'אני רוצה שזה יעבור לידי. שאזכור גם אז שאני שווה. תביני, זו התמודדות מול בת משפחה קרובה, וזה כל כך קוואב'.

'נכון, את צודקת', הסכמתי אתה. 'אבל תארי לעצמך שאני לוקחת שטר של 200 שקלים, אמיתי, לא מזויף, ואני מקמטת אותו, דורכת עליו, שופכת עליו בוך ולכלוך. האם השווי שלו ישתנה? לא. גם אם אזרוק אותו דרך החלון או אשליך לפח, הערך שלו יישאר אותו דבר. גם את שווה תמיד אותו דבר. הערך שלך מוחלט ובלתי ניתן לשינוי. נבראת בצלם אלוהים, בת אהובה של ד', הנשמה שלך היא חלק אלוהי ממעל, אלו נתונים ששום דבר בעולם לא יוכל לשנות אותם ואף אחד לא יצליח להכחיש אותם. רק מה, לפעמים בת משפחתך מחזיקה את השטר ולא מכירה בערך שלו. היא מקמטת אותו, דורכת עליו, אולי אפילו זורקת אותו

לפח... זה משנה את השווי שלך? את מי ואת מה שאת? לא. זה רק נתון עובדתי שבת משפחתך לא מכירה בערך השטר שהיא זכתה בו'.

הכנתי איתה 'לוח הצלחות' ובו היא כתבה הצלחות קטנות שקרו לה כל יום ואיזו תכונה טובה יש בה שאפשרה לה להצליח. בנוסף עודדתי אותה וליוויתי אותה במציאת תחביבים נוספים, שיטפחו ויפתחו את תחושת הערך העצמי שלה.

ולבסוף, חשוב לנו לראות תמיד את הסוף הטוב. לדמיין תמונת הצלחה חיובית.

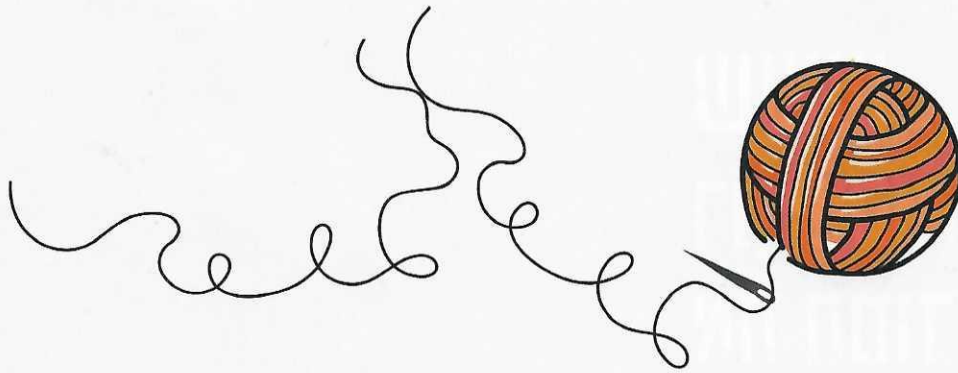
'מה שהחזיק אותי היה המשפטים שמו. המטפלת מהמרכז שלכם חזרה עליהם שוב ושוב', אמרה אחר כך אסתר להנהלת המרכז - 'תאמיני שעוד יהיה טוב. תאמיני שמגיע לך שיהיה לך טוב. אנחנו לא יודעים באיזו צורה זה יקרה, אבל תדמיני את העתיד הוורוד שמחכה לך. אל תתני לעצמך לשקוע בייאוש ובעצב'.

חשוב מאוד! עלינו לעבוד על סילוק פחדים ואמונות. לדעת שכל מה שאמרו לה, הפחידו אותה, כל מה שהפנימה - לא נכון!" "זוכרת איך הגיעה אלי יום אחד נחמי, (בדוי, בדוי...) בחורה בת שמונה עשרה, שהייתה מרוסקת אחרי שנים של חוסר אמון, שיפוטיות וביקורת קטלנית מצד בן משפחתה. בתהליך שעברנו ביחד, הבינה נחמי שהאמירות והשדר שעברו לה שייכות לבן משפחתה ולא אליה. הביקורת המתמדת לא אומרת שהאישיות שלה נפסלה. שחררנו את התפיסות המגבילות שליוו אותה מגיל קטן והיה מרגש לראות את ההשפעה של הדבר על הצלחתה בלימודים, ובחברה.

ואי אפשר בלי יצירת מעגל תמיכה סביבתי. הנטייה של אדם הסובל מקשר עם נרקיסיסט היא להתכנס אל תוך הקשר, כי הוא חשוב ומכניס את מי שנמצאת בו למעין מעגל שקשה להשתחרר ממנו. המטרה היא לכוון אותה ליצירת קשרים נוספים."

"אסנת התמודדה עם בת משפחתה בעלי דפוסי התנהגות נרקיסיסטים. במהלך השנים יצרה קשר קרוב עם אחותה הגדולה ומצאה בקשר





ליישם גבולות, פעולה שעזרה לה לשמור על רוחות הנפשיות. היא החלה להבין שהיא לא אחראית לרגשות של אחרות ולא חייבת לעשות כל מה שאחרות אומרות לה. מעל הכל, התברר לה כמה היא אכן טובה ומוצלחת, בלי תלות באישוריה של האחות."

**מהו תפקידה של המטפלת הרגשית בסיוע למתמודדות עם בת או בן משפחה נרקיסיסט?**  
 "המטפלת הרגשית יכולה לשחק תפקיד משמעותי בתהליך ההתמודדות עם בן המשפחה הסובל מנרקיסזם. בגקודת המפגש ביניהן, תסביר המטפלת לאישה איך התנהגות עם נרקיסיסט משפיעה על רגשותיה, מחשבותיה ותחושותיה.

המטפלת יכולה להעניק לאישה כלים מעשיים להתמודדות עם הנרקיסיסט. זה יכול לכלול טכניקות לניהול רגשות, כמו נשימות עמוקות, שיטות לתקשורת אפקטיבית, וכיצד לשמור על גבולות בריאים.

תמיכה רגשית מהמטפלת תהווה אוון קשבת ותסייע לאישה להבין את הכאב ואת הדברים שהיא חווה.

בנוסף, המטפלת תעזור בפיתוח תחושת ערך עצמי: אחת הבעיות העיקריות של אנשים המתמודדים עם נרקיסיסטים היא תחושת חוסר ערך. המטפלת יכולה לעבוד עם האישה על חיזוק תחושת הערך העצמי שלה, כך שהיא תוכל לראות את עצמה באור חיובי יותר, ללא תלות באישור מהנרקיסיסט. ולספק לה כלים להתמודד עם רגעים קשים או מצבים שעלולים להוביל למאבקים רגשיים.

באופן כללי, המטפלת הרגשית מהווה מקור לתמיכה ולליווי, ויכולה לשדרג את יכולות ההתמודדות של האישה עם הנרקיסזם במשפחתה. זהו תהליך שנועד לתת לאישה את הכוח להרגיש בטוחה בעצמה ובבחירות שלה."

אז כן, רבותיי, אפשר לחיות בשלום עם בני משפחה נרקיסיסטים ואפילו להגיע לרמות גבוהות של הערכה הדדית. הנה קיבלתם את הכלים הראשוניים על מנת לעשות זאת בצורה נכונה. מקווים שהיינו לעזר.

בתחושת חוסר ערך וזלזול. חשוב מאוד להכיר בכך שאני עומדת מול החלק החולה שלו, ואילו אני בסדר גמור. אני השפוייה, החכמה והטובה, ולא משנה כמה אנסה להשתנות בשביל בן או בת משפחתי, זה ממש לא יועיל. הכרה במאפיינים אלו יכולה לעזור למתמודדת לא לקחת ללב את התנהגות האדם עם הנרקיסזם. לכן חשוב להציב גבולות ברורים. אישה המתמודדת עם בת או בן משפחה נרקיסיסטי צריכה להקים גבולות ברורים. לדוגמה, אם בן המשפחה מבקש ממנה לעזור לו בכל דבר, היא יכולה לקבוע שהיא מוכנה לעזור רק במקרים מסוימים ולא בכל שעה. זה עשוי למנוע ממנה להרגיש מנוצלת."

## תפקיד המטפלת

"פגשתי ברחלי, שם בדוי, בת עשרה המתמודדת עם בת משפחה נרקיסיסטית. בשינוי פרטים, עיקר ההתמודדות שלה הייתה מול התחושה שמה שלא תעשה, היא לעולם לא תהיה מספיק טובה. כל מה שרק ניסתה לעשות נחשב כנחות וחוסר ערך. לאחר שהחלה להקים גבולות, להפסיק לנסות לרצות כל העת ולהתמקד בעצמה, החלה להרגיש שיפור. היא מצאה תחביבים חדשים, קיבלה תמיכה ממי שכן ראו אותה ואת המיוחדות שלה והבינה שהיא יכולה להיות מאושרת ולראות את ההצלחות והכישרונות שלה, שעד עכשיו נצפו בעיניים בלתי מעריכות ומזלזלות.

פגשתי גם ברונית, שוב בדוי, המתמודדת עם אחות נרקיסיסטית. לאחר שנים של מאבק, סבל, ובעיקר טשטוש גבולות ובלבול, פנתה לטיפול והבינה את משמעות התופעה המזוהה שאחותה מייצרת בסביבה, ומה גורם לאחותה להתנהג אליה בצורה מזלזלת כל כך. בנוסף, החלה

תמיכה ונחמה. אבל משום מה הקשר הזה גרר קשרים משל עצמו, ורק כאשר הגיעה לטיפול הבינה שכל הנראה גם לאחותה דפוס התנהגות נרקיסיסטיים כך שבמקום להשתחרר מקשר בעייתי אחד, נסחבה לקשר בעייתי אחר. ואגב, זו תופעה שחוזרת על עצמה כמעט בכל המקרים. במהלך הטיפול עבדנו על המסוגלות של אסנת לשחרר את התלות בקשר ההדוק עם אחותה ולהצליח ליצור קשרים נוספים עם שכנות, חברות וכדומה."

## "חייבים לדאוג למעגל תמיכה"

ולסיום, חשוב היה לנו להבין מהו תפקידו של המטפל או המטפלת הרגשית במערך שבו יש בן משפחה הסובל מנרקיסזם.

### תהילה חן, מטפלת רגשית:

"התמודדות עם בן משפחה או בת משפחה עם נרקיסזם עלולה להיות מאוד מאתגרת ומעייפת רגשית. המחשבה שיכולה להאיר את דרכה של אישה במצב כזה היא להבין שהיא לא לבד. ישנם אנשים רבים המתמודדים עם בן משפחה נרקיסיסט ושיש דרכים להתמודד עם הקשיים.

אני מציעה כמה גקודות חשובות שיהפכו את ההתמודדות עם בן המשפחה הנרקיסיסט לאפשרית. תחילה, חשוב להבין מהו הנרקיסזם, להבין גם כיצד הוא משפיע על בני המשפחה. נרקיסיסטים לרוב נוטים להתמקד בעצמם, אינם מצליחים

להבין את רגשות האחרים ומשאירים את בני משפחתם

