



אל תקראו לנו נרקיסים!

הכתבה על נרקיסים נגעה בכם עמוק. מכתבים רבים הגיעו אל המערכת. מסתבר שמי שכתב מצא את עצמו בסיטואציה כזו או אחרת בהתמודדות מול אדם עם נרקיסים. התגובות היו אמוציונליות ובצדק. נושא כזה אינו פשוט כלל ועיקר ויש בו מורכבות רבה, שלא ניתן להקיף בעיתון. יחד עם זאת, חשוב לנו להדגיש ששאלנו דעת תורה לפני שיצאנו לדרך. מעבר לכך: כאשר הצגנו את הנרקיסים כנושא, קיבלנו הוראה שלא לעסוק בו כנושא בפני עצמו, אלא רק כאשר אנחנו מביאים מסר של תקווה, תוחלת ובשורה כאשר לאפשרות לחיים שיש בהם בנייה והתפתחות אישית. וזאת אכן עשינו בכתבה הקודמת.

לצד התגובות המודות, המזדהות והמברכות, קיבלנו גם תגובות כאובות. חשוב היה לנו להתייחס לתגובות שהעלו כאב, כי יצאנו מתוך נקודת הנחה שכל מכתב כזה מבטא כנראה תחושות לב של קוראות נוספות. ביקשנו מהמוראיינים בכתבה הקודמת להגיב למכתבים מייצגים. לפני הכל, נביא התייחסות של פסיכולוגית, שתספק בהירות והתבוננות על הנושא בכללותו, ותדגיש ניואנסים שלא באו לידי ביטוי בכתבה הקודמת. לאור תגובות רבות, הבנו שיש לדייק את המסר. בכתבה הקודמת הובאו בעלי נרקיסים כמכלול אחד, ולא היא. ישנה סקאלה נרחבת של אנשים עם אישיות בעלת מאפיינים נרקיסיסטים, המתבטאת ברמות שונות. מסתבר שבכתבה הקודמת התייחסנו לנרקיסיסטים ברמה בינונית ומטה, ובוודאי שלא לקיצוניים שבהם.

"בואו נעניק לעצמנו חמלה"

קיימנו שיחה נרחבת עם רבקי צין, פסיכולוגית בהתמחות שיקומית, שנתנה בהירות על הנושא כולו. מביאים כאן את דבריה, בתקווה שיהיה לתועלת:

"בגישה שלי, ההתייחסות לנרקיסים צריכה לבוא מתוך ראייה מאוד רחבה והבנה שאין פה שחור לבן, יש הרבה גוונים באמצע.

אם חשבנו
שהנרקיסים היא
תופעה שולית,
אינספור התגובות
מוכיחות שהנושא
חם ובוטט וכואב
וגם מצוי. קרובי
המשפחה של
הנרקיסיסטים
שנמצאים בעין
הסערה מבקשים
את הבנתכם.
וצפירת ארגעה: לא
כל אדם שני הוא
נרקיססט

/ רינה זילבר /



הסקאלה של הנרקיסים רחבה, ואין מקרה דומה למשנהו. לכן ההתייחסות צריכה להיות פרטנית כאשר כל מקרה לגופו. הדברים הם תלוי מצב וסיטואציה. הסטטיסטיקה מדברת על כך ששמונה אחוזים מן הגברים וארבעה אחוזים מן הנשים יהיו נרקיסיסטים, כשהכוונה לבעלי ההגדרה הכבדה. יחד עם זאת, יש אנשים נוספים על הרצף הנרקיסיסטי, ואין אדם שלא יכיר מישהו בסביבתו עם התנהגות המזכירה נרקיסים.

חשוב להדגיש, שדווקא מכיוון שהתנהגות המזכירה נרקיסים מצויה בכל אחד ברמה כזו או אחרת, אסור בשום אופן לאף אחד לאבחן אנשים בסביבתו ככאלה. אבחון של איש מקצוע אמתי נעשה בזהירות הראויה ומבוסס על משתנים רבים.

כאשר אפגוש אישה המתמודדת עם בן או בת משפחה עם נרקיסים, תחילה אתן לה מקום של חמלה. התמודדות עם בן משפחה נרקיסיסט אינה קלה, זו חווית היתקלות יומיומית לא פשוטה כלל. מגיע לאישה בהתמודדות מן הסוג הזה לדעת ולהרגיש שהיא חיה במציאות מאתגרת במיוחד, ולקבל את מלוא ההבנה לרגשותיה הקשים.

האם ניתן לחיות בצורה תקינה עם בת משפחה או בן משפחה הסובלים מנרקיסים?
 "אין לכך כלל אחד ברור. קשה מאוד להקיש מאדם לאדם. הנתונים משתנים מאישה לרעותה, ויש לתת עליהם את הדעת: באיזו רמה הנרקיסים? היכן הוא על הסקאלה? כאמור, יש רמות שונות של התופעה. כמו כן, צריך להביא בחשבון את האישיות של זו שנמצאת במערכת קשרים עם הנרקיסיסט או הנרקיסיסטית. לבדוק האם יש לה יכולת אמיתית לייצר מובחנות - כלומר, לדעת שהיא אישיות בפני עצמה ולהציב גבולות ברורים שיגנו על זהותה. כאשר למתמודדת מול הנרקיסים יש אפשרות לתחום את גבולות הגזרה, יש היתכנות גבוהה יותר להמשך חיים משותפים.

הבחינה צריכה להתבצע מול איש מקצוע מנוסה דווקא מכיוון שיש מורכבות ופרמטרים שונים שעל פיהם ניתן להגיע להחלטה מושכלת, כאשר אין כלל אחיד, אלא כל מקרה הוא אינדיבידואלי וצריך להיבחן לגופו. גם כאשר מדובר על מתמודדת ספציפית, אי אפשר להשוות בין תקופת חיים אחת לרעותה. זוכרת מתמודדת במערכת מול אישיות נרקיסיסטית שסייעתי לה משך תקופה ארוכה, ורק כעבור שש שנים הייתה מסוגלת לחתוך קשר מול האישיות הנרקיסיסטית. היא עמלה במשך שנים לייצר מובחנות ולשמור על עצמה, אבל נפלה שוב ושוב למניפולציות עד שהיה ברור שהיפרדות הכי נכונה לה ולמבנה הנפש שלה.

לסיום, מילה שלי לכל מי שהיה או שנמצא במערכת קשרים עם בעלי אישיות נרקיסיסטית: לאחר שהגעתם להחלטה, ולא משנה אם ההחלטה הייתה לחתוך מערכת קשרים עם נרקיסיסט/ית או להמשיך את הקשר תוך יצירת מובחנות, חשוב לתת לעצמכם קרדיט על הבחירה שלכם. עלינו ללמוד להעניק לעצמנו את המתנה של חמלה עצמית. אנחנו כל כך רגילים לתת את משאב החמלה היקר לאחרים, וקצת שוכחים לשמור ממנו עבורנו. לדעת שבשעה שבחרנו, עשינו את מה שהכי נכון לנו בנתונים שהיו בידנו, לקבל את תוצאות ההחלטה בחמלה, ולזכור שרצינו לעשות רק טוב בכל מצב שהוא."

ביחד נשמור על הנפש

ומכאן לתגובות שלכם.

תגובה לכתבות 'לא נן של נרקיסים'

"מקווה שתשמעו את הכאב העולה ממכתבי. זה שבועיים שבגיליון 'קטיפה' עוסקים ב'נרקיסים'. ראשית, גילוי נאות שסיכר לכם את הצעקה המהדהדת שלנו. אנחנו בעיצומו של אירוע קשה עם מישהו שסובל מ'נרקיסים' בדרגת קרבה ראשונה. מי שחווה חיים עם נרקיסיסט/ית כקרוב מולד -

אכן חייב למצוא דרך איך להתמודד, כי זהו קשר בלתי ניתן לפירוק וצריך ללמוד לחיות אתו, כרע במיעוט. אין ברירה וזה כנראה התיקון שלו. לא קובע אם הצורה בה הציעו המומחים המלומדים להתמודד במקרים אלו היא נכונה. אך כן, הוא צריך ללמוד לחיות עם זה. במקרה של קרוב מדרגה ראשונה המצב שונה. בכתבה השניה בסדרה כתבתם על כך שיש אפשרות לחיות עם זה. דרך ההתמודדות הומשלה לשטר של 200 ש"ח שקומט והושלך לפח האשפה שפל ומביש, ועדיין שמו עליו: שטר של 200 ש"ח. אך המשל והנמשל לא מתחילים להתקרב זה לזה, וכאן אשמיע את זעקת הכאב: קרובים מדרגה ראשונה של נרקיסיסט, גם אם יצליחו להרגיש כשטר של 100,000,000 \$ לא יוכלו לחיות במציאת הנרקיסיסט/ית. אין בעולם אדם שיכול לחיות במציאות שהוא כל הזמן מושפל/מבויש/מבוזה/מוחלש. זה הורס את הנפש ושואב כל את כל הכוחות החיוניים מנשמתו של בן אנוש. שטר כסף יכול לחיות בלי זה... בני משפחה קרובים הם אלו שאמורים לתדלק בכוחות את זה שחי אתם. במילה טובה. בהבנה ובהכלה. וכשזה לא קיים, וגרוע מכך פי מיליון כשנעשה ההיפך - חיים אינם חיים, וההרס הוא לטווח רחוק, ומי יכול לומר להם תנסו להתמודד? תמשיכו לסבול ותחזקו את עצמכם שלא להיפגע. למה?

ומה במקרה של ילדים? מה יהיה על נפשם הנפגעת שוב ושוב? ועוד לא דברנו על ילדים שנאלצים לעזוב את ביתם לפנימיות ומשפחות אומנה במצב הטוב או לרוחב וגרורותיו ביותר גרוע - בדיק מהסיבה הזו?

והגרוע ביותר, הילדים הללו יתיקו את דרך החיים הזו לביתם לא מתוך חלי ונרקיסים אלא כ'דפוס התנהגות' נרכש מדוגמא אישית. האם צריך לחזק אותם בכדי להמשיך את שרשרת הדורות?

לא זו אף זו. איך אפשר לדרוש מאדם לעמוד מול הרמיסה הזו באופן יומיומי ולדרוש ממנו

"כאחת שאננס ברוך ד' לא חווה
נרקיסים סביב אהל כן מכירה מאד
מקרה מקרה כזה אני מרגישה חייבת
לומר או אפילו לצעוק: נרקיסים זו תופעה
קשה מאד! הנרקיסים בעצמם רואה רק
את עצמו, מה שזרם לו שלא אכפת לו כלל
מהסביבה. לא אכפת לו בכלל שיסבאו"

אחת השאלות היסודיות שלמדתי מד"ר אמיר
קוליק לשאול, היא, 'מה המשמעות של זה
עבורך?'
ואסביר. לקוח שמגיע אלי, ומציק לו משהו
שנגרם ממחשבה פנימית שלו, למשל, הוא
כועס שלא העלו אותו לתורה, ובאותו רגע
המחשבה שלו היא 'הגבאי לא חושב עלי'.
אשאל אותו: 'נניח שהוא לא חושב עליך, מה
המשמעות של זה עבורך?' ומכאן מתחיל זיהוי
עומק של מערכת התפיסות האישית שלו על
העולם ועל עצמו.
ולכן אציע לך, כשקראת את הכתבה ההיא
שנגעה אליך כל כך, תשאל את עצמך, מה עבר
לי בראש שלך כעסתי? ונניח שזה נכון, מה

חיים כאלו, כאילו החובה היא שלהם להתחזק
ולהמשיך לסבול מנרקיסים, ובכך הם יסבלו
מנקיפות מצפון בלתי מוצדקות.
לא, הם לא צריכים/צריכות להמשיך לסבול. הם
לא צריכים/צריכות לחזק את עצמם כשהצד
השני אינו מחוייב בכלום. כמו שאדם אינו חייב
ומן הסתם אף אסור לו בשביל הנפש - לעבוד
אצל מעסיק נרקיסיסט/ית, כך אסור להשלים
עם מצב כזה במשפחה. אתם חייבים!!! למצוא
את הדרך כיצד להציף גם את הדעה הזאת.
חייבים!! 'לא תוכל להתעלם!'
הב".
תגובת המטפל הרגשי הרב מאיר ויזל:
"שלום קורא יקר,

להמשיך ולסבול את סבל חייו, כשהצד השני
למרות חוליו/חולשתו או איך שלא תקראו
לזה, ימשיך וימשיך, כי לא נדרש/לא
יכול לעשות עם עצמו כלום... אפשר להשוות
זאת לחיים עם חולה אנוש? ההוא, גם אם לא
יהיה לו כוח לומר תודה ומילות הערכה, ינסה
למצוא דרך לבטא זאת, בחיוך, במבט ובכל דרך
שהיא. הוא אפילו יתאמץ לעשות זאת. וגם אם
לא יצליח הוא בוודאי לא ירמוס וישפיל ויבייש
ויבוזה ויחליש.
ברור לי שכוונתכם הייתה טובה. אבל אתם
חייבים שלא להתעלם מהפן אותו אנו זועקים
כאן. כתבה זו (השניה) גרמה בחוסר תשומת לב
ובשוגג, כאב נורא לאלו שמתמודדים/דות עם

CH VY
HERMAN

3 ימי מכירה לכלות בלבד!

13-15.1.25

שני עד רביעי | י"ג-ט"ו בטבת

הטירה מיוחדת רק לזמנים אלו:

1000 ₪

הנחה ברכישת פאה!

סדנת VIP מיוחדת לחפיפה
וטיפוח הפאה באופן עצמאי

ערכת חומרים איכותיים
לטיפוח הפאה במתנה!

לתאום תור VIP במיוחד בשבילך: 03-6773419

כלה,
תשתערי
על זה!

פאות היוקרה מבית חוי הרמן
צעירות, קלילות, ואחרות -
עכשיו במיוחד בשבילך ל-3 ימים
עם הטבת VIP ובנוסים מיוחדים:



רהקי צין: "הסקאלה של הנרקיסים רחבה, ואין מקרה דומה למנהל. לכן ההתייחסות צריכה להיות פרטיות כאשר כל מקרה לגופו. הדברים הם תלוי מצב וסיטואציה. הסטטיסטיקה מדברת על כך שמנהל אחוזים מן הדברים וארבעה אחוזים מן הנשים יהיו נרקיסים, כשהכוונה לכלל ההלדרה הכבדה. יחד עם זאת, יש אנשים נוספים על הרצף הנרקיסטי, ואין אדם שלא יכיר מישהו בסביבתו עם התנהגות המזכירה נרקיסים."

המשמעות של זה עבורי?

כי אם אין לך אישית משמעות מזה, למה שתכעס?

הרי ברור שיש כאלה שיכולים להיעזר בהצלחה בחומר שנכתב ובפניה למי שיכול לעזור, אם כן למה שהדברים בכתבה יציקו לך? יתכן שאתה חושש מאשמה עצמית על שלא ניסית לטפל?

אם כן, אני יכול להרגיע אותך שיתכן שלא היינו באזור כשהיית צריך אותנו כל כך, ואנו מצטערים על כך, ומקווים שנהיה שם בשביל אחרים, בעזרת ד' ובעזרת הצפת הנושא בכתבות מצוינות.

אולי כל הכאב שכבר למד להתחבא עמוק, הוצף למקרא הנושא שוב?

אם כן, אני ממליץ לך לפנות כבר היום למי שיעזור לך לפרק את כל המשקעים שהצטברו בשנים בהם סבלת, כי זה לא נעלם אם בועטים את זה מתחת לספה.

אפשר שמציק לך שכזה דבר ענק קיבל מקום כזה קטן בעיתון? אסכים איתך שקשה להקיף את כל הנושא בכתבה או בשלוש, וכי עומק הכאב אף פעם לא יוכל להתבטא בנייר כתוב! אך דבר אחד כן חשוב לי להבהיר כאן בבמה מכובדת זו, האם עברת קורס גידול ילדים לפני שנתנו לך רשות לקחת את ילדך הביתה מבית החולים? האם כעסת עליהם על כך שלא ציידו אותך בכל הידע כדי לגדלם בלי להשאיר בהם צלקות נפשיות לכל החיים?

בינתיים כשאתה חושב על זה, אכתוב לך שגם לא עשו לך מבחן על התנהלות בחיי הנישואין לפני שהתחתנת, אלא סמכו על כמה שיעורים שבחלק מהם לא הקשבת כי היית מרוגש מדי. אפשר להוסיף עוד דוגמאות. העיקר, לא כל כך משנה מה למדת, אלא במה אתה מועיל וטוב,

ואם אתה משופשף מספיק, אתה מוצלח בזה. לכן, אם יש מישהו שעוזר לאנשים, אל תכעס עליו שהוא לא למד משהו שאתה חושב שצריך כדי לעזור. ובנימה אישית, תאמין הלאה בבוא עולם שסלל לך דרך בלעדית בה תעבור את עולמנו רב הניסיונות.

בהצלחה.

מאיר ויזל, מטפל רגשי

"לא כל הנרקיסים באותה רמה"

"שלום וברכה,

אולי לא הוגן שאני פונה אליכם רק כשיש לי מה לומר. מחמאות זה חשוב לא פחות, במיוחד שהעיתון מתעלה על עצמו משבוע לשבוע ואין מילים לתאר אותו חוץ מהעובדה שהוא פשוט משתבח כל הזמן.

קוראת אותו בשקיקה מהכריכה ועד העמוד האחרון.

תבורכו!

וכעת רוצה להגיב בקשר לכתבה האחרונה שהתפרסמה בנושא הנרקיסים. תיארתי את התופעה כמטרידה בעיקר בגלל הערך הרגשי של הנפגע שנאבד מול הנרקיסים והבאתם את הרעיון שניתן ואפשרי לחיות עם נרקיסים. אני אולי הייתי מפחדת לכתוב דבר כזה, אתם לא רוצים לכתוב לעומק על התופעה, ובצדק, והדוגמאות אכן היו עדינות מאוד.

כאחת שאמנם ברוך ד' לא חווה נרקיסים סביבי אבל כן מכירה מאד מקרוב מקרה כזה אני מרגישה חייבת לומר או אפילו לצעוק: נרקיסים זה תופעה קשה מאד! הנרקיסים בעצם רואה רק את עצמו, מה שגורם לו שלא אכפת לו כלל מהסביבה. לא אכפת לו בכלל

שיסבלו.

אולי כן יש מקום כלשהו לכתבה שתסייע בעיקר ביחסים פחות מחייבים כמו בוסית או חברה לא מדי קרובה, אבל בקשרי משפחה זה או להתנתק או להמשיך לסבול סבל כל יתואר. שם אין מקום לתגובות נכונות או לעבודה של הנפגע (עבודה כזו חשיבה תמיד אך לא תסייע לעולם מול הנרקיסים).

שוב, אני אשת מקצוע אלא כותבת הכל רק מתוך היכרות קרובה.

הכתבה שלכם אולי מתאימה למקרים עדינים של נרקיסים, הבעיה היא שלא כתבתם את זה, ולא הבדלתם בין מקרים כאלו. מקווה מאד שהובנתי ושלא תצא תקלה תחת ידי. שוב תודה רבה על העיתון המרתק והכתבות החשובות בהחלט שאתם מביאים. תודה"

"הכאב הוא כאב"

תגובת מלכה דיאמנט, מקיטת 'מרכז נרקיסים': "יתכן שהשתמע מהכתבות שיש אפשרות להגיע לחיים טובים לצד הנרקיסים. וחשוב לדייק שממש לא זו הכוונה. בסופו של דבר גם אם הנרקיסים על מצב שקט ולא פוגע באופן תכוף, גם אם הדינמיקה השתנתה בעקבות טיפול שמקבל הצד שכנגד הנרקיסים, אין ספק שהחיים אף פעם לא יהיו דווקא כמו בקשרי משפחה מול אנשים בריאים בנפשו. בת (או בן) משפחה קרובה נרקיסית זו בת משפחה נרקיסית, החסר הוא חסר והכאב הוא כאב, אף פעם לא נוכל להביא משהו למצב שיש לה, לדוגמא, איסא 'מורמלית', אבל המקסימום שאפשר לעשות הוא להביא את הבת לשלוות נפש ולסדר ובהירות פנימית באופן כזה שהחסר לא מנהל אותה, שהכאב לא משתלט עליה, שהיא מנהלת חיים תקינים

חני טייכמן מגישה:

ד"ר



הופכים צוות

למשפחה



התוכנית "בצוותא" מגבשת, מחדשת ויוצרת אווירה. בשעה של חוויה דינאמית חברתית נקבל כלי תקשורת, נעלה את רמת התפוקה, נתחבר סביב אותה המטרה, ננסוך מוטיבציה...

12 בקיץ (יפוח אטמוספירה)

- כלי סימולציה ואבחון
- לאסיפות צוות, ימי גיבוש והיערכות
- בשילוב צפייה, שיתוף והנחיה
- ייעודי לצוותי נשים

לפרטים וקבלת טריילר - צרו קשר:

054.8428295

C0548428295@GMAIL.COM



בדומה כמעט לבת לאימא 'רגילה', וזה תמיד יהיה דומה כמעט, אף פעם לא בדיוק. כך בכל קשר קרוב ומחייב עם בעלי אישיות נרקסיסטית, לא נוכל להפוך את הנרקסיסט לנורמלי, כן נוכל לעשות הכל כדי להקל על מי שמתמודד אתו ולאפשר לו לחיות חיים שפויים ושלווים נפשית לצד הנרקסיסט, וזה במידה שהוחלט לחיות בתוך מערכת כזו משיקולים שונים שלא כאן המקום להרחיב.

מומחים קליניים כמו ד"ר מנשה כהן מסבירים לנו שבשביל להצליח - צריך שיהיה מי שישתף פעולה עם הנרקסיסט ו'ירקוד' איתו את הריקוד שלו. ברגע שהשותף לא ישתף פעולה עם הריקוד - הנרקסיסט לא יוכל כביכול להזיק. איך אפשר להפסיק לשתף פעולה? הדרך הראשונה שמוכרת היא 'gray stone' אבן אפורה, לא להגיב, להיבלע, להפוך לבלתי נראה, וזו דרך שמובילה להימחקות, הדרך השנייה שמוכרת זה הניתוק, הניכור, וגם זה כבר הבנו שזה גורם לנזק, וכאן מגיעה שיטת ה'מובחנות' שנותנת לנפגע כלים לשנות את הכללים ולהצליח לשלוט בעצמו בריקוד, בקצב ובכיוון שלו, כך שלא רק שהוא נשאר נאמן לעצמו, ולא צריך לוותר על עצמו ועל הדרישות שלו, הוא גם לא צריך להיפרד מהשותף הפוגע.

פעם שוחחתי עם מומחית קלינית והיא אמרה לי, שהפרעת אישיות נרקסיסטית היא דבר נדיר, שאפשר לאבחן בו אנשים בודדים, ולא כל אדם שני הוא נרקסיסט. אז אם כך, איך אפשר להסביר את זה שבאמת הרבה אנשים בינינו מתנהגים כמו נרקסיסטים? התשובה הראשונה שיכולה להיות היא שהנרקסיסטים בעצמם בדרך כלל לא באים לאבחון, ולכן יש 'תת אבחנה' - כלומר: הסטטיסטיקה של כמות הנרקסיסטים לא נכונה, כי לא כל הנרקסיסטים מאובחנים רשמית.

והתשובה השנייה שיכולה להיות, שישנו מושג של 'דפוסי התנהגות נרקסיסטיים', אדם שמתנהג במניפולטיביות, משתמש בתעתוע כדי לטשטש את גבולות המציאות של הקורבן, ועוד. ייתכן שאין לו הפרעה אמיתית באישיות, אלא הוא סיגל לעצמו דפוסי התנהגות מסוימים בעקבות מצוקות ילדות או התנהגות של הסובבים אותו. והמציאות תוכיח שישנם אנשים ש'זוהו' בטעות כנרקסיסטיים, ואחרי טיפול מקצועי ומותאם - דפוסי ההתנהגות הבעייתיים פחתו באופן דרסטי! והבן אדם פתאום כבר לא כל כך 'נרקסיסט'.... כך שאל לנו למהר ולאבחן כל אדם כנרקסיסט, ומצד שני, זה מראה שיש תקווה, כי אם האדם סובל רק מדפוסי התנהגות בעייתיים, אולי וייתכן שיש דרך להקל. וכאן אני רוצה לפנות למתמודדת עם בן או בת משפחה קרובים בעלי

איך נבדיל בין אדם שרק נראה כנרקיססט לבין מי שהוא אכן כזה?

1. הקסבה לחיזים ולא רק להתנהאות

נראה כנרקיססט:

אדם שמדבר על הישגיו או מפגין ביטחון עצמי רב עשוי להיראות נרקיססטי, אך אם מגיעו נובעים מביטחון עצמי בריא, שאיפה לעורר השראה, או מטרה חיובית. זהו אינו נרקיססם. דוגמה: מישהו שמשתף על הצלחתו כדי לעודד אחרים להאמין בעצמם. נרקיססטי אמיתי: משתמש בהישגיו או בהתנהגותו כדי לזכות בהערצה ולחזק את תחושת העליונות שלו, מבלי להתחשב ברגשות או בצרכים של אחרים.

2. בדיקת יכולת האמפתיה

נראה כנרקיססט:

אדם עשוי להיראות מרוכז בעצמו אך עדיין לגלות דאגה אמיתית לאחרים כשצריך. דוגמה: מנהיג דומיננטי שמקשיב לעובדים ונותן מענה לצרכים שלהם.

נרקיססטי אמיתי:

מפגין חוסר אמופתיה כרוני, מתקשה להבין או להתחשב ברגשות ובהוויות של אחרים, ומתרכז בעיקר בעצמו.

3. תשובה למיקורת

נראה כנרקיססט:

עשוי להרגיש אי נוחות מביקורת, אך יוכל ללמוד ממנה ולהשתפר. דוגמה: אדם שמבקש הבהרות או מקבל את

הביקורת לאחר מחשבה.

נרקיססטי אמיתי:

נוטה להגיב בכעס, הכחשה, התקפה נגדית, או ניתוק קשרים כאשר הוא נתקל בביקורת, גם אם היא בונה.

4. יציבות במערכות יחסים

נראה כנרקיססט:

אדם עשוי להיות כריזמטי ודומיננטי, אך מערכות היחסים שלו יהיו מבוססות על הדדיות, כבוד ואמון לאורך זמן.

דוגמה: מישהו שיכול להיות נוקשה, אך יפגין נאמנות ותמיכה במצבים קשים.

נרקיססטי אמיתי:

מערכות היחסים שלו נוטות להיות שטחיות, בלתי יציבות, ונשלטות על ידי מוה שהוא יכול להשיג מהן.

5. תשובה להצלחה אחרים

נראה כנרקיססט:

אדם עשוי להיות תחרותי, אך יפרגן להצלחתם של אחרים ויראה שמחה אמיתית בשגשוגם. דוגמה: עמית לעבודה שמברך על קידום של חבר, גם אם הוא מקנא מעט.

נרקיססטי אמיתי:

נוטה לקנא בהצלחות של אחרים, למוזער את הישגיהם, או להרגיש מאוים כאשר מישהו אחר מקבל תשומת לב.

6. מיקוד עצמי

נראה כנרקיססט:

ייתכן שהוא ממוקד בעצמו בתקופות מסוימות (למשל, בזמן משבר או פרויקט חשוב), אך מסוגל להתחשב באחרים ברגעים אחרים. דוגמה: תלמיד שמתמקד בלימודים אך עוזר לחבר במצוקה.

נרקיססטי אמיתי:

ממוקד בעצמו באופן עקבי, ללא יכולת לשים את צרכיו בצד למען אחרים.

7. אישיות רעית

נראה כנרקיססט:

עשוי להפגין התנהגות שנראית אגוצנטרית, אך מראה יכולת להשתנות ולהתאים את התנהגותו בהתאם לסטואציה.

דוגמה: מנהיג קשוח שמראה רכות במצבים רגשיים.

נרקיססטי אמיתי:

נוטה להחזיק בדפוסי התנהגות נוקשים, גם כשהוא פוגע בו או באחרים.

המפתח הוא לבדוק את הדפוסי העקביים של האדם לאורך זמן. נרקיססטי אמיתי יראה דפוס מתמשך של חוסר אמופתיה, מיקוד עצמי, וקושי במערכות יחסים. לעומת זאת, מי שנראה נרקיססטי עשוי להפגין התנהגות דומה מדי פעם, אך תכונות כמו אמופתיה, הדדיות וגמישות רגשית מבדילות אותו מנרקיססטי אמיתי.

המשחק, וממילא גם להצליח לנצח בו מדי פעם, ולא להשאיר לנרקיססט את כל החיילים בידיים שלו. דבר נוסף שיכול להוות הצלה של ממש עבורך - בגלל שמי שלא חווה התמודדות עם התנהגות נרקיססטי של אדם קרוב, לעולם לא יוכל להבין את מי שכן חווה, השיח עם אדם שמבין, מכיר ויודע, ייתן לך את ההרגשה הכל כך נצרכת, שאת מובנת, שאת נורמלית, שאת שפויה. מישהו שיבין עד דקות את מה שעובר עליך ואת התעתוע שאת חיה בתוכו. לכן אל תותירי על זה, אם יש לך בסביבה מישהו שמבין ויכול לתמוך ולעזור - מעולה, ואם אין - חפשי את מי שכן מבין ויכול להקשיב ולסייע.

אתם מתמודדים עם מצוקה סמויה, שחלק ניכר מהקושי הגדול שבה הוא עצם זה שהיא סמויה. המטרה שלנו

אישיות נרקיססטיית.

מתמודדת יקרה. אני רוצה לומר לך, שהדבר שהכי נותן כוח בהתמודדות הקשה מול הנרקיססם, זה עצם הידיעה שלאדם שמולך יש מחלה! יש לו בעיה! האשמה היא לא בכך, את בסדר! זה הוא הלא בסדר. אין שום הצדקה שבעולם להתנהגות לא אנושית ולא מוסרית כמו זו שהנרקיססט מתנהג בה! ועצם הידיעה וההבנה הזו, כבר מביאה הקלה גדולה.

דבר נוסף שיכול לעזור ולהקל ברמה בלתי נתפסת, זו ההבנה בסיסית באשר לדינמיקה שהנרקיססט מפעיל, מה גורם לו לפעול כמו שהוא פועל ולהתנהג כמו שהוא מתנהג. איש מקצוע שמתמחה בתחום וידע להסביר לך את כל זה, יעזור לך להרגיש בהירות פנימית. תוכלי להרגיש שאת מצליחה להבין את כללי





לפני גיל 40? הזמן להתחיל לטפל בעור שלך הוא עכשיו

מתקדמות ושימוש בחומרים פעילים כדי להחזיר את העור למראה צעיר בעשור.

התהליך מתחיל באבחון מקיף של מצב העור שלך, כולל גיל, סוג העור והבעיות הספציפיות שאת נתקלת בהן. בעזרת אבחון זה, אנו בונים תוכנית טיפול מותאמת אישית.

טכנולוגיות מתקדמות לטיפול בעור

במכון יעל אנחנו משתמשים בטכנולוגיות מתקדמות כמו מיקרו-נידלינג ואולטראסוניק כדי ליצור פציעות מבוזרות בעור, שממריצות את ייצור הקולגן והאלסטין, משפרות את מיצוק העור ומפחיתות קמטוטים.



אנו גם משתמשים בקוקטיילים המכילים ויטמינים, פפטידים וחומרים פעילים, כולל חומצות ורינואידים, שאותם מחדירים אל העור באמצעות טכנולוגיות כמו אלקטרופורציה.

התהליך זה מחזיר לעור את הברק והחיות ומפחית את קווי המתאר של הקמטים.

יתרונות הטיפול המוקדם

היתרון של טיפול מוקדם הוא שהשפעותיו ניכרות יותר בזמן אמת, והפוטנציאל של שימור העור צעיר ורענן גבוה בהרבה.

כאשר שמטפלים בעור לפני תחילת ההזדקנות הבולטת, ההשקעה הגדולה של החזרת העור למראה צעיר יותר אינה נדרשת, והדרך לטפל בבעיות פשוטה וקלה יותר.

אם את מתקרבת לגיל 40 ומתחילה לחשוש מהשפעת הזמן על העור שלך, זה הזמן לפעול. נשים רבות עשויות להרגיש צעירות ורעננות, אך הזמן לא מחכה ואיתו גם תהליך ההזדקנות העור.

התחלה מוקדמת של טיפול שומרת על מראה צעיר ורענן של העור בצורה הרבה יותר אפקטיבית מאשר טיפול בעור לאחר הופעת בעיות בולטות.

כיצד הזמן משפיע על עורנו?

לאחר גיל 30, תהליך ההזדקנות של העור מתחיל להיות גלוי יותר. לדוגמה, הירידה בייצור הקולגן והאלסטין, חלבונים חיוניים לשמירה על גמישות העור והמיצוק שלו, מובילה להופעת קמטוטים וירידה במיצוק העור.

בכל שאת ממתינה עם הטיפול, הצורך בטכניקות וטכנולוגיות מתקדמות יותר עולה ועולה, מה שמוביל לעלות גבוהה יותר וטיפול מורכב יותר.

הפתרון המוקדם: שיטת "פייסלייס"

במכון יעל, עם מעל ל-27 שנות ניסיון בתחום האסתטיקה, פיתחנו את שיטת "פייסלייס". המבוססת על סמך טכנולוגיות

מלכה דיאמונט: לא נוכל להפוך את הנרקיסים לנורמלי. כן נוכל לעשות הכל כדי להקל על מי שאיתנו ואתו ולאפשר לו לחיות חיים שפויים ואלוים נפשית לצד הנרקיסים, ולהביא מידה שהחל לחיות בתוך מערכת כל מי שיקולס שונים שלא כאן המקום להרחיב."

בכתבות האלו הייתה לנסות להקל עליכם מעט בעצם זה שקצת נסיר את הלוח וניתן לכם להרגיש שאתם לא לבד בהתמודדות הזו."

"כל מקרה לגופו"

תגובת תהילה חן:

"שלום וברכה,

אני כותבת בעקבות הפניות הרבות שקיבלה מערכת העיתון בנוגע לכתבה על נושא חשוב ומורכב זה.

חשוב לי להדגיש שקיבלנו תגובות רבות של אנשים ששמחים שסוף סוף שהנושא הכאוב הזה יוצא לאור בצורה כנה, אמיצה ומקצועית. תגובות כמו 'אנחנו שמחים שמישהו עם ידע והבנה עוסק בטיפול במקרים האלה'; 'סוף סוף הבנתי מה הבעיה' ועוד.

אני רוצה להוסיף ולהסביר שהרבה מהפניות שמגיעות אלינו הם של אנשים שעברו כבר טיפולים אצל פסיכולוגים, יועצים, מטפלים רגשיים - אך לא תמיד קיבלו את ההבנה והכלים הנדרשים לטיפול במצבים מורכבים של חיים לצד נרקסיסט. רבים מהם לא היו מודעים למצב שבו הם חיים, ולאורך השנים קיבלו מהגורמים השונים הדרכה לשנות את עצמם, ולא להתמודד עם הגורם האמיתי לבעיה - הנרקסיסט שמולם. לכל מי שטוען כי 'אין סיכוי לחיות בשלום עם בן משפחה או בת משפחה עם נרקסיסט', אני רוצה לומר: יש אנשים שמצליחים לחיות עם נרקסיסטים לאורך שנים. נכון, זה לא תמיד קל. זה דורש הבנה עמוקה, כלים טיפוליים נכונים ומודעות עצמית גבוהה ובעיקר אמונה. אך עם התמחות נכונה ויכולת להסתכל על המציאות בצורה נכונה, בהחלט אפשר לחיות בן או בת משפחה נרקסיסט. אין ספק שזו לא הדרך הקלה ביותר, אך עבור חלק מהאנשים זו האפשרות שהכי מתאימה להם.

למי שטוען כי 'לחתוך את הקשר' יותר קל, אני רוצה להגיד שאני שומעת או רואה נשים רבות שחתכו קשר עם בן או בת משפחה נרקסיסט, והחויה הזו עדיין רודפת אחריהם. לא נותנת להם מרגוע, לא מאפשרת חיים שלווים. אז האם לחתוך את הקשר הוא בהכרח הפתרון הקל? בהחלט לא תמיד. לפעמים זה מציב דווקא אתגר חדש. ישנם מי שטוענים שאנחנו 'מעודדים סבל' או 'ממליצים להמשיך במערכת קשרים ולסבול'. אני רוצה להבהיר באופן חד משמעי: אנחנו עושים את מה שהכי נכון למטופל. יש לנו ניסיון עם עשרות מטופלים, ויש לנו את הכלים להבין עם המטופל מהי הדרך הנכונה ביותר עבורו. כל מקרה נבחן לגופו, ובסופו של דבר אנחנו מסייעים לאנשים לקבל את ההחלטות הנכונות להם, לא מתוך לחץ, אלא מתוך הבנה עמוקה של המצב. במקרים רבים, גם כשיש צורך בהמלצה לחתוך קשר (ורק אחרי ששאלנו דעת תורה) אנו עושים זאת לאחר שהסברנו ונתנו את כל הכלים הנדרשים. בסופו של דבר, אני רוצה להדגיש, כי כל מקרה הוא שונה. לא תמיד יש פתרון חד משמעי, והדבר החשוב ביותר הוא לספק לאנשים את הכלים וההבנה כיצד להתמודד עם המציאות שהם חיים בה, ולסייע להם לקבל את ההחלטות הנכונות עבורם."

קבעי פגישה עכשיו

הגיע הזמן לקחת את השליטה על מראה העור שלך ולפעול נגד השפעות הזמן והסביבה.

אל תחכי שהסימנים יתחילו להופיע

קבעי פגישה עם המומחים שלנו במכון יעל אביטן ותגלי כיצד ניתן להאט את תהליך ההזדקנות עם פתרונות אנטי-אייג'ינג מתקדמים.

יחד ניצור תכנית טיפול מותאמת אישית שתשמור על עורך זוהר וקורן לאורך זמן.

מכון
Yael
יעל שנטאר

תכלת מרדכי 21 פנינת חמד, ירושלים
office@yael-ever.co.il ☎ 02-5002434

הסרת שיער ✂ אפילציה ✂ אנטיאייג'ינג
אקנה ✂ פיגמנטציה ✂ הסרת נגעים ובתמים

