

לסבל שלך יש שם

אירית ויין

להיות בת לאמא נרקסיסטית (1)

להיות בת לאמא נרקסיסטית (2)

אישיות נרקסיסטית בזוגיות

המשפחה הנרקסיסטית כת

חמות נרקסיסטית והכלה שלה

מה זה אומר להיות Co-Dependent במערכת יחסים פוגענית?

מה הנרקסיסט יעשה אם תעזבי אותו?

גזלייטינג – אלימות נפשית

שבי פסיכולוגי – ג'ודית לואיס הרמן

המטריקס של מערכת היחסים הנרקסיסטית

על דיסוננס-קוגניטיבי במערכת יחסים נרקסיסטית

משטר "ללא מגע" ו"אבן אפורה" עם אדם רעיל/נרקסיסט

***מטרת המאמרים להוסיף ידע. אין לראות במאמר כמאמר פסיכולוגי מקצועי וגם לא כסמכות מקצועית. אין המאמרים תחליף לייעוץ או טיפול.**

*** כל הנאמר בלשון זכר ונקבה יכול להיות גם ההפך.**

*** כל המתואר בין בני-זוג מתאים גם ליחסים בין הורים וילדים, וגם למערכות יחסים בעבודה או בכלל.**

*** המאמרים ארוכים. קחו אוויר. אם צריך תקראו אותו בהמשכים. אבל מאוד כדאי לקרוא עד הסוף ואפילו יותר מפעם אחת.**

נרקסיזם זה שם תואר, מונח תיאורי – שאנחנו משתמשים בו לתיאור אישיות, המתאר את הדרך שבה האדם הזה מתייחס אל העולם, מתאר את הסגנון שלו, בדיוק כמו שמתארים מישהו כעקשן, מופנם או מוחצן.

אין הכוונה כאן לאבחון "הפרעת אישיות נרקסיסטית" אלא לדבר על מאפיינים וקווי-אופי שאנחנו קוראים להם נרקסיסטיים.

"הפרעת אישיות נרקסיסטית" מתקיימת רק ב-1% מהאוכלוסייה ומה שמבדיל בינה לבין אישיות נרקסיסטית הוא שאצל אדם עם "הפרעה" יש ליקוי תפקודי משמעותי או מצוקה סובייקטיבית. לעומת זאת, בעלי אישיות נרקסיסטית יכולים להיות אנשים מאוד מוצלחים גם בעיני עצמם וגם בעיני הסביבה, ואין להם הפרעה תפקודית.

להיות בת לאמא

נרקסיסטית (1)

בחברה שלנו יש מיתוס לגבי אימהות. אנחנו מאמינים שלהיות אמא זוהי משאלת-לב של כל אישה, ושאהבת-אם היא אהבה ללא תנאי. אמא מייצגת חום, אהבה, חמלה, אמפתיה, התמסרות, פירגון, משענת ובטחון. אימהות זה התפקיד הכי חשוב בחיים. אבל בחיים כמו בחיים, לא כל האימהות הן כאלה. ישנן אימהות נרקסיסטיות, שהן אימהות מרעילות, שבכל מיני צורות פוגעות בבנות שלהן. העניין הוא, שבגלל מיתוס האימהות זוהי תופעה שכמעט ולא מדוברת, וכאשר מישהו מדבר סרה בהורים שלו בכלל, ובאמא שלו בפרט, החברה נוטה לגנות אותו בשם כיבוד אב ואם, יתייגו אותו ככפוי-טובה ולא מוסרי. אנחנו יודעים שיש הורים שמתעללים בילדים שלהם. אלו הן התעללויות שיש להן ביטוי חיצוני. אבל אנחנו לא מודעים להתעללות סמויה שנעשית בבתי נורמטיביים עם אמא או אבא נרקסיסטים, שהם הורים מתפקדים, מספקים בית, בטחון וכל דבר חומרי, נראים כאנשים חיוביים, תורמים לקהילה, מצליחים והכל נראה כמו אצל כולם, נורמלי. וכשגדלים בבית כזה, גם הילד הפגוע או הילדה הפגועה מאוד מבולבלים. כשאמא שלך נרקסיסטית, ולא מתנהגת כמו שאמא אמורה להתנהג, זה משהו שלא מדברים עליו, סוד. כי אם תדברי על זה יגידו לך: "אמא יש רק אחת", "זאת האמא היחידה שיש לך, תכבדי אותה", "את כפויט-טובה". ישנם סוגים שונים של נרקסיסטים. כאן אדבר על אימהות שהן מהסוג של הנרקסיסט הסמוי. וזה אומר שבשמדובר על התעללות, זוהי התעללות חתרנית, סמויה, שקשה מאוד לשים עליה את האצבע כי אינה משאירה צלקות נראות לעין, אבל היא כן משאירה צלקות פנימיות. (לקריאה נוספת על הנרקסיסט הסמוי [לחצו כאן](#)) מצד אחד, אנשים שאין להם שום מושג מה זאת אמא נרקסיסטית לא יכולים להבין, ומצד שני, הם רואים את הדמות האידאלית שהיא מציגה לעולם, וכמו כל אמא היא ראויה לאהבה והכרת-תודה מילדיה.

זה נורא מבלבל שלמתבונן מבחוץ היא נראית אמא מושלמת, אדיבה, נגישה, כל הזמן אומרת כמה היא אוהבת את הילדים שלה... וכאשר כילדה, החברים שלך אומרים לך איזה ברת-מזל את שיש לך אמא כמו שלך, זה נורא מבלבל. זאת האמא שתכתוב כרטיס ברכה ותודה למורה, תביא כיבוד לשכן שעובר משבר, תתנדב בבית הספר או בקהילה וכדו'. ואם זאת 'אמא מעורבת' היא תשב עם הילדה לעשות שיעורים, תעשה בשבילה את העבודות והפרויקטים של בית-הספר כדי שהבת שלה תצטיין (או תהיה הכי טובה), תסיע אותה לחוגים, תשקיע במורים פרטיים... (באותו אופן גם אבא נרקיססט, ילווה את בנו לכל האימונים ומשחקי הכדורגל, יהיה מאוד נגיש להורים האחרים, למאמן, לחברים מהקבוצה... ההורים האחרים מרגישים שקל מאוד לפנות אליו ולדבר אתו, בחוץ הוא מאוד אדיב וסבלני כלפי הילד שלו. זה הגבר שאימהות אחרות מסתכלות עליו ומשתוקקות שהבעל שלהן גם יהיה כזה).

להיות בת לאם נרקיססטית זוהי חוויה מאוד מאוד כואבת. במיוחד שכילדה את 'שבויה'. אין לך אפשרות לקום וללכת, את לגמרי תלויה בחסדיה של אמך ואין לך עדיין יכולת להגן על עצמך. במאמר זה אתמקד באימהות נרקיססטיות והבנות שלהן. יש קווי דמיון גם בהקשר להשפעה של האם הנרקיססטית על בנים, אבל יש מידה של שונות שלא תפורט כאן. הסיפורים שונים אבל מאפייני האישיות דומים והתחושות של הילד מאוד דומות. אוסיף בסוף כמה מילים על מערכת יחסים נרקיססטית בין כלות וחמות** אך גם זה אינו נושא המאמר. כמובן שניתן לעשות השלכות מכאן לשם.

באופן בסיסי ישנם שני סוגים של אימהות נרקיססטיות:

● אמא בולענית / חודרנית

רואה את הבת שלה כשלוחה של עצמה. היא רוצה שבתה תגרום לה להיראות טוב. אין לה גבולות, אין הפרדה של הבת ממנה, היא חודרנית, היא צריכה לדעת הכל, ידה בכל ואין לבת שום פרטיות, היא עושה החלטות בעבורה,

היא כועסת כשבתה לא עושה את 'ההחלטות הנכונות' שהיא רוצה שתעשה.

● **אמא מזניחה / מתעלמת / או לא-נוכחת**

אין לה ממש עניין בחיים של הבת שלה והיא כמעט ולא מטפלת בה. היא ממוקדת בעצמה ומשקיעה את רוב האנרגיה שלה בעצמה. היא נותנת מענה לצרכים הפיזיים שלך (בגדים, מזון) אך מתעלמת לגמרי מצרכים נפשיים.

בשני הסוגים, זוהי אמא המתעלמת מהצרכים הרגשיים/פסיכולוגיים של הבת שלה.

חלק מן ההורים הנרקיסטיים נפלאים עם הילדים שלהם כשהם קטנים, עד שהילדים מגיעים לגיל שהם כבר חושבים עבור עצמם. אז ההורה הנרקיסטי מתחיל להתרחק או לבלוע.

זהו השלב שהאב או האם הנרקיסט לא רואים את הילדים שלהם כל כך נפלאים, כי הילדים כבר לא מזינים את ההורה בהערצה ותשומת-לב כפי שעשו כתינוקות או כילדים צעירים.

בשלב הזה ההורה הנרקיסט מתחיל להיות יותר ביקורתי ומתוסכל מהילד שלו, וכאשר הילדים מתחילים לפתח רצון משלהם, מראים סימנים של אוטונומיה, צורך לבנות עולם משלהם ולעמוד על דעתם, ההורה הנרקיסט מעצים את המניפולציות של שליטה.

ההורה יעשה ה-כ-ל כדי שהילד ימשיך לחיות בעולם שהוא מתווה לו,

ויספק לו את ההזנה הנרקיסטית ואת הצרכים הרגשיים שלו.

זה כולל טיפול בשתיקה וענישה על-ידי התרחקות וביקורת ושיפוטיות, השפלה, בוז, שקרים...

רוב הילדים של הורים נרקיסטים סמויים, לא קולטים שההורה שלהם נרקיסט

עד שהם מגיעים לשנות השלושים שלהם ואף יותר מאוחר. 30 הוא הגיל השכיח של "התעוררות".

חלק מהבנות, לפני שמתעוררות להבין את מערכת היחסים הנרקיסטית המתעללת, אפילו חשבו שאמא שלהן היא החברה הכי טובה שלהן. (כשמדובר באמא מאוד מעורבת).

מהם המאפיינים של אמא נרקיסטית?

אין לה יכולת אמפטית.

כמו כל הנרקיסטים, אין לה יכולת אמפטית.

ועל כן היא לא באמת רואה את הבת שלה ולא רואה או קשובה לצרכים של הבת שלה.

היא ממוקדת רק בעצמה. היא אישה מאוד אנוכית שמשתמשת בבת שלה כמקור הזנה.

הבת היא אובייקט. מבחינת האם אין לבתה צרכים \ רצונות משל עצמה. תפקידה לדאוג ש"אמא תרגיש טוב".

האם הנרקסיסטית יכולה לעשות 'הצגה' שהיא אמפטית ולפעמים הילדה נופלת בפח, אבל עם הניסיון הילדה יודעת שכל דבר שהיא תספר לה, יופנה נגדה בשלב יותר מאוחר. אחד הדפוסים השכיחים של ההתעללות הוא שהיא תתלבש על נושא 'רגיש' אצל הילדה, או חולשה, ותשתמש בזה כדי לבייש ולהביך אותה בפומבי, או שתספר למישהו על זה, או שפשוט תעליב אותה.

כל ילד צריך שיתנו תוקף לרגשות שלו, צריך לקבל הכרה מן ההורים שלו וצריך שיתפעלו ממנו.

אך כאשר הצרכים הרגשיים שלך כילדה לא נענים את גדלה בתחושה של "אני לא מספיק טובה",

את מרגישה ריקנות מבפנים, חלל, מרגישה כאילו שיש בך משהו חסר. והחוויה הזאת עוברת בין דורות. מאמא של אמא שלך ועד אלייך. סביר שההורים שלה גם לא היו בוגרים מבחינה רגשית, והיא בעצמה כילדה לא יכלה להתמודד עם הרגשות של עצמה. לכן היא לא מרגישה נוח עם הרגשות שלה וגם עם רגשות של אחרים. אינטימיות רגשית לא מוכרת לה. אז היא לא יכולה להתמודד עם הרגשות שלך. כילדה, כשהיא ביישה אותך והרגשת רע, ואת רוצה לדבר על הרגשות שלך היא תפטור אותך באמירה "את יותר מידי רגישה", או שהיא תשנה את הנושא. כי, הכל בעניין לגרום לה להרגיש טוב.

הכל סובב סביבה It's all about her

ההישגים שלך הופכים להיות ההישגים שלה, כל כישרון שיש לך – קיבלת אותו ממנה, היא תהייה חברה של החברים שלך, החתונה שלך הופכת להיות סביבה, ואפילו היחסים הזוגיים שלך הופכים להיות בקשר אליה.

היא בתחרות איתך והיא מקנאה בך. כל מה שאת עושה – היא עשתה יותר או טוב יותר ממך. אם השגת הישג מיוחד – היא רוצה לקחת אותו ממך (וזה יכול להיות אדם או הישג או חפץ), והיא הופכת את זה לשלה, זוהי ההצלחה שלה ולא שלך. "קיבלת את הכישרון הזה ממני".

את שם בשביל ההנאה שלה, בשביל המטרות שלה, בשביל האג'נדה שלה. וזה לא קשור אלייך. תשומת-הלב לעולם לא תהייה שלך, היא לא יכולה לסבול שאת תקבלי תשומת-לב. היא חייבת להיות מרכז תשומת-הלב. זה בדיוק ההיפך ממה שיעשה כל הורה בריא ששמח וגאה בכך שהילדים שלו מצליחים יותר ממנו, ויגיד לעצמו "עשינו עבודה טובה". בנות של אימהות נרקיסיסטיות מדווחות שאמא שלהן לא באמת הכירה אותן. מאוד חשוב לה מה אנשים יחשבו עליה ולכן היא עושה הצגה ומעמידה פנים של "אם השנה". היא סנובית, יש לה המון ביקורת על הכל העולם, היא מאמינה שהיא כל כך נהדרת (מחשבה גרנדיוזית שמאפיינת נרקיסיסטים), מגזימה מאוד בהישגים שלה וחשוב לה להיראות בחברת אנשים חשובים ומוצלחים ושנראים טוב.

היא רוצה שליטה מוחלטת עלייך

הכל צריך להיעשות בדרך שלה, והדרך שלה היא הדרך היחידה הנכונה. היא רואה אותך כשלוחה שלה. היא לא רוצה שיהיו לך חיים עצמאיים שהם נפרדים ממנה. היא שולטת בכל החלטה שאת מקבלת: מה את עושה, מה את לובשת, מה את אוכלת, עם מי את מתראה. היא אלופה במניפולציות וסחיטה רגשית. "אני לא יכולה בלעדייך", "אם תלכי, אני לא אהייה פה כשתחזרי". אחת הדרכים לשלוט עלייך ועל ההתנהגות שלך זה באמצעות **אשמה**. היא אומרת לך את כל הדברים שהיא וויתרה ועשתה בשבילך (ועכשיו את חייבת לה). היא מאוד רגישה – אם את אומרת משהו ביקורתי עליה היא מגיבה בחוסר פרופורציה. **האהבה שלה תמיד על-תנאי** – אם לא תעשי מה שהיא רוצה היא 'תמשוך' את אהבתה ממך, ואת התמיכה שלה, או שעושה לך 'טיפול בשתיקה' או מענישה.

היא עושה הפרד ומשול בין האחים והאחיות דורשת נאמנות מוחלטת

היא תבחר מבין האחים **'ילד-פלא'** אחד, שהוא נבחר באופן בסיסי להיות השיקוף הנרקיסיסטי שלה. בדרך כלל יבחר **הילד היותר רגיש מכולם, אמפטי ושלא אוהב קונפליקטים**. אם את נבחרת להיות ילדת-הפלא שלה, היא מקבלת את ההזנה הנרקיסיסטית ממך. אמנם את מקבלת יחס יותר אדיב מכל הילדים האחרים, אך זה מעמיד אותך בעמדה שאת כל הזמן מאכילה את האגו שלה. המחיר הוא שאת **צריכה לרצות אותה, לעמוד בציפיות (להיות מושלמת), ולתמוך בה כל הזמן ולומר לה שהיא צודקת**

בכל המריבות והחיכוכים שיש לה עם אנשים אחרים.
מהר מאוד את לומדת איך את צריכה להתנהג כדי שאמא תתייחס אלייך באהבה.
את הולכת בבית על ביצים מנסה לשלוט על הרגשות של אמא כדי לשמור על השקט.
זה מכניס אותך לחיים של סטרס תמידי – האם תוכלי לספק את הסחורה כפי שמצופה ממך?
זה מאוד מתיש מבחינה רגשית. והגרוע מכל שזה דפוס נלמד, שאת מפנימה אותו
למערכות היחסים שלך כבוגרת, שכדי לגרום לאנשים לאהוב אותך, וכדי לשמר את האהבה שלהם,

את צריכה לרצות אותם. אינך מצפה לקבל אהבה ללא-תנאי.
אבל אם קורה שכשאת כבר ילדה גדולה, ואת מנסה אולי לשנות את 'הריקוד' הזה ביניכן,
ואת 'מורדת' ומנסה להשתחרר מהשליטה שלה, היא תעשה ה-כ-ל, אבל הכל,
כדי שתחזרי להיות בשליטתה.
וזוהי הופכת להיות ממש מלחמה: היא תשפיל אותך ותעליב אותך,
היא תביך אותך לפני אנשים אחרים, תספר עלייך שקרים ותכפיש אותך,
היא תעשה הרבה דרמות, היא יכולה אפילו להגיע למקום העבודה שלך ולספר עליך שקרים.
אין לה גבולות, היא יכולה להגיע לרמות כעס כאלה שאף אלימות פיזית היא אפשרית.

היא גם 'תבחר' ילד אחד שיהיה השעיר לעזאזל או הכבשה השחורה.
הילדה 'שנבחרה' להיות הכבשה השחורה יקראו שתלטן.נית, אנוכית או מניפולטיבית.
הוא/היא נבחרו כדי לשאת את כל הבעיות של המשפחה.
ויש הסכמה שבשתיקה בין כל חברי המשפחה, שכל בעיות המשפחה נובעות מהאדם הזה.

היא מספרת שקרים.

היא יכולה לעוות את המציאות על-ידי סיפורים שקריים והכחשה של המציאות שלך בהווה,
כמו גם סיפורים שקריים לגבי הילדות שלך ומה קרה שם.
היא יכולה לשקר כדי לגרום לך לעשות מה שהיא רוצה שתעשי.
היא מכחישה/מבטלת את הרגשות שלך, והיא גם יכולה 'לקבוע' בשבילך מה את מרגישה.
השקרים כבר מתחילים בגיל צעיר מה שגורם לך לבלבול לגבי מה אמיתי ומה המצאה.
דוגמא למניפולציה של שליטה:
האמא מזהירה את הבת שלה מגיל מאוד צעיר שיש בחוץ אנשים רעים ובכלל, העולם בחוץ
מסוכן,
כך היא שומרת את הבת קרוב אליה. הילדה יכולה לפתח תלות לא בריאה באמה ואפילו יכולה
להגיע לרמה של פחד לצאת מהבית.

היא יוצרת משולשים

היא יוצרת באופן מכוון קשרים עם אנשים שקשורים אלייך. למשל, היא מתחברת עם החברים והחברות שלך ויוצרת איתם קשרים גם ללא נוכחותך. זה מאפשר לה לעשות עלייך מניפולציות דרך החברים שלך, להכפיש אותך ולעשות הפרד ומשול.

אם את נשואה היא תנסה להתחבר אל בעלך וביחד הם יכולים 'לרדת' עלייך, בדיחות על חשבונך, לספר לו עלייך דברים מביכים ומביישים לכאורה. וגם אם הילדים שלך כבר לא תינוקות, היא תנסה להסיט אותם נגדך.

בהקשר למשולשים, זה נכון גם לגבי חמות נרקיססטית. היא תנסה ליצור חיץ והפרדה בינך לבין בעלך, הבן שלה (הפרד ומשול) וכנ"ל לגבי הילדים. במקרה של החמות, כאשר יש כמה כלות, אחת תהייה הכלה האהובה שהיא הצייתנית ואומרת 'אמן' ומנסה לרצות, ואחת תהייה הכבשה השחורה, זאת שמאשימים אותה בכל המריבות במשפחה ומכפישים אותה בין כל חברי המשפחה הגרעינית והמורחבת.

היא כל הזמן מעליבה אותך

זוהי הדרך שלה לשלוט ולגרום לך להרגיש חסרת ביטחון. (ראי סעיף גזלייטינג).

גזלייטינג

היא כל הזמן מכחישה את המציאות שלך, גורמת לך להטיל ספק בשפיות שלך. את מפסיקה לסמוך על עצמך ונעשית תלותית באמא הנרקיססטית, המתעללת, שלך, כי את לא סומכת על השיפוט שלך. היא כל הזמן מעבירה ביקורת. וכל ביקורת הכי קטנה היא מעצימה והופכת לחסרת פרופורציה. (להרחבה בנושא גזלייטינג תקראו את [המאמר כאן](#)). הביקורת יכולה להיות מאוד 'עדינה' אבל בלי שאת מבינה מדוע, את מרגישה כמו בעיטה בבטן. לדוגמא, כאשר האם הנרקיססטית נותנת לך עצה לחיים, ולך זה מרגיש כמו ביקורת, כמו הטלת ספק בהחלטות שלך ובחשיבה שלך. או שנותנת לך הרגשה שאינך מסוגלת לנהל את חייך באופן עצמאי. או אחרי ביקור אצל ההורים את מרגישה מאוד מאוד עצבנית ואת לא מסוגלת לשים את האצבע על משהו ספציפי. זה לא שאמא שלך אמרה לך שאת עצלנית או חסרת-יכולת אבל איכשהו אחרי הביקור אצלה את מרגישה ככה. "אני מודאגת מההחלטות שאת עושה. אני רק דואגת שלא תפגע".

"אני יכולה לראות שאת לא ממש יודעת מה את עושה".
"את תיראי הרבה יותר טוב אם תסדרי את השיער/תסתפרי/תתלבשי ככה..."
או שהמחמאות שהיא נותנת תמיד עטופות בביקורת.
למשל:
"את יפה, את יכולה לעשות כל דבר, אבל את עצלנית/תלותית/לא רצינית וכדו'..."
"יש לך הרבה תכונות נפלאות (או כישרונות) אבל את לא משתמשת בהן".
היא יכולה לומר לך שאת שמנה מידי, להסתכל לך בצלחת במבט שאומר לך:
את אוכלת יותר מידי, תראי איך את נראית, אין לך כוח רצון.
אבל אם את מרזה ונראית נהדר, היא תגיש לך עוגות ותדחוף אותך לאכול:
"את כבר יותר מידי רזה, זה לא יפה לך, היית יותר יפה כשהיית יותר מלאה".
או שהיא תגיד לך "רק החתיכה הקטנה הזאת, לא יקרה לך שום דבר" – בקיצור היא תעשה הכל כדי לשבור לך את הדיאטה.
"את חלשה מידי".
"את רגישה מידי".
"אף אחד לא ירצה אותך".

היא יוצרת דרמות אך מתנהגת כאילו לא היא יצרה את הדרמה.
היא מתנהגת כקורבן ומאשימה אחרים בכל דבר.
היא תמיד צודקת וחייבת תמיד לנצח בכל ויכוח.
על-ידי יצירת תחושה של אשמה היא מצליחה לנהל ולשלוט בכולם.

יש לה שתי פנים שונות – בבית ובחוץ

היא יכולה להיות מאוד מוחצנת, זאת שמכניסה חיים בכל מסיבה,
מתנדבת בבית-הספר, פעילה בוועד כזה או אחר, וכולם חושבים שהיא נפלאה.
אבל כשזה נוגע בך – היא לא מעוניינת ואדישה.
בבית היא יכולה להיות "רעה" ואפילו אכזרית. אבל זה מאוד סמוי.
מאחר וכולם אוהבים אותה, את חושבת
"אם רק הייתי מספיק טובה" הייתי מקבלת את האמא הטובה והשמחה הזאת.
זוהי אמא שיכולה לעשות לך הפקות יומולדת גרנדיוזיות, בלתי נשכחות,
אבל מסיבת יום-ההולדת הזאת היא לא בשבילך אלא בשבילה, להרשים את כל העולם.

מחלות פסיכוסומטיות

אם יש לה מחלות, היא עשויה להשתמש בהן למניפולציות.
לדוגמא אבא אומר: "אל תרגיזי/תאכזבי את אמא, את יודעת שהיא מקבלת מיגרנות".
היא יכולה להשתמש בכאבים כדי להיות קורבן או קדושה.

"אני עושה כך וכך בעבורך/בעבורכם אפילו שאני חולה".
היא יוצרת מצב שכולם בבית מעורבים בלוודא שאמא מרגישה טוב והיא אינה חולה.
כשאת גדלה עם אמא נרקסיסטית, את גדלה בתוך עמדה של
"מה אני יכולה לעשות כדי לגרום לאמא להיות מאושרת",
"מה אני יכולה לעשות כדי לזכות באישור של אמא"
שגם זה בד"כ בעניין של לעשות משהו שגורם לה להרגיש טוב.
את לא העניין בכלל, ולכן את נוטה להכחיש את הרגשות שלך,
לדחוף אותם הצידה להתכחש להם. ואת הופכת להיות מרצה.
את הולכת על ביצים בסביבה של אמא, דואגת לה,
שמה את הצרכים שלה לפני הצרכים שלך.
ייתכן ואמא שלך הנרקסיסטית מאוד תלותית וילדית מבחינה רגשית.
העניין הוא שכל האמהות הנרקסיסטיות הן תלותיות מבחינה רגשית,
אבל יש כאלה שאצלן זה יותר מוקצן.
במקרה כזה כל המשפחה סובבת סביב הצרכים של האמא
והיא מרוקנת את כולם מבחינה רגשית.
היא הכוכב. היא זאת שצריכה את תשומת-הלב, צריך לדאוג לה,
להריע לה, להעריץ אותה ולהעצים אותה כל הזמן.

ואיפה אבא בכל זה?

בדרך-כלל האבא הוא אדם ש'למד את הכללים'.
התפקיד שלו לוודא שאמא תהיה הכוכב, והוא צריך לשמור שהיא תהיה שמחה,
לשמור על השלום, ולאפשר לה להיות הכוכב הזה.
האבא מכחיש, עיוור לכך שהיא מתעלמת מהצרכים של הילדים.
ובגלל שהוא כל כך ממוקד בלהחזיק אותה שמחה,
שאף אם הוא האבא הכי אוהב בעולם, הוא מזניח את הצרכים שלך ילדה,
כי הדאגה שלו לאמא היא עבודה במשרה מלאה 24/7.
זהו הסכם לא כתוב בבית, שאמא באה במקום הראשון. ואבא מאפשר את הדינמיקה הזאת.
כך יוצא, שכולם מדחיקים את הרגשות שלהם,
כי אין מקום לרגשות של מישהו אחר בבית.
כך שכולם לומדים להסתיר רגשות ולהסתיר את הכאב.
יש מקרים, כאשר הורה אחד נרקסיסט והשני 'בריא' (ללא ייחוס מגדרי),
ההורה הנרקסיסט מטפטף במשך שנים 'רעל' ומכפיש את ההורה 'הבריא',
מציג עצמו כקורבן של מערכת היחסים, ויוצר ראייה מעוותת של האבא (או האמא).
כשמדברים על אימהות נרקסיסטיות הן יוצרות מצג שווה שאי-אפשר לסמוך על האבא,

ומשליכות עליו את כל התכונות שלהן, כמו שהוא משקר, שהוא אנוכי, שהוא לא רואה אף אחד ממטר וכדו'.

במקרים כאלה, שהאבא לא משתף פעולה עם הדינמיקה של 'לשמור שאמא תהיה במקום הראשון', ולא 'ממושמע', תהיה עוינות גדולה בין ההורים, והאמא תדרוש מהילדה נאמנות מוחלטת כלפיה, ויווצרו 'מחנות'.

איך זה משפיע עלייך כאישה מבוגרת?

אתייחס לשני תחומים: יחסים וקריירה

בתחום הקריירה:

בנות לאמהות נרקיססטיות מושפעות באופן שונה בכל הקשור לעשייה והצלחה. דרך אחת, את יכולה להיות מאוד הישגית. "אני אוכיח לאמא שאני ראויה ואהובה, ואני אצא ואעשה את ההצלחה הזאת שאת רוצה שתהיה לי, כי זה גורם לך להיראות טוב".

ככל שתהיי לך הצלחה בתחומים שאמא חושבת שיגרום לה להיראות טוב, ככה תקבלי יותר את האישור שלה. וככה את בוחרת מקצוע, לפי מה שנחשב בעיני אמא שלך, וככה את רודפת אחרי עוד הצלחה ועוד הישגים. העניין הוא, שהבת הזאת לעולם לא תפסיק את המרדף, לעולם לא תרגיש באמת מוצלחת. היא תרגיש כמו ב'סינדרום המתחזה', שהיא לא באמת ראויה לזה, שאנשים יגלו בסוף שהיא לא מה שהיא נראית, והיא כל הזמן במירוץ ליותר ויותר, כי היא יודעת שאישורים חיצוניים הם זמניים וכל הזמן צריך להוכיח מחדש. דרך שנייה, זוהי הבחורה שאומרת "אני מוותרת".

"לא משנה מה אעשה, זה לעולם לא יעבוד. לעולם לא אקבל את האישור של אמא". היא הופכת להיות בינונית, לא הישגית, עושה מתחת ליכולות שלה ואף עשויה לחיות חיים של הרס-עצמי, להתמכר לאוכל, סמים – כל דבר שמפנה את הכעס שיש בתוכה פנימה לפגיעה עצמית.

בתחום היחסים:

למדת את הדינמיקה הזאת של

”צריכה לדכא את הרגשות שלי ולשים את הצרכים של מישהו אחר מעל הצרכים שלי”.
מעמדה זו, הסיכוי שתיצרי יחסים זוגיים בריאים הוא נמוך, כל זמן שאינך מודעת לזה.

מדוע?

כי זוהי הדרך היחידה שאת מכירה, להיות ביחסים. את לא מכירה התנהגות אחרת ולכן זה נראה לך נורמלי.

גדלת להיות מרצה ולעשות כל דבר ולומר כל דבר כדי לשמור שאחרים יהיו מאושרים.

בסופו של דבר – תמצאי עצמך נמשכת לגבר שהוא דומה לאמא שלך.

כי זה מישהו שאת יכולה לעשות איתו את אותו הדבר.

את יכולה להציל אותו, לטפח אותו, לשים אותו במרכז תשומת-הלב,

לדאוג לצרכים שלו בעדיפות ראשונה לפני הצרכים שלך. כי זה מה שאת מכירה.

ביחסים, אנחנו משעתיקים את המוכר והידוע, אפילו שזה לא בריא ולא פונקציונלי וגורם לסבל.

כילדה הצרכים שלך הוזנחו, לא היה לך בטחון ביחסים, חיית בחוויה של פחד מנטישה.

ואת יודעת איך זה זה מרגיש, את יודעת שזה מאוד כואב.

ולכן גם כשאת כבר גדולה, את בחרדת נטישה.

לכן, בנוסף לזה שאת בוחרת מישהו שביחד אתם משעתיקים את הדינמיקה אמא-בת שאת מכירה,

את גם תבחרי מישהו שהוא כל כך נזקק ופגיע רגשית שהוא תלוי בך ונשען עלייך,

בן-זוג שגם הוא היה ילד פגוע שהפך להיות נרקיסיסט.

כל הבחירה זאת איננה מודעת, ואין לך שום מושג מה זה נרקיסיסט,

ואין לך שום מושג שאמא שלך היא נרקיסיסטית

ואת נכנס לעמדת המרצה, המצילה, העמדה שאת מכירה כל כך טוב

”אם אני אשנה את ההתנהגות שלי, אז אני אוכל להפוך אותו לאדם האוהב והנפלא הזה,

שבסופו של דבר יאהב אותי ויענה לצרכים הרגשיים שלי.

(אם את מוצאת עצמך גם **בזוגיות עם נרקיסיסט**, מזמינה אותך לקרוא את המאמר [כאן](#))

אבל זה לעולם לא יקרה, כי אין לו אמפטיה ואינו יכול לווסת את הרגשות שלו עצמו.

הוא מאשים אותך על ההתנהגות שלו, הוא מתעלל בך רגשית, זורק עלייך את כל האחריות ומצפה,

כמו אמא שלך, שאת תקחי אחריות על מצבי-הרוח שלו, ואיך הוא מרגיש

ועל כל דבר שלא בסדר ביחסים שלכם. כך שלעולם לא תמצאי אהבה במקום הזה.

ועוד דבר שחשוב שתביני, והוא שאת כבר הפנמת את הקול של אמא שלך.

הקול הביקורתי, הקול שמבטל את הרגשות שלך הוא כבר בתוך הראש שלך. כי כשאת ילדה, ואמא שלך עושה לך גזלייטינג, את מפחדת להאשים את אמא. כי אם אני מאשימה את אמא שלי, זה אומר שאמא שלי טועה. ועבור ילדה קטנה זה נורא מפחיד לחשוב שאמא שלה טועה. ועל כן היא מפנימה את זה ומאשימה את עצמה וחושבת "אני לא בסדר", "אני בוודאי אשמה", אז מה שאני צריכה לעשות זה לרצות את אמא עוד יותר, לשנות את ההתנהגות שלי ולשמח אותה – ואז אני אקבל את האהבה שלה. וככה כשאת בוגרת, בכל סוגי היחסים, יש לך את הקול הפנימי הזה של "אני לא מספיק טובה". את מאמינה שבשבן-זוגך אומר שהוא לא מרוצה זה בגלל משהו שאת עשית. את רגילה לשנות את ההתנהגות שלך כדי לרצות אנשים כבר מהילדות, ואת ממשיכה לעשות עוד מאותו הדבר, מנסה ומקווה שזה מה שיגרום לדברים לעבוד. ואז יהיה לך בן-זוג נפלא ואוהב, שסוף סוף ייתן לך את האהבה והאישור שאת כל כך צריכה. וכל מה שנאמר כאן הוא לא בעניין להאשים את אמא. גם אמא היא תוצר של מה שלימדו אותה כילדה. אבל כן חשוב לזהות ולהבין את הדינמיקה הזאת, זהו הצעד הראשון לריפוי. עלייך לקבל את העובדות. להבין שלעולם מידת ההקרבה שלך לא תהייה מספיקה בשבילה. ששום דבר לא יכול למלא את האגו השברירי שלה. זה לעולם לא נגמר. אל תקריבי את חייך ואת האושר שלך כדי לנסות לרצות את אמא או את בעלך או כל אדם אחר. לרצות אנשים שלא מרוצים באופן בסיסי זה כמו לדפוק את הראש בקיר.

מה עושים כשיש לך אמא נרקסיסטית?

הצעד הראשון הוא ההודאה:

"אני אוהבת את אמא שלי. היא נתנה לי הרבה דברים נפלאים. אבל יש את הדברים האלה שאינם בריאים ופוגעים בי ביחסים העכשוויים שלי, שאני רוצה להכיר בהם ולשנות אותם.

הצעד השני – איסוף ידע.

הצעד השלישי – להציב גבולות.

אינך אשמה בכך שאת בתוך דינמיקה כזאת. את אוהבה וראויה. תאפשרי לך להתאבל על האובדן של האמא שלעולם לא הייתה לך ושלעולם לא תהייה לך. היא לא מסוגלת למלא את הצרכים הרגשיים שלך, ולכן עלייך למלא אותם בעצמך. עלייך להפוך להיות עבור עצמך האמא שמעולם לא הייתה לך. לטפח ולהזין את הילדה הפגיעה שבתוכך.

לבנות תחושת מסוגלות, ראויות ואהבה עצמית.
הקיפי עצמך באנשים שיכולים לראות את הטוב שבך,
שמעריכים אותך. את ראויה לטוב יותר.
מקווה שנתתי לך כאן בסיס ראשוני של ידע.
בהצלחה בכל אשר תלכי.

****וכמו שהבטחתי, כמה מילים נוספות על חמות נרקיסיסטית.**

כל מה שכתבתי כאן על אמא נרקיסיסטית נכון גם אם החמות שלך נרקיסיסטית. כאשר תכנסי לתוך המשפחה, ולפעמים את נכנסת לשם מאוד נאיבית ולא יודעת איזו סערה מצפה לך, אם לא תשימי לב, תכנסי גם את לדינמיקה הנרקיסיסטית הזאת של הבנות/כלות/גיסות. זה יכול להוביל למלחמות ולניסיון ליצור חיץ בינך לבין בן-זוגך. הבעיה קשה עוד יותר כאשר בן-זוגך אינו מודע ואינו מזהה שיש לו הורים "קשים".

את יכולה למצוא עצמך מבלה זמן חיים ארוך בתוך קשיים ובעיות עם בן הזוג שחושב שהמשפחה שלו בסדר גמור, בשעה שאת חווה את המרחב המשפחתי שלו מאוד רעיל ואת זאת שהופכת להיות השעיר לעזאזל.

הערה: כפי שכבר ציינתי, אף שהקשר אימהות-בנות הוא קשר מיוחד, הכתוב כאן יכול, בווריאציות מסוימות, להתאים גם אבות-בנים, ובכלל, לכל הקומבינציות המגדריות.

להיות בת לאמא

נרקסיסטית (2)

במאמר זה אתאר 3 סוגים של חוויות ילדות של בנות לאימהות נרקסיסטיות שיכול לעזור לך להבין יותר את התופעה ואת ההשפעות שלה על חוויות הילדות שלך ועל עיצוב האישיות שלך לטווח הארוך באישה בוגרת.

הנ"ל מבוסס על ממצאי מחקר שנעשה בפינלנד, שבו ראינו 13 נשים שהן בנות של אימהות נרקסיסטיות בטווח הגילים 32-69. מניתוח הנרטיבים שעלו בראיונות הללו נמצאו 3 תמות (נושאים) שיכולות לתאר ילדות עם אמא נרקסיסטית. לקחתי את התמות וסיכמתי אותן במילים שלי. אפשר למצוא את ההפניה למאמר בסוף.

מהן 3 סוגי חוויות הילדות של בנות לאימהות נרקסיסטיות?

סוג 1: ילדה שמפתחת תחושה של

חוסר-מסוגלות

זהות זו, באופן כללי, מבוססת על תחושת-נחיתות, חוסר-ערך (לא שווה או אני אפס), חולשה, חוסר-מסוגלות, חוסר-יעילות, "לא מספיק טובה".

במקרה הזה ההתנהגות של האמא מאופיינת על-ידי שלושה מרכיבים:

ביטול, איפוס

כוחנות

הטלת בושה

ביטול או איפוס

זה בעצם להעביר לילדה מסר שהיא "לא-שווה" או "חסרת-ערך".

מבחינת התנהגות זה אומר שהילדה אף פעם לא מקבלת הערכה, מחמאה או הכרת-תודה. ההיפך, היא מקבלת מסר שהדבר היחיד שהיא יכולה לעשות זה טעויות.

כל מה שהבת תעשה לא יהיה מספיק טוב ולא מספק.

לעומתה, אמא אף פעם לא יכולה לעשות טעויות.

דברים שהילדה רוצה לעשות, מטרות שלה, הערכים שלה מקבלים תווית של:

זה שטויות, חסר-ערך או לא מעשי.

האמא לא יכולה "לסבול" (כלומר דוחה) את התקוות והשאיפות של הבת, אלא אם היא בוחרת פעילות שתתאים לצרכים של אמא שלה.

הילדה, בלית-ברירה, מוותרת על כל המטרות של עצמה ומתאימה עצמה ואת המטרות שלה לצרכים של האמא, ומנסה להיות מועילה לאמא, וכתוצאה מכך היא מתחילה לחשוב ולראות עצמה כשלוחה של אמא שלה.

כוחנות

האם מאוד נחושה והיא הקובעת את החוקים של מותר ואסור. תמיד מחלקת הוראות ועושה מיקרו-מנג'ינג.

לפני שהייתי יוצאת מהבית, היא הייתה מסתכלת עלי במבט הבוחן הזה שלה, עושה פרצוף של "לא מרוצה" ואומרת לי להחליף בגדים וללבוש את ה... (מה שהיא העדיפה).

השימוש בכוח יכול לעיתים לעלות לרמה של אכזריות. ההוראות והמסרים של האם הם מסוג **דאבל-ביינד**, מסרים ממלכדים. המשמעות של זה היא, שלא משנה מה הבת תעשה, היא תמיד תעשה טעות, מה שגורם לכך שאמא אף פעם לא תהיה מסופקת. הבת לכודה, אין לה כל דרך "לנצח" את השיטה. כניעה או מרד יביאו בדיוק לאותה תוצאה: כשלון. מלכוד 22. להרחבת הקריאה על מסרים ממלכדים לחצו על [הלינק](#).

האמא נוהגת להכפיש ולהעליב את הבת בפני אנשים אחרים, גם בני משפחה וגם חברים או זרים.

היא כל הזמן אמרה לכולם עד כמה היא מאוכזבת ממני ואיך הרסתי את חייה."

בגללך החיים שלי נהרסו – בווריאציות כאלה ואחרות, זה מוטיב חוזר אצל האמהות הנרקיסטיות.

האם אינה יכולה לווסת את ההתנהגות שלה, ההתנהגות שלה בלתי יציבה (הפכפכה), היא חודרנית ואינה יכולה לכבד גבולות. וכל הגורמים האלה יוצרים חוויה של כאוס מפני שבאשר האם לא יציבה, לא ניתן לסמוך עליה והילדה אף פעם אינה יודעת למה לצפות. הבית אינו מקום בטוח. אמא אינה מקום בטוח.

כשנכנסתי הביתה מבית הספר, אף פעם לא ידעתי איזה אמא תחכה לי.

אשמה

אשמה היא **תוצאה** של שני המרכיבים הקודמים: **ביטול וכוחנות**.

הבת מרגישה בושה מפני שלא יכלה לעשות שום-דבר כמו שצריך ומרגישה שאין לה שום ערך. זה יוצר חוויה של בושה רק על זה שהיא בכלל קיימת.

כתוצאה מכך הרבה בנות מנסות להיות "בלתי-נראות" וצייתניות. פחדות לבטא עמדה, לרצות משהו, לבטא רגשות אותנטיים. הן מתרגלות לעמדה של חיים של "שירות" ולחיים של סבל, וממשיכות עם ההרגל הזה, לעיתים, גם במערכת היחסים הזוגית שלהן.

סוג 2: ילדה שחוזה עצמה מבודדת

גם כאן להתנהגות האם יש 3 מרכיבים:

האם יוצרת תלות של הבת בה

האשמה בלתי פוסקת

קנאה, תחרותיות והצגת תדמית זוהרת

יצירת תלות

האם דואגת בכל מיני צורות ומניפולציות שהבת שלה תהיה תלויה בה. לא רק שהיא לא תומכת בה לפתח עצמאות, ההיפך, היא מונעת ממנה אפשרויות וניסיונות לפתח אוטונומיה ועצמאות. האם הופכת להיות מרכז העולם בחיים של הילדה ושואבת את כל האנרגיה שלה. היא מגבילה את הבת בקשרים חברתיים ורואה קשרים עם אנשים כתחרות, כאיום. כדי לשמור על הבידוד של הבת, אסור לבת לספר לאף אחד לגבי רמת השליטה של אמה עליה. זהו סוד שהיא שומרת כל חייה. סודיות היא חלק מאוד מרכזי בדינמיקה הזאת. בנוסף, האם מדברת רעות על אנשים אחרים ואפילו משקרת וממציאה סיפורים או משנה עובדות כדי להכפיש. היא משיגה בכך שתי מטרות: אחת, למנוע מהבת קשר עם האנשים האלה, שנייה – היא מרגישה כך נעלה על אחרים אך גם היחידה שראויה שהבת תהיה איתה בקשר. זה כולל לעיתים אפילו הסתה נגד האבא. (אפילו האבא נחשב כמתחרה).

מאחר ואף פעם אי-אפשר לדעת מתי היא דוברת אמת, אי אפשר לסמוך עליה, מה שיוצר חוויה של בלבול, וחוסר בטחון. על אף התלות, הקשר אינו קשר בטוח.

האשמה בלתי פוסקת

האם מאשימה את הבת לגבי כל דבר ללא סיבה או היגיון מאחורי זה. גם כאן מופיע המוטיב של שקרים.

אצל אמא שלי אי-אפשר היה לדעת מתי היא אומרת אמת ומתי היא מנסה לעשות מניפולציה.

גם כאן, דאבל-ביינד, מסרים ממלכדים, זוהי שיטה לגרום לבת תמיד להיות אשמה במשהו. אמא שלי תמיד מוצאת מישהו להאשים והיא חייבת להיות תמיד צודקת.

אין ספק שהאשמה בלתי פוסקת יוצרת התקשרות לא-בטוחה.

קנאה והצגת תדמית זוהרת

מאחר והאם זקוקה כל הזמן להעלות את הערך העצמי שלה ולהראות שהכל אצלה מושלם (כולל הבית, הילדים, הבעל, הבישול, החברים הנחשבים וכו' – כולם הם שלוחה שלה), היא צריכה להנמיך, לבזות, להכפיש ולהאשים אחרים.

אם הילדה מקבלת מחמאה או שיש לה הישג היא מייד לוקחת את הקרדיט. לילדה אסור להיות מאושרת בשביל עצמה. האושר היחיד שמותר לה, הוא אם האושר הזה גורם לאמה להיראות טוב. בגלל זה היא לא יכולה לשתף את אמה בדברים טובים שקורים לה או ברגשות חיוביים. למעשה, כאשר יש לה חדשות טובות אין לה למי ללכת עם זה כי אמא מקלקלת שמחות, אי אפשר לשתף אותה בדברים טובים.

כלפי חוץ האם מציגה עצמה כ"אם השנה", כרגישה ואכפתית ומשקיענית... עבור הילדה הפער בין התדמית של האם בחוץ לבין הסבל של הילדה בבית מאוד מבלבל. ההורים שלי היו אנשים מאוד מכובדים בחוץ, בעבודה, ואף אחד לא יכול היה לתאר איזה גיהנום היו חיי כביתם היחידה.

הילדה המבודדת "לכודה". והיא לא רק לכודה, גם לא רואים אותה. היא אפילו לא יכולה לתקשר עם אנשים אחרים ולהסביר להם את הסיטואציה שבה היא נמצאת בגלל הפער הזה בין החזות החיצונית והאמת. ובגלל הפער הזה אין אף אחד שיכול להזדהות איתה ולהראות לה סימפטיה. כי גם כשמישהו "לכוד" הוא לפחות יכול לקבל נחמה כאשר אחרים רואים אותו ומכירים בסבל שלו או במצב הלא-נעים שלו. אמנם זוהי נחמה קטנה, אבל אפילו את זה אין לה.

סוג 3: חוויה של אי-קיום, הילדה חווה ש"לא רואים אותה"

וגם כאן, ההתנהגות של האם מאופיינית על-ידי 3 מרכיבים:

אלימות

איומים

דחייה

מה שזה אומר, שהילדה חיה בפחד קבוע של טרור ובחוסר בטחון כללי.

אלימות

האמא משתמש באלימות (פיזית ו/או רגשית) לעיתים קרובות כדי להעניש את הבת שלה ללא שום פרובוקציה.

אמא הכתה אותנו ללא שום סיבה.

איומים

הפוטנציאל של אלימות, העובדה שאין שום קשר סיבתי ואי אפשר לצפות מתי האלימות תפרוץ, יוצרים מצב של פחד קבוע. הבת נמצאת בפחד קבוע מלגרום לאמה לכעוס. היא לומדת להיות זהירה כל הזמן. זהירה לגבי מה שהיא אומרת, לגבי מה שהיא עושה או מתנהגת. היא הולכת בבית מכווצת. אין לה שום אפשרות לדעת מה ידליק את הניצוץ. על כן היא גם מאוד עסוקה בלשמור שלאמה יהיה מצב-רוח טוב. לכן הילדה הופכת להיות מרצה, אומרת לאמה את

מה שהיא רוצה לשמוע, מנסה להרגיע. היא למעשה עובדת בזה, לשמור שלאמא יהיה מצב רוח טוב.

דחייה

למעשה מדובר על הזנחה. הזנחה יכולה להיות פיזית, רגשית או שתיהן יחד. אמא שוכחת את הילדה, שוכחת להאכיל, מתעלמת ממנה, משאירה אותה לבד, הודפת אותה כאשר הבת מבקשת קרבה, שפת-גוף שמייצגת "אני נגעלת ממך" או "את דוחה אותי", עלבונות, בוז, קללות, מילים "הורגות".

אמא אכזרית, חסרה סימפטיה, לא איכפת לה, מרוכזת בעצמה והכל קשור אליה. היא מציבה חוקים שרירותיים שמשתנים כל הזמן. היא גם לא מגנה על הבת שלה מפני אנשים אחרים, וכשאנשים רואים "ילדה שאינה מוגנת" לעיתים זה מאפשר גם להם להתנהג אליה רע או לפגוע בה.

לאחר שהצגתי כאן את ממצאי המחקר אני רוצה לסכם כך:

באופן כללי, בכל אחד מסוגי החוויה הנ"ל, ההתקשרות עם אם נרקיססטית היא התקשרות לא בטוחה, מכילה בתוכה [גזלייטינג](#) ומובילה לתחושה כרונית של בושה.

אפשר לראות שתי דינמיקות כלליות בין האם והבת:

אחת שהאמא מושכת את הילדה אליה ואז יכול להיווצר מצב של **לכידות-יתר**. בלכידות יתר לילדה קשה מאוד לשחרר וייתכן שהאמא והבת תהיינה צמודות כל החיים והבת תגיד "אמא שלי היא החברה הכי טובה שלי" ולא יהיו ביניהם גבולות כשהאמא מתערבת ומעורבת בכל מה שקורה אפילו ביחסים בין הבת שלה לבן-הזוג שלה וממשיכה לקבוע לה עם מי היא תתחבר ועם מי לא, או שמקנאה בחמות ויוצרת סכסוכים ומאבק נאמנויות בין שתי המשפחות והבת כלואה בתוך זה אם במודע ואם בלא מודע.

הדינמיקה השנייה היא דינמיקה של **"הדיפה"**. אמא שמרחיקה את הילדה שלה והיא מרגישה מורחקת ומבודדת. רגשות הבידוד האלה ממשיכים גם כשהיא בוגרת.

קשה מאוד לתקן את החוויות הללו, שילדות לאימהות נרקיססטיות סוחבות איתן גם כשהן מבוגרות ומעבירות אותן למערכות יחסים בבגרות, כי אנחנו מדברים על תהליך שמשפיע על המוח יוצר עולם שלם של תפיסות על עצמי, על אנשים ועל העולם – סוג של עיוות קוגניטיבי. שינוי הדפוסים הללו, יתחיל בדרך כלל, עם מודעות והכרה בחוויית הילדות הזאת, וראייה אמיתית וכנה של היחסים בתוך המשפחה.

כשאני מתבוננת בתוצאות המחקר הזה, אני חושבת ש-9 המאפיינים של יחסים עם אימהות נרקיססטיות יכולים להתקיים בקומבינציות שונות וברמות שונות, ולאו דווקא לפי החלוקה כאן, ובהחלט לא רק 3 מהן אלא גם-וגם-וגם-וגם.

אני מזמינה אותך לבחון בעצמך מה מתוך התשע הללו היו ביחסים בבית שלך, ואיזה סגנון אישיות (מתוך 3 הסגנונות של חוויות הילדות שלעיל) אימצת לך כתוצאה מכך.

אלו הם תשעת המרכיבים של יחסים עם אימהות

נרקיססטיות לפי ממצאי המאמר:

ביטול, איפוס

כוחנות

הטלת בושה

יצירת תלות של הבת באם

האשמה בלתי פוסקת

קנאה, תחרותיות והצגת תדמית זוהרת

אלימות

איומים

דחייה

מקורות:

Dr. Todd Grande <https://youtu.be/IPAZTF2mja8>

מחקר:

Määttä, M., & Uusiautti, S. (2018). "My life felt like a cage without an exit" – narratives of childhood under the abuse of a narcissistic mother. Early Child Development and Care, 1–15. doi:10.1080/03004430.2018.1513924

אישיות נרקסיסטית בזוגיות

נרקסיזם זה שם תואר, מונח תיאורי – שאנחנו משתמשים בו לתיאור אישיות, המתאר את הדרך שבה האדם הזה מתייחס אל העולם, מתאר את הסגנון שלו, בדיוק כמו שמתארים מישהו בעקשן, מופנם או מוחצן.

אין הכוונה כאן לאבחן "הפרעת אישיות נרקסיסטית" אלא לדבר על מאפיינים וקווי-אופי שאנחנו קוראים להם נרקסיסטיים (ובעיקר אתייחס כאן לנרקסיזם-סמוי). "הפרעת אישיות נרקסיסטית" מתקיימת רק ב-1% מהאוכלוסייה ומה שמבדיל בינה לבין אישיות נרקסיסטית הוא שאצל אדם עם "הפרעה" יש ליקוי תפקודי משמעותי או מצוקה סובייקטיבית. לעומת זאת, בעלי אישיות נרקסיסטית יכולים להיות אנשים מאוד מוצלחים גם בעיני עצמם וגם בעיני הסביבה, ואין להם הפרעה תפקודית. לטענתה של ד"ר ראמני (Dr. Ramani), **בעלי אישיות נרקסיסטית מהווים כ-50% מהאוכלוסייה. "המגיפה השקטה"** – כך מכנים את התופעה הזאת של "נרקסיזם-סמוי" בימים אלה.

מהם האפיונים של אישיות נרקסיסטית:

תחושת זכאות (מגיע לי)

נטייה לניצול אחרים,

גרנדיוזיות,

מניפולציות,

חוסר אמפטיה רגשית,

שטחיות,

יהירות,

חיפוש אחר הערצה ואחר תוקף,

רגישות גבוהה,

רגשות חלולים,

חוסר בטחון,

כעס, זעם

לעיתים גם אכזריות.

לפני שאנחנו ממשיכים בתיאור האישיות הנרקסיסטית, חשוב לציין **שאפיונים נרקסיסטיים הם על רצף**. הם באים לידי ביטוי ברמות שונות. לכולנו יש מידה מסוימת של התכונות הללו, וישנו **טווח שהוא "בריא"**. באזור הבריא של הרצף יש תחושת ערך עצמי, בטחון עצמי, צורך להתחרות עם אחרים שמוביל לשאפתנות, צורך להוכיח ולהרשים שגורם להם להיות יזמים, לחלום בגדול, להיות פרודוקטיביים ובעלי תפקוד גבוה.

במאמר זה אני מתייחסת לאלו שנמצאים באזור "הלא-בריא" של הרצף.

כלומר אם נתייחס לסקאלה של 0 עד 10, הם יהיו ברמה של 7-10 בעוצמת התכונות הנרקיסיסטיות. ישנם סוגים שונים של טיפוסים נרקיסיסטיים ולמרות שיש הגדרות מאפיינות לכל טיפוס, יש ערבוב וחפיפה בין הסוגים, כמו גם ערבוב עם תכונות של אישיות גבולית, אנטי סוציאלית, פראנואידית והיסטריונית. בצד הקיצוני הגבוה של הרצף יהיה "הנרקיססט הממאיר", שהוא קרוב יותר לפסיכופט ומאופיין על-ידי התנהגות לא-מוסרית, אלימה וסדיסטית, וכמו שאמרתי, יכולה להיות חפיפה, והנרקיססט הסמוי יכול להיות גם ממאיר וההיפך.

עיקר המיקוד יהיה על "הנרקיססט הסמוי". הנרקיססט הסמוי נקרא גם "נרקיססט שברירי" או "הנרקיססט הפגיע". המאפיין המרכזי שלו הוא השימוש בטכניקות של פאסיב-אגרסיב (תוקפנות פאסיבית) שהיא למעשה שימוש במניפולציות כדי להשיג את מה שהוא רוצה.

אז בואו ונצלול יותר לעומק:

אנשים בעלי מאפיינים נרקיסיסטיים ברמה גבוהה, מרגישים מיוחדים ומוכנים לעשות כל דבר כמעט, כדי לקבל את מה שהם חושבים שזכותם. ובגלל שהם מיוחדים (ולא כמו כל אחד אחר), גם "מגיע להם".

הם יכולים להעמיד פנים, כאילו הם מתחשבים, אדיבים, נחמדים – אך הם ממוקדים ופועלים אך ורק כדי למלא את הצרכים שלהם והאינטרסים שלהם. מצד שני, הם מתעלמים, מקטינים ודורכים על הצרכים של אחרים. רבים מהם הם אומני ההסוואה (מה שנקרא נרקיססט סמוי). הם מוכנים לשקר, לגנוב, לרמות, לעוות, לדרוך על כבודם של אנשים אחרים, להשפיל, לזלזל, להנמיך אנשים אחרים, להרוס אנשים מבחינה כלכלית וכיו"ב, כדי להשיג את מה שהם מרגישים שמגיע להם.

בכל הזדמנות הם רוצים להראות לעולם, להוכיח, עד כמה הם טובים ומדוע הם זכאים להכרה מיוחדת וליחס טוב יותר מאשר אנשים אחרים.

בעולם הפסיכולוגיה קוראים לזה The EE Factor

Exploitation – ניצול

Entitlement – זכאות (מגיע לי)

המפתח להבין את הנרקיססט הוא להבין שהם מרגישים באופן קבוע, בלתי יציבים וריקים מבפנים.

נרקיסזם היא מילה נרדפת ל**חוסר-ביטחון בסיסי**. הם יימנעו כמעט בכל מחיר מרגשות של פחד, עצב, בושה, אשמה ובדידות. מאחורי כל נרקיססט קיצוני קיים ילד שהתעללו בו, שהוזנח או שחווה "חסך רגשי" גדול, והוא סגר את העצב, הכאב והבושה ברמת הדחקה כזו שאינו יכול אפילו לזכור את זה.

עבור הנרקיססט, **תדמית היא הכל**.

אין לו מודעות עצמית, וזוהי חייבת להיות הנחת היסוד שלך כשאת ביחסים אתו. כילד פגוע הוא השקיע את כל הכוח שלו כדי לבנות הגנות, ואם תהייה פרצה בהגנות שלו הוא לא יחזיק מעמד. זוהי הסיבה שאינו יכול לקחת אחריות על שום דבר 'שלילי'. לכן גם לא יכול ליצור

מערכת יחסים בריאה, כלומר, שני אנשים שמוכנים להיות פגיעים ולא מתעסקים במאבקי-כוחות כל הזמן. זה לא יכול לקרות עם הנרקיסיסט שהקטע שלו הוא כוח ושליטה. זאת גם הסיבה שהוא אינו משתנה ואינו מתפתח מבחינת מודעות אישית.

ישנם וריאציות שונות של נרקיסיסטים, אבל המכנה המשותף של כולם זה שהם מרגישים **יותר** טובים מאחרים, הם מעל "החוק" ואינם כפופים לחוקים שכל שהאנשים אחרים כפופים אליהם, הם חסרי יכולת אמפטית, ללא מצפון ומוסר (המטרה מקדשת את האמצעים) וזקוקים כל הזמן להזנה נרקיסיסטית מבחוץ (וישקיעו בלמצוא שותף (רומנטי או אחר) שיהיה מסוגל לספק הזנה יציבה וקבועה). הם מנוהלים על-ידי שתי אמונות:

העולם עויין

חייב להסתיר את חוסר הבטחון-העצמי (או בהפוך: להפגין בטחון עצמי מופרז)

הגרנדיוזיות של הנרקיסיסט והצורך שלו **להיות מיוחד**, הם מנגנוני הגנה על תחושת האני החלש שלו. הוא נואש לקבל כל הזמן מן העולם אישור ותוקף על הערך שלו.

כאשר האדם אינו יודע איך לאהוב את עצמו ולספק את הצרכים שלו, הוא מנסה כל הזמן למלא את "הבור" הזה באופן חיצוני. הוא **מחפש תהילה** כי החיים שלו הם חיפוש מתמשך וצורך **להוכיח את הערך-עצמי** (בדיוק ההיפך מהמסכה של בטחון עצמי מופרז שהוא משדר לעולם). החיים שלו זה העמדת פנים אחת גדולה, תמונה שהוא מצייר. נקודת המבט שלו היא צרה מאוד ומתמקדת ב-**איך לחלץ מכל דבר הזנה נרקיסיסטית**. בין אם זה תחביב, התנדבות, קריירה, יחסים – אין לו עניין בדבר עצמו (מקצוע, אנשים, תרומה לאחרים) אלא רק מה זה יכול לעשות בעבורי. וכדי להדגיש אומר זאת במילים אחרות:

הנרקיסיסט עושה כל דבר (!) כשיש לו מטרה אחת בראשו:

למשוך, להחזיק, להבטיח זרימה מתמדת של הזנה נרקיסיסטית של:

(1) הערצה, תשומת-לב, הכרה, מחיאות כפיים, אישור. (ואפילו תשומת-לב שלילית, כי להיות נוכח הרבה יותר טוב מאשר שיתעלמו ממנו), ו/או

(2) הזנה נרקיסיסטית סדיסטית שמעורבת עם כעס ושנאה כלפי מקור ההזנה (בגלל שהוא תלוי בה), ושנותנת לו תחושה של שליטה וכוח. תחושת השליטה והכוח מאוד מאוד ממכרת ועל כן יש כל הזמן הסלמה ברמת הרשעות.

בימים טובים הם נראים מאושרים, הם נפלאים, הם גרנדיוזיים. אבל בימים רעים, הפסאדה שלהם מתמוטטת במהירות ואנו רואים זעם לא פרופורציונלי, בושה ונקמנות.

בזוגיות, הנרקיסיסט מאוד מפתה. מצד אחד הוא קר מבחינה רגשית ואינו בעל יכולת אמפטית, אבל בני הזוג שלהם נמשכים אליהם כי הם **כריזמטיים, צ'ארמס, ומקרינים ביטחון עצמי**. (שלושת ה- C: Charm, Carisma, Confidence). אלו הן תכונות כל כך ממכרות שהן מעוררות אותך מלראות את התכונות הנוספות, שנחשפות רק בהדרגה כמו: "מגיע לי", נקמנות, חוסר באמפתיה וכדו'.

הם מניפולטיביים מאוד, ובנוסף לזה שהם חסרי אמפתיה, הם משקרים לפי הצורך שלהם, הם לא עקביים, ואין להם שום בעיה לבגוד. מבחינתם, האחר אינו קיים, אינו נראה ואינו נשמע. הוא רק "שימושי". במילון שלהם לא קיים המושג "כבוד האדם" או "כבוד הזולת". חוסר הרגישות שלהם הוא מקור כוחם. הם אינם חווים רגשי אשמה והם חסונים מול סבל וכאב של הזולת. אכזבות מעוררות בהם כעס או טינה שמלווים בתאוות נקם.

בן הזוג, או בת הזוג של הנרקיסיסט נשארים ביחסים האלה בגלל שני דברים:

תקווה – שיום אחד זה יהיה טוב יותר אם אני אעבוד קשה (כי אני יודעת כמה מקסים הוא יכול להיות).

פחד – שאם אעזוב, אני אשאר לבד לתמיד.

כולנו פגיעים לקסם הנרקסיסטי. ועוד יותר פגיעים הם אנשים שהיו בתוך מערכת משפחתית שבה הדפוס הנרקסיסטי היה "נורמלי". למשל, הורים קרים, אוטוריטריים, מרוחקים, לא נותנים תוקף לרגשות ולצרכים של אנשים אחרים במשפחה, או מתעללים. חוסר הבטחון שלנו, שנוצר במערכות משפחתיות כאלה, גורם לנו להיות פגיעים להיסחפות לתוך מערכת יחסים כזאת, ופחות מסוגלים לצאת מזה כאשר "מזג האוויר מתהפך": מקסם וכריזמה לחוסר-תיקוף והתעללות. אנחנו כל הזמן נותנים עוד צ'אנס ועוד צ'אנס – וזה בדיוק מה שמעצים את הנרקסיסט.

כשאנחנו במערכת יחסים עם נרקסיסט, אנחנו מספרים לעצמנו סיפורים:

"הוא פשוט כזה"

"הוא לא באמת התכוון לזה"

"יש לו כוונות טובות"

"ככה הוא גדל, ככה היה אצלו בבית..."

"הוא זקוק לי..."

ומה שאנחנו עושים זה לתת לנרקסיסט אישור להמשיך ולהיות כפי שהוא ואף להעצים את ההתנהגות הנצלנית, המניפולטיבית והיהירה.

האישיות הנרקסיסטית חותרת תחת הבסיס של **יחסים בריאים**, שכוללים:

הדדיות, כבוד, חמלה, סבלנות, כנות אמיתית, ואמון.

אלו אינם אפשריים במערכת יחסים עם אדם שהוא נרקסיסט.

דווקא במערכת יחסים קרובה, אינטימית, רואים את ההשפעה הגדולה ביותר של הנרקסיסט.

קשה לחיות עם נרקסיסט. את כל הזמן מרגישה שהאדם הזה **לוקח ולוקח ולוקח**.

הוא לא יודע לאהוב את עצמו או ליצור תחושת ערך-עצמי בלתי-תלויה, אז החיים שלו תלויים באחרים שיתנו לו את האהבה, הכבוד, הערכה והאישור למיוחדות שלה הוא זקוק.

הנרקסיסט לעולם **אינו מודה בשגיאותיו**, הרפלקס שלו זה **להאשים אותך**.

הוא אינו יכול לקחת אחריות ולהכיר בשגיאות של עצמו. זה כואב מידי בשבילו, זה מעלה זיכרונות כואבים, זה מעלה את הבושה שהוא כל כך מנסה להדחיק.

הוא תמיד רואה את השגיאות של אחרים ואת החסרונות שלא אחרים.

זה נותן לו בוסט של הערכה עצמית. הוא חייב למצוא מה לא בסדר אצל אחרים כדי להרגיש טוב יותר. זה נותן לו תחושה של עליונות.

הנרקסיסט, כל הזמן **שופט ומבקר** אחרים. הוא שונא באחרים בדיוק את התכונות שלו עצמו (שאינו מודע להן): הוא לא אוהב אנשים שמשוויצים, הוא לא אוהב אנשים ביקורתיים, והוא לא אוהב אנשים שיודעים הכל...

מערכת יחסים עם נרקסיסט היא מערכת של **"שטיפת-מוח"** של "הקורבן" שלו, של **חינוך מחדש**.

הוא מכניס לקורבן רעיונות לראש ומשפיע על החשיבה שלו או שלה ועל תפיסת המציאות ותפיסת-העצמי שלה. הנרקיסיסטים הם המלך והמלכה של [הגזלייטינג](#) (מניפולציה פסיכולוגית שמטרתה שיבוש תפיסת המציאות של "הקורבן"). מערכת יחסים נרקיסיסטית היא מערכת יחסים רעילה המאופיינת על-ידי **אלימות נפשית**.

מהי אלימות נפשית?

אלימות נפשית זוהי **התקפה שיטתית** המופעלת על-ידי **אדם קרוב**, המתבצעת **בעורמה**, **ללא השארת עקבות**. זהו צרוף של הרבה פרטים, אירועים, מילים, נימת-קול, רמיזות, שכל אחד מהם בנפרד נראה בלתי מזיק אך הם מתלכדים יחד למכלול של תהליך אלים המכוון להרס נפשי וגופני.

כשאת חיה עם נרקיסיסט, לאט לאט את נעשית **"עיוורת וחרשת"** לחוסר האמפטיה שלו, לדעם שלו, להעלבות וההנמכה שהוא עושה לך. את פחות ופחות רואה את היהירות שלו, לא "קולטת" את השקרים, מתאימה עצמך לתחושת ה**"זכאות"** בכך שאת מסכימה שהוא תמיד יהיה במקום הראשון ואת תמיד במקום האחרון בסדר העדיפויות במשפחה, מתרגלת לעובדה שחשוב לו הרושם החיצוני מעל הכל, **ואינך שמה לב שאת מפתחת "חוסר-בטחון" ביכולת שלך לקרוא את המציאות נכון, ולתפקד בעולם בלעדיו**.

עם הזמן, את מפסיקה לתת להתעללות המילולית או לאלימות הרגשית ולמניפולציות, שמופנית כלפיך, תשומת לב.

אמנם את "שומעת" את מה שהוא אומר, אבל אפילו כבר לא מתרגזת ונותנת לזה לעבור מתחת לרדאר.

זה כאילו עובר לך מאוזן לאוזן ואת עוברת הלאה, ללא "זעזועים" מיותרים במערכת היחסים, כי את רוצה שקט. אבל האמת היא שזה לא ממש "עובר מאוזן לאוזן".

את עוברת התעללות פסיכולוגית והגוף שלך מרגיש את זה, והנפש שלך נגמרת מזה, ורק המסכה שלך נשארת כאילו כלום לא קרה. לעיתים, וזה יכול לקחת הרבה שנים, חלק מבנות הזוג במערכת יחסים נרקיסיסטית, תגענה למצב של "לא יכולה יותר" ואז מתרחשת אצלן 'התעוררות'.

הגרוע ביותר הוא, שהמילים המעליבות שלו, הדריסה של הבטחון העצמי שלך, הופכים להיות בהדרגה "הדיבור הפנימי שלך". ומהר מאוד המנטרה החדשה שלך הופכת להיות "אני לא מספיק טובה".

אם הגעת ממשפחה שבה אחד ההורים הוא נרקיסיסט, את כבר באה עם מורשת: לא סומכת על האינסטינקטים הפנימיים שלך, לא בוטחת עד הסוף ביחסים קרובים, לא סומכת על היכולת שלך (שנים של הנמכה והקטנה עשו את שלהם, וחוסר נראות ותיקוף עשו את שלהם).

בקיצור, אחת הבעיות הקשות של אדם שחי עם נרקיסיסט זה **חוסר אמון בעצמי ובלבול. את מתחילה להטיל ספק בעצמך ובתפיסת המציאות שלך**.

יכול לקחת לך חיים שלמים להבחין שאת בתוך מערכת יחסים עם נרקיסיסט. חלקם כל כך מתוחכמים שאת יכולה לחיות איתם עשרות שנים, או לגדול עם הורה נרקיסיסט ולא לראות את זה. את יכולה להרגיש שמהו לא בסדר, אבל אף אחד אחר לא רואה את זה, וזה מרגיש לך עוד יותר שאת "משתגעת", כי רק את רואה את הצד הזה שלו. (בחוץ, הוא יודע

להסתיר את זה מצוין). הנזק שנגרם לך הוא נזק מצטבר. יש **משמעות לכמות הזמן** שאדם נחשף להתעללות. ככל שאדם נחשף יותר זמן כך האפקט שלה יותר מזיק. בעבודה, בוס נרקיסיסטי הוא דיקטטור חסר-בטחון. מקומות עבודה כאלה נשלטים על-ידי פחד, על-ידי תחלופה גבוהה של עובדים, נקמנות והתעללות, רמאות וערמומיות, חוסר ערכים של יושר ויושרה.

"נרקיסיסט-סמוי" – מודל מתקדם של נרקיסיסט

מבחינת אפיוני האישיות, בשונה מהנרקיסיסט הגלוי שמה שאתה רואה זה מה שיש ולכן הוא פחות מבלבל את הקורבן, הנרקיסיסט הסמוי (שנקרא גם הנרקיסיסט הפגיע) נע כל הזמן בין שתי פאזות של אישיות:

האישיות הגרנדיוזית מצד אחד, והאישיות הפגיעה מצד שני.

זוהי הסיבה שהוא כל כך מבלבל ומצליח להסתיר את המאפיינים הנרקיסיסטיים שלו. **הנשק שלו זה הסודיות והתחפושת**, ובגלל שאינו ישיר הוא חייב להשתמש במניפולציות כדי להשיג את מה שהוא רוצה להשיג.

אם הנרקיסיסט הגלוי הוא זאב שנראה כמו זאב, אז הנרקיסיסט הסמוי הוא זאב בעור של כבשה.

כשאת רואה "זאב" את יכולה לברוח מבעוד מועד.

אבל אם הזאב נראה כמו כבשה נחמדה – את מנסה ללטף אותו,

והוא נראה לך כל כך מתוק ומרשים, עד שאת כל כך בפנים וכבר קשה מאוד לצאת.

האנשים האלה יכולים להיראות, ואף באמת להיות, מאוד פגיעים, יש להם תנודות במצב-הרוח, כן ניתן לראות אותם נכשלים, הם כן יבקשו סליחה ויתנצלו, הם אפילו יכולים לבכות... אך אחרי זה תמיד ינסו לחזור לעמדה של החזקת הכוח.

הכוח הוא המוטיבציה שלהם, סביב זה בנויה האישיות שלהם.

הפגיעות שלהם היא **טקטיקה** מאוד **מניפולטיבית** כדי לקבל את כל תשומת-הלב לעצמם, או לגרום לך לתפוס אותו כפגיע/שברירי, להראות לך שהוא צריך אותך, לגרום לך לסלוח שוב ושוב,

לגרום לך לתת עוד צ'אנס, לחמול ולתמוך וללטף, ובאותו זמן להרגיש "אשמה" (שזה מאוד משרת אותו).

השבריריות הזאת כל כך מטעה וכל כך מבלבלת, שלמרות שאת עוברת התעללות פסיכולוגית את אומרת לעצמך: "זה לא יכול להיות שהוא נרקיסיסט".

המצב הזה של מעברים בין גרנדיוזיות לבין פגיעות גורם לך שאינך יודעת "עם מי אני מתעסקת היום, הרשע או האדיב?" איזה גרסה שלו תכנס היום הביתה?" בימים הגרנדיוזיים שלו, שעם הזמן הולכים ופוחתים, הוא יכול להיות ממש כיפי, צ'ארמר, אוהב (לכאורה) ומשקיע. וזה מאוד מאוד מאוד מבלבל אותך.

הם עושים דברים "מתחת לראדר".

את מרגישה שיש כאן משהו לא בסדר אבל לא צליחה לשים את האצבע על משהו מסוים.

אין "הוכחות". צריך להכיר את האדם הזה משך זמן לא קצר כדי לראות מעבר לאשליה של הפסאדה שהוא מחזיק. כי חשוב לו מאוד הרושם החיצוני, הוא נראה לכאורה נדיב, אדיב, נחמד, מקשיב, חכם, צ'ארמר, בחור טוב, מצליח, שנון, חבר טוב, יאדה יאדה... אין שום דבר **הדדי** ביחסים עם נרקיססט.

הכל מבוסס על **דינמיקה של שולט-נשלט, רודף-נרדף, עליון-נחות, צודק-אשם**. הנרקיססט אינו מעוניין באני האמיתי שלך. אם אינו יכול לשלוט בך, אין לך שום משמעות בעבורו.

הוא **"משתמש"** בך למילוי הצרכים הפסיכולוגיים שלו. את אובייקט בעבורו. החיים שלך אתו הם סוג של 'שבי'.

זה לא שהוא בכלל מודע לכל זה. לרוב, בגלל שנרקיססט לא יודה בחיים שיש לו בעיה, ובגלל שהוא חושב שהוא כזה נפלא ונהדר, הוא חסר מודעות לחלוטין לטכניקות שלו של שליטה, השפלה והנמכה. הוא "בחור טוב" ואצלך משהו לא בסדר. (אם את באה אליו בטענות אז את "לא שפויה").

הנשק שלו הוא שילוב של שני דברים: **לבלבל** אותך ולגרום לך להרגיש כל הזמן **רגשי אשמה**. לפי [sam Vaknin](#), בת-הזוג של הנרקיססט ממלאה בשבילו 3 פונקציות (של הזנה):

הערצה – הוא צריך שתראי בו כ'גורו' שלך. בעל סמכות, חכם, אבא, מורה, מישהו מעליך שאת מעריצה.

חבר למשחק – הוא צריך מישהו להשתעשע אתו, גם חבר למשחק וגם מישהו להשתעשע בו כמו צעצוע שאפשר לשבור, להרוס, להתעלל.

אמא – מצפה שתאהבי אותו ללא תנאי ובלי קשר להתנהגות שלו. גם אם מתנהג לא-יפה תמשיכי לאהוב אותו באותה אינטנסיביות ובאותה רמת מחויבות, כמו אמא.

ועם כל מה שאת מספקת לו, עם הזמן הוא מתחיל "לשנוא" אותך. הוא מפתח טינה וכעס כי הוא תלוי בך.

איך זה נראה לחיות עם נרקיססט-סמוי:

"הורס שמחות" – להרוס לך כל פגישה או אירוע שיש לו משמעות עבורך

למשל, ימי הולדת הם תמיד נוראיים בשבילך, ימי חג, אירוח אנשים, או כל מעמד שחשוב לך. נרקיססט-גלוי יכול להתפרץ עלייך, לקרוא לך בשמות גנאי. אבל נרקיססט-סמוי, בסוף יום-ההולדת את מוצאת עצמך בוכה מבלי שתדעי מדוע. ואותו כנ"ל בחגים ובימים מיוחדים אחרים.

הוא נתן לך מתנה, עשה עבורך מסיבה ואמר דברים נחמדים, ובסוף בדרך כלשהי את הופכת להיות "אשמה" במשהו: לא הערכת מספיק את ההשקעה, אי אפשר לרצות אותך... ואת אומרת לעצמך "אני לא יודעת. אולי אני יותר מידי רגישה". והגרוע הוא שאת לא יודעת מדוע את מרגישה נורא כשהוא בסביבה.

מה הוא עשה? האם הוא צרח עלייך? האם הוא בייש אותך? האם הוא התנהג לא יפה לאורחים שלך? לא.

אז אין לך הוכחות וזה מאוד מבלבל. אולי זה בכלל אני שלא בסדר? הדברים שהוא עושה או אומר הם כל כך סמויים, כמו זרם עדין מתחת לפני השטח במבט, באמירה צינית בשקט, בהבעת פנים של חוסר עניין, או של בוז או ביקורת. למשל, יכול להיות שכשהוא נותן לך מתנה, זה מגיע עם סוג של "נאום" עד כמה הוא התאמץ למצוא את המתנה הזאת, וגורם לך להרגיש שאת עכשיו צריכה להיות כל כך אסירת-תודה, שלא משנה מה תעשי, אין לך תגובה הולמת לגודל המחווה, או שאת עכשיו "חייבת לו" בגדול, עד שאת כבר לא רוצה לקבל ממנו מתנות. או שרגע לפני שהאורחים באים, או רגע לפני שיוצאים מהבית הוא מוצא סיבה לריב איתך ולקלקל את מצב הרוח וליצור ביניכם מרחק, מה שמקלקל לך את כל האירוע. מדוע הוא עושה זאת? מדוע הוא "הורס שמחות"? כי הוא מקנא. הוא לא יודע לשמוח. אין לו בתוכו את הצ'יפ של השמחה. מאחר והוא לא חווה שמחה, והוא מקנא כשאנשים אחרים שמחים, הוא רוצה לקלקל להם!

גורם לך להרגיש אחראית על הרגשות שלו

זוהי אשמתך שהוא לא מאושר, זוהי אשמתך שהוא כועס, זוהי אשמתך שלא טוב לו. הוא גורם לך להרגיש תמיד משא-כבד של אשמה ואחריות. כשאת במצוקה או במצב-רוח רע, איכשהו הוא מסובב את תשומת-הלב אליו. והוא עושה זאת בדרך שאת בכלל לא שמה לב שזה קורה, ופתאום את מתחילה לדאוג למצב-הרוח שלו, והוא מקבל את תשומת-הלב שלך, בזמן שאת זו שבעצם צריכה את התמיכה.

מסרים סותרים

מסרים סותרים הם התעללות.

הם כל כך מבלבלים ומערערים את היציבות ואת הביטחון שלך.

הוא יכול, מצד אחד, לתת לך מחמאות, ומצד שני, מיד אחרי זה מסרים מקטינים, וחוסר תוקף לרגשות שלך.

הוא יכול להשקיע ולהכין לך מסיבת הפתעה אבל להעביר לך מסר שלא מגיע לך ואת לא שווה את זה.

המסר הכפול לוקח אותך כל הזמן קדימה ואחורה: הוא אומר "אני אוהב אותך" ברגע שאת מתרחקת ממנו, ומיד אחרי שאת מתרצה – "את בלתי נסבלת/את מטורפת/סתומה וכדו'". כשאת מנסה "למרוד" ולעשות משהו שלא מוצא-חן בעיניו, הוא יכול לאיים "את תשלמי על זה, זה יעלה לך ביוקר". מצד אחד – "אף אחד לא יאהב אותך כמוני", "את הדבר הכי חשוב בשבילי" ומצד שני: "תסתכלי על עצמך, אני מרחם עלייך. את צריכה טיפול. את לא בריאה. אולי נעשה לך אשפוז בכפייה".

הוא כל הזמן אומר לך דבר והיפוכו מה שמכניס אותך ל**Double Bind**. אם תעשי את הדבר, זה לא יהיה טוב, ואם תעשי את ההפוך לו, זה גם לא יהיה טוב. במערכת יחסים עם נרקיסיסט-סמוי לא הכל רע. כל הזמן את נעה בין ימים "רעים" לבין ימים "טובים" (שבהם את מגלה מחדש את הקסם שלו). זה מאוד מאוד מבלבל. עם הזמן הימים הטובים הולכים ופוחתים והתקופות הרעות הולכות וגדלות. אבל את נאחזת ברצון לזכות לעוד מהטוב, בתקווה שהוא יחזור להיות הגבר המקסים שהתאהבת בו. **והתקווה** הזאת היא הדבר הכי הרסני בשבילך. היא גורמת לך **כל הזמן להתאמץ** להיות בצד הטוב שלו, מה שהופך אותך להיות "מרצה", ל"אובייקט" למילוי הצרכים שלו, ולאובייקט גם בינך לבין עצמך. כי את שוכחת בכלל מי את ומהם הצרכים שלך. לסעיף זה של מסרים סותרים כתבתי מאמר נפרד העומד בפני עצמו. לקריאה **לחצי כאן**.

טיפול בשתיקה

הוא, לעיתים קרובות עושה לך "טיפול בשתיקה". שתיקה רועמת, התעלמות, שיכולה להיות מלווה בפרצוף חמוץ. זהו מנגנון הענשה. זה משגע אותך. זה גורם לך כל הזמן ללכת עם השאלה "מה עשיתי? האם אמרתי משהו שפגע בו? האם עשיתי משהו שהרגיז אותו?" וזה משגע. כי שצועקים, אז ברור מה עשית. בשתיקה, זה מטריף. בעיקר מפני שאינך יודעת מהו הטריגר שהפעיל את "העונש", אף פעם אינך יכולה לצפות מתי זה יקרה או מתי זה יסתיים. לפעמים זה יעבור לו תוך כמה שעות, לפעמים תוך כמה ימים ולפעמים זה יכול לקחת שבועות. ותמיד את זאת שצריכה לנסות לפייס, להתרפס, לבקש סליחה ולהתנצל (על משהו שבכלל אינך צריכה להתנצל), רק משום שאינך יכולה לשאת יותר את השתיקה ורוצה שיחזור להתייחס אלייך. כאשר את מקבלת "טיפול בשתיקה" זה מרגיש שאינך חשובה, את לא מקבלת תוקף לרגשות או לדעות שלך, ובזמן השתיקה הוא גם לא משתף אתך פעולה לטובת דברים יותר חשובים מאשר הריב שלכם, כמו הילדים, נושאים בסף, או נושאי המשפחה השונים – אין אפשרות לעבודת-צוות ואת עושה דברים לבד. בנוסף לכך, יש לו דרכים להתרחק ממך ולהתעלם ממך, בצורה לכאורה לגיטימית, ולהעניש אותך. למשל, שהוא יוצא לעבוד בגינה בדיוק כשאת רוצה לדבר. הוא יוצא מהבית לשעה וחוזר אחרי 5 שעות, בדיוק בזמן של כל הלחץ בבית הוא נעלם.

גורם לכך שלא תבקשי ממנו לעשות

שום-דבר

אם הוא עוזר לך בבית הוא כל הזמן מעיר הערות ומעביר עלייך ביקורת כך שאת כבר לא רוצה את עזרתו ומעדיפה שילך.

אם הוא הלך לקניות בסופר הוא תמיד יקנה מה שלא צריך וישכח לקנות את מה שצריך, עד שכבר תעדיפי ללכת בעצמך.

כל דבר שאת עושה זה ממש "קל" ו/או "כלום" וכל דבר שהוא עושה זה "קשה" ו/או "ראוי להערכה" וצריך לקבל תמורה מיוחדת של תשומת-לב, הוקרה, מחמאות וכו'.

"אפשר לחשוב מה כבר עשית! זה לא שאת מכבסת ביד, את בסה"כ שמה דברים במכונת הכביסה!",

"מה את עושה סיפור מהכלים, בסה"כ לשים במדיח".

בקיצור, בכל פעם שאת צריכה לבקש ממנו לעשות משהו בבית או עבורך, המחיר כל כך יקר, שאת מעדיפה לא לבקש ממנו שום-דבר.

מקפיד להנמיך אותך כל הזמן

הוא מעיר מן הערות קטנות שאף אחד אחר לא שומע אבל לוחצות לך על נקודות כואבות.

הוא יודע מהם הדברים שמשפיעים עלייך, כך שהוא עושה כל מיני מניפולציות עדינות כאמצעי לשליטה או דרך שתיקה (פאסיב-אגרסיב). הוא יכול להנמיך את המשפחה שלך ולהעיר עליהם הערות של בוז וזלזול, גם כאשר זה לא ממש נכון, כי הוא רוצה לומר שכל מה שיש לך זה בזכותו.

אף שהוא יכול להשוויץ באשתו החכמה והמשכילה, באותה נשימה הוא יכול להגיד לך שעם כל התארים שלך וכל הלימודים שלך אין לך שום חכמת חיים ובלעדיו לא היית מסתדרת...

ההנמכה שלו נעשית הן על-ידי הערות ציניות, הן באמצעות ביקורת בלתי-פוסקת, וגם באמצעות הבעות פנים ושפת הגוף.

כמו שכבר הזכרתי, לעולם אינך מספיק טובה.

אם את מצליחה או מקבלת מחמאות או בעלת הישגים בעולם החיצוני, הוא לא יכול לסבול שתצמחי ותגדלי יותר מידי וידאג שתחזרי "לגודל הטבעי" שלך. הוא מאויים מן ההצלחות שלך. את צריכה להיות פחות ממנו. בדרך-כלל את משתפת פעולה עם זה ומקפידה לא לאיים על הגדולה שלו ועל המקום הראשון שלו.

הוא מקפיד להעביר לך, באופן חוזר ונשנה את המסר ש"את פגומה": "את לא יכולה להתמודד עם דברים", "אינך יציבה מבחינה נפשית", "אף אחד לא אוהבת אותך באמת, הם משקרים לך", "את צריכה לעבוד על ה.... שלך", "את ילדותית", "את ברת מזל שאני מקבל אותך כמו שאת", "את לא נשית ו/או מושכת מספיק", "את לא מלומדת מספיק או לא מבינה כלום מהחיים שלך", ועוד ועוד. בדרך הזו הוא מצליח, על-ידי טפטוף מתמיד של "רעל" להוריד לך את הביטחון העצמי.

לא לוקח אחריות על הפעולות שלו ותמיד חייב להיות צודק

מה שלא יקרה, תמיד הוא הופך את הדברים חזרה אלייך – משהו לא בסדר אצלך.

תמיד הוא גורם לך להרגיש שמהו לא בסדר אצלך ואת מרגישה מבולבלת. אל תתייחסי לזה בקלות ראש. זוהי אלימות כלפי הנשמה שלך.

איך זה נעשה?

מה שכל כך פוגע זה שתמיד יש **אלמנט של אמת** בדברים של הנרקסיסט כאשר הוא "זורק עלייך" את האשמה. כך שמיד את מתחברת לזה. הבטן שלך מתכווצת ואומרת לך שזה בכלל לא נכון, אבל הראש שלך עבר שטיפת מוח. והוא עוד אומר "לך **"תבדקי את עצמך"**.

או למשל, הוא אומר לך ברגע האחרון שהוא נוסע לכנס לחו"ל בעוד יומיים, או שהוא קם בשבת בבוקר ומודיע לך שהוא יוצא לים להפליג עם חברים. וכשאת מגיבה בהפתעה ואומרת שלא עדכן אותך על זה או לא התייעץ אתך ואת בכלל חשבת שתעשו משהו משפחתי יחד השבת, הוא יגער בך וישכנע אותך שאמר לך כבר לפני שלושה שבועות **ואת לא זוכרת**. והוא יגיד לך את זה בכזה ביטחון, שאף שאת יודעת שלא היה ולא נברא את מפקפקת בעצמך. והתסריט הזה חוזר על עצמו בווריאציות שונות שאת כבר לא סומכת על הזיכרון שלך, מטילה ספק בתפיסת המציאות שלך

ולא מתעורר אצלך החשד שאולי הוא משקר בקשר לנסיעה ויש לו מטרות אחרות.

ואת הופכת להיות נורא מבולבלת כי **"את אף פעם לא מקשיבה"**

או **"את אף פעם לא זוכרת מה שאני אומר לך"**

או **"את אף פעם לא עושה מה שאני מבקש"**...

עד שאת מתחילה להאמין בזה שאת סוג של **"מרחפת"** או חס וחלילה **"קשת-תפיסה"** או באמת לא-קשובה אליו, או משהו דומה. כאן המקום להדגיש את עניין **השקרים**. תזכרי שהוא משקר בקלות ובלי להניד עפעף. "מעולם לא אמרתי דבר כזה". "אני לא זוכר שאמרתי דבר כזה". או כשהוא אומר "את אמרת לי ש..." על משהו שמעולם לא אמרת. או "אני לא זוכר שמשו כזה קרה".

מדוע זה עובד לו? איך הוא מצליח לצאת ככה מדברים?

כי אנחנו בני אדם, ואנחנו שוכחים דברים. את שוכחת דברים כמו כל אחד אחר. וכשהוא אומר לך שאת שכחת משהו שאמר, או אירוע שהיה, זה דבר שאת יכולה להאמין בו. או כשהוא אומר "אני לא זוכר שמשו כזה קרה", זה גורם לך להטיל ספק בזיכרון שלך.

הוא **חייב להיות צודק. תמיד**. והוא גם **רוצה שתודי בזה שהוא צודק**.

אם אינך מסכימה לאשר לו שהוא צודק, הוא יתיש אותך בהסברים ובהטפות מוסר, או האשמות עד שכבר תהיי מוכנה להודות בכל דבר. אחת הטכניקות להתיש אותך ולהודות שהוא צודק או שאת "לא-בסדר" היא **"הנאום"**. הוא יכול להחזיק אותך בחדר ולנאום. יש כאלה שיכולים לנאום כמה שעות. "אני מרגישה בשבי, עד שאני לא אודה במה שהוא רוצה שאודה הוא לא מרפה. בסוף אני מודה, כי אני לא יכולה לעמוד בזה יותר ורק רוצה שיעזוב אותי". אמנם, זהו תיאור קצת קיצוני אבל בכלל לא נדיר. יש לו יכולת לחזור על עצמו שוב ושוב עד שהוא השתכנע שהמסר שלו עבר או עד שהוא מתיש אותך. והנאומים האלה הם בעיקר נאומי תוכחה וחבטות (נפשיות).

המילים לא תואמות את ההתנהגות

נרקיסיסט-גלוי לעולם לא מתנצל. אבל נרקיסיסט-סמוי יכול להיות מאוד טוב בהתנצלויות. הוא יודע להגיד את המילים הנכונות, ואפילו לשנות התנהגות לכמה ימים – אבל לאורך זמן, שום דבר לא משתנה.

זה משאיר את "הקורבן" כל הזמן "בתקווה" שהדברים ישתפרו.

כפי שכבר ציינתי, זוהי תקווה מרעילה, כי את עובדת מאוד קשה עבור התקווה הזאת לאהבה. הרבה פעמים הוא ישבח אותך בפני אנשים אחרים. כי זה גורם לו להיראות טוב. בתוכך, כשהוא מדבר בשבחך, את מרגישה כאילו הוא תוקע בך סכינים. את לא יכולה להסביר למה את מרגישה רע כשהוא אומר עליך דברים נחמדים. זה עוד אחד הדברים שנורא מבלבלים אותך.

אפשר לומר עליו שהוא רכלן. אוהב לדבר ולספר על העניינים הפרטיים של אנשים אחרים. בפניהם של אנשים אחרים הוא מאוד מאוד נחמד, אבל בדרך הביתה, הוא ירכל ויגיד דברים רעים על כל האנשים. נו טוב, הוא צריך תמיד להרגיש טוב ולהגיש "יותר" מאחרים.

הוא יכול להגיד "אני שונא דרמה" אבל הוא מלך הדרמה.

אלא שהוא יוצר דרמה בצורה מאוד עדינה ומתוחכמת,

כך שאף אחד לא שם לב שהוא התחיל את זה, כולל את.

הוא עושה מניפולציות ופרובוקציות כדי להוציא ממך תגובת-יתר אמוציונלית.

ברגע שהגבת, נשאבת לתוך הדרמה שלו.

הוא גורם לך להיות זהירה וללכת על ביצים,

להיות זהירה במה שאת אומרת לידו ומה את עושה כי הוא "הר-געש" שיכול להתפרץ בכל רגע,

ואת אף פעם לא יכולה לצפות את זה, כי ההתפרצות יכולה לקרות דווקא כשאת בכלל בלי הגנות והכל נראה לך על מי מנוחות.

הרבה פעמים, את יכולה להרגיש את הזעם או הכעס שלו כלוא בפנים. ואת שואלת אותו: "הכל בסדר?" והוא יגיד לך "הכל בסדר, פשוט עייף". או את שואלת: "אתה כועס?" והוא עונה "לא, אני לא כועס" בשעה שברור שהוא כועס. וזה עוד אחד הדברים שגורם לך לא לסמוך על התחושות שלך.

הוא "מחנך" אותך

אצל הנרקיסיסט את מקבלת חינוך התנהגותי. את לומדת, שכדי לקבל אהבה ולשמור על האהבה שלו, את חייבת להיות מושלמת. ואם את לא רוצה להרגיז אותו את חייבת להאזין לו, לאהוב אותו, לעשות מה שהוא אומר או מבקש – וככה זה היה עם ההורים שלך בוודאי, וככה את מתנהגת כדי לקבל אהבה בזוגיות.

בתחילת הזוגיות, הוא מחמיא לך על-ידי כך שהוא משווה אותך לנשים אחרות:

"את לא כמו זאת, היא אף פעם לא...."

"היא הייתה עושה עניין מכל דבר קטן",

או "אני לא יכול לסבול את אשתו של איציק. היא כל כך דעתנית והיא חושבת שהיא יודעת הכל/קולנית/מתוכחת... אני לא הייתי יכול לחיות איתה".

או "את יותר מידי רגישה, את צריכה לבטל את דגנית הרגישה"

מה שזה עושה לך, שאת חושבת:

"או, אני לעולם לא אעשה לו ככה" או "אני צריכה להקשיב לו, זה נורא חשוב לו",

"הוא לא יאהב אותי אם אהייה דעתנית הוא אוהב אישה שקטה וותרנית"

"אסור להתפרץ עליו בצעקות", "הוא לא אוהב אישה אגרסיבית/אסרטיבית".

"סוף סוף מצאתי גבר רגיש שמדבר על הרגשות שלו, הוא כנה, הוא משתף, הוא לא בעניין אגו".

"טוב, אולי אני באמת מאוד רגישה (או כל דבר אחר). אסור לי להראות את החלק הזה שלי".

אבל האמת היא שהוא "עובד" עלייך ועל הלב הרגיש שלך.

דווקא הבחורות הטובות הן אלו שתהיינה מעורבות עם נרקיסיסט-סמוי.

בדרך מאוד מניפולטיבית הוא 'קובע חוקים' שאת צריכה להתנהל לפיהם.

את, בשביל שיאהב אותך או כדי לשמור על שקט ושלו-בית ושיהיה שמח,

מאוד משתדלת לעמוד בחוקים האלה, לעמוד בסטנדרטים של אישה טובה (לפי הציפיות שלו) ולג'נגל.

אבל לא משנה מה תעשי הוא כל הזמן "מזיז את לוח המטרה", כלומר יציב דרישות וקריטריונים חדשים,

יעלה את הרף, ולעולם לא תוכלי להיות 'בסדר'. הסיבה שהוא עושה את זה, היא כדי לגרום לך להרגיש לא בטוחה, ולעולם אינך יודעת היכן את עומדת. כל הזמן את צריכה לעמוד על המשמר, להיות עירנית. זה כמובן מאוד מעייף.

הוא שואב אותך למעגל שיחה הזוי ולא-קשור לכלום, ומנגח אותך

שיחה עם נרקיסיסט אף פעם איננה ישירה ופשוטה. תמיד יש רבדים נוספים לכל מסר, תמיד יש איזה מניפולציה. למשל, הנרקיסיסט משתמש במילים ובביטויים שמרמזים שיש לך בעיה. הוא אומר דברים בצורה כזאת שיש בהם קביעה שאת משהו (מגזימה, כועסת, מסלפת וכדו'). כלי הנשק שלו הם: אשמה, בושה וגינוי. בצורה כזו הוא מכניס אותך למגננה. כאשר את בעמדה הגנתית, באופן עקיף, את מודה בעובדה שבכלל לא קרתה או מודה במשהו שלא עשית. הנה דוגמא איך הדינמיקה הזאת עובדת:

"את מגזימה בתגובה שלך".

"אני מגזימה בתגובה בגלל שאתה..."

העניין הוא שבכלל לא הגזמת בתגובה ובכל זאת הודית שאת מגזימה בתגובה.

או דוגמא נוספת, הוא שואל אותך: "מדוע את כל כך חסרת-ביטחון?" (או כל קביעה אחרת).

ככה הוא למעשה רומז שאת הדבר הזה שהוא אמר, ואת נכנסת להתגוננות שאת בכלל לא כזאת...

או שהוא אומר: "מדוע את ממשיכה להעלות את הנושא הזה, זה כבר נגמר!" את יודעת שהנושא לא נגמר וממשיך להתקיים, אבל הוא גורם לך לרגיש שאת אשמה בכך שהנושא עולה שוב, ושזה כבר נפתר ושאת לא עוזבת אותו או חופרת במשהו שכבר סגור. לפעמים את שואלת אותו שאלה תמימה על משהו שהוא עשה או אמר, או שאת מטילה ספק במשהו שהוא אומר, הוא נכנס אתך לשיחה מהגיהנום. שיחה שמתחילה מהערה שאמרת, או שאלה ששאלת, והופכת לנאום ולהתקפה אישית שמטילה ספק באישיות שלך, במה שאת אומרת, בחברים שלך, במשפחה שלך... והוא לא מרפה, וסובב וסובב שוב ושוב עד שהוא מחליט שזה מספיק לו.

ומיד אחרי זה, הוא ממשיך כאילו כלום לא-קרה, ובואי נמשיך מהיכן שהיינו קודם. הוא עשה משהו לא ראוי כלפיך ואת מגיבה בכעס או בכי. ומדובר על משהו שהוא חשוב ומרכזי. (זה יכולה להיות בגידה, או החלטה בספית משמעותית, או פעולה שפוגעת במוניטין שלך בעבודה וכדו'). הוא יגיד: "את עושה מכל דבר קטן עניין גדול", או "כל דבר נוגע בך". הוא רומז על תפיסת מציאות לא נכונה, שלך. המטרה שלו שזה יגרום לך לסגת ולעזוב את הנושא הזה.

או שכשאת שואלת או אומרת משהו על מה שעשה הוא 'זורק' עלייך את ההצהרות הכלליות, כמו:

"אוי, את יותר מידי רגישה",

"את לא יודעת לקבל בדיחה" (על חשבונך כמובן),

"אי אפשר לרצות אותך",

"וואו, את קטנונית!",

אה, אז עכשיו את המושלמת",

"את לא רואה את עצמך",

"זה רק חוסר הביטחון שלך",

"לא, זוהי איננה הבעיה, את הבעיה!",

"את משתגעת לגמרי. את יודעת שאת משתגעת, נכון?"

"איזה חבל, אם רק היית מסכימה לטפל בעצמך",

"שום דבר פה לא שלך, אין לך כלום",

"את הבאת אותי למצב הזה",

"אם רק תקשיבי לי, הכל ייראה אחרת",

"את בלתי נסבלת"

"את לא מבינה כלום מהחיים שלך",

"את מתישה",

"מדוע את כל כך שלילית?" (זהו ניסיון לשכנע אותך שיש משהו לא נכון באיך שאת תופסת את המציאות),

"אז מה, מעכשיו זה יהיה ככה, תתחילי לצאת לבד?" (בגלל שהחלטת לצאת לבילוי עם חברות, פעם אחת, הוא כבר עושה הכללה, מדבר טון מאיים, ובונה את המשפט בצורה מאיימת, כאילו אומר לך "את תשלמי על זה").

"את באמת חושבת שזה הזמן לדבר על הדברים האלה?" (זה ניסיון להוריד אותך מהנושא שלא נוח לו לדבר עליו. הוא בעצם אומר "אני לא רוצה לדבר על זה, ולא ארצה גם בעתיד. אל תציקי לי עם זה").

חשוב לזכור שאין דבר כזה "תקשורת כנה" עם נרקסיסט. הוא משתמש לרעה בשפה, הוא מעוות את המציאות, הדברים שהוא מדבר עליהם הם "מסך עשן" לכוונות האמיתיות שלו. בשיחה עם נרקסיסט אין נקודה Point. העניין בשיחה הוא בלבול, כאוס, שלא תהיה נקודה. זוהי "כאילו-קומוניקציה". הוא לא בעניין להבהיר עמדה או לתקשר. זוהי תקשורת שמשגעת אותך. את באה עם הכנות שלך לשיחה, עם האמפטיה שלך ועם כוונות טובות ואת שופכת את הכוונות שלך לתוך "בור שחור". לעולם לא תגיעי לנקודה שבה תרגישי "או, סוף סוף הוא שמע אותי. הצלחתי להעביר את הנקודה שלי". מה כן קורה בשיחות אלו? כמעט בכל השיחות הוא איבשהו מצליח להעביר לך את המסרים: "אני יותר טוב ממך", "אני נעלה ממך ומכל אחד אחר", את צריכה לפחד לאבד אותי".

עדות לגבי הסחה של שיחה:

הוא אף פעם לא מגיב לעניין. או שמחזיר אלי את מה שאמרתי, או מוצא משהו אחר לשלוף ולוקח את זה למקומות אחרים.

עדות על "סלט מילים":

מהתחלת הקשר הייתי אומרת לו: אני מרגישה שאתה עושה לי סלט בראש. הכל מתערבב בי. הכל מפוזר אצלך. אין קשר בין הדברים.

עדות:

יש לו את היכולת לנמק ולהסביר הכל בצורה מאוד משכנעת ומאוד אינטליגנטית, ולמרות שתוך תוכך, משהו בבטן אומר לך שזה לא נכון – הכל מתערער, וכל מה שידעת או האמנת בו נסדק.

הוא מאיים עלייך ומפחיד אותך

זה יכול להיות איום עדין שלפעמים קשה לזהות, מהסוג שאת יודעת מה יקרה אם תתעמתי אתו או לא תצייתי ל'חוקים'. אבל זה יכול להיות גם איום ישיר, כמו פוטנציאל לאלימות (כי זה קרה בעבר),

או איום כלכלי ("אני אסגור לך את החשבון", "את תישארי בלי כלום"), או איום על השפיות שלך (אני אראה לכולם שאת משוגעת וצריך לאשפז אותך) או אם הוא מתחיל לחשוש שאת רוצה לעזוב אותו, איום מסוג של "אני אקח לך את הילדים", "אם לא תהיי שלי, אז לא תהיי של אף אחד", "מבטיח לך שאת תראי שחור", "אני אראה לך מה זה...". או איום להתאבד.

משתמש במשפטים עמומים (ההסבר בסעיף הקודם) כדי לאיים:

"זה לא יכול להיות", "זה לא יכול להמשך ככה" – מכניס לחרדה כי ממש לא ברור מה זה בדיוק ה"זה" שלא יכול להיות ככה, ולא ברור מה הוא מאיים שיקרה. זה משאיר את הכל עמום ופתוח לפרשנות.

ההפחדה יכולה להתבטא במגע פיזי קשוח או מבט מפחיד או שפת גוף מאיימת:

דוגמאות:

הוא דופק לך על המצח בחוזקה עם האצבע המורה מספר פעמים, דוחף את הראש שלך אחורה. הוא מתנשם, נושף ומתנשף בצורה מפחידה, כאילו עוד רגע הולך להתפוצץ. הוא מקרב את הפנים שלו לשלך, אפס מרחק, ומסתכל לך ישירות בעיניים, במבט מאוד מאיים. הוא תופס לך את היד בכוח, מאוד חזק, ומזיז אותך ממקום למקום, מה שמשאיר אחר-כך סימן כחול על היד.

פתאום העיניים שלו הופכות להיות מפחידות, כמו משוגע. ("אני ראיתי את הטירוף בעיניים, והרגשתי שאני בסכנה").

הוא הולם בקיר, טורק דלתות, שובר חפצים או מאיים לשבור.

מדבר בקול מאוד חזק עם תנועות ידיים מוגזמות וחדות.

הוא צורח כך שכל השכנים ישמעו (כי הוא יודע שאת נורא מתביישת ומפחדת שיידעו מה קורה).

מפחיד אותך באיומים שאם לא ... אז הוא יקום ויעזוב.

חוטף בכוח את הטלפון ודורש שתאמרי לו את הסיסמא, ולא מחזיר את הטלפון עד שיקבל את מבוקשו.

הוא מבלבל אותך

הנרקיסיסט הסמוי הוא כל כך מסוכן בגלל מידת הבלבול שהוא יוצר אצל "הקורבן".

המניפולציות שלו, הבלבול ורמת השקרים וההסתרות, הן כל כך אינטנסיביות ותדירות, שאינך יודעת אף פעם את האמת שלו, לעולם אינו גלוי בפנייך, ואינך יודעת מה אמת ומה שקר. דבר זה לבדו יכול לשגע כל אדם.

תוסיפי לזה את תהליך [הגזלייטינג](#), שגורם לכך שאינך בטוחה בעצמך ובתפיסת המציאות שלך, את מרגישה כל הזמן "לא בסדר" ו"אשמה" ו"הוזה וממציאה" דברים שלא קיימים.

ואם זה לא מספיק, תוסיפי לכך את העובדה שאף שהוא מתעלל בך, הוא מספר לך שהוא "הקורבן הכי גדול בחדר". הוא יספר לך סיפורים על ילדות קשה, הזנחה של ההורים, נטישה, רקע טראגי כזה או אחר. ואף שאלו יכולים להיות סיפורים אמיתיים (לפעמים בוודאי מוגזמים), בשבילו הם מאוד שימושיים כדי **להפוך את עצמו לקרבן**. וכשאת אוהבת מישהו, כמובן שאת מרגישה כאב וחמלה וצר לך עליו. זה גם מספק לך הסברים רציונליים להתנהגות שלו. את משכנעת את עצמך שהוא לא באמת אדם רע – רק הייתה לו ילדות רעה והוא ילד פגוע. ובגלל זה לא תעזבי אותו, לא תסלקי אותו מהבית וגם לא תציבי גבולות. כך הוא משתמש ברגשות האנושיים שלך נגד עצמך.

הבלבול הזה כל כך עמוק וכל כך שיטתי שהוא פוגע בך אפילו ברמת הזהות העצמית שלך. כבר אינך יודעת אפילו מי את, את מאבדת את עצמך, את מאבדת את הקשר שלך עם עצמך...

אם הגעת למצב של 'מחיקת הזהות' שלך, שכבר אין לך רצון משלך ואינך יודעת מי את, ואת מרגישה שהאחיזה שלך במציאות רופפת, זוהי חוויה מאוד טראומטית ואני מציעה לך ללכת לייעוץ או טיפול אצל פסיכותרפיסט המתמחה במצבים של פוסט-טראומה.

יש לו אישיות כפולה מה שמאוד מבלבל אותך

הנרקיססט הסמוי כל כך שונה במרחב הציבורי (כשנפגשים עם חברים, משפחה, אירועים של עבודה) ובמרחב הפרטי בין ארבע קירות הבית. מאחורי דלתות סגורות את חווה מניפולציות, הפחתת-ערך, כעס, זעם, שקרים וביקורת. ואז כאשר אתם בחברת אנשים אחרים, הנרקיססט הוא האדם הכי מקסים, אדיב, נחמד ודואג שפגשת. הוא ישלם את החשבון במסעדה עבור כל החברים, הוא יהיה עליז ושמח ויספר בדיחות, הוא יזיז באדיבות את הכיסא לסבתא לשבת באירוע של המשפחה, יתן יד ויתמוך בזקנה לרדת במדרגות, באירוע הוא יביא משקה מהמזנון לחברים/ות, יחמיא לאנשים. הוא תמיד יהיה מוכן לעזור לחברים שצריכים משהו. בכל מקום שאתם הולכים, כולם אומרים לך איזה בעל נהדר יש לך, אדיב, מתחשב, רגיש...

ואת נמצאת שם ומסתכלת עליו ואומרת לעצמך: "האדם הזה באמת נהדר. ואני נשואה לאדם הזה." (או "זה אבא שלי", או "זאת אמא שלי"). "בטח אני טועה לגביו. הוא כזה COOL." "אולי אני דורשת יותר מידי, אולי אני זאת שמחבלת ביחסים. אני צריכה להפסיק לחשוב יותר מידי... אני ברת מזל שהוא בעלי." ואת מרגישה חמימות ונעימות. ובאוטו בדרך הביתה עדיין יש את התחושה של הנעימות ואתם אולי אפילו משוחחים על החברים, האירוע, המפגש... עד שהדלת נסגרת מאחוריכם. ובבית נופלת המסכה והפנים אינן אותן פנים של הנחמד והאדיב והמתחשב. פוף... הקסם נעלם. את רואה בוז, קור וזלזול. והוא מעיר לך על איך דיברת או איך התנהגת, ואיך ביישית את עצמך שם וכדו', ואין לך אפילו מושג על מה הוא מדבר.

ואת לגמרי מבולבלת. מה אמיתי? והפער הזה יוצר דיסוננס קוגניטיבי, וזה לא מתיישב, ואת מעדיפה להתמקד בטוב. וכך מאוד מאוד קל להאשים את עצמך על כל מה שלא טוב ביחסים.

ואותו הדבר אם יצאתם לארוחת ערב וסרט/הצגה, והיה נעים וכיף, ואז חוזרים הביתה אל הביקורת והפחתת-ערך. הוא טוב ב"מרחקים קצרים". כמה זמן הוא יכול לחבוש את המסיכה המקסימה הזאת לפני שהוא מתעייף? ואז, איך שנסגרת הדלת מאחוריכם הוא חוזר להיות עצמו, ומשחרר את המתח של העמדת הפנים וחוזר להיות "החיה". דווקא לזרים הוא נחמד. ודווקא בבית לקרובים הוא אלים, אכזרי, לא נותן תוקף לרגשות ומשתמש בבני המשפחה כשק-אגרוף לוויסות הרגשות שלו.

וההצגות הגנדיוזיות האלה של נדיבות ודאגה בפני אנשים אחרים, במיוחד אנשים קרובים שחשובים לך, זה לגמרי גזלייטינג. כי כעת כולם בתוך האשלייה. כי הם רואים את האיש המקסים הזה וחושבים שאת היא הבעייה. מדוע את נתפסת כבעייה? מפני שאת חווה התעללות נרקיססטית. וכל אדם שחווה התעללות נרקיססטית הופך להיות חרד, עצוב, מטיל ספק בעצמו. וכך הוא נתפס כ"קדוש" שחי עם האישה הזאת המכווצת/הלחוצה/החרדתית/השלילית/המתלוננת הזאת. וזה לא רק נורא מבלבל, אלא גם מונע ממך לקבל תמיכה מהאנשים מסביב.

בעניינים שבינו לבינה – It's all about him

בהתחלה, בשלב "הפצצת אהבה" הכל נפלא. הוא קשוב אלייך, אומר לך דברים שגורמים לך להרגיש נהדר לגבי עצמך ולגבי הגוף שלך. את מרגישה יפה. אחרי החתונה, או אחרי ששלב "הפצצת האהבה" חולף ומתחיל שלב ההנמכה והפחתת ערך, העניינים שבינו לבינה נראים אותו הדבר אבל את מרגישה אחרת. את מתחילה להרגיש כמו 'אובייקט' ואין לזה שום הגיון. "זה הרגיש שהכל בתנאים שלו, והיה מתעצבן כשלא הלכתי עם מה שהוא רצה". יכול להיות שהוא מבקש ממך לעשות משהו שאת לא אוהבת. ואז... יכול ללחוץ אותך ולהגיד: "זה ממש פוגע בי שאת לא רוצה לעשות את זה בעבורי. זה מראה לי שאת לא אוהבת אותי. את יודעת כמה זה חשוב, ואת מראה לי שלא אכפת לך ממני". העובדה שאקט כזה גורם לך להרגיש לא-נוח – זה לא חשוב. את אגואיסטית ולא מתחשבת. אבל זה מאוד הגיוני, כי בעניינים שבינו לבינה הנרקיסיסט עסוק רק בהנאה שלו עצמו. בחדרכם הפרטי את לא חווה שאת אוהבה, נערצת, יקרה... את הולכת ונסגרת, הגוף שלך מתכווץ. מדוע? מפני שאת לא מרגישה בטוחה אתו. כאשר הוא מנמיך אותך באופן קבוע, משתמש בחולשות שלך כדי לפגוע בך, את לא נהנית כי זה טכני ואת מרגישה אובייקט, הגוף שלך, עם הזמן, יודע את מה שהראש שלך עוד לא-יודע. והגוף שלך 'נסגר'. והוא נותן לך לדעת בצורות שונות עד כמה את מאכזבת אותו. ואז את מקבלת ממנו מסרים שאת אישה לא טובה, לא מספקת את הצרכים שלו, אולי מעניש אותך בהתרחקות או שתיקה או בהערות ציניות וזה עובד לו מאוד טוב בגלל שאת באמת מרגישה "לא בסדר" בתחום הזה.

את חיה את החיים שלך דרכו

את חיה דרכו. 24/7 חושבת איך כל דבר משפיע עליו, מה תהיינה התגובות שלו, מה הוא יחשוב עלייך. זה יוצר את התופעה של מחשבות מטרידות (הרהורים מסוג העלאת גרא) וסטריס כרוני.

"אני חיה דרכו: איך הוא רואה את זה, מה הוא יחשוב על זה, איך הוא יגיב... וככה מתאימה את עצמי." בעבר הייתי תמיד תלויה בו ובתגובות שלו: אם מי הוא ידבר ועם מי יתחיל, חוששת שישפיל אותי... זה שואב כוחות ומכניס מתח ואנרגיה לא טובה."

"אני כל הזמן עסוקה בו, החיים שלי מסתובבים סביבו. יש משהו בו שמשתלט וחודר ועולה על הכל." זה נורא שואב. תמיד זה היה ולא זיהיתי את השאיבה."

כשאת מבלה עם חברות, הולכת לחוג, או כל פעילות שאת עושה למען עצמך או כל בילוי עם אנשים אחרים ובלעדיו הוא גורם לך להרגיש לא-נוח, תחושה שאת נוטשת אותו לבד בבית: כל הערב את במתח, מסתכלת על השעון, לחוצה לחזור הבייתה, עוזבת לפני כולם. כשאתם יחד

בטיול או עם חברים מחוץ לבית: את כל הזמן "דואגת לו". את בדריכות שהוא ירגיש בנוח, תמיד יושבת לידו, בערנות למצב-הרוח שלו כדי לשמור שירגיש טוב ויהיה מרוצה. אינך חיה את החוויה בשביל עצמך, רק דרכו. "אני אף פעם לא עסוקה בהנאה של עצמי, היא אומרת לי. אני כל הטיול במתח שהכל יעבור בשלום, כי אחרת נחזור הביתה ואני אקבל על הראש."

את כל הזמן מרצה. זה כבר הרגל וחינוך. את בשבי של עצמך.

כל הזמן את מרגישה במעקב, יש לך סטוקר. אפילו כשהוא לא בסביבה את במעקב או מרגישה במעקב. אינך נינוחה אפילו בתוך הבית שלך.

כשאת חיה עם נרקסיסט, ככל שהזמן עובר, את נוטשת את השאיפות והמטרות של עצמך. בהדרגה את "עוזבת" או "יוצאת" מהחיים של עצמך, מהדברים שרצית למען ההתפתחות שלך, ממה שעניין אותך והלהיב אותך, ונכנסת למטריקס של הנרקסיסט. מה שמאפיין אותך הוא שאת נותנת לו מענה לכל מה שהוא צריך: את לא רק שותפה אלא גם עוזרת אישית, זאת שדואגת שהכל יתקתק כמו שצריך, חברה שלו, הפסיכולוגית שלו, דמות הורית שמרגיע ומנחמת, עקרת הבית, השף, והמעודדת. את מנסה להיראות כפי שהוא רוצה שתראי ואת מנסה להיות מה שהוא רוצה שתהיי. וזה מאוד מתיש, גם בגלל שמה שהוא רוצה שתהיי יכול להשתנות על בסיס יומי וגם בגלל שזה משתלט על חייך ועל אישיותך. ואת עושה זאת מתוך אמונה שאם אני אעשה עבורו מספיק או אהייה כמו שהוא רוצה הוא יהיה מאושר. אבל זה לעולם לא יקרה וזה לא קשור אלייך ולא בגללך.

מציג לך עתיד מזויף על-ידי הבטחות שלעולם לא יתקיימו

בן הזוג הנרקסיסט נוהג להבטיח הבטחות לגבי העתיד שלכם, במיוחד כאשר הוא רואה אצלך סימנים של אי-שקט, או שנמאס לך, וזה מתגבר אם את מראה סימנים של לעזוב. הוא יבטיח לך שבועוד שנתיים, אחרי שיהיה לנו יותר כסף ניסע יחד לחו"ל ונתרחק מ... (המשפחה שלו או משהו שמפריע לך). "אל תדאגי, אני תמיד אתמוך בך", "אוקי, נלך לטיפול, אני אעבוד על עצמי", "חכי עוד שנתיים ואז תצאי ללימודים", "הילדים יגדלו קצת ואז תוכלי לפתח את הקריירה שאת רוצה או לפתוח את העסק שאת חולמת עליו", וכן הלאה וכן הלאה. ואת שומעת את ההבטחות האלה ומפתחת תקווה, ובינתיים שמה את הרצונות שלך בהמתנה ובציפייה לעתיד שלעולם לא יקרה, הבטחות שלעולם לא תקוימנה. את חיה בתקווה אבל אינך חיה במציאות. יותר מכך, את אפילו "מוכרת" את העתיד המזויף הזה לחברים או למשפחה ומשתפת אותם ב"הוא הבטיח לי ש..." וככה נותנת הצדקה לעצמך ולאחרים לכך שאת מוכנה "לסבול" עכשיו בשביל עתיד "מובטח" כלשהו שלעולם לא יתקיים. ואם את חיה אם נרקסיסט כבר שנים רבות, את יכולה להסתכל אחורה ולראות שלכל ההבטחות שלו לא היה כיסוי. חשוב לי להדגיש כאן, כאשר הוא עושה את ההבטחות הללו, הוא בתוכו יודע שאין לו שום כוונה לקיים אותן. זה רק מסך עשן שמאפשר לו להמשיך כרגיל.

מניעת שינה

זוהי צורה זו של התעללות שמתרחשת בעיקר במצבים שהיחסים מתדרדרים והנרקסיסט מרגיש מאוד מאוים. או כשהוא פוחד שאת חושבת לעזוב אותו, או שהוא מרגיש שעלית עליו

והוא מאבד שליטה. התעללות זו היא שלוחה של הטקטיקה של "הנאום". הוא רוצה לדבר איתך "להבהיר" דברים ולהחזיר לעצמו את תחושת השליטה, ובליילה כשאת רוצה ללכת לישון, הוא מתחיל לעשות איתך "שיחה" של תוכחה, או של הסבר למה את לא בסדר או לא היית בסדר, ולא מרפה עד שתסכימי אתו ותודי בכל מה שהוא רוצה שתודי. שאת אשמה, שאת אוהבת אותו, שאת יודעת שאת לא בסדר, שפגעת בו, שלא התכוונת ואת מבקשה סליחה, שלעולם לא תגידי או תעשי את זה יותר וכדו'. והוא לא מרפה במשך שעות, וחוזר על עצמו שוב ושוב, ולא מאפשר לך ללכת לישון. זוהי התשה על-ידי מניעת שינה וגרימת עייפות קיצונית. מצד אחד, התשישות פוגעת בכושר המנטלי שלך ומאפשרת לו להשפיע על המוח שלך (שליטה מוחית, החדרת מסרים, שטיפת מוח) ומצד שני, אין לך כוח להתנגד ו/או ללכת או לשים גבולות. כל מה שאת רוצה זה למצוא קצת שקט. אבל יש לזה השפעות ארוכות טווח. הרבה לילות כאלה, הסטרס מיומיומי שאת חיה אתו, ללכת על ביצים, משפיעים על התפקוד שלך באופן כללי. אין לך כוחות לעשות וליזום שום דבר ואת עושה רק את ההכרחי, מצב הרוח שלך יכול להיות מלנכולי באופן תמידי, וביום אחרי לילה כזה את מתקשה להתרכז ולתפקד. כשזה קורה באופן מאוד אינטנסיבי, יום אחרי יום, את מגיעה למצב שבכל ערב את נכנסת לחרדה וחוששת להיכנס למיטה כי את יודעת שהוא מחכה לך. ואם את "מושכת" את הערב ולא באה או מנסה להירדם בסלון, הוא קורא לך "בואי למיטה", או "אנחנו צריכים לדבר"...

עדות:

להחזיק אותי ערה לילות שלמים, עד שאני נשברת ומסכימה שאני אשה גרועה, אחראית לכל הצרות שלנו וכל הבעיות. רק כשאני מסכימה לקחת את כל האשמה, רק אז אני יכולה לחזור לישון.

אכזריות

בגלל שהנרקיסיסט חסר אמפטיה, אין לו גבול מוסרי, ואינו יכול לחוש חמלה לכאבו של אדם אחר, אין לו קושי לפגוע ולהתנהג באכזריות כלפי האנשים הקרובים לו ביותר. הוא אטום לסבלו של האחר. ויותר מכך, עם הזמן הוא מפיק הנאה מגרימת כאב לבת-זוגו (כאן הכוונה לכאב נפשי). הכאב שלך הוא דלק ("דלק שחור" Durk fule), אספקה נרקיסיסטית בעבורו. כל תגובה רגשית חזקה שהוא מצליח להוציא ממך גורמת לו לסיפוק. הסיפוק שהוא מקבל מגרימת כאב ממך, ועם הזמן הוא מגביר את האכזריות שלו. היכולת להכאיב לך, נותנת לו תחושה של כוח ושליטה, תחושה של עליונות, והוא רוצה עוד ועוד מזה. כמו סדיסט שנהנה מזה שהוא יכול לדרוך על "הנמלה", ולמחוץ אותה למוות. בנוסף לכך, ההתעללות היא כלי לעורר טרור ופחד בקורבן, מה שיאפשר למתעלל שליטה מוחלטת. כך שלנרקיסיסט יש תגמול רב מההתנהגות האכזרית שלו, שלא לדבר על כך שהתגובות שלך אל מול האכזריות משמשות אותו כאמצעי נוסף להתעללות. אם את מתפרצת בזעם וצורחת ומאבדת שליטה אז הוא מאשים אותך שאת משוגעת, לא שפויה ושצריך לאשפז אותך. אם את מגיבה בבכי, הוא יגיד משפטים כמו: "את הבאת את זה על עצמך, את גרמת לעצמך לבכות", "מה את בוכה, הדמעות שלך לא עושות עלי רושם", "זה שאת בוכה לא אומר שאת צודקת", "הבכי הזה כבר לא עובד עלי", "את רגישה מידי ועושה דרמה על כלום", "באמת אין לך סיבה לבכות", "אני גרמתי לך לבכות?", "הרסת לנו עכשיו, ועכשיו כבר לא יעזור לך לבכות (ויוצא מהבית)". הקור והאדישות שלו מול הבכי שלך הם עינוי בפני עצמו.

אם את חיה עם נרקסיסט **את כל הזמן בסטרס**. את כל הזמן **"עומדת על המשמר"**, **בערנות למתי ומאיפה תבוא המכה**. גם כי לעולם לא תהייה מספיק טובה, ולא משנה מה תעשי תחטפי ביקורת, וגם כי כל הזמן את בדיסוננס קוגניטיבי. עלייך להסתיר כל הזמן את הרגשות שלך ואת הצרכים שלך כי אם תשתפי אותו – תפגעי. את הולכת כל הזמן על ביצים.

את מאמינה באמת שהאדם הזה אוהב אותך ואז קשה לך להאמין שהוא עושה את הדברים האלה כדי לפגוע בך. זה מעורר בך את הספק שאולי את לא קוראת את המציאות נכון, אולי זה לא מה שאת חושבת. המתקפה שלו כל כך יעילה מפני שאינך יכולה להעלות בדעתך כי מישהו יכול להיות חסר חמלה או אדיש כל-כך לסבלו של הזולת. וכך במשך הזמן את **לומדת לא לסמוך על עצמך**, לא לסמוך על כך שאם הבטן שלך מתכווצת זה אומר משהו. וגם אין להוכחה ואינך יכולה להצביע על משהו שהוא עושה. לסטרס התמידי שבו את חיה, ולפעמים שנים רבות, יש השלכות פיזיות ונפשיות. שתי השפעות משמעותיות של הסטרס הכרוני על המוח הן **תשישות** (שאת מרגישה מאוד עייפה כל הזמן) ו"**ערפל קוגניטיבי**" (מתבטא בשכחה וחורים בזיכרון). סטרס כרוני פוגע גם בתפקוד שלך בעבודה, במיוחד אם את עצמאית.

החיים שלך הם **"מציאות מקבילה"**. יש בבית ויש בחוץ. כלפי חוץ, יש את השגרה הזאת של בית ומשפחה מתפקדים: בית ספר, סנדוויצ'ים לילדים, חוגים, מפגשים עם חברים, טיולים... במציאות הזאת את על-אוטומט. את מרגישה מנותקת, זרה, מזויפת. בפנים, המציאות שלך שמתקיימת בתוך הבית, היא התעללות. אחד הדפוסים של מערכות יחסים נרקסיסטיות זה הסתרה של מה שקורה בבית מפני אנשים אחרים. סביר להניח שאינך משתפת את הסביבה הקרובה שלך בהתעללות שאת עוברת בגלל בושה, ויותר מכך, תציגי מצג-שווא של משפחה מאושרת, מה שמונע ממך לקבל מהסביבה את התמיכה שאת כל כך זקוקה לה.

אם הנרקסיסט זוהי **האמא במשפחה** ([לחצו לקריאת מאמר על אימהות נרקסיסטיות](#)), דווקא הילד האהוב שלה, זה שהכי קרוב אליה הוא זה שהכי סובל מזה. על פניו נראה שהיא מתייחסת לילד הזה טוב יותר. אבל מה שהילד לומד זה "אני צריך להיות מושלם כדי לשמור על האהבה שאני מקבל מאמא". כן, הוא מקבל תשומת-לב מיוחדת, אבל זה בגלל שהוא נחמד, הוא נותן לאמא את תשומת-הלב שהיא זקוקה, נותן לה את האהבה שהיא זקוקה, והוא מקשיב לה. כך שהיית ילדה למדת, "שכדי לקבל אהבה ולשמור על אהבה אני צריכה להיות מושלמת". וזה יכול להוביל בשלב יותר מאוחר, בזוגיות, ליחסים דומים.

"אני לא יכולה לגרום לאדם הזה לכעוס, אני חייבת להקשיב לו, עלי לאהוב אותו – אני לא יכולה לחיות בשביל עצמי". **זה הריקוד שלמדת, ככה את מתנהגת כדי לקבל אהבה**. זהו מעגל שמאוד קשה לשבור. כשאת כבר מבינה את זה, עלייך ללמוד מחדש אהבה, וללמוד שאת ראויה לאהבה של מישהו שרואה את כל הצדדים שלך, ולא הופך אותך להיות אחראית לאיך שהוא מרגיש. כאן נדרשת למידה מחדש של מה זאת אהבה.

הנה כמה הבדלים בין נרקסיסט-סמוי לגלוי:

הגלוי –

מרגיש חזק ובעל כוח. בטוח בעצמו. לא ממש אכפת לו מה אנשים חושבים עליו. הוא יעליב אותך ישר לפנים.

הוא מלא בעצמו, יש לו חשיבה גרנדיוזית, הוא רוצה להיתפס חזק, מנהיג, רודן, והוא משתמש באנשים בלי בעיה, הוא יכול להרגיז – ואף אחד לא יכול לפספס את התכונות האלה שלו. האסטרטגיה שלו ישירה: "תעשה מה שאומרים לך, אחרת..." , "אם תעשה מה שאני אומר תקבל את זה וזה".

הסמיו –

הנרקיסיסט הסמיו הוא **פרו-חברתי**. הוא צריך אנשים אחרים, כי הוא צריך את ההזנה הנרקיסיסטית שלו, דהיינו תשומת-לב. אכפת לו מה אנשים חושבים עליו. אצלו, הכל בעניין המוניטין שלו כיצד הוא נראה על-ידי אחרים. כתוצאה מכך, הוא לא יעשה דברים שייראו נורא לאנשים אחרים. ולכן הוא נראה "טוב". הדרך שלו לשלוט ולקבל את מה שהוא רוצה היא באמצעות מניפולציות והיא "בלתי-נראית". הוא אפילו יכול להיות מעמודי התווך של הקהילה, פעיל חברתי, ותורם מזמנו כדי לשמור על התדמית שלו. אף שהוא אינו אמפטי, הוא יודע "לשחק" את האמפטי, יודע להציג עצמו רגיש ולתת לך הרגשה שהוא מבין אותך, משתתף בצערך או בכאבך.

הוא יכול להיות לפעמים האדם שהכי כיף אתו, לתת לך תחושה של קרבה וחום. זה נורא מבלבל. כי זה לא מתאים לסטריאוטיפ הנרקיסיסטי.

לשניהם אותן התכונות, אבל הן נראות אחרת אצל הסמיו:

גזלייטינג,

מניפולציות וניצול,

מגיע לי,

חוסר אמפטיה רגשית,

אנוכיות,

גרנדיוזיות, חשיבות עצמית,

הערצה עצמית,

תשוקה להרגיש מיוחד,

חייב להיות תמיד צודק,

לעולם אינו מסופק,

ומכור להזנה נרקיסיסטית.

לשניהם יש עמדה הישרדותית של:

אני מנצח – אתה מפסידה.

כולם אשמים בכל דבר שאני עושה (הכוונה לכל דבר שהוא "לא יפה" או "רע").

שניהם יכולים להגיע לרמה גבוהה של רוע ואכזריות, ועם הזמן "מתמכרים" לתחושת הכוח והשליטה שהם חווים כאשר הם מתעללים במישהו ולכן בהדרגה מגבירים את רמת האכזריות.

אצל שניהם, חשוב מאוד הדימוי החיצוני והנראות. כל דבר שהוא "השלוחה" שלהם צריך להיראות טוב. הילדים, האישה, בסף.

הנרקיסיסט הסמיו יכול להפוך להיות נרקיסיסט-גלוי, ולעיתים אותו בנאדם יכול להיות גם סמיו וגם גלוי בו-זמנית. למשל בבית הוא מניפולטיבי באופן מאוד עדין ומאוד אוהב, אבל בעבודה הוא עריץ והעובדים שלו רואים אותו באור אחר לגמרי.

אחת מהמניפולציות של הנרקסיסט הסמוי זה לשחק את "הקורבן".
הנרקסיסט הגלוי לעולם לא ישחק "קורבן" כי הוא רוצה להיתפס חזק.

האם הנרקסיזם נעשה גרוע יותר ויותר עם הזמן?

התשובה היא כן. נראה שכן.

האם אנשים נרקסיסטיים מבדילים בין טוב לרע?

האם הם יכולים לשלוט בהתנהגות שלהם?
התשובה היא כן.

כאשר נותנים להם את התמריצים הנכונים, הם יודעים כיצד להתנהג כמו שמצפים מהם.
כאשר יש צורך, כלומר אם יהיה עליהם איום כלשהו, או שהם ישלמו מחיר גבוה על משהו שהם עושים – הם ישנו את ההתנהגות שלהם, וישמרו על גבולות וזכויות של אחרים.
כאשר הם "צריכים" הם יודעים לתת תשומת-לב לצרכים של אחרים ולשמור ולכבד גבולות.
אבל בחיי היומיום לא אכפת להם. לא אכפת להם כי אין באמת סנקציות אמיתיות, אין עונש אמיתי להתנהגות שלהם והם כל הזמן מצליחים להתחמק. הם לומדים להעז ולא לתת תשומת-לב לצרכים, לרגשות, לגבולות, לזכויות ולסדרי העדיפויות של אחרים.
דוגמא לכך היא העובדה שבעבודה הבוס הנרקסיסט יתעמר בכפופים לו אבל יהיה נופת-צופים כלפי הממונים עליו.

לדוגמא, הנרקסיסט יודע לווסת את רגשותיו בציבור, ולא יתפרץ בהתקפי זעם. הוא יציג מסכה של איש נעים הליכות ומתחשב, בשעה שבתוך הבית הוא יכול להיות "רשע" ולפגוע והשפיל ורמוס את בני המשפחה. זה אומר שהוא כן יכול לשלוט בהתנהגות שלו.

איך הוא יכול לפגוע באנשים שהוא אוהב?

לפי [Sam Vaknin](#) הנרקסיסט אינו פוגע באנשים שהוא אוהב – מפני שאינו מסוגל לאהוב.
אין דבר כזה "האנשים שהוא אוהב". זהו אוקסימורון. לדעתו של סם וקנין, נרקסיזם זוהי דרך התייחסות לעולם, דרך התיווך של מבנה פסיכולוגי שאנו מכנים "עצמי שקרי". הוא מציג פאסדה שהיא מאוד משכנעת, הוא מקסים ומניפולטיבי ומושך אנשים לתת לו את האספקה הנרקסיסטית לה הוא זקוק. מאחר שאין לו אמפתיה, לא אכפת לו מאנשים אחרים ולכן אינו מונע לשנות התנהגות שפוגעת באחרים.

יחד עם זאת, שמעתי מנשים שזיהו עצמן כנשואות לנרקסיסט סמוי, שלדעתן הוא כן אוהב את הילדים, והן יכולות לראות את זה. הן אומרות שנכון שמצד אחד הוא מאוד ביקורתי כלפי

הילדים, אבל כן משחק אתם, יוצא לטיולים או מבלה אתם, וניתן לראות שהוא אוהב אותם ואכפת לו מהם.

אני מציגה זאת כעוד זווית של התבוננות ומשאירה את השאלה פתוחה. האם נרקיססט אוהב את ילדיו כי תופס אותם כשלוחה שלו עצמו? או, האם האישה המתארת את אהבת האב כלפי ילדיו, מסדרת לעצמה תפיסה כזו של המציאות כדי למצוא הצדקה להישאר שם? או האם באמת הוא כן מסוגל לאהוב את ילדיו? אין לי תשובה לשאלה המעניינת הזאת... וחשוב לי לציין שיש גם אימהות נרקיססטיות, והשאלה הזאת תקפה לגביהן באותה המידה. נרקיסזם אינה תופעה מגדרית, היא קיימת גם אצל גברים וגם אצל נשים. ולסיום, אני רוצה לומר, שלפי כל המומחים ששמעתי, קשה מאוד לנרקיססט להשתנות. כי המינימום לשינוי זה שהוא יכיר בדפוסים הנרקיססטיים שלו וירצה להשתנות. זה יכול לקרות רק במקרים מאוד מועטים.

האם זה אפשרי ליצור גבולות בריאים עם נרקיססט?

לא. אי-אפשר להציב גבולות בריאים לנרקיססט. מפני שהנרקיססט רוצה הרבה יותר ממה שמישהו יכול לתת. הוא רוצה את מי שאת. הוא רוצה להפקיע לעצמו את כל הדברים הטובים שיש בך, שבגינם הוא בחר בך מלכתחילה. באופן בסיסי הוא קנאי ואינו שמח בחלקו והוא בוחר לעיתים קרובות בת זוג עם שמחת-חיים, רגישות, יצירתית, בעל כישרון כלשהו והוא מנסה לנכס את הכישורים האלה לעצמו, לשאוב ולהיזון מן האנרגיה החיובית שלך ואחר כך לפרוק עלייך את כל האנרגיה השלילית שהצטברה בתוכו. הוא רוצה לשאוב ממך כדי למלא את הבור ללא-תחתית שיש לו בפנים, הוא רוצה להיות תמיד במרכז ולקבל את מלוא תשומת-הלב שלך. הוא אינו רואה אותך כאדם שלם ונפרד, הוא פולש לתוך נפשך פנימה, וכדי לחוש את קיומו שלו, הוא "מוכרח" להרוס אותך. לנרקיססט אין אמפתיה ולא יכול לראות או למלא את הצרכים שלך. הוא גם לא מבין למה את מציבה גבולות, והצבת גבולות גורמת לו להתרגז, להיות "לא נחמד" אלייך (בלשון המעטה), או לעשות כל מה שביכולתו לשלוט בך כדי לקבל את מה שהוא צריך. כאשר מציבים לו גבולות הוא מרגיש מותקף מה שיכול להוביל אותו לתחושות של זעם ושנאה, שיכולים להוביל למסע של רשעות ונקמה.

האם כדאי ללכת לטיפול או ייעוץ זוגי?

בהמשך לנאמר כאן שהסיכוי שנרקיססט ישתנה הוא קלוש, ייעוץ זוגי לא יכול לעשות ניסים. כדי שיעוץ זוגי יעבוד, שני בני הזוג צריכים לקחת אחריות, כל-אחד על ההתנהגות שלו. אבל הנרקיססט לא יכול לקחת אחריות. הרי אמרנו שהוא תמיד מאשים ותמיד צודק. יותר מכך, כאשר זוג כזה (נרקיססט ו-Co-dependent) הולכים לייעוץ, הנרקיססט משתמש במרחב הטיפולי כפלטפורמה נוספת "להוכיח" שאת לא-בסדר. באמצעות הכריזמה שלו, יכולת השכנוע, היכולת להעמיד פני קורבן "שסובל", היכולת שלו להציג עצמו כאדם סבלני, נדיב

ואדיב ואוהב, שמאוד מאוד אכפת לו מזוגתו, סוחפת הרבה מן המטפלים שנופלים במלכודת, ועושים קואליציה נגד בת/בן הזוג. היות והמטפל.ת הוא/היא בעל מקצוע, בת-הזוג מרגישה עוד יותר רע ממה שהרגישה קודם, כי עכשיו גם יש בעל סמכות שאומר שהיא לא-בסדר ושהיא צריכה להשתנות.

אני מביאה לכם עדות של אישה, על חווית הטיפול הזוגי:

מזה מספר חודשים, פעם בשבוע אנחנו הולכים למטפל. המטפל הזה כבר "שלו". עם הכריזמה שלו הוא סחף אותו. לפני הפגישה האחרונה, פתאום נפל לי האסימון. הרגשתי שאני לא רוצה ללכת, רציתי לבטל את הפגישה אבל בעלי דווקא התעקש ללכת. ופתאום הבנתי מה קורה לי. הבנתי שאני הולכת שוב לקבל "נזיפה". פתאום ראיתי את התמונה: פעם בשבוע הולכים, וחובטים בי שם, בתשלום ובהסכמה, שניהם. ברמה כזאת שאני מייחלת לא לחזור. ואז בבית הוא גם משתמש בזה וכל הזמן אומר לי: "אפילו (הפסיכולוג) אמר שאת ככה..."

כאן, אני רוצה לצטט קטע מתוך הספר "מילים הורגות – כשדו-שיח יומיומי הופך לנשק קטלני"

שכתבה ניני גוטספלד מנוח (קישור לספר תמצאו כאן למטה).

בפרק: משהו על אהבה וחברות של אמת עמוד 46:

כשאנו אוהבים מישהו באמת, אנחנו רוצים שיהיה לו טוב.

דואגים להיטיב אותו ולהיטיב לו. נקודה.

כמה זה פשוט!!!

מי שאוהב אותך – אינו מרע לך. נקודה.

ומי שדואג להרע לך בדרכים שונות וגם מצליח – אינו אוהב אותך!

ומי שאומר לך שהוא אוהב אותך, אבל בפועל גורם לך סבל –

רק אומר שאוהב, אבל הוא לא אוהב אותך!

אולי הוא רוצה אותך,

אולי הוא צריך אותך,

אולי הוא זקוק לך,

אבל כל אלה עדיין אינן מילים נרדפות לאהבה.

אהבה אינה אמירה. זו התנהגות, זו עשייה חיובית, וזו הימנעות מעשייה שלילית.

זהו מצב של הוויה.

...

עירוב המושגים של אהבה, תאוה, תלות,

התמכרות, כדאיות, ביטחון, יציבות, הרגל, קנאה – ובעצם מה-לא –

לסלט אחד גדול שכותרתו בתודעת האישה "אהבה",

מכשירה וסוללת את הדרך לגבר המכה נפשית להמשיך ולהחזיק בבת הזוג

ולשמר את הבלבול וההטעיה שהם נשקו האישי.

מה קורה אחרי שנפרדים מנרקיסיסט?

נרקיסיסטים לא אוהבים שעוזבים אותם. זוהי מכה קשה לאגו. הוא חווה השפלה עמוקה.

כשמדובר בגירושין – סיכוי גבוה שיהיה מאבק אכזר כשכל האמצעים כשרים.

מאבק עם נרקיסיסט מאוד מאוד מתיש ויכול להמשך שנים ולהיות מכוער.

שימי לב, המשיכה שלך אל הנרקיסיסט לא קרתה במקרה.

גם לא במקרה לא הייתה לך תחושה של "משהו כאן לא בסדר".

עליך להבין את האישיות התלותית שלך ואת הכוחות הפסיכולוגיים שמגנטו אותך אל הנרקיסיסט. זה דומה ללהיות מכור או אלכוהוליסט. כשאת עוזבת את הנרקיסיסט בדאי לחפש **תמיכה מקצועית**. כי עליך לעבור דרך כאב, צער, בדידות. וזה נחוה ככאב מאוד עמוק. הרבה פעמים קורה, שלאחר הפרידה האישה חווה "נסיגה" והיא חוזרת את הנרקיסיסט או שמוצאת נרקיסיסט אחר שנתפס בעיניה כ"מציל" שלה או "הנשמה התאומה" שלה.

מה לעשות?

אם את חיה בגיהנום – תברחי.

אם אינך יכולה או לא רוצה לעזוב – קראי את **הספר שממש, אבל ממש, חובה לקרוא הוא**

"מילים הורגות – כשדו-שיח יומיומי הופך לנשק קטלני". כתבה ניני גוטספלד מנוח.

לדעתי, זהו ספר משנה חיים.

ספר מומלץ נוסף: **הטרדה נפשית**. כתבה מארי-פרנס היריגוין.

מקורות:

ספר: מילים הורגות – כשדו-שיח יומיומי הופך לנשק קטלני / ניני גוטספלד מנוח, הוצאת ידיעות אחרונות

ספר: [The Covert Passive Aggressive Narcissist: Recognizing the Traits and Finding Healing After Hidden Emotional and Psychological Abuse – Debbie Mirza](#)

Narcissism and Its Discontents | Ramani Durvasula | TEDxSedona

<https://youtu.be/aHHWgG7dB6A>

Real Narcissists – Early Warning Signs / Dr. Craig Malkin

<https://youtu.be/RFmvhDRqCys>

Narcissism – Teal Swan

<https://youtu.be/4f6eeoEjKIE>

(The Passive–Aggressive Covert Narcissist (Interview with Debbie Mirza

<https://youtu.be/RAybjXhcVco>

Chatting with an Expert on Narcissism / Dr. Ramani

<https://youtu.be/ioWcLuMcTBc>

Managing A Narcissist | Ann Barnes | TEDxCollingwood

<https://youtu.be/2pq-shPP4cw>

Guide To Identifying Covert Narcissism / Joanna Kujath

<https://youtu.be/K5Reykp6-1c>

Knowing Narcissism. Crucial Information about Narcissistic Personality Disorder

/ Ross Rosenberg

https://youtu.be/YtSJUkP_yic

המשפחה הנרקיסיסטית ככת

דינמיקות של כת נמצאות בכל מקום בחברה ולאורך כל ההיסטוריה האנושית. בדרך-כלל כשאנשים שומעים את המילה **כת** הם תופסים את זה כ**ארגון אידאולוגי של אנשים מוזרים או משוגעים שחיים בתוך בועה סגורה ושניתקו עצמם מן החברה גם פיזית וגם חברתית. מעין עולם בתוך עולם.**

"אין לזה כל קשר אלי", "לי זה לא יכול לקרות" הם אומרים.

אבל, אפשר שתופתעו לשמוע ולראות, שכל אזורי החיים שלנו מכילים בתוכם דינמיקות של כת.

ויותר מזה, **כת** זוהי מילה מאוד מופשטת ויש צורך להתבונן ולראות את המורכבות של התופעה הזאת.

כי אין כאן תופעה בינארית של "כן" או "לא" כת, אלא סקאלה עם הרבה גוונים של אפור, עם הרבה מרכיבים ותת-מרכיבים מאפיינים של כת, ולכן ארגונים רבים בחברה שלנו שלא יסווגו כ"כת" יציגו בכל זאת הרבה **תת-מרכיבים של "כת"**, תת-מרכיבים שאנו יכולים לראות בשכיחות במיין-סטרים החברתי.

אחד מהמבנים האלה, שיש להם הרבה מהמאפיינים של כת, זוהי המשפחה הנרקיסיסטית או המשפחה הרעילה.

משפחות נרקיסיסטיות מתנהלות באופן מאוד דומה לכת, ומאמר זה רוצה לשפוך אור על התופעה הזאת, כדי שנוכל להבין מה שקורה לאנשים בתוך המשפחות הללו, מהו תהליך שטיפת המוח שעוברים ואיך אדם אחד יכול לשלוט על אנשים אחרים, להרע להם ועדיין אינם עוזבים.

יש כמה צורות של **משפחות-כת**:

1. **משפחה מורחבת:** זוהי יכולה להיות משפחה רב-דורית שמכילה 3 דורות, כולל נספחים שהם חתנים וכלות, ואחים ואחיות של ההורים (דודים/ות), ולעיתים מצטרפים גם חברי-משפחה קרובים, שפעילים בדינמיקות הרעילות מהדור הראשון ועד הדור השלישי.

2. **משפחה גרעינית:** אמא-אבא-ילדים.

3. **זוג: אחד-על אחד.**

מה זו כת?

כדי שנוכל להבין עד כמה המשפחה הנרקיסיסטית ואפילו מערכת יחסים זוגית נרקיסיסטית דומה לכת, נתייחס קודם לשאלה, "מה זאת כת?"

ההגדרה הקצרה היא, שכת זהו **ארגון היררכי** שנוצר על-ידי **מנהיג כריזמטי**, בעל אישיות **נרקיסיסטית או פסיכופט**, אשר משתמש בטכניקות של **מיינד-קונטרול**, **רמייה פסיכולוגית ואלימות נפשית** (ולעיתים גם פיזית), כדי להשיג **כסף, כוח, שליטה, והאדרה עצמית.**

מיהו מנהיג הכת, מה מאפיין אותו?

אי אפשר להבין את התופעה של כת (או של המשפחה הנרקיססטית), מבלי להבין את המנהיג שלה.

במשפחה זה יהיה הפטריארך (אבא) או המטריארך (אמא).

לרוב, מנהיגי כתות הם נרקיססטים או פסיכופטים.

הם בעלי אישיות סמכותית/עריצה (רודנים) המנסים לפצות על רגשות עמוקים של נחיתות, חוסר בטחון ועוינות. הם **מעוניינים בשליטה פסיכולוגית** על חברי הקבוצה כדי **לשמור אותם במצב פאסיבי וכנוע ולהשתמש בהם** להגדיל את האגו שלהם, את הכוח והשליטה שלהם, ההכנסה שלהם, הסטטוס או כל רווח אחר.

אי-השוויון בכוח מוביל לחוסר-צדק והתעללות מכל מיני סוגים.

המטרה של הכת, בין אם זה קבוצה, משפחה או מערכת יחסים זוגית, היא לשרת את הצרכים האמוציונליים, הכלכליים, צרכים של כוח ושליטה או צרכים סדיסטיים של המנהיג. המילה החשובה ביותר כאן היא **כוח**.

הדינמיקה של מערכות יחסים כאלה היא של מאזני כוחות, ובאופן עקרוני זוהי מערכת יחסים אוטוריטרית שיש בה **אי-שוויון לא פרופורציונלי ביחסי הכוחות**. בהגדרה, מנהיג הכת חייב שתהיה לו **אישיות של רודן** כדי שיוכל למלא את תפקידו בדינמיקה של הכוחות.

אלמנטים מסורתיים של אישיות אוטוריטארית (רודן) כוללת את התכונות הבאות:

- יצירת היררכיה ביחסים, תמיד.
- צורך בכוח, סטטוס, עושר, הערצה עיוורת. תפיסת עצמי גרנדיוזית.
- תחושה של עוינות, שנאה ודעות קדומות כלפי העולם בכלל וכלפי דמויות ספציפיות שאכזבו ו/או פגעו.
- שיפוטיות לגבי אנשים ומאורעות. זוהי חשיבה שיפוטית מאוד שטחית של שחור ולבן, טוב ורע.
- תחושת זכאות: סקאלת ערכים חד-צדדית. ערכים שהם לטובת בעל הכוח. הערכים אינם עומדים בפני עצמם, אלא במשמעות של התועלת שלהם לבעל-הכוח. הוא עומד מעל החוק ולא צריך להיות כפוף לחוקים שכל האנשים אחרים צריכים להיות כפופים להם.
- נדיבות נתפסת כחולשה.
- נטייה לניצול אנשים.
- נטייה לראות באנשים אחרים נחותים.
- נטייה לדינמיקה של סאדו-מאזו (רשעות, הנאה מסבל של אחרים).
- חוסר ביכולת אמפתית.
- חוסר יכולת להיות מסופק, לעולם,
- פרנויה.

מה מבחין בין התעללות נרקסיסטית לבין התעללויות שאינן נרקסיסטיות?

ישנם סימנים ספציפיים שמבחינים בין התעללות נרקסיסטית להתעללות אחרת. בהתעללות "שאינה נרקסיסטית", המתעלל יכול להיות אדם שיש לו בעיות של ניהול כעסים, שהוא משתמש באלכוהול או בסמים או שיש לו בעיות של דיספונקציונליות פסיכולוגית ברמה כזו או אחרת, למשל רמת מובחנות נמוכה, סף תסכול נמוך וחוסר שליטה בבעסים, חוסר מודעות וחוסר שליטה עצמית, פגיעות גבוהה, אימפולסיביות וכדו'.

ההבדל, בין אלימות כזאת לבין אלימות נרקסיסטית, הוא שהאלימות של אדם כזה היא סוג של פורקן וויסות רגשות, והיא בדרך כלל, או בעיקר, מופנית כלפי ממד מסוים בחיי הקורבן. לעומת זאת התעללות נרקסיסטית מכוונת לפגוע בכל הממדים בחייו של הקורבן ו"לחסל" את אישיותו של הקורבן ולשלוט בו פיזית, רגשית ומנטלית לצורך סיפוק צרכיו של המתעלל.

מהם המאפיינים הדומים בין משפחה נרקסיסטית לבין כת?

מדוע משפחה נרקסיסטית היא כמו כת?

מערכת משפחתית נרקסיסטית היא:

כאשר אחד ההורים הוא נרקסיסט או בעל מאפיינים נרקסיסטיים, או מאפיינים של הפרעות אישיות אחרת מקלסטר B שהוא אלים, תוקפני, נוטה להתקפי זעם, רעיל... וההורה השני הוא Co-dependent (קודיפנדנט), שאינו עוזב (נשאר במערכת היחסים הזאת) אך גם אינו מגן על הילדים ועל עצמו.

למשפחות כאלה יש מאפיינים דומים לכת והילדים שבויים בתוכה ללא יכולת לשלוט בחייהם. מה שהילדים עדים לו זה מערכת יחסים של תוקף וקורבן, **מערכת אלימה שבה ההורה החלש עובר התעללות, ולעיתים אף הם חווים התעללות**. לעיתים קרובות, אף ההורה השבוי מצדיק את התוקפן (סינדרום שטוקהולם). זוהי מערכת משפחתית מאוד רעילה. ילדים במערכת משפחתית נרקסיסטית יוצאים מאוד פגועים ויש לזה השלכות על מערכות היחסים שלהם בבוגרים. יש וריאציות שונות של משפחות רעילות מהסוג הזה: יכולים להיות שני תלתיים או שני נרקסיסטיים שמחליפים תפקידים ביניהם בין מי הוא התוקפן ומיהו הקורבן.

מאפיינים של משפחה נרקסיסטית שדומים למאפיינים של כת

מנהיג סמכותי

אחד ההורים הוא השליט העליון שקובע הכל. לאדם הזה יש כוח מוחלט על חברי המשפחה האחרים ועל המציאות שלהם, על התפיסה שלהם ועל ההתנהגות שלהם. מה שהמנהיג אומר זה "נכון". בני המשפחה חייבים להסתכל על המנהיג בהערצה, הסכמה והתרפסות. בדומה למנהיג של כת. המנהיג לא כפוף לחוקים שכל האחרים כפופים להם. הוא חי בתחושה של זכאות ותפיסה גרנדיוזית של עצמו.

משתפי-פעולה וסגנים

לאדם הזה יש לעיתים קרובות "סגנים". הסגן שלו יכול להיות בן הזוג או אפילו אחד הילדים, או אפילו דמות מהמשפחה המורחבת יותר כמו אמא שלו/שלה, אחות וכדו'. "הסגנים" הם אלו שמתעללים בקורבן כאשר הנרקסיסט לא נמצא בשטח. בהעדרו, הם הופכים להיות בעלי הכוח ויכולים להיות מאוד אכזריים. זה יכול להיות הבן הבכור שמתעלל באמו או באחיותיו, או האמא שסופגת אלימות בעצמה, אך גם היא הופכת להיות "זרוע מבצעת" של שליטה, התעללות ו"חינוך" כאשר המתעלל הראשי לא נמצא או לעיתים ביחד אתו.

במשפחה נרקסיסטית יש מתעללים שהם "משתפי-פעולה" עם המתעלל הראשי, ויש גם "קופים מעופפים". (קופים מעופפים הם אנשים שפועלים בשמו או בעבורו של הנרקסיסט. זוהי התעללות באמצעות צד ג'. (באנגלית: by proxy) בדרך-כלל בעקבות קמפיין של הכפשה שהנרקסיסט עשה באופן שיטתי כלפי הקורבן שלו, והם באמת מאמינים לסיפורים שלו.

(המושג "קופים מעופפים" שאול מהסרט "הקוסם מארץ עוץ" משנת 1939, שבו הקופים המעופפים הם הזרוע המבצעת שמוציאה לפועל את המעשים הרעים של המכשפה המרשעת מהמערב. אנשים אלו, שהנרקסיסט עשה עליהם מניפולציה, מאמינים לאישיות המזויפת שלו, הופכים להיות קבוצת התמיכה שלו, ועוד זרוע מבצעת להוסיף לעינוי של הקורבן. ההתנהגות שלהם יכולה לבלול: ריגול, הפצת רכילות, איומים, להציג את הנרקסיסט בקורבן וכמסכן ואת הקורבן האמיתי מציגים כ"טורף").

יש במשפחה גם חברים שהם בתפקיד ה-"עדים". ה"עדים" אינם מתעללים בעצמם אבל הם "מאפשרים" את ההתעללות בשתיקתם או באמצעות הכחשה שמה שקורה לא באמת קורה. המאפשרים יכולים להיות תמימים שלא רואים ולא מבינים מה קורה, או מאוד תלותיים שאכן כן רואים, אבל מטאטאים הכל מתחת לשטיח ומעמידים פנים שהכל בסדר, או כאלו ש"משתיקים", מחפים ומכסים על ההתעללות כלפי הקורבן (שבדרך-כלל זה אחד שנבחר להיות "הכבשה השחורה"), ומעדיפים להגן על תדמית המשפחה במחיר השתקה של האמת או להגן על עצמם מפני זעמו של המתעלל.

במשפחות נרקסיסטיות הגזלייטינג (הכחשה מכוונת של המציאות של אדם אחר) הוא שבטי, בדיוק כמו בכת. זה לא רק אחד-על-אחד אלא קבוצה שלמה שמכחישה באופן שיטתי לאחד מחברי הקבוצה את המציאות שלו, וזה גזלייטינג הרבה יותר חזק. האדם שעובר התעללות אומר לעצמו "אני יודע שהדבר הזה התרחש" והמשפחה שלו לאורך שנים אומרת "לא, זה מעולם לא קרה לך". (לדוגמה הסיפור של גליה עוז על התעללות של אביה אל מול ההכחשות

של אחיה שהם לא זוכרים שקרו הדברים שהיא מספרת שקרו). וכשזה קורה לאורך שנים על הרבה דברים, הנפגע אולי יגיד לעצמו "מה קורה פה? האם כולם נגדי? האם זה ייתכן? האם אני המשוגע כאן?" והוא יכול אפילו לפתח פרנויה כשהוא מאמין שכולם נגדו.

אינדוקטרינציה (חינוך מחדש)

מדובר על תהליך של "שטיפת מוח" שיטתית לצורך **חינוך** וקביעת המיינד-סט של בני המשפחה ותפיסת העולם שלהם לגבי המשפחה, לגבי עצמם ולגבי העולם. המנגנון: קודם שוברים אותך ומחסלים את הזהות האינדיבידואלית שלך ואז "מתכנתים" אותך לחשוב ולהאמין במה שהנרקסיסט רוצה שתאמין.

כאן אנחנו מדברים על מערכת לשליטה והשפעה מאוד מתוחכמת של "המרה", כלומר סוציאליזציה מחדש, "חינוך מחדש" – שינוי בתפיסת העולם, או אימוץ מערכת אמונות חדשה, גישות והתנהגויות חדשות, שבא גם לידי ביטוי בשינויים משמעותיים באישיות של הקורבן, שהם תוצאה של "תכנות" מכוון באמצעות טכניקות שכנוע ושליטה התנהגותית. (דהיינו [גזלייטינג](#)). המטרה היא ליצור "סוכן" שיעבוד עבורי, אבל שיהיה "מאמין אמיתי, מתוך לב מסור" ומחשבה ממוקדת רק על זה שהוא "עובד עבורי". הטכניקות: מניפולציות רגשיות, שקרים, שכנוע נצלני, מסגור מחדש, יצירת תלות וביטול עד כמה שניתן של מחשבה עצמאית ופעולות עצמאיות, ביטול של תחושת ערך ומסוגלות אישית, תובענות ודרישה להיענות ולציות נוקשה, טינה ומרמור, ביקורת בלתי פוסקת, והתנהגויות ילדיות. מה שמבדיל אינדוקטרינציה מחינוך רגיל הוא, שבחינוך רגיל ל"תלמיד" מותרת ואף מעודדים אותו לחשיבה ביקורתית והטלת ספק, וכאן אסור לו בכלל שתהייה לו חשיבה משל עצמו או חשיבה אחרת.

חודרנות וביטול זהות

אין פרטיות במשפחה נרקסיסטית. החודרנות היא גם פיזית וגם פסיכולוגית. אין כבוד למרחב אישי, לחפצים אישיים, ובחלק מהמשפחות החודרנות היא גם גופנית. מבחינה פסיכולוגית, בני המשפחה מנצלים צורך אמיתי או פגיעות מסוימת של הקורבן (וכל אחד עובר את זה במשפחה הזאת), ואז מתלבשים על הפגיעות הזאת ו/או על הצורך הזה. ראשית הם מעודדים את חברי המשפחה לשתף ברגשות או באירועים ובאכזבות שקרו להם, ואז משתמשים באינפורמציה נגדם כדי להקניט, להנמיך, להכאיב ולעשות מניפולציות. משפחה זו מעודדת תלות, חוסר עצמאות.

הגנה על הדימוי החיצוני של המנהיג ושל

המשפחה בכל מחיר

יש הגנה על הדימוי החיצוני של המנהיג ושל המשפחה על חשבון בני המשפחה. לא אכפת לו הכאב שלך או הסבל שלך. הדימוי יותר חשוב מאיך שאתה מרגיש. (**לא משנה שנשר לך השיער, העיקר יש פאה יפה**) ישנה הכחשה של התעללות ושקרים. האדם שמתעלל מקבל שבחים מבני המשפחה, והקורבן, אם הוא חושף את הנעשה, מואשם בשקרן.

דה-ראליזציה

יצירת מציאות מעוותת. המשפחה חיה במטריקס משל עצמם. המציאות איננה האמיתית אלא מה שההורה הנרקיסיסט קובע שזאת המציאות ואסור לך לאתגר את המציאות הזאת ולהטיל ספק בתמונה שהם מציירים. לאחר זמן, בגלל טכניקות של [גזלייטינג](#), אתה מבולבל ומאבד את הקשר עם המציאות.

דה-אינדיבידואציה

מדובר על אובדן זהות. מה שאתה אוהב או לא-אוהב לא נחשב, מה שאתה רוצה לעשות או לא-רוצה לעשות לא נחשב, לא נותנים תוקף לרגשות שלך, לצרכים שלך ובכלל למי שאתה. חוסר אמפטיה, ביטול, הנמכה, הפחתת-ערך, בוז, דחייה, קללות. לבני המשפחה אין למעשה זהות משל עצמם אלא "עצמי שקרי" שהם מסגלים לעצמם לצורך הישרדות, מפני שבשביל לשרוד הם צריכים להיות מי שאומרים להם להיות.

הפרד ומשול – לצורך שליטה

כל הזמן תהייה דינמיקה של "ילד-פלא" ושל "שעיר לעזאזל". ההורה הנרקיסיסט אוהב לגרום לאחרים לפנות אחד נגד השני. יש במשפחה כל הזמן הסתה אחד נגד השני בגלוי וגם מאחורי הגב, גם בין האחים בינם לבין עצמם.

רכילות

במשפחות נרקיסיסטיות יש הרבה רכילות על חברי המשפחה ובכלל גם על אנשים אחרים (יגידו דברים מעליבים, גזעניים, סטיגמות וכדו'). אפשר לראות שמצד אחד, כלפי אותם אנשים שמכפישים מאחורי הגב, כאשר עומדים מולם מתחנפים ונעשים נחמדים. רכילות היא אמצעי להכפשה, לחדירה לפרטיות כאשר הם חושפים ומספרים דברים אינטימיים לאנשים שאינך רוצה שיידעו, אמצעי לגיוס "קופים מעופפים" ולהפעיל "משתפי פעולה".

שקרים

משקרים, מספרים דברים לא נכונים אחד על השני. לא עומדים בהבטחות, מכחישים דברים שהיו, מכחישים דברים שנאמרו, ממציאים דברים. הכל לפי מה שמתאים להם.

המטרה מקדשת את האמצעים

אין ערכים, אין מוסר ואין מצפון. אין קווים אדומים.

הפצצת אהבה או הפחתת ערך לסירוגין

הנרקיסיסטים במשפחה יהיו תמיד או במצב של הפצצת אהבה או במצב של הפחתת-ערך. הפצצת אהבה לא חייבת להתבטא בצורה של עודף תשומת לב והגזמה בלבד, אלא זה יכול לבוא בקטנות בצורה של "שקט", או תקופה שעוזבים אותך ללא-התעללות, מה שגורם לך להוריד את ההגנות שלך וזה בדיוק הרגע שהכל יתהפך עליך והנרקיסיסט יעשה משהו שיפגע בך.

סינדרום שטוקהולם

במערכת יחסים נרקיסיסטית בתוך המשפחה, מתפתחת הזדהות של הקורבן (בן אם הקורבן בן-זוג או ילד) עם התוקפן והוא מצדיק אותו ותומך בו. מערכת כזו מובילה לקשר טראומטי [.Traumatic bond](#).

אי-הסכמה עם הנרקיסיסט נחשבת

להתקפה

כל אי-הסכמה למה שהנרקיסיסט אומר שהוא נכון, או לגבי תפיסת המציאות, נתפסת כהתקפה. התוצאה של אי-הסכמה תהייה התקפה אישית, האשמה, ביקורת ואף "עונש". זה "חינוך" מתמיד של איך אתה צריך להתנהג ומנגנון שליטה.

זיוף עתיד

המנהיג (ולפעמים גם סגניו) כל הזמן מבטיחים הבטחות שאין להם שום כוונה לקיים אותן. זה יכול להיות דברים קטנים כמו אקנה לך בובה אם תעשי כך וכך או אקח אותך ל-לונה-פארק בחופש הגדול וזה לעולם לא קורה, או דברים גדולים יותר כמו שבעוד שנתיים, אחרי שדני יסיים את הלימודים, נשלם לך את הלימודים שלך. הבטחות אלו מעוררות ציפייה ותקווה ובסופו של דבר גורמות לאכזבה גדולה והרגשה של תסכול ודחייה.

התעללות רוחנית או דתית

זוהי תוספת לכל הסוגים האחרים של התעללות. כאשר הנרקיסיסט או הפסיכופט הוא דתי/רוחני/מאמין בפילוסופיה ספציפית של תזונה/חבר בכת של דרך חיים מסוימת – הם משתמשים בפילוסופיה המסוימת כדי להתעלל בחברי המשפחה. קובעים מה מותר ואסור לאכול, איך כן/לא להתלבש, מה ואיך לעשות דברים מסוימים, מה מותר להגיד ולמי, מהם תפקידי הגבר ומהם תפקידי האישה וכו' ואם אתה לא עושה כך וכך אתה חוטא ומגיע לך עונשים, ובשם הדת הזאת ירשו לעצמם לחדור לחיים שלך, להרחיק אנשים בעלי "השפעה

ישנם סימנים ספציפיים שמבחינים בין התעללות נרק' להתעללות אחרת שבה המתעלל יכול להיות אדם שיש לו בעיות של ניהול כעסים, שימוש באלכוהול או בסמים או בעיות של דיספונקציונליות פסיכולוגית ברמה בינונית.

יחסי כת אחד-על-אחד יכולים להימצא ביחסים רומנטיים, ביחסי עבודה, הורה-ילד, מטפל-מטופל, סוהר-אסיר, חוקר וחשוד, סביבה של כנופיות, מצבים של בני ערובה, קבוצות אחווה שונות, סביבה רוחנית (למשל, יוגה מסטר ותלמיד).

ועוד לסיכום,

ההתנהגויות המתעללות האופייניות הן:

- מתחיל בשליטה מילולית, פיזית ו/או נפשית.
 - מעורר ומשמר פחד
 - השלכת אשמה
 - ביטויים רנדומליים של "אהבה". (חיזוק אקראי (לסירוגין) שמייצר התמכרות)
 - כפיית נאמנות כלפי התוקפן והכחשה עצמית של הקורבן.
 - קידום ועידוד חוסר אונים וחולשה (אי-מסוגלות).
 - ביטויי קנאה פתולוגית
 - התנהגויות מעוררות תקווה (יצירת ציפיות על-ידי זיוף עתיד)
 - בידוד ואפילו בליאה (שבי).
 - דרישה לשמירה על סודיות.
 - כפייה של הערצה כלפי המתעלל, שמציג עצמו "כמו מלאך".
 - שימוש נרחב בשיטות מניפולטיביות של שכנוע ושליטה.
 - כפייה להתאים עצמך למערכת אמונות או דוקטרינה שמצדיקה את ההתנהגויות של המתעלל.
 - אובדן רציני של זהות עצמית וערבוב זהויות (או איחוד זהויות) כאשר הכפוף מתאחד עם הסמכותי.
 - התעקשות על להמשיך ולפעול לפי "התכנית" של המסטר.
- הערה:** לשאלה מדוע כל קשה לעזוב כת או מערכת יחסים מתעללת אכתוב מאמר נוסף. בגדול אני יכולה לומר שמצד אחד, הדבר נובע **מפחד** גדול מהיד הארוכה של הכת/משפחה, **פחד מעונש והתעמרות ופחד מנקמה**. **פחד קיומי מלהישאר לבד**. מצד שני, אובדן הזהות, אובדן תחושת המסוגלות, חוסר בטחון עצמי, ניתוק ובידוד ממקורות תמיכה חיצוניים, ואיבוד המשאבים הפנימיים וגם החיצוניים להתמודד עם ההשלכות של "היציאה", תחושות של בלבול, חוסר-אונים, ושליטה של הכת על המוח של החבר, המחזוריות של "הפצצת אהבה", כל אלו גורמים לאנשים **לקפוא ולהישאר במקום**.

מקורות:

- Lalich, J. & Tobias, M (2006) Take Back Your Life: Recovering from Cults and .Abusive Relationships Paperback, Bay Tree Publishing, Berkely
- Meredith Miller: The Narcissist's Family Cult: <https://youtu.be/sWYo5MadRjk>
- Actualized.org: Cult Psychology – Part 1 – How Cults Work: <https://youtu.be/Y73laz3etM8>

חמות נרקסיסטית והכלה שלה

הערה: מטרת המאמר להוסיף ידע. אין לראות במאמר תחליף לעזרה מקצועית.

לפני שאתחיל לתאר לכן את החמות נרקסיסטית ברצוני להזכיר לכולנו שיחסים בין חמות וכלות הם תמיד מורכבים, ובתרבות שלנו יש נרטיב שלילי סטריאוטיפי ליחסים הללו, מה שלא בהכרח נכון. אבל מנקודת המבט של הכלות, יש לעיתים קרובות הרבה מתח ביחסים האלה, ובמקרים רבים המתח הזה יכול לגרום נזק ליחסים של הכלה עם בן-הזוג שלה (שהוא הבן של החמות) שנמצא לעיתים בין הפטיש והסדן.

כאן, אני רוצה לשים את הפוקוס על **החמות הנרקסיסטית, מנקודת המבט של הכלה שלה**. איך זה להיות בלה של חמות נרקסיסטית ומה ההשפעות שלה על החיים של הכלה שלה ומשפחתה.

חשוב לציין שגם כלות יכולות להיות נרקסיסטיות, וזוהי נקודת מבט אחרת שאינני מתייחסת אליה כאן.

עלינו לזכור כל חמות נרקסיסטית היא גם אמא נרקסיסטית של הבן שלה. וככזו היא לא בהכרח רואה את הבן שלה ואת הנכדים כאנשים אינדיבידואלים אלא כשלוחה של עצמה. הם חייבים לשקף לה עד כמה היא מושלמת. אם הבן שלה והכלה שלה אינם משקפים לה את המושלמות הזאת, אינם משתפים פעולה עם השליטה שלה, ואם הם מראים **חשיבה עצמאית**, מכל סוג שהוא, היא תעשה הכל כדי להחזיר לעצמה תחושה של שליטה עד כדי שהיא מוכנה לפגוע בנישואין שלהם.

בנוסף, כאמא נרקסיסטית יש לה השפעה על ההתנהגות והרגשות שהבן סוחב אתו מהילדות, כאדם בוגר:

האם הוא היה ועדיין ילד הפלא שלה?

האם הוא היה ועדיין הכבשה השחורה?

מהי מידת ההתעללות הנפשית ו/או ההזנחה הרגשית שהוא חווה?

כל אלה הם גם משתנים במשוואה של היחסים בין החמות לכלות. אינני רוצה לסבך אותנו במורכבות הזאת. אני אתאר כאן רק את המערכת "הזוגית" בין החמות והכלה. אגב, חלק מן המאפיינים יחולו גם על היחסים בין חמות לחתן, אך זה מקבל ניואנסים שונים, וזה נושא שמדובר פחות (מעניין למה...).

אז אתחיל בלהזכיר את מאפייני האישיות הנרקסיסטית שאפשר לראות אצל החמות, שהם נקודת הייחוס שלנו לתיאור היחסים:

להיות תמיד מרכז תשומת-הלב,

צורך בתשומת-לב מתמדת,

תחושת זכאות,

אבל כבר בשלב הזה של הפיתוי יופיעו בדרך-כלל דגלים אדומים: לעיתים תהיינה מתנות שהיא קיבלה מאחרים ורק ארזה מחדש, ייתכן שאפשר יהיה לראות שהקופסאות יכולות להיות פגועות או עקומות, לא תמיד המתנות יהיו באמת מתאימות כי אין לה אמפטיה ולא באמת אכפת לה, היא תקנה מתנה ואז תדבר עליה ועל איך קנתה אותה וכמה זמן/אנרגיה השקיעה בלמצוא אותה וכך היא מייצרת "חוב" שתצטרכי לשלם אותו אחר-כך.

בשלב הזה היא מתחילה "לרגל" אחריכם. היא מאזינה לשיחות שלך ושל בן-זוגך כאשר אתם אצלה, או לשיחות איתך כשהוא בבית ומדבר בטלפון, היא יכולה לבדוק בטלפון שלו ולקרוא הודעות. היא רואה את הבן שלה בשלוחה של עצמה ומרגישה "בעלות" עליו. היא קנאית (מאפיין נרקיסיסטי) ומרגישה שאת מתחרה שלה. בדרך-כלל לא ימצא חן בעיניה שאישה אחרת משפיעה על הבן שלה, ואם היא תרגיש שאת מתחילה "לשלוט" על הבן שלה היא תתחיל ל"חבל" ביחסים שלכם. כבר בשלב הזה היא רוצה לוודא שאת מצייתת לה. היא תחקור את הבן שלה בצורה סמויה ומניפולטיבית על מה אתם מדברים, לאן הלכתם, מה הוא אוהב בך וכו'. היא כל הזמן רוצה לדעת הכל.

כבר בשלב הזה, היא מנסה לבודד את הכלה מהחברים ומהמשפחה שלה. בשלב הפיתוי היא כל כך טובה אלייך והיא רוצה שתראי בה תחליף לאמא שלך, חברה טובה, מישהי שהיא לטובתך, שהיא עוזרת לך עם הבן שלה, שאת יכולה לסמוך עליה. והמשפחה שלך, שרואים שהיא כל כך טובה אלייך, במובן מסוים, מוסרים אותך לידי האישה הטובה הזאת בשמחה. היא תתחיל להשתלט לך על הזמן הפנוי ותזמין אותך להצגות, בתי-קפה, תזמין אתכם כזוג לארוחות, תזמין אתכם לנסוע איתם לחופשה, וכך "בצורה טובה" היא מונעת ממך לבלות עם המשפחה שלך והחברים שלך. היא שואבת אותך ומרחיקה אותך. וכשאת מבודדת קל יותר להתחיל בתהליך של [גזלייטינג](#) ושטיפת מוח.

בסופו של דבר, הכלה באיזשהו שלב תיחשף לצד הרעיל של המשפחה, הצד שאנשים אחרים לא רואים. אם, הכלה תחשוף את הצד הרעיל והאכזרי של החמות שלה או של המשפחה הנרקיסיסטית בכלל, היא תיתפס כבוגדת, כאויבת, ואנשים מבחוץ יראו אותה כמישהי שמכפישה ומתנהגת ברשעות לאישה מבוגרת וכל כך נחמד ואכפתית.

ואז מגיע שלב הפחתת ערך שהולך ומסלים עם הזמן:

מהם המאפיינים של החמות

הנרקיסיסטית?

היא מנסה ליצור תלות-יתר שלך בה

היא מעוניינת שתרגישי שאת תלויה בה ובלעדיה לא תסתדרי, ושאת לא עושה שום דבר נכון בלי העזרה או העצה שלה. את התלות היא יוצרת גם על-ידי שטיפת מוח (גזלייטינג) שאת לא מסוגלת להסתדר לבד, ושאת לא מספיק טובה וכו', וגם על-ידי עזרה ומעורבות בפועל, כמו לעזור ולהיות מעורבים: לבשל ולהביא את האוכל שלה אליכם הביתה ובכך "לעזור" לך ולהקל עלייך, לאסוף את הנכדים מבית הספר, להיות בית שני בעבורם עד שההורים חוזרים

מהעבודה, לתת כסף ובכך ליצור מצב שאת תמיד ב"חוב" אצלם וחייבים לקבל את דעתם וכדו'. תלות כספית גם מאפשרת מצע להתעללות כלכלית, אפליה בעזרה הכלכלית שהיא נותנת לכם ומה שהיא נותנת לילד אחר שלה, "זיוף עתיד" שזה אומר הבטחות לגבי דירה, ירושה וכדו' שכנראה שלא יתקיימו.

היא מקסימה כלפי אנשים זרים

מאחר והתדמית מאוד חשובה לה היא מאוד צ'ארמית לאנשים מבחוץ. לאנשים זרים היא נחמדה, מדהימה, מפרגנת, אדיבה ותורמת, סבתא נהדרת. היא מאוד טובה בלעשות את ההצגה הזאת. היא יכולה להיתפס כאלטרואיסטית. כמובן שהקסם הזה הוא הצגה, מניפולציה שמטרתה לגרום לאנשים אחרים להאמין בנרטיב השקרי של משפחה מושלמת. מי שלא מכיר אותה בקלות ייפול למלכודת, בדיוק כמו שהכלה נפלה במלכודת והצליחו לשטות בה שיש כאן משפחה מאוד נחמדה ואנשים נחמדים, כאשר הן נפגשו לראשונה. זוהי צורה של גזלייטינג. הבלבול שנובע מן הנחמדות שמופיעה בחוץ אל מול הצד השלילי והרעיל שנחשף בתוך המשפחה.

היא תשוויץ בך בפני זרים במיוחד בשלב ההתחלתי של היחסים, כי יש לך את כל האיכויות שהיא רוצה להשוויץ בהן. במובן הזה, את תהיי ספקית "דלק" ראשית. והיא תשוויץ בך כדי לקבל תשומת-לב מהחברים ומכרים שלה. אבל כשתגיעי לשלב "ההשלכה" Discard, היא תשמיץ אותך בדיוק אצל אותם אנשים. אז היא תנסה להרוס את שמך הטוב ותרצה שהם יחשבו שאת זבל, אפס והם הכניסו אותך למשפחה ונתנו לך הכל ועשו ממך משהו. זה יהיה עוצמתי במיוחד אם עלית עליה ואת יודעת שהיא מתעללת, ובמיוחד אם התעמתת איתה בצורה גלויה.

היא תמיד צודקת

משמעות הדבר שהיא לעולם לא טועה. והיא משתמשת בעובדה שהיא מבוגרת יותר ושיש לה יותר ניסיון חיים וחכמת חיים ולכן היא יודעת הכי טוב מה צריך ומה נכון ולא-נכון, ומהו ביה"ס הכי טוב לילדים, ואיפה הם צריכים לגור, איזה מקצוע ללמוד, מהי העבודה הטובה ביותר שהכלה שלה צריכה לעבוד וכדו'.

היא לעולם לא לוקחת אחריות על דבר "רע" שהיא עושה, ותמיד מישוהו אחר יהיה אשם. היא תשליך את כל התכונות השליליות שלה על הכלה, ובמיוחד בשלב השלישי, שהיא רוצה להוציא אותה מן המשפחה וחותרת תחת היחסים של בני הזוג. אם היא עצלנית היא תגיד שהכלה עצלנית, היא אגואיסטית אז היא תגיד שהכלה אגואיסטית, היא מתנשאת והיא תגיד שהכלה מתנשאת וכן הלאה. ואת כל הדברים האלה היא תוציא החוצה בזמן של כעס או התקף זעם.

היא לעולם לא תתנצל

מאחר והיא תמיד צודקת היא לעולם לא תתנצל. ומאחר והיא תמיד צודקת היא מצפה שגם הכלה שלה תראה את זה ככה. היא מצפה שכולם ירצו אותה והיא מצפה שהכלה שלה תאמץ את תפיסת העולם שלה ואת נקודת המבט שלה, את התרבות שלה, תבשל לבעלה (הבן) את

המאכלים שלה, תאמץ את המנהגים שלה, את הדעות הפוליטיות שלה, ותגדל את הנכדים כמו שהיא הייתה עושה. ושלא תחשוב באופן עצמאי ובטח שלא תהיינה לה דעות סותרות.

הכלה מצופה להעריך את החמות שלה

הכלה חייבת להעריך את החמות שלה, בדיוק כמו שכל שאר בני המשפחה עושים. אם הכלה "ילדה טובה" ומתאימה עצמה לדפוסים של המשפחה ולמעמד העליון של החמות שלה במנהיגת המשפחה שאין עליה עוררין, והכל יעשה כדברה, הכל בסדר. אך אם הכלה, שנכנסת חדשה וכזרה למשפחה, ואולי עדיין לא מבינה את זה, צריך להכניס אותה מהר לתלם, ואם היא לא מעריצה את החמות שלה, היא עוברת "סדרת חינוך" שכוללת עונשים (שתיקה, ברוגז, החרמה), תלונות אצל כל מי שרק מוכן לשמוע, הכפשה, רכילות, והעמדת החמות כקורבן שרק עשתה להם טוב ותראו מה היא מקבלת בתמורה... היא מציגה את הכלה כמרושעת, נבזית, מלוכלכת, מסכסכת ולכן החמות גם זכאית להתלונן ודבר עליה רעות ולומר לבן שלה ולכל מי שרוצה לשמוע שהוא עשה בחירה גרועה כשבחר באישה הזאת לאשתו.

היא יכולה להיות מאוד אכזרית

החמות הנרקיססטית היא קנטרנית, נקמנית ושומרת טינה. אם היא מרגישה מאוימת על-ידי הכלה היא תמצא דרך להעניש אותה באמצעות הבן שלה או באמצעות הנכדים. אם הכלה לא מספקת לה את הערצה שהיא מצפה או אם אינה מאפשרת לה שליטה ולא מסכימה איתה על כל דבר, היא לא תהסס להרוס את היחסים של הכלה עם הבן (בעלה) ועם הנכדים. היא תוודא שהכלה שלה תרגיש לא מקובלת. והיא יכולה לעשות זאת בדרכים רבות. לדוגמא: "לרדת" עליה בצורת צחוק ובדיחות מגכיכות, בצורת חוסר-אדיבות, התעלמות, לדבר מעל הראש שלה כאילו אינה נוכחת, לסתור כל דבר שהיא אומרת, לתכנן פעילות משפחתית מבלי לשאול לדעתה וליידע ברגע האחרון. בדרכים האלה היא מעבירה מסר ברור ש"את לא נחשבת" ו"את לא אהובה", וגם שתמיד היא מוכנה לפגוע בה. באופן מכוון, סמוי וגלוי, היא מחבלת בהערכה העצמית שלה (ראה גם הסעיף הבא: התקפה אישית).

התקפה אישית

סעיף זה, אף שיכול להיכנס לתוך סעיף האכזריות, שווה מעמד בפני עצמו. כאן יש תקשורת ישירה מהחמות אל הכלה שמטרתה להעליב, לפגוע, לפגוע באמינות ולתקוף באופן ישיר את האופי שלה, האישיות שלה, היכולות שלה, ההורים שלה. למעשה, כמעט כל האספקטים של החיים יכולים להיות מותקפים, ובמיוחד דברים שהיא יודעת על הכלה שלה, דברים שהיא סיפרה לה על עצמה בשלב של "הפצצת אהבה" או שהחמות לומדת עליה במשך השנים וגם אפילו שומעת מהבן שלה. התקפה אישית תתבטא בעיקר בצורת העלבה ו/או ביקורת. באירועים של התקפה אישית באות לידי ביטוי כמעט כל התכונות הנרקיססטיות: התנשאות, יהירות, כעס, תוקפנות, תחושת זכאות, חוסר אמפטיה, חוסר מוסר ומצפון, חוסר גבולות, התחושה ש"אני מעל החוק". היא תשתמש בחולשות של הכלה נגדה וכל הזמן תעיר הערות: איך את מחזיקה את התינוקת, איך

את מתחזקת את הבית, איך את מבשלת, קונה, מדברת, מחנכת. כמה זמן את מבזבזת, הלימודים שלך חסרי-ערך, כמה אוכל את שמה לילדים בצלחת, לא עושים את זה ככה... וכל זה כמובן במיוחד ליד אנשים ומול הבן שלה. היא תמצא דרך להעביר ביקורת מכל דבר קטן ואפילו משום-דבר, היא יוצרת דרמות בכוונה ויוצרת משולשים וקואליציות ביחסים. גזלייטינג במיטבו, והכל לצורך שליטה ואספקת "דלק" נרקיסיסטי.

היא מתנהגת לכלה שלה בחוסר כבוד

החמות הנרקיסיסטית מתנהגת לכלה שלה בחוסר כבוד מופגן או סמוי. היא איננה מכבדת את האמונות שלה, את המוצא שלה, את הדעות שלה או מה שהיא אומרת, לא מכבדת את הניסיון של הכלה (אפילו בתחום המומחיות שלה), לא מכבדת את הגבולות שלה. לעיתים קרובות, היא מרגישה טוב כאשר היא רואה שהכלה שלה מרגישה רע.

היא תבטל, תנמיך ולעולם לא תיתן הכרה להישגים של הכלה או להצלחות שלה. תמיד תטען לנוכח ההישגים של הכלה שהיא "יותר" – יודעת יותר, עשתה יותר, יש לה יותר ניסיון, האוכל שלה טעים יותר, היא מכירה מישו שהצליח יותר. אבל... אם היא רואה ערך בהצלחות וההישגים של הכלה, היא תשתמש בזה להשוויץ כדי להוסיף לדימוי הציבורי שלה עצמה או אם יש לה תועלת מזה.

היא עשויה לשאול את הכלה לדעתה בקשר למשהו רק כדי שהיא תוכל להתעלם ממנה או להגחין אותה, או כדי לומר את ההיפך ולא להסכים איתה. היא יכולה להפגין חוסר כבוד כאשר בנה וכלתה באים לבקר אותה, בצורה מאוד מניפולטיבית שאף אחד חוץ משתיהן לא שם לב. לדוגמה היא תשאל "את רוצה קפה?" או משהו אחר לאכול, ואז תביא משהו אחר שהכלה לא ביקשה, או שלא תגיש את הדבר הזה בכלל (כאילו שכחה). אם הכלה לא אוכלת את מה שהיא מגישה, היא תגרום לה להרגיש כפויה-טובה ותגיד "רק רציתי להכין בשבילכם משהו טוב, וממש טרחתי בשביל זה..."

חודרנות ומעורבות יתר

התנהגות נוספת של חוסר-כבוד באה לידי ביטוי במופעים שונים של "חודרנות". היא עשויה להגיע לבית של הכלה ללא הודעה מראש. וכשהיא באה ללא הודעה והבית לא מסודר היא תבקר אותה שהבית לא מסודר, תבקר אותה על ההתנהגות של הילדים, תצפה שבזמן שהיא מבקרת אצלם יתייחסו אליה כאילו היא בת-מלוכה. היא יכולה לפתוח את המקרר ולהתחיל לזרוק דברים שהם לכאורה מקולקלים...

מבחינת "חודרנות", אחד המאפיינים של החמות הנרקיסיסטית, שהיא מעורבת בנישואין של הבן שלה. זה יכול להיות גלוי ופתוח, אבל יכול להיות גם באופן סמוי ומאחורי הקלעים. היא מתקשרת ודורשת עדכונים כאילו מתוך התעניינות רוצה לדעת מה הם עושים, דואגת שכולם בסדר וכו'. אם הם יצאו לחופשה היא מתקשרת בלי סוף. היא שואלת שאלות אישיות שאינן מעניינה ותגיד שזה בגלל שהיא מודאגת. היא מתערבת ומייעצת "נגד" החלטות שבני הזוג עושים ותגיד "אני רק מנסה לעזור". כאשר הטקטיקות האלה לא עובדות, כאשר אינה מקבלת מה שהיא רוצה היא תתעלם ותתעלל, בכלה, בבן, בנכדים. אנו רואים שהחמות "חודרת" ומפריעה ליחסים בין בנה לבין הכלה, הרבה מעבר לטווח שנחשב מקובל.

המסר שהחמות מעבירה הוא שלכלה שלה לא מגיע הבן שלה. שהיא לא מספיק טובה בשבילו. (אלמנט של התנשאות ויהירות). הכלות עצמן הרבה פעמים מתארות את זה כניסיון להכניס תריז, לסדוק את מערכת היחסים עם הבעל שלהן. והעניין הוא, שהחמות עושה את זה מתוך רצון למלא את הצרכים והרצונות שלה, ואפשר לראות שאין לה שום ייסורי מצפון או אמפטיה על כאב של אחרים או על הרס של משפחה.

ניתן לראות שני סוגים של מסרים של מעורבות-יתר:

1. מסרים של המשולש הרעיל

אלו הם מסרים שליליים כלפי הכלה שהיא אישה לא טובה ואמא לא טובה, ובמקביל מסרים חיוביים כלפי הבן שלה, כשהוא מתנהג בצורה "שפוגעת" באשתו. לדוגמה, לתת לו תמיכה כשהוא משפיל ומנמיך כי הוא "צודק" ו "אין לו ברירה" והיא אישה רעה וכדו'.

2. מסרים של שליטה

מסרים מאוד מניפולטיביים ופעולות של מעורבות-יתר, כמו שציינתי לבוא בלי להודיע, להעיר הערות ולתת עצות שלא התבקשה ולנסות לכפות אותן, לנסות לכפות שליטה על-ידי כך שמבקשת/דורשת מהכלה לעשות כל מיני משימות אינסופיות או איך לעשות דברים טוב יותר. לדוגמה לבוא עם מצרכים ולהשתלט על המטבח ולומר לה: "אני רואה שאינך מבשלת טוב, אז שחשבתי שאני אבשל לכם הערב" בניסיון לקחת מהכלה את הכוח שלה בבית שלה. או לתת לילדים לאכול דברים שאמא שלהם אוסרת עליהם, או לקנות להם דברים שאסרו עליהם. כל המסרים האלה הם ביטוי של מאבק-כוחות בין החמות והכלה על שליטה.

היא עושה "ריחוק" ו/או "ברוגז" ו/או

טיפול בשתיקה

ישנם מקרים, שהחמות בוחרת בסוג אחר של מעורבות שהוא בעצם אי-מעורבות או ריחוק. זה פחות שכיח מאשר מעורבות-יתר, אבל בשביל הכלה יותר קל להתמודד. עדיין הכלה נפגעת מזה. החמות עושה אקט של פרידה או ברוגז או אפילו פרידה בשתיקה מבלי להצהיר על זה, והיא מעבירה בכך מסר אל הכלה ובני המשפחה (הבן שלה והנכדים) ש"אתם לא חשובים" או "אתם לא חלק מהמשפחה".

ישנה עוד צורה של "ריחוק" והיא באמצעות התעלמות מכוונת. התעלמות היא מסר מאוד קשוח שבו החמות מתעלמת מהכלה או מתייחסת אליה כאילו אינה נוכחת בחדר, באירועים שבהם כל המשפחה מתאספת. זה כולל גם התעלמות מדברים שהיא אומרת ולא לשאול אותה לדעתה לגבי החלטות, לקבוע אירועים ולהודיע לה ברגע האחרון לא רק שלא מאפשרת לה להתארגן, גם לא מתייחסת אם זה זמן מתאים. זוהי התנהגות נרקיסיסטית מאוד מאפיינת של ריכוז עצמי, קור וריחוק, אבל גם גרנדיוזיות ורצון לפגוע ולהכאיב או להעניש.

טיפול בשתיקה יופיע במיוחד כאשר הכלה רוצה להציב גבולות מול החמות הנרקיסיסטית שלה. היא רוצה לחצות את כל הגבולות שהכלה ובן-זוגה מציבים לה. ואם היא לא מצליחה להפר את הגבולות של הכלה, והכלה עומדת איתנה בשמירה על הגבולות היא תתחיל את שלב "ההשלכה" (במובן של לזרוק/לחסל).

היא עושה הפרד ומשול בין כולם לכולם

אם היא לא יכולה לשלוט בכלה דרך איומים, הפחדות, אשמה, גזלייטינג, אז היא תהדק את השליטה שיש לה על הבן שלה, על הנכדים, על החתנים והכלות והאחים האחרים, הכל כדי לשלוט מרחוק, אפילו **שליטה דרך צד ג'** כשהיא משתמשת בשיטה של הפרד ומשול באמצעות אפליה, רכילות, הכפשה. היא יכולה לנסות להסית את הנכדים נגד אמא שלהם ולהשתמש בשקרים ובעיוות מציאות תוך שהיא מאשימה את אמא שלהם שבגללה הם לא קיבלו את הדבר שרצו, או שבגללה היא לא יכולה לתת להם מה שהם רוצים כי אמא שלהם לא מרשה, או שתעשה מניפולציה שתעמיד את ההורים במצב שיהיה להם קשה מאוד לסרב לילדים.

היא לעיתים תעביר מסר לבן שלה עד כמה היא אומללה מההתנהגות של הכלה אליה, ותעוות את תיאור הדברים שהכלה אמרה או עשתה כעלבון כלפיה. היא תשקר ותכפיש את הכלה בפני הבן שלה, תגרום לו לרגשי אשמה, תכניס לו דברים לראש באמצעות מניפולציות ושטיפת מוח, והרבה פעמים זה מצליח לה והבן ייקח את הצד של אימו.

בדיוק כמו שעשתה לילדיה, היא עושה הפרד ומשול בין אחים ואחיות, בין חתנים וכלות, ואפילו מנסה לעשות הפרד ומשול בין הנכדים. (ראה הסעיף הבא: רכילות). יהיה לה נכד מועדף ויהיה נכד שיהיה הכבשה השחורה או שעיר לעזאזל. היא תתנהג אליהם באפליה, תגרום להם להתחרות זה בזה על החיבה שלה, היא תנמיך את הורים שלהם או רק את הכלה לפי הצורך, ותגרום לנכדים להאמין שהם צריכים לרצות אותה ולא את ההורים שלהם.

כשהיא זקוקה לשעיר לעזאזל, היא יכולה להפוך את הכלה שלה לשעיר לעזאזל, בדיוק כמו שעשתה עם הילדים שלה.

רכילות

הרכילות היא מניפולציה לפגוע דרך צד ג', ומשרתת גם את האג'נדה של הפרד-ומשול. הרכילות יכולה להיות שקרים, הפצת שמועות, הערות נבזיות על הכלה לאדם שלישי. בדרך כלל, הכלה מגלה את זה אחר-כך דרך אנשים אחרים או ששומעת את זה במקרה. במיוחד להעביר מסרים שליליים לצד ג' שלכלה יש יחסים חיוביים או יחסי חיבה איתו. כמו ילדים, גיסות, אחים או הבעל (הבן). החמות הנרקיססטית פוגעת בהרבה מערכות יחסים במשפחה אפילו במשפחה היותר מורחבת. היא מנסה ליצור "טינה" בין אנשים ולעיתים קרובות מצליחה עד כדי כך שהטינה יכולה להיות מאוד עמוקה וקשה להתרפא ממנה ולפעמים האחרים הופכים להיות אויבים או שונאים זה לזה.

ניכור הורי במקרה של פרידה

במקרה של פרידה או גירושין, החמות הנרקיססטית תהייה מעורבת באופן אקטיבי בניכור הורי ותשתמש בטקטיקות כדי להסית את הילדים נגד ההורה שני. בן-הזוג שלכן, שאימו נרקיססטית, לא תמיד רואה את זה ולא תמיד מודע למי היא אמא שלו. בין אם הוא נרקיססט בעצמו או שהוא הילד המרצה שמונע מפחד, הוא לעיתים מאפשר את

היחס הזה בכך שאינו נותן לאשתו גב ולעיתים גם לא נותן הכרה בכאב ובהשפעה שיש להתנהגות הגרועה של אמא שלו על בת זוגו.

ישנו סיכוי שאם החמות נרקיססטית, הבן שלה (בן הזוג של הכלה) יהיה גם הוא נרקיססט. במקרה כזו שניהם יטו לעשות טריאנגולציה (משולש יחסים) שבו הכלה תהיה מאוד מבודדת ותעבור [גזלייטינג](#) והתעללות בלתי נסבלת.

שלב ההשלכה Discard

בסופו של דבר, היחסים בין החמות הנרקיססטית לבין הכלה יגיעו לשלב הסופי שבו או שהבן והכלה יתרחקו מהאמא, יציבו גבולות ברורים, יתרחקו פיזית וזה יכול להגיע אף לנתק. או שהאם תצליח לגרום לקרע ביחסים וזה יכול להגיע אף לגירושין.

למאמר על "[המשפחה הנרקיססטית ככת](#)" לחצו על הלינק

דוגמא להמחשה, של גזלייטינג של חמות (הסבתא) נרקיססטית בשיתוף פעולה עם הבן שלה (בן הזוג), שגם הוא נרקיססט, תוכלו לראות [כאן בסרטון](#) של ד"ר רמאני (באנגלית).

מקורות:

[Narcissism in Mother-in-law/Daughter-in-law relationships](#) Dr.ToddGrande

[The Narcissistic Mother In Law](#) DarrenFMagee

מה זה אומר להיות Co-Dependent במערכת יחסים פוגענית?

מערכת יחסים פוגענית, (יחסים נרקיסיסטיים) היא ריקוד של שניים הנמשכים זה לזה כמו מגנט:

הפוגע, הנרקיססט, וה- co-dependent. הדינמיקה ביניהם היא של טורף, מושיע וקורבן. המילה המקבילה בעברית ל co-dependent היא **תלוי-ייתר** או **תלות-שיתופית**, אך אני אוהבת את המילה '**נאחז**'.

המונח codependent הוטבע במקור ב- 1979, בהקשר ליחסים עם אדם מכור (למשל אלכוהוליסט או סמים), אשר בן-הזוג שלו לוקח על עצמו את המשא של טיפול והגנה במכור, ומנסה להציל אותו. זוהי כמובן דינמיקה אינסופית, שאין לה פתרון, שכן אף אדם לא יכול להציל את המכור מן ההתמכרות שלו. מאוחר יותר השימוש במושג התרחב גם למערכות יחסים פוגעניות ו/או נרקיססטיות. אנשי המקצוע התחילו להבין את ההשפעה שיש לאדם "בעייתי" על המשפחה שלו, וראו שמתפתחים דפוסי התמודדות דומים במשפחות/בני-זוג שלו. להיות קודיפנדנט זה במהותו להיות "מטפל" של מישהו או להיות "מציל" של מישהו.

מה זה אומר להיות "מטפל" או "מציל"?

(בעולם הקודפנדנטי "מטפל" או "מציל" הם מילים נרדפות).

בכל פעם שאנחנו לוקחים אחריות עבור מישהו אחר:

על המחשבות שלו,

על הרגשות שלו,

על ההחלטות שלו,

על ההתנהגות שלו,

על הצמיחה שלו,

על איכות החיים שלו,

על הבעיות שלו

ועל הגורל שלו,

אנחנו בתפקיד "המציל" שלו.

ואת כל אלו אנו עושים כמובן על חשבון עצמנו, כי בשביל האחריות הזאת שלעיל, אין לנו בכלל מקום ואנרגיה להסתכל על עצמנו. בשביל כל הנ"ל אנחנו חייבים להיות "מרצים" כל הזמן.

ה'נאחז' הקודיפנדנט, שבדרך-כלל מונע מתוך 'חרדת-נטישה', יעבור מספר שלבים במערכת היחסים עד רגע הגילוי המודע וההבנה שהוא או היא נמצאים במערכת יחסים מתעללת.

במערכת יחסים כזאת, הדינמיקה הבסיסית היא שיש אחד שכל הזמן "לוקח" ושני שכל הזמן "נותן" והוא הנאחז.

השלב הראשון של מערכת היחסים המתעללת, הוא שלב העיוורון.

בשלב הזה האדם בכלל לא חושב שיש בעיה ואין לו או לה שום רצון לעשות שינוי במערכת היחסים הזאת.

יכול להיות שיש 'דגלים אדומים' אבל הנאחז לא רואה אותם.

זה עדיין לא מופיע על הראדר שלו או שלה.

מבחינתו 'ההרעלה' המתמשכת נתפסת כמשהו נורמלי, העובדה שהוא או היא מנסה כל הזמן למלא/לספק את הצרכים של הנרקיסיסט נתפסת כאהבה, להיות אנוכי. ולחשוב קודם כל על עצמי זה חטא גדול, וטיפול ודאגה למישהו אחר נתפס כמשהו חיובי שנותן לו.ה משמעות, והוא או היא יעשו מאמץ לשמור על הסטטוס-קוו ביחסים.

מערכת היחסים הולכת ונעשית יותר ויותר תובענית והדרישות הולכות וגוברות כמו גם הביקורת, ההאשמה, **המסרים הכפולים והגזלייטינג**. הנאחז כל כך עסוק בלמלא את הצרכים והדרישות של הנרקיסיסט שזה ממלא את חייו 24/7 ולא נשאר לו בכלל פנאי להיות בקשר עם "האני" שלו ועם הצרכים שלו. הוא או היא למעשה מקצצים את הכנפיים של עצמם מתוך חרדה בסיסית מנטישה ופחד להישאר לבד. בשלב הזה ה'נאחז' אינו מחפש עזרה.

אם זאת, ישנם סימפטומים או דפוסים שמאפיינים את הנאחז שכדאי לשים לב אליהם:

הכחשה, דיסוציאציה, 'שינה', כהות-רגשית,

עצירה של רגשות (יש רגשות חזקים אבל מדכאים אותם),

דיכאון (ברמות שונות),

חרדה,

רגישות-יתר, ערנות, זהירות, ללכת על ביצים, להיות על הקצה מבחינת עצבים,

קופצנות-יתר, לנטר כל הזמן את הסביבה ולחפש איומים,

בהרבה מקרים מחלות פיסיות: מחלות אוטואימוניות, כאבי-ראש ומחלות בכלל.

שלב זה יכול להמשך מספר חודשים, שנים או כל החיים.

בשלב השני, 'הנאחז' מתחילה להיות מודע ש"משהו לא בסדר".

הוא או היא כבר מבינים שמשהו צריך להשתנות, אבל לא יכולים לשים אצבע על הבעיה. כאן כבר יש זיהוי של 'הדגלים האדומים' שהולכים ומצטברים והבנה שהיחסים אינם בריאים. זהו שלב של חיפוש אחר תשובות והתחלה של חקירה ראשונית וחיפוש מידע. עדיין, כל המאפיינים של השלב הראשון ממשיכים גם בשלב השני ואף מתעצמים.

ואז מגיע השלב השלישי – הגילוי.

בדרך-כלל כאשר מתחילים לחפש אינפורמציה מגיע רגע 'הגילוי'. ואז זעזוע, הלם, שוק, שבא עם ההבנה של המשמעות האמיתית של מערכת היחסים. זהו שלב מאוד מבלבל, לעיתים גם מאוד טראומטי, חוויה של אי-ודאות,

חששות וחיפוש אחר תשובות ומידע וגם צורך "לעשות משהו".

אחת ההבנות המאתגרות ביותר בשלב הזה היא, שאין טעם לנסות לגרום לאדם השני להשתנות. הנרקיסיסט, ככל הנראה, לעולם לא ישתנה. ועל כן, מי שצריך לעשות עבודה של מודעות וריפוי זה 'הנאחז' עצמו, בין אם הוא או היא מחליטים לברוח או להישאר. (כן, לא תמיד אפשר לברוח).

בואו ונצלול פנימה ונשפוך אור על דפוס ההתנהגות של 'הנאחז', הקודיפנדנט. המטרה היא, קודם כל, להבין את דפוס ההתנהגות של 'נאחז', מה המקור שלו ומה הוא משרת. בכל התנהגות או עמדה מנטאלית יש רווחים, ובמיוחד העמדה הזאת של 'נאחז' שהיא עמדה הישרדותית שאפרט עליה יותר בהמשך.

העמדה ההישרדותית של 'נאחז' מתחילה בילדות, במשפחת המוצא, והיא ביטוי של טראומת התקשרות כתוצאה **מטראומה-מורכבת** מה שמוביל לתופעה של פוסט-טראומה-מורכבת CPTD. בצורה הכי פשטנית אומר, **שטראומת התקשרות** היא החוויה של ילד שגדל ע"י הורים נרקיסיסטים/פסיכופטים/אלכוהוליסטים/פגועי-נפש שעסוקים בעצמם בלבד, ולעולם לא יכולים לאהוב אותו כפי שהוא, ואוהבים אותו בגלל מה שהוא עושה עבורם, כיצד גורם להם להרגיש טוב, או כיצד אינו גורם להם לתחושת אי-נוחות ואכזבה.

מה זה אומר פוסט-טראומה-מורכבת?

זוהי טראומה שאיננה תוצאה של אירוע טראומטי אחד שהתרחש, אלא חוויה מתמשכת שבדרך-כלל מתרחשת בתוך המשפחה, כמו הזנחה כרונית (פיזית ו/או רגשית), התעללות רגשית, אלימות פיזית, או קומבינציה שלהם יחד. תקופה מתמשכת שבה הילד נמצא בסכנה, מרגיש לא- בטוח, וכל הזמן מאתגר על-ידי מצבים מפחידים של התעללות. גם ללא התעללות פיזית, זה מאוד מפחיד להיות ילד צעיר ולא להיות מסוגל לקבל עזרה, או חיבה או מגע חם, או שייכות, ושאין מי שמתעניין בך. ואם מישהו כבר מבחין בך זה בצורה שלילית: ציניות, ביקורת, כעס.

כאשר ההתעללות היא בצורה של **הזנחה**, הילד חי בחרדה מפני שהוא יודע שאינו יכול לספק את הצרכים שלו בעצמו, אין לו ממי לבקש עזרה, הוא מתחיל להאמין שאינו רצוי ומפתח תחושה של "אני מכוער", "אני לא-רצוי", "אני לא מספיק טוב".

תחושות אלו הן הבסיס לחוויה של **בושה רעילה** core shame שתלווה אותו אחר-כך לאורך חייו, מלווה בתחושות **אשמה וחוסר שייכות**.

בכל הסוגים של התעללות ו/או הזנחה הילד מרגיש "לא שווה", "לא ראוי", "לא רצוי" ואפילו "רע", "כישלון" וכדו' – מה שיוצר תחושה עמוקה של בושה ואשמה. זוהי "הבושה הרעילה" שבשונה מרגש בושה נורמטיבי היא בושה קיומית, כלומר שהילד למד להאמין שהוא פגום באופן בסיסי ועל כן לא אהוב או בלתי-אהיב (שלא ניתן לאהוב אותו) ולא מגיע לו שיאהבו

אותו. ומתוך הבושה הזאת נובעת תחושת הבדידות הקיומית, שהיא בדידות פתולוגית. והבושה והבדידות הללו, נשארים איתו לאורך כל החיים, כאדם מבוגר, אלא אם יהיה מודע וטיפול בעצמו.

אחת מתגובות ההישרדות של הילד יכולה להיות נטייה לפרפקציוניזם ו/או להיות "ילד טוב/מושלם" בתקווה להשיג בטחון ושליטה, ותחושה מסוימת של שייכות.

למה פרפקציוניזם?

התפיסה של: אם אהיה טוב יותר, אם אעזור, לא אעשה טעויות, לא אבקש שום-דבר, אהיה שקט ואולי אפילו בלתי-נראה – **אולי אז אהיה בטוח.**

הילד מרגיש כעס, חוסר-אונים – תקוע בגיהנום ובלי תקווה, כי אינו יכול לראות איך הוא יוצא מזה.

הוא נמצא כל הזמן ב'אלרט' (בערנות), בזהירות מתמדת ובמצב מתמיד של סריקה ומיפוי של המציאות:

"מאיפה תבוא ההתקפה הבאה", "מתי אקבל את הסטירה בגלל שלא סיימתי מהצלחת", "מתי יצעקו עלי רק בגלל שהם במצב-רוח רע" וכדומה.

אהבה פוגענית כפי שקוראים לאחרונה להתעללות סמויה של הורים בילדיהם, יכולה להופיע בכמה וריאציות:

למשל, ההורה המתעלל הופך את אחד הילדים ל"ילד-פלא" Golden child, מולו נבחר אחד הילדים האחרים להיות "הכבשה השחורה" של המשפחה.

צורה נוספת היא להפוך את הילד לילד הורי שאמור לשמש להורה תחליף לבן-זוג, בן לוויה, איש סוד ומטפל.

יש ילדים, שחיים בבתיים כאלה, שעל-פניו נראים כמשפחה נורמטיבית, שנראה שההורים ממשקיעים בילדים ואפילו יכולים להיות מושא לקנאה, והילד הפגוע אפילו לא מבין שמתעללים בו, ולוקח לו שנים רבות להבין, אפילו כאדם בוגר, שהוא במצב של 'פוסט-טראומה-מורכבת'.

המאפיין האישיותי של co-dependency נוצר במשפחות שבהם אחד ההורים הוא **מניפולטור רגשי**. כאמור, זה יכול להיות נרקיסיסט, פסיכופט מחלת נפש של ההורה, אלוהוליסם, סמים, התעללות, הזנחה. סוגים שונים של רקע הרסני ורעיל עבור הילד.

למניפולטור הרגשי, בדרך-כלל ההורה הנרקיסיסט, יש תפיסה שהילד נמצא שם בעבורו, שתפקידו של הילד לגרום לו להרגיש טוב עם עצמו, שהילד ירפא בעבורו את פצעי הילדות שלו. ההורה הזה, רואה רק את עצמו ומרוכז בעצמו ושם המון ציפיות על הילד הזה שלמעשה "אחראי" על ה- well-being של אביו או אמו. הילד הופך להיות שלוחה של ההורה הנרקיסיסט כי במערכת יחסים כזאת אין אפשרות לילד לקיום אוטונומי. אחד המאפיינים של מערכת כזאת הוא חודרנות ולכידות-יתר.

הורים שאינם נרקיסיסטיים תופסים את הילד כ"**מתנה**" רק בזכות היותו, רק בגלל שהוא נולד. אצל המניפולטור הרגשי הילד הוא "מתנה" ותפקידו לגרום להורה להרגיש טוב לגבי עצמו. הילד כבר נולד עם ציפיות. ועל הילד הזה, כבר מגיל צעיר מאוד מוטלת המשימה לפצח את הקודים של איך לגרום לאמא או אבא להרגיש טוב. הוא יהיה "הילד הטוב", "הילד המרצה" כי ככה הוא יכול לקבל את תשומת-הלב והיחס והאהבה שהוא צריך. הילד לומד כבר מגיל אפס, **שאהבה באה עם תנאים.**

לעומתו, הילד המרדן, או במקרים רבים הילד שהוא יותר "חלש", הופך להיות הקורבן להתעללות של כל בני המשפחה. **"הכבשה השחורה"**. שאינו יכול לספק להורה או להורים את הצרכים שלו/ שלהם. הוא יהיה או מוזנח ו/או זה שמתעללים בו.

בסופו של דבר, הילדים הגדלים במשפחות רעילות עם הורים מניפולטיביים, בבגרותם יש סיכוי גדול שיהיו מניפולטורים רגשיים בעצמם, אולי נרקיססטיים, או שיהיו מבוגרים **מרצים**. על כך ארחיב בהמשך.

ההסתגלות הזאת היא היוצרת את מאפייני ה-codependency. ובתוך סט המיומנויות האלה יש, בנוסף ליכולת הניבוי, גם כישורי "משחק" – להעמיד פנים. להעמיד פנים שהוא שמח כאשר הוא עצוב, לעמיד פנים של רגוע כאשר הוא מפוחד, לשלוט ברגשות שלו ולא לבטא אותן (פוקר פייס) כי כעס ו/או תלונה הם טריגרים לזעם ויכולים להיות מסוכנים, והילד צריך לשמר את הפרסונה הייצוגית שלו כי יש לו הרבה מה להפסיד. הוא בעצם הופך להיות סוג של זיקית שמשתלבת לגמרי בסביבה לצורך הישרדות. הילד הזה הופך להיות בוגר בגיל מאוד צעיר. הוא בונה את הערך העצמי שלו סביב היכולת שלו להיות ה"מטפל" של המבוגרים. ילדים אלו מקריבים את הילדות שלהם כדי לגרום להורים שלהם להיות מאושרים. יש היפוך תפקידים הילד הופך להיות ילד הורי שמטפל בהורה שאינו מסוגל לטפל בו. הילד עונה לצרכים הרגשיים והחברתיים של ההורה וזה שמספק את הצרכים הרגשיים של ההורה.

רוב הילדים שחוו התעללות מהסוג הזה, נופלים להם האסימונים בדרך-כלל רק בשנות השלושים-ארבעים לחייהם, כשהם כבר הורים לילדים בעצמם, או שנישאו לבן-זוג מתעלל, ושחזרו אתו את מערכת היחסים עם ההורה המתעלל.

ברור שאם זאת הסביבה של הילד 18 שנה, הוא מפתח דפוסי חשיבה, אמונות והתנהגות שהופכים להיות האישיות שלו, שכוללת **שנאה עצמית ובושה ומיקוד שלילי כלפי העולם שנתפס כמסוכן, כך שהוא נמצא כל הזמן על הקצה ובערנות.**

ילד או אדם בוגר, הנמצאים במצב מסוכן, מגיבים באופן הישרדותי מבחינה פיזית, מנטאלית ורגשית.

אנו מכירים את שלוש התגובות ההישרדותיות ש FIGHT – FLIGHT – FREEZE

אבל למעשה יש 4 תגובות הישרדותיות, כשהרביעית היא FAWN.

מערכות יחסים אצל האדם המבוגר, לעיתים קרובות משחזרות, ובמיוחד בזוגיות, את היחסים במשפחת המוצא, פותחות פצעי ילדות ויוצרות מצבים ואירועים שבהם אנו משחזרים גם את דפוסי ההתנהגות ואסטרטגיות ההישרדות שבחרנו באופן לא-מודע בילדות.

את המושג FAWN, כאחת מאסטרטגיות ההישרדות,

טבע פסיכותרפיסט בשם [Pete Walker](#) שמתמחה בטיפול במבוגרים שחוו טראומת ילדות מתמשכת.

(הספר: [Complex PTSD: From Surviving to Thriving](#)),

ה- FAWN היא התגובה שמאפיינת את 'הנאחז' והיא תהייה עיקר המאמר הזה.

פירוש המילה בעברית הוא 'התרפסות' אבל אנו קוראים לזה ריצוי.

לפני שאפרט את ארבע התגובות ההישרדותיות לטראומה,

ברצוני לציין שתגובות אלו יכולות להיות מאוד בריאות אם הן מאוזנות.
באופן בריא אנחנו יכולים להשתמש בכולן כתגובות הישרדותיות במצבים מסוכנים הן פיזית והן רגשית.

להיות לפעמים תוקפני ואסרטיבי ולומר לא ולשים גבולות.
לברוח מהמקום ואפילו להתנתק.
לעיתים הדבר הנכון לנו זה לנתק מגע כאשר יש סכנה רגשית ולהימנע ממאבק.
וגם תגובת פריז בריאה מאפשרת לנו להתנתק מהכאב ולהתבונן על מה שקורה לנו מנקודת מבט מנותקת.
ובוודאי שגם Fwan יכולה להיות תגובה בריאה של להתפשר, להקשיב, לתת אהבה ולחתור לשלום.

4 תגובות לטראומה וטראומה מורכבת:

– Fight

להילחם באיום, תוקפנות, זעם. זוהי למעשה הגישה הנרקיסיסטית לחיים.

– Flight

בריחה שיכולה להיות פיזית ויכולה להיות סימבולית.
בריחה סימבולית היא בריחה לתוך עצמך, לתוך המחשבות שלך. סוג של ניתוק. המטרה להתרחק ממקור הכאב, הן החיצוני והן הפנימי (להתרחק מדיכאון, פחד או בושה).
סוגים של בריחה יכולים להיות התמכרויות שונות, חיים של נוודות, פעילות ללא הפסקה (כל הזמן צריך לעשות משהו), וורקהוליזם, פרפקציוניזם וכדו'.

–Freeze

דיסוציאציה, התנתקות.

– Fawn

'ריצוי'. להיות מרצה. זוהי אסטרטגיה של המוח שלנו לשמור אותנו בחיים.
המטרה בתגובה הזאת Fawn היא להרגיע את התוקף ולגרום לו להרגיש נוח או לרצות אותו, כדי לקבל ממנו אישור. "להיות יותר מידי נחמד". זוהי למידה ואדפטציה שמטרתה לשמור אותי בטוח.
זוהי למעשה התמה של 'הנאחז'. שירות לזולת במחיר של איבוד עצמי.
אנשים אלו למדו להיות מאוד רגישים ולמלא את הצרכים, השאיפות והאג'נדה של אחרים, בתחילה של ההורים שלהם ואחר-כך במערכות היחסים לאורך כל חייהם.
הטראומה של הביטול הקיומי של הילד, הפחד שישליכו אותו או ירחיקו אותו מהיחסים, רגשית, חברתית, כלכלית, רוחנית – האיום של בידוד מהקהילה, המשפחה, השבט, הפחד הזה מאוד מאוד מאיים עלינו.
אדם לא יכול לשרוד בבידוד, והוא יודע זאת אינסטינקטיבית.
אז 'נאחזות' היא תגובה הישרדותית לאיום לגיטימי.

בטראומה מורכבת האיום על הילד הוא בדרך-כלל מאחד או יותר מבני המשפחה שלו. הוא מרגיש מאוים, דחוי, לא-בטוח או פגוע, וכדי להגן על עצמו הוא עושה אחד משני דברים: יורד מתחת לרדאר (להיות בלתי-נראה), או מרצה כדי להיות מקובל ולמנוע כמה שאפשר מצבים קונפליקטואליים.

בדרך כלל יהיה מעורב בדפוס הזה הורה נרקיסיסטי או בורדר-ליין. אצל אדם מבוגר, באסטרטגיה ההישרדותית של ריצוי Fawning (שזה מאפיין של Co-dependent),

המיקוד של 'הנאחז' הוא בוויסות הרגשות של התוקף. הוא מכחיש או מתעלם מהצרכים של עצמו וממוקד באיך השני מרגיש. הוא אינו מזהה את חוסר הנוחות או חוסר הנעימות שלו עצמו ולא איך הוא מרגיש.

הוא כל הזמן מנסה לגרום לאנשים לאהוב אותו, לעזור לאנשים אחרים לפתור את הבעיות שלהם, מתאים את ההעדפות שלו כך שיתאימו להעדפות של אחרים ואפילו מטמיע העדפות של אחרים כאילו הם שלו, נמנע מקונפליקטים בכל מחיר, והכל כדי שירגישו טוב. מה שקורה הוא, ש'הנאחז' נשאר בתחושה של ריקנות וחוסר סיפוק כרוניים, כי מה שהוא עושה ומה שהוא אומר אינו בתואמות עם הערכים האמיתיים שלו, ואינו מבטא את הקול האמיתי שלו ואת החזון האמיתי שלו.

כפי שכבר ציינתי, אנשים אלו מרגישים רע מאוד אם הם דואגים לעצמם. הם מרגישים אנוכיים.

בחווייה שלהם הם נמצאים שם עבור אנשים אחרים. הם 'מטפלים כפייתיים' Care-givers עד כדי כך שהם מאבדים את עצמם, וכך קורה שנמשכים ונכנסים למערכות יחסים מסוכנות.

ככל שהמרצה מתקרב ומתקשר למישהו הוא יותר ויותר מאבד את עצמו. מדוע?

כי המשמעות של להיות מרצה היא **שאינך מציב גבולות, לא מבטא אי-הסכמה, וברמת מובחנות נמוכה.**

זוהי מערכת יחסים המאופיינת על-ידי "לכידות-יתר" Enmeshment.

ברגע שהמרצה 'הנאחז' מתקרב למישהו, מיד מופעלת באופן אוטומטי, 'מערכת ההתקשרות' מן הילדות ונכנסת חרדה נטישה:

"אם אני לא.... אני אשאר לבד".

האדם הזה חווה הצבת גבול כמשהו שלילי, כדחייה וכמשהו מאיים.

זה מתבטא בכך שהמרצה :

- לא יודע לומר 'לא', או אומר "כן" כאשר רוצה לומר "לא",
- עושה דברים שאינם רוצה לעשות,
- מתנצל גם אם לא עשה שום דבר רע,
- לא מבטא את דעתו ומחכה לאחרים שיביעו את דעתם ורק אז מתבטא,

- הוא אינו רוצה ליצור התנגדות,
- לא נוקט עמדה או חוסר הסכמה,
- לא מבטא צרכים אישיים,
- יכול לעשות משהו שבכלל לא רוצה לעשות בגלל אנשים או אדם אחר,
- לא רוצה לבלוט
- ורוצה לקבל אישור.

בנוסף לכך, הקודיפנדנט עושה פעולות שנחשבות פעולות של "הצלה" או "טיפול" באחר:

- לעשות משהו עבור מישהו, שהוא מסוגל לעשות את זה בעצמו, או מן הראוי שיעשה את זה בעצמו.
- לספק לאנשים את הצרכים שלהם מבלי ששאלו אותנו ומבלי שהסכמנו לכך.
- כאשר עושים פרויקט משותף או פעילות ביחד – לעשות מעל ומעבר, לעשות הרבה יותר עבודה ממה שאנו צריכים, וחלק גדול יותר מאשר עושה השותף שלנו לפעילות.
- באופן קבוע הקודיפנדנט נותן יותר מאשר מקבל.
- הקודיפנדנט "דואגים" לרגשות של אחרים, דואגים שירגישו טוב.
- הקודיפנדנט לוקחים את התפקיד של לדבר בשמו של אדם אחר לטובתו.
- הקודיפנדנט חושבים בשביל מישהו אחר.
- הקודיפנדנט נושאים במחיר של התוצאות ושל ההשלכות של ההתנהגות של האחר, בעבורו.
- פותרים לאנשים את הבעיות שלהם.
- לעיתים קרובות, פועלים ומתנהגים לפי מה שלדעתם חושבים עליהם או יחשבו עליהם, אפילו זרים, ולא לפי מה שמתאים וטוב להם עצמם.
- לא שואלים את עצמם מה אני רוצה, מה אני צריך, למה אני משתוקק.

אם הגעתם עד לכאן, קחו את הנקודות שלעיל לחקירה עצמית:

מה מכל אלו אפיין אותי, או עדיין מאפיין אותי, במערכת היחסים שלי?

התוצאה של הדפוסים הללו:

הקודיפנדנט אינו אותנטי,

חוזה ערך-עצמי נמוך

ולא מראה מי הוא באמת.

המרצה לא נותן לאנשים את האפשרות להכיר אותו באמת.

הוא **מרגיש בושה לגבי עצמו**, לגבי הדעות שלו, לגבי האמונות שלו ולא חושב שהוא מספיק טוב.

כאמור, לעיתים קרובות, כאשר ההורה נרקיסיסטי או הורה מתעלל עם הפרעת אישיות אחרת, הילד לומד שלהישאר נפרד מההורה תהיינה לזה השלכות:

או התקף-זעם או התעלמות.

זה יוצר אצל הילד חרדה.

צריך להבין שבמצבים של טראומה מורכבת, הפחד הכי גדול של הילד זה להישאר מופרד.

זוהי איננה 'בחירה'. הצורך בקשר, בשייכות, באהבה הוא צורך אנושי בסיסי.

ילדים בקשרים טראומטיים לומדים לעשות דבר אחד מאוד מאוד טוב: הם לומדים **להצדיק את ההתנהגות המתעללת של ההורים שלהם, לשמור על סודות, להאשים את עצמם, ולעשות אידאליזציה של ההורה כדי להגן על ההורה שלהם**. ילד אינו יכול לתפוס את הרעיון שהדמות המטפלת שלו היא פוגענית. בנוסף לכך, המחזוריות של ההתנהגויות של "נשיקה-סטירה", של "לקרב-לדחות", כך שיום אחד של טיול כייפי, או פעם אחת של חצי מילה טובה, הופכים להיות רציונליזציה לאלף ימים של התעללות מילולית וחוסר תיקוף. מערכות יחסים כאלה, יוצרות תופעה שנקראת **"טראומה-בונדינג"**. באופן בסיסי זה אומר שהילד ואחר-כך גם כמבוגר, **מחבר התעללות וטראומה עם אהבה**. (מה שהאנשים בקשר כזה קוראים לו אהבה). עבור האדם הזה כאוס=אהבה. הרבה פעמים, לילדים במערכת יחסים כזאת שהיא מאוד כאוטית, אינטנסיבית, ובעלת סייקלים של אידאליזציה מול הפחתת ערך ורעילות, כמבוגרים, כאשר הם נכנסים למערכת יחסים אינטנסיבית ומהירה עם סייקלים כאלה, זה כאוס מוכר להם, ומזכיר להם את היחסים המוקדמים עם הדמות של המטפל העיקרי שלהם בילדות. על כן, מופיעה מעין הרגשה של "כימיה". אבל מה שאנו מגדירים כ"כימיה" זוהי למעשה הרגשה של "מוכרות" ונותנים לזה משמעות רומנטית. ובדיוק כמו עם ההורים, ה"נאחז" נותן להתנהגות הרעילה הצדקות: "היא באמת אוהבת אותי", "הוא לא באמת התכוון לזה", "הוא באמת דואג לי", "הייתה לה ילדות קשה", "הוא מדבר בלי לחשוב, הוא לא התכוון לומר את זה". אנשים שמתקשרים באמצעות טראומה נוטים לתת תירוצים עבור המתעלל בהם. זהו קשר שדורש הרבה מאוד הצדקות.

כאשר הנאחז היה ילד הוא היה חייב לתת את ההצדקות האלה כי אינו יכול לצאת ממערכת היחסים והוא תלוי בהורים שלו כדי לשרוד. כמבוגר "השבי" הוא פסיכולוגי. "אני יודע שהיחסים לא-משהו, אבל אני מתגעגע אליה", "אני לא יכולה לדמיין את החיים שלי בלעדיו". טראומה-בונדינג זוהי הסיבה שכל כך קשה לצאת מיחסים נרקסיסטיים. באופן פרדוקסלי, יותר קשה לעזוב יחסים נרקסיסטיים מאשר יחסים בריאים.

כאדם בוגר, הגישה הזאת של 'ריצוי' היא במובן מסוים גם מאוד מתגמלת. זה מרגיש נהדר להיות עבור מישהו שנמצא במשבר, לחץ וחרדה, להיות זה שפונים אליו לעזרה – זה מאוד ממלא והאדם עלול לשכוח שיש פה משהו 'חסר'.

ההבנה החדשה לצורך ריפוי צריכה להיות, שזה איננו חיבור אינטימי ואמיתי אלא קשר של "אני לא מרגיש בטוח".

באופן בסיסי, קשרים של "טראומה בונדינג" חסרים בגבולות. הם מאופיינים על-ידי **לכידות-יתר וחודרנות**. חודרנות היא, לכשעצמה, ביטוי של אלימות ושל אי-שמירה על כבוד האדם. גבולות הן חיוניים ליחסים בריאים ולהרגשה של בטחון. כדי שנוכל באמת לחוש אהבה וחמלה, אנו חייבים שיהיו לנו גבולות. כדי שנוכל לשמור על הזהות העצמית שלנו, אנו חייבים לשמור על גבולות. ההמלצה שלי לאנשים המזהים עצמם כ"נאחזים" Co-dependent, להפוך את העבודה על גבולות כפרויקט-חיים. בהדרגה, להחזיר את עצמם לעצמם.

מקורות :

Being nice and the trauma pattern of fawn / Jeremy de Tolly

https://youtu.be/n_ouuSYohEI

PETE WALKER | Being Human

<https://youtu.be/hFx2NEFeQew>

דר' רמאני – סרטון על טראומה בונדינג

<https://youtu.be/kmB9fpHVDzo>

ספר: Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself, Melody Beattie

מה הנרקיסיסט יעשה אם תעזבי אותו?

הערה: הכתוב בלשון זכר ונקבה, יכול להיות גם ההפך.

מקור: הספר [Ross Rosenberg – the human Magnet Syndrome](#)

אני מתחילה את המאמר באזהרה:

זה לא קל לעזוב נרקיסיסט. צפוי שתהיינה לך הרבה ספקות עצמיים, בדידות וגם הגברה של התעללות.

תחזוי הגכחה (מהמילה גיחוך), גינוי, וגם דחייה מהאנשים בסביבה שלא מבינים על מה את מדברת ולוקחים את הצד של המתעלל (כי הוא יכפיש אותך, כמה שהוא יוכל).

ישנם מספר שלבים בפרידה מנרקיסיסט:

- **שלב המודעות.** זה השלב שאת מבינה עם מי יש לך עסק.
עליך ללמוד:
מה זה נרקיסיסט?
איזה סוג של נרקיסיסט מדובר (יש כמה סוגים)
מה זה גזלייטינג או התעללות רגשית,
ואיך זה מתבטא ביחסים שלכם.
רצוי בשלב הזה להתחיל לרשום, במחברת, את כל האמירות, ההנמכות, האירועים האלימים (התפרצויות זעם), הבוז והלעג. בשלב הזה, מאוד יעזור לך אם תקראי את הספר **"מילים הורגות – כשדו-שיח יומיומי הופך לנשק קטלני"** שכתבה **ניני גוטספלד מנוח**.
זהו שלב הכרחי. בלי זה, את תמשיכי להאמין בנרטיבים שהנרקיסיסט "השתיל" בתוכך.
כדי שיהיה לך כוח להתמודד עם התהליך, שעוד מחכה לך, את **חייבת להבין** ולהיות שלמה עם עצמך.
- עליך להפוך להיות **עצמאית מבחינה רגשית**.
כל זמן שאת תלויה בו ובאישור שלו, ורצון לקבל ממנו אהבה, לא תוכלי ליישם את העזיבה.
כל זמן שאת מצפה שהוא ישתנה והכל יהיה בסדר, לא תוכלי לעזוב.
בשלב הזה כדאי לך לוותר על התקווה והציפיה. כדאי לך לקחת עזרה.
זה יכול להיות מטפל, יועץ או אפילו חברים ובני משפחה.
ומה שזה אומר, שאת גם צריכה לחדש קשרים קרובים עם אנשים מבחוץ שניתקת מהם קשר.
(ראי מאמר על [גזלייטינג](#), שמסביר, איך קרה שניתקת קשר וחסמת את כל מקורות התמיכה שלך).
- בעת הזמן **להחליף אסטרטגיה**.
את מתחילה לתרגל ולשלוט בטכניקה של **"התבונן אך על תספוג"** Observe Don't Absorb

(טכניקה שמציע [Ross Rosenberg](#) בתכניות העזרה שלו לאנשים שהם נפגעי נרקיסיסטים). זהו שלב ההכנה.

את לומדת להמעיט שיחות ודיונים. אין שיחות עומק. הכל קונקרטי ושטחי. (והוא ינסה למשוך אותך "לדבר" ו"לדון" והוא יכול להתיש אותך בדיבורים). אינך נסחפת "לדרמות", ולא משתפת ברגשות ובמחשבות שלך, לעולם! זה רק נותן לו תחמושת עתידית נגדך. את שומרת מולו על קור-רוח ופוקר-פייס. את לומדת להציב גבולות ולקבוע חוקים. ואת ממשיכה ברישום ואיסוף של כל "פניני הלשון" שהוא משתמש נגדך, ושל המניפולציות שלו.

● ואז מגיע **שלב העזיבה שהוא גם שלב הסערה:**

את מודיעה לו שאת רוצה לעזוב אותו. עלייך להבין שמה שהולך לקרות זה כמו משחק שח-מט. אל תחפשי "צדק" ואל תצפי שהוא יכיר בטעויות שלו. זה לא יקרה. הרבה נשים מתעקשות לקבל "הכרה" ממנו על הסבל שלהן, על כך שהן היו "בסדר", על כך שנתנו לו כל כך הרבה והשקיעו במערכת היחסים הזאת. זה מאוד כואב שאחרי הרבה שנים של השקעה, את נתפסת כ"לא שווה" ואין שום הערכה למאמץ, לאנרגיה והשנים שהשקעת בו ובמשפחה. תרדי מהעץ הזה, זה לא יקרה. עלייך להיות ממש אסטרטגית, ללמוד את היריב ולדעת מה סגנון המשחק שלו ולאיזה תגובות לצפות ממנו על התגובות שלך.

● זה השלב שאת כבר יורדת למגרש.

התחלת להציב גבולות ואת כבר שולטת ב**טכניקה של "מתבוננת ולא סופגת"**. כיצד הוא יגיב?

נרקיסיסטים שונים זה מזה ולכן גם התגובות שלהם שונות, אך בכל זאת, אביא כאן תיאור כללי בסיסי:

למה חשוב לדעת את כל השלבים הללו?

כי ידיעת השלבים תאפשר לך לעמוד מול כל המניפולציות להישאר "מנותקת" וקרה.

בשלב הראשון הוא הופך להיות **יותר מנפולטיבי ומגביר את הגזלייטינג**. מנסה עוד יותר להוריד לך את הביטחון ולעוות את המציאות שלך. והוא גם מנסה לגרום לך להאמין שאת לא מסוגלת לעשות את מה שאת אומרת. כלומר אם את אומרת שאת רוצה לעזוב, הוא יגיד לך ש: "את לא יכולה בלעדי, ואין סיכוי שתסתדרי לבד" וכדו'.

אם זה לא עובד ואת ממשיכה בתהליך, מגיע **תוקפנות ואיומים**.

אגרסיביות גלויה, לפעמים מלווה באלימות פיזית.

אם זה לא עובד לו (כי את כבר עשית עבודת הכנה) הוא ינסה את האסטרטגיה הפאסיבית. תוקפנות סמויה. הוא הבין שהתעללות/הטרדה ואגרסיה גלויה לא עובדת הוא נכנס לגישה הרסנית או מערב מישהו שלישי. הוא מערב אדם שלישי ומזין אותו באינפורמציה שאיננה נכונה כדי לחבור יחד נגדך. הוא מרעיל אנשים אחרים נגדך ועוד צורות של פאסיב-אגרסיב סמויות כנקמה.

אם גם זה לא עובד לו, ואת לגמרי לא נסחפת ונראית כאילו אדישה, ואת כבר כמה צעדים לפניו, כי ידעת למה לצפות, אז הוא פתאום **מוכן לעשות או לשנות דברים בהתנהלות שלו**. ועדיין שמי לב להתניות שהוא מציב כדי להשתנות: "אם את תהייה ככה וככה, אני אני אהייה ככה וככה..."

הוא מנהל איתך **"משא ומתן"**. כי הוא ממש מפחד שתעזבי אותו, הוא מאוד מפחד מבדידות. כאן הרבה נשים מתפתות להתרצות ואומרות לעצמן: "אוקי הוא מוכן ל...", יש סיכוי שהוא ישתנה. שוב את מפתחת ציפיות... זה לא יעבוד גם, כי זו מראית עין.

וכאשר המשא ומתן לא עובד, הוא עובר **לשלב ההבטחות**:

"אוקי, אני אפסיק... אני אפסיק לשתות, אני אפסיק לצאת עם החברים האלה, אני אשמור על הילדים, אני אבוא מוקדם מהעבודה..."
כאן את ממש יכולה ליפול חזרה. את שואלת: "האם לתת לו עוד צ'אנס?", "האם עלי להאמין לו?"

אבל את עדיין רוצה לשמור על המשפחה שלך, ואת אומרת לעצמך: "הוא הבטיח, הוא יפסיק, הוא אוהב אותי והוא מוכן ל..."

אבל דעי שהמוטיבציה שלו להפסיק אינה כנה ואמיתית. ואחרי זמן, בשאת תיווכחי שהוא חזר להתנהג כמו קודם את אומרת לעצמך: "זהו גמרתי!"

ואז הוא **מסכים ללכת לייעוץ**.

אל תטפחי הרבה תקוות מייעוץ. למה? כי חלק מהתכונות של האישיות הנרקיססטית, זה שהוא לא לוקח אחריות על הבעיות האישיות שלו וגם אין לו יכולת לאמפטיה.

כאשר תמשיכי באסטרטגיה של "להתבונן ולא לספוג" הטיפול לא יעבוד. כי הנרקיססט, שרואה שהטיפול לא הולך לכיוון שהוא רוצה, דהיינו "לקרוא לך לסדר" ולהחזיר את הדינמיקה של היחסים כפי שהייתה, הוא יאשים את המטפל שלא יודע את העבודה שלו ויעזוב.

ואם יש לך מזל ומצאתם תרפיסט שמבין בנושא הנרקיסטיות, ברגע שהוא יחשוב שהתרפיסט "עלה עליו" והתרפיסט מציב לו גבולות, הוא יעזוב.

ואז בשלב הבא הוא פותח באסטרטגיה של **"קורבן"**. ככה הוא הופך עצמו למאוד "אנושי". מדבר על ההיסטוריה שלו, על הילדות הקשה, על כך שהתעללו בו כשהיה ילד. והוא באמת עבר דברים קשים בילדות, שכן אחרת לא היה מתפתח להיות בעל אישיות נרקיססטית. זה באמת צעד חכם, כי הוא יודע שאת מאוד אמפטית. עלייך להבין שזה לא יותר מאשר טקטיקה. אוקי, היית מסכן, יש לי כלפיך חמלה, אבל אינך יכול להאשים אחרים בבעיות שלך. עליך לקחת אחריות. אחרת זה לא ישתנה.

אם זה לא עבד, מתחילה **התקפה חזיתית**. ובמקרה ומדובר ב"נרקיססט רשע" אין לו גבולות. הוא מחפש **נקמה והרס**. את רוצה לקחת לו את מה שיש לו והוא ילחם בך בכל הכוח. אבל יש כאלה בשלב הזה שדווקא מפנים את האגרסיה שלהם לכיוון של **הרס עצמי, איום בהתאבדות** וכדו'.

וכשהוא רואה שזה לא עובד, כי את כבר התכוננת לזה, ואת מחזיקה עצמך יציבה בתוך העמדה של "מתבוננת ולא סופגת" מגיעים לשלב האחרון.

אך לפעמים, בשלב הזה, אם הוא הטיפוס האגרסיבי, תצטרכי לבקש צו הרחקה או להכין לעצמך הגנה מראש. וכן, יש לפעמים שהוא יכול לנסות לממש את האיום בהתאבדות, אבל הוא בד"כ ישרוד את זה, כי הוא לא באמת רוצה להתאבד.

ואז הוא מבין שאת לא חוזרת.

וכאן מגיע השלב האחרון: זה שלב ההחלפה. **Cut your losses and go**.

הוא ימצא לעצמו קורבן חדש.

יכול להיות שהדברים יתרחשו לאו דווקא בסדר הזה, או שלא יהיו כל השלבים.

זוהי רק תבנית כללית מאפשרת לך להיות מוכנה למה הולך לקרות כשאת רוצה לעזוב נרקיססט.

זה לא נגמר עד שזה לא נגמר...

הרבה פעמים גם אחרי הפרידה מבן זוג נרקיססטי, ההתעללות לא מפסיקה. ייתכן וההתעללות שלו ממשיכה מייד אחרי הפרידה, אבל גם ייתכן שהוא יחזור לחיים שלך באופן פתאומי גם אחרי שנתיים, ינסה לחזור דרך מייל, הודעת טקסט, או פשוט יופיע בדלת ביתך. להתעללות אחרי ניתוק הקשר קוראים **Hoovering** (על שם שואב האבק הובר). הכוונה לכך שהוא ינסה לשאוב אותך חזרה ליחסי ההתעללות. חשוב שתכירי את התופעה הזאת כי הוא מכיר אותך ואת נקודות התורפה שלך והרגישויות שלך והוא שוב רוצה את התחושה של השליטה על החיים שלך. הוא יעורר בך רגשות, ייתן הצהרות אהבה, יגיד לך שהוא דואג לך, יביע חרטה ויספר לך שהוא השתנה, אבל כל מה שהוא באמת רוצה זה לקבל ממך תשומת-לב, שתתני לו תוקף, ומתחת לכל הדברים האלה יש סיבה עמוקה יותר – הוא רוצה להתמלא ולחזק את הערך העצמי שלו.

איך הוא עושה Hoovering?

- מעמיד פנים שהיחסים לא הסתיימו. מתעלם מהבקשות שלך להימנע מקשר – שולח הודעות טקסט, מטלפן, מופיע בעבודה שלך, מופיע בבית שלך.
- שולח מתנות: פרחים, כרטיסים להופעה, עוגות וכו'.
- מתנצל. עושה הצגה של ענווה ושל חרטה כדי לגעת במיתרי הלב שלך. זה ישמע לך מאוד משכנע. היזהרי!
- מגיע אלייך באופן עקיף, דרך חברים או בני משפחה או הילדים. מבקש להעביר לך מסרים, וכמובן דרך הכפשות ושקרים עלייך שהוא שולח לאנשים שקרובים לך.
- הצהרות אהבה. זוהי הטכניקה הכי שכיחה.
- שולח הודעות אקראיות שבהן מעיר או מבקש כל מיני דברים. למשל שולח הודעה "אני נמצא במקום שנפגשנו בפעם ראשונה וחושב עלייך" או שאלות כמו "האם השעון שקיבלתי

מאבא שלי נמצא אצלך?" או כשיש אירוע למישהו מהמשפחה או מהחברים שלך "תמסרי ל... שאני מאחל לו/לה....", מטלפן ממספר חסוי ושותק או "נושם" לתוך האפרכסת.

- מזייף פגיעות וצורך בעזרה (עובד על החמלה שבך).
- זורק פיתיונות כדי למשוך אותך לדרמה: מפיץ שמועות בחוג החברתי שלך, שולח הודעות דרמטיות, שולח הודעות זעם דרך הילדים, עושה סצנות כדי למשוך אותך לתוך הדרמה.

למאמר על הוברינג [Hoovering לחצו על הקישור](#).

אחרי שקראת את כל זה את יכולה להבין שזה לא פשוט בכלל לעזוב נרקסיסט וזה לא מהרגע להרגע. זה דורש זמן הכנה גם פנימית וגם חיצונית.

ובכל זאת, אני באופן אישי, חושבת שהחופש שווה את המאמץ.

למי שמעוניין – Ross Rosenberg מציג את הנושא ביוטיוב

<https://youtu.be/YVuU68lxGGw>

גזלייטינג – אלימות נפשית

אזהרה: מאמר לא פשוט לקריאה...

מאמר זה מסתמך על ספרו של [Ross Rosenberg – The Human Magnet Syndrome](#) פרק 11, ועל הדרכות שלו גם של אחרים ביו-טיוב (דר' ראמאני, פרופ' סם וקנין), וספר על כתות: [Lalich, J. & Tobias, M \(2006\) Take Back Your Life: Recovering from Cults and Abusive Relationships](#). כמו כן, מובאות במאמר **דוגמאות מהיברויות אישיות** שפגשתי בתהליכי ייעוץ.

מה זה גזלייטינג?

גזלייטינג זוהי אסטרטגיה סמויה, של התעללות נפשית, תוך שימוש **בשקרים ומניפולציות פסיכולוגיות**, לצורך **שטיפת-מוח**, שהנרקיסט משתמש בה **כדי לשלוט בקורבן** שלו. הוא עושה זאת על מנת לנטוע ולהשריש במוחו של הקורבן נרטיבים שיגרמו לו להאמין ש"יש משהו שלא בסדר איתי" ושיאפשרו לו לשלוט בו. הרעיון הוא לקחת מן הקורבן (בן-זוג, ילד, עובד) את הכוח שלו, **את תפיסת המציאות שלו, למחוק את האישיות שלו, וללכוד אותו בתוך מערכת היחסים**.

יש הרבה צורות של גזלייטינג, אבל בכולן יש חוט מוביל והוא **לגרום לך להטיל ספק במציאות שלך**.

גזלייטינג זוהי למעשה "אלימות שקופה", שמה שמייחד אותה, שהיא נעשית מאחורי הקלעים, בצורה מסווה, כך שהקורבן עצמו, בהרבה מקרים, בכלל לא יודע מה קורה, ולרוב גם המשפחה והחברים שלו לא שמים-לב ולא יודעים מה מתרחש.

בדינמיקה הזאת של גזלייטינג ישנו אחד שהוא טורף (המתעלל), וישנו אחד שהוא הטרף או הקורבן.

(**הערה:** לעיתים גם המתעלל עצמו אינו יודע שמה שהוא עושה זה גזלייטינג. מבחינתו, המניפולציות שהוא עושה על אנשים ומצבים, כדי שיפעלו לטובתו, זה **משהו שבא לו באופן טבעי**, אינסטינקטיבי. יחד עם זאת, יש סוג נוסף של גזלייטינג, והוא **הסוג הסדיסטי** שנעשה בכוונה תחילה, מתוך רשעות ושנאה. לרוב, אצל רוב הגזלייטרים שני הסוגים מתערבבים). התעללות נרקיסטית, תמיד מעורבת עם גזלייטינג.

ההתעללות הנרקיסטית היא מאוד אינטגרטיבית. זוהי רשת הארוגה מהתעללות פיזית, מילולית, רגשית, רוחנית. כל דבר, הכל, הופל להיות כלי-נשק להשתמש נגד הקורבן: האנשים שמסביבו (משפחה, חברים, אנשים ממקום העבודה), תחומי העניין שלו והתחביבים שלו, הפחדים שלו, סדרי העדיפויות שלו, החלומות והתשוקות שלו, אינפורמציה חסויה ששותפה ברגעים של אינטימיות, פצעי הילדות שלו והפגיעות הרגשית שלו – הכל, אבל הכל, יכול לשמש ככלי נשק להתעללות.

איך המתעלל מצליח לעשות את זה?

בגדול, בתהליך **שטיפת-המוח**, המתעלל גורם לבן/בת-הזוג שלו, **לפנות נגד עצמו**. המילה **שטיפת-מוח** היא קצת טריקית, כי כשאנשים שומעים שטיפת מוח הם נוטים לראות את התופעה בצורה מאוד פשוטה ומעוותים את המשמעות שלה, כי בדרך-כלל המושג שטיפת-מוח מתקשר לנו עם קומוניזם או שבי ועינויים וזה מאפשר למכחישים להכחיש את קיום התופעה של **"שטיפת מוח" בתוך מערכת יחסים בינאישית**.

אנחנו מדברים כאן על מערכת שליטה והשפעה מאוד מתוחכמת של "המרה", כלומר סוציאליזציה מחדש, "חינוך מחדש". בהשתלטות נעשה שימוש בשיטות שלמראית עין נתפסות כתקשורת, אבל זוהי איננה תקשורת לצורך הידברות. ההיפך, מטרת התקשורת הזאת להרחיק ולמנוע הידברות. המטרה לתמרן את הקורבן במילים כדי למנוע ממנו להבין מה מתרחש וכדי לבלבל אותו יותר ויותר, וגם כדי לגרום לו להיות חסר-אונים ועוד יותר מבולבל כאשר מרחיקים ממנו כל מידע ממשי. האלימות נשארת סמויה ועמומה, אך היא פורצת החוצה מבעד לרמיזות, לכפלי-משמעות, לערפול ולהתחמקויות. זאת הסיבה שהיא מעוררת חרדה.

הגזלייטר רוצה ליצור שינוי בתפיסת העולם של הקורבן, לגרום לו לאמץ מערכת אמונות חדשה, גישות והתנהגויות חדשות, כשהמטרה היא "למחוק" את האישיות האינדיבידואלית של הקורבן ושיהפוך למעין "שלוחה" של המתעלל, שהאישיות שלהם "תתמזג". המתעלל צריך "לשבור" אותך כדי לשעבד אותך.

השינויים הללו הם תוצאה של "תכנות" מכון באמצעות טכניקות שכנוע ושליטה התנהגותית. כדי ליצור "סוכן" שיעבוד עבורי, שימלא את הצרכים והרצונות שלי, אבל שיהיה "מאמין אמיתי", שיפעל מתוך "מסירות הלב" ובמחשבה ממוקדת רק על זה שהוא "עובד עבורי". כתוצאה מכך מתרחש בהדרגה שינוי משמעותי באישיות של הקורבן.

הטכניקות: מניפולציות רגשיות, שקרים, שכנוע נצלני, מסגור מחדש, יצירת תלות, ביטול עד כמה שניתן של מחשבה עצמאית ופעולות עצמאיות, ביטול של תחושת ערך ומסוגלות אישית, תובענות ודרישה להיענות לדרישות ולגחמות של המתעלל, לציות נוקשה, "שיהיה פח זבל" שאפשר לזרוק לתוכו את הטינה והמירמור והרעילות שיש לתוקף בפנים, ביקורת בלתי פוסקת, האשמה בלתי פוסקת, ערעור תפיסת המציאות והתנהגויות ילדיות.

לעתים קרובות התוקף מתחיל את התהליך על-ידי כך שהוא מסתמך על איזושהי חולשה של בן/בת-הזוג

שיכולה להיות משהו קטן ולא משמעותית (כי למי אין חולשות כאלה ואחרות?), או אפילו להמציא חולשה.

חלק מהתחכום שיש בתהליך הזה, שהוא בוחר להתביית על משהו שניתן להאמין בו. (למשל אם יש לך ידיים שמאליות, או לא כל כך מסודרת, או לא בודקת את חשבון הבנק, או שיש לך עמית בעבודה שיש לך קונפליקט אתו ואת משתפת אותו בזה, או משהו שאת מבקשת עזרה כי את מתקשה בו...).

ואז הוא **מתביית על משהו**, מרחיב אותו, מגדיל אותו, ובונה עליו מגדלים, **ומשכנע אותך שיש לך בעיה**, והבעיה הזאת הרבה יותר גרועה ממה שאת חושבת.

למשל, אם לבת-הזוג יש חרדה קלה

(יכול להיות אפילו חרדה חד-פעמית, או סוג של דאגת ייתר בתחום מסוים,

הוא יעצים את החרדה על-ידי יצירת תנאים סביבתיים ורגשיים שיגרמו לזוגתו להיות יותר ויותר חרדה, ואז ישתול במוחה את הנרטיב שהיא אדם חרדתי. "את מפחדת מהצל של עצמך", איך תיסעי לבד, כל דבר מפחיד אותך", "אני לא מציע לך לנסות את זה כי זה עלול להסתיים ב...", "את לא מבינה בזה אז איך תתמודדי אם יקרה כך וכך...". ובאותו הזמן, שהטורף יוצר טריגרים לעורר ולהגביר את החרדה שלך, ומדבר על זה כל שוב ושוב, ואחרי שתומרנת להאמין שהחרדה שלך בעייתית, הוא מעמיד פנים שהוא אמפתי, והוא דואג לך ואכפת לו ממך. והדבר הנורא בזה הוא שאת באמת מתחילה להאמין בזה ומזדהה עם הסיפור הזה שהושתל במוחך. וכך חרדה קטנה יכולה להפוך לחרדה עמוקה שפוגעת בתפקוד.

אז איך זה שבת-הזוג של הנרקיסיסט הסמוי, המתעלל, נופלת בפח?

האם היא לא רואה, לא שומעת, לא מבינה?

איך הוא מצליח לעשות זאת?

בשלב הראשון הוא יוצר נרטיב (סיפור מסגרת). הוא מתחיל בשטיפת-מוח והטמעה של רעיונות שהוא רוצה שתאמיני בהם: "את טיפשה. את כל כך טיפשה שלא ייקחו אותך לעבודה הזאת." "את מכוערת, אף אחד לא ירצה אותך." "את שמנה. מי ירצה לצאת איתך?" "את כל כך חסרת-בטחון והערכה העצמית שלך כל כך נמוכה, מי תרצה להיות חברה שלך?" "את בזבזנית. צריך לעשות משהו עם הבזבזנות הזאת שלך." "את רגישה מידי. זה לא טוב בשבילך להיות רגישה מידי. את צריכה להיפטר מאורלי הרגישה." "את נאיבית מידי. כל אחד יכול לעבוד עלייך." באופן שיטתי הוא אומר לך שהרגשות שלך לא נכונים, לא נותן תוקף לרגשות שלך, ומוכיח לך שכל התפיסה שלך את המציאות, שבגללה את מרגישה כפי שאת מרגישה, היא רק בדמיון שלך, ואין לה כל בסיס. ולכן אין בסיס לרגשות שלך.

הוא גם באופן שיטתי, כאשר יש לך דעה או תפיסה לגבי המציאות, הוא אומר לך שאת טועה, ובגלל שזה שיטתי, את לומדת **לא לסמוך על הרגשות שלך, ולא לסמוך על האינטואיציה שלך**.

הוא **משתמש נגדך בשמות תואר** או אפיונים מסוימים (כמו, **עצלנית, מרחפת, בזבזנית, חרדתית, לא-מפרגנת...**), כדי לתאר אותך גם בפניך וגם מדבר עליך בתיאורים האלה עם אחרים. העניין האכזרי כאן הוא, שאלו לא באמת מאפיינים שלך. ועכשיו לבי תוכיחי שאין לך אחות ואת בכלל לא כזאת. אבל זה גורם לאנשים להאמין בזה ובסופו של דבר גם לך להאמין בזה. ואז זה **גורם לך לרצות כל החיים לעבוד על לתקן את החסרונות שלך**.

לדוגמא:

אף שאת עושה את כל המטלות בבית (והוא לא רק שלא ממש עוזר, גם לא מעריך וגם יש לו טענות), אין לך בגופך ונפשך אפילו גרם אחד של פינוק, הוא **קורא לך מפונקת ואומר לכולם שאת מפונקת**. זה מכניס אותך למעגל של **להוכיח שאת לא מפונקת**, וזה גורם לך לוותר עוד יותר על עצמך ועל החיים שלך כדי למלא את הצרכים שלו. ואחרי שהוא אמר לכולם שאת מפונקת, גם **אחרים אומרים לך שאת מפונקת**, ואת מתחילה לקבל פידבק לא-נעים כאשר נפגשים עם חברים או עם המשפחה המורחבת, והם מסתכלים עליך בזכוכית מגדלת ובמשקפיים מעוותות, כך שבכל פעם שאת יושבת ונהנית יחד עם כולם, את מפונקת ומצפים ממך לקום ו"לשרת" (בשעה שאחרים שיושבים יחד איתך, הם בסדר גמור). זוהי דוגמא לנרטיב שלילי שהוא משתיל במוחך ובאחרים, שיחשבו שאת לא בסדר על ידי אינפורמציה שקרית. זאת **השיטה**. הנרקסיסט המתעלל **חוזר על הנרטיב שהוא יצר שוב ושוב בווריאציות שונות**,

ועם הזמן אף **מגביר את העוצמה והכמות**. לרוב בת-הזוג, אינה "שומעת" את הנרטיב שלו. היא כמו כבשה "תמימה" ההולכת לטבח, כי ההנמכה והאיון שלה (מלשון "אין"), נעשית בדרך שאינה נראית. וכשהיא כבר כן "שומעת" משהו לא תקין, הוא שנראה לה שדיבר אליה לא-יפה, הוא אומר לה: "מה כבר אמרתי? בסה"כ אמרתי שאת...", וחופף מזה אני אומר רק את האמת או אני אומר רק מה שאני רואה..."

כל הזמן הוא מזכיר לך, תוך שהוא מצביע על דברים שקורים כהוכחה:
"את רואה. את כל כך חרדה. תראי איך זה יוצר לך בעיות בעבודה".
"את רואה, את לא יודעת להסביר את עצמך ואנשים לא מבינים אותך."
"אולי יש לנו כאן הסבר למה אנשים לא אוהבים אותך."

דוגמא

משפטים שהוא כל הזמן חוזר עליהם, שמכילים בתוכם מערכת שלמה של מסרים שליליים, שכמו רעל חודרים טיפין טיפין מתחת לעור. בגלל החזרתיות הבלתי-פוסקת, מבנה המשפטים, טון הדיבור (המוסיקה של המילים) ושפת הגוף המאיימת, למילים ולמשפטים הללו יש השפעה היפנוטית, סוגסטיבית, והם ממש, אבל ממש, יוצרים תכנות מחדש של המוח.
"הקודים" הנרקיסטיים האלה, הופכים למערכת הפעלה אוטונומית שכבר נמצאת בתוכך. לכן הפגיעה של המילים הללו כל כך קטלנית, פוגעת לטווח ארוך וקשה מאוד להכחיד את מערכת ההפעלה הזאת.
כתוצאה מכך, הגזלייטר יכול להפעיל אותך רק ע"י מבט מסוים או מילה או משפט.
הוא לוחץ לך על כל הכפתורים ממש בקלות. שלא לדבר על פגיעה קטלנית בביטחון ובתפיסת העצמי.

מה שמדהים הוא, שכל הגזלייטרים אומרים, פחות או יותר, את אותם המשפטים. כאילו שהם למדו באותו "בית-ספר". להלן משפטים שאספתי מפי הלקוחות שלי:

"למה לא עשית...?"

"אי אפשר לסמוך עלייך."

"כמה פעמים בקשתי ממך?"

"למה לא הבאת...?"

"לא אכפת לך ממני."

"את לא מסתדרת עם אף-אחד."

"את אגואיסטית, עסוקה בעצמך, אם רק היו יודעים מי את באמת..."

"את לא באמת רוצה שאני אגיד לך מה אני חושב עלייך."

"את פשוט מפונקת."

"את לא יודעת להסתדר עם כסף."

"את לא יודעת לנהל כספים."

"יש בך טירוף."

"את הוזה."

"את בלתי נסבלת."

"את צריכה להגיד לי תודה."

"מי כבר השפיע עלייך."

"לא, את לא רוצה לבכות עכשיו."

"את לא אחראית."

"את עצלנית."

"את מסבכת."

"את בייכנית."

"את לא מתחשבת."

"את בעייתית."

"את ממציאה דברים."

"את לא מסוגלת ל..."

"ממתי את מבינה ב...?"

"את לא פיסיקאית."

"את לא מנהלת. אין לך יכולת לנהל אנשים/דברים."

"אין לך בכלל מודעות לעצמך."

"את לא נשית מספיק."

"את חיה ללא דאגות. אני דואג להכל."

"שום דבר לא מעניין אותך."

"את לא רואה מה נעשה סביבך."

"במשפחה שלך כולם..."

"אף אחד לא מכיר אותך כמוני."

"את משוגעת. צריך לאשפז אותך."

"כולם יודעים שאת משוגעת, רק את לא."

"את לא יכולה בלעדי."

"בלעדי את לא שווה שום דבר."

"את כלום ואת שום-דבר."

"את לא מבינה כלום מהחיים שלך."

"איפה תמצאי גבר שירצה אותך כמוני. אני רוצה להיות אתך כל חיי."

"תפתחי את העיניים. את לא רואה מה יש לך ביד (מתכוון לעצמו)."

"אם היינו יותר צעירים לא הייתי נשאר איתך."

"את יותר מידי נחמדה לכולם. את צריכה להיפטר מ'חדוה הנחמדה'."

"אם את אוהבת אותי אז את צריכה ל... " (כאן בא פירוט של איך את צריכה להתנהג).

"כולם מנצלים אותך, תפסיקי להיות כל כך טובה לכולם."

"אני רוצה שתבטיחי לי ש... " (והוא לא מרפה את שתבטיחי).

"תפסיקי עם הלימודים האלה. הם לא נותנים לך שום-דבר."

"תפסיקי להקשיב למה שאנשים אחרים אומרים לך. הם לא רוצים בטובתך. אני לטובתך."

"את לא מדברת יותר עם ...!"

"אל תהיי בקשר עם החברה הזאת."
 "אני מאוד מאוכזב ממך."
 "תבדקי את עצמך."
 "זה לא טוב לך."
 "את הבאת אותי למצב הזה."
 "את תשלמי על זה, זה יעלה לך ביוקר..."
 "בואי, תתחייבי לי שתמיד/אף-פעם (איזשהו תנאי שאת צריכה לעמוד בו)."
 "לא, לא, את תתחייבי עכשיו!"
 "אני פוחד מכל הגורואים האלה שמשפיעים עלייך."
 "'זה מישוהו אחר מדבר מהגרונ שלך."
 "מאז שאת הולכת אליה (אל הפסיכולוגית) את... בטח היא דוחפת אותך לגירושין."
 "אני אדאג שהפוקוס יחזור לאן שהוא צריך להיות."
 "... שזה לא יגרום לך לעוף על עצמך."
 "מה את מבינה? את לא יודעת להחליט אם הדף יהיה בצד הזה או בצד הזה."
 "כמה פעמים צריך להסביר לך ושום דבר לא נלקט?"
 "את הורסת את הילדים שלך."
 "תקשיבי, הלכתי למומחים וכולם אמרו פה-אחד: היא לא שפויה."
 "אם היית יודעת מה אמא שלך אמרה עלייך היית מתאבדת."
 "זה (על משהו שאת אומרת שחשוב לך) כל כך לא חשוב ביחס לתמונה הגדולה."
 "תראי מה גרמת לי לעשות."
 "איזה חבל, אם רק היית מסכימה לטפל בעצמך."
 "הוא אומר להורים שלך: 'היא לא שפויה הבת שלכם'.
 הוא מזמין אותך לשיחה שמטרתה 'ליישר אותך': 'בואי החוצה' (גינה/מרפסת) או 'בואי לחדר'.
 'בסוף תראי שרק אני צודק'.
 "את מדברת שטויות. אין לך שום דבר חכם להגיד."
 "יש בי המון אהבה לתת! המון! אבל אני לא יכול לתת את זה, אני צריך תנאים מסוימים... ודיברנו על זה. ואני לא מבין למה אין אותם. זה ממש פשוט..."
 "את לא רואה אותי, רק את עצמך."
 "תתמודדי עם ההשלכות של המעשים שלך."
 "אני אדאג שהכל יישאר פה בבית, ששום דבר לא ידלוף החוצה."
 "את תצטרכי לתקן את המצב, כי אני לא מוחל על זה, שתדעי."
 "אני רוצה לחזור להיות כמו בהתחלה. למה את לא יכולה לחזור למה שהיית?"
 "אני סימנתי אותך, את בבעלותי."

"הלוואי והיית שולטת על עצמך יותר."

"תסתכלי לי בעיניים, תגידי לי..."

לדוגמא – איך המשפטים האלה עובדים:

"אם היה אכפת לך ממני..."

מערכת המסרים שיש בתוך המשפט הזה היא:

1. לא אכפת לך ממני.
2. את צריכה להוכיח לי שאכפת לך ממני / שאת אוהבת אותי.
3. כדי להוכיח לי שאת אוהבת אותי את צריכה להיות/לעשות א', ב', ג'.
- וככה, מבלי לשים לב את נכנסת לעמדה של "להוכיח שאת אוהבת, להוכיח שאכפת לך".
- העמדה הזאת היא 'בור ללא תחתית'. תמיד תהיי 'לא מספיק טובה' והדרישות לעולם לא תגמרנה.

"אף אחד לא מכיר אותך כמוני..."

מערכת המסרים שבתוך המשפט הזה:

1. את כולך שקר אחד גדול, העמדת פנים.
2. את מסתירה את האני האמיתי שלך, אנשים חושבים שאת נחמדה.
3. את 'רעה' (או טיפשה או משהו אחר, או הכל ביחד...).
4. אני רואה אותך ויודע שאת 'רעה'.
5. אם אני אספר לכולם מי את באמת אף אחד לא ירצה להיות חבר שלך, אף אחד לא יאהב אותך.
6. את בכלל צריכה להודות לי שאני נשאר עם אחת כמוך.

"כל דבר צריך להגיד לך שלוש פעמים..."

מערכת המסרים שבתוך המשפט הזה:

1. את סתומה, לא מבינה מה מדברים אלייך.
 2. את לא אחראית, אי אפשר לסמוך עלייך.
 3. את לא זוכרת מה שמדברים אלייך.
 4. את לא עושה מה שמבקשים ממך.
- כשאת מתעצבנת מהמשפט הזה (כי הוא ממש לא נכון) אז הוא יגיד:
- "מה כבר אמרתי?"

בסה"כ אמרתי שכל דבר צריך להגיד לך שלוש פעמים.

וזה גם נכון.

תבדקי את עצמך למה זה כל כך מעצבן אותך..."

"בואי, תסלחי לעצמך, תמחלי לעצמך, בואי, את אהבת חיי, אם ילדי."

יש כאן משפט אחד המכיל שני מסרים הפוכים זה לזה:

תסלחי לעצמך, תמחלי לעצמך (חזרה פעמיים על המסר לחזק אותו) על כך שאת עושה כאלה "חטאים", שאת כזאת נוראית.

ובחלק השני "את אהבת חיי, אם ילדי" (שוב מציין שני דברים לחזק את המסר) שאומר שאפילו שאת כזאת נוראית שאת צריכה לסלוח לעצמך, אני אוהב אותך ורוצה אותך. שימו לב שהוא משתמש במילים שהן "קלישאות" שאין שום דבר מאחוריהן אבל הוא יודע שהמילים הגדולות האלה משפיעות עלייך.

"מאיפה את יודעת? בדקת את זה?"

כשאת מביעה את דעתך על משהו...

זוהי שאלת התרסה שמבטלת את דעתך ויוצרת חוסר בטחון והטלת ספק בהבנה שלך את המציאות.

המסר הסמוי בשאלה התמימה לכאורה הוא:

את לא יודעת על מה את מדברת.

הדברים שאת אומרת אינם מבוססים על שום דבר ואין להם תוקף.

קחו את הדוגמאות האלה, ותכפילו אותם פי מאה. גם בווריאציות של המשפטים, גם בצירופים שלהם וגם באינטנסיביות שהם נאמרים. והעניין הוא שהאמירות הללו הן כמו הרעלה רדיואקטיבית: לא רואים את זה, לא מריחים את זה, לא שומעים את זה. אבל זה משפיע עלינו באופן קטלני.

דבר נוסף, לכל המשפטים והאמירות הללו יש גם אלמנט "חינוכי":

ללמד אותך איך את צריכה להתנהג (או מה לא לעשות), בעתיד, כדי לרצות אותו...

כאשר הנרקיסיסט, המתעלל, כבר השריש במוחך את הנרטיב, הוא מוכיח לך ומראה לך כל הזמן שיש לך את הבעיה הזאת, או האופי הזה, או ההתנהגות הזאת, או חוסר הבטחון הזה...

ואז הוא מתנהג כאילו הוא "המגן" שלך, הוא האדם הנחמד שמעולם לא יעזוב אותך.

"אבל אני אוהב אותך ואני תמיד אגן עלייך".

"יש לך רק אותי".

הוא גורם לך להאמין שהוא בעל הברית היחיד שלך.

כלומר, אפשר לתאר את זה כך, שהוא תופס אותך בגרון וכל הזמן חונק יותר ויותר.

ובכל הזמן הזה, אינך רואה שזה קורה. את באמת מתחילה להאמין שאת הבעייתית.

הוא עושה מניפולציה על הסביבה (למשל משנה משהו בסביבה, מסתיר חפצים וכדו') ואז

מכחיש שהוא עשה את זה. לדוגמא, אם שמת את מפתחות הרכב על השידה בכניסה (את שמה

אותם תמיד שם) וכשאת רוצה לצאת הם לא נמצאים. "ראית את המפתחות של הרכב?" את

שואלת אותו. "לא, לא נגעתי בהם" הוא אומר. כאשר למעשה הוא החביא אותם. ואת אומרת

לעצמך "מה קורה לי? אני לא שמה דברים במקום או לא זוכרת איפה אני שמה דברים" כי

התופעה הזאת חוזרת ונשנית עם כל מיני חפצים "שזדים מהמקום שלהם". השאלה "מה יוצא

לו מזה?" למה הוא עושה את זה? התשובה היא שזוהי דרך לשגע אותך, לגרום לך להטיל ספק

בעצמך ובזיכרון שלך, לגרום לך לחשוב שאת "מאבדת את זה".

השאלה היא, איך אף אחד לא רואה את זה?

כאן זה נעשה באמת קריפי.

הנרקסיסט, המתעלל, מבודד את הקורבן.

גזלייטינג דורש בידוד מהמשפחה המורחבת ומחברים.

הוא יוצר את הבידוד בשתי דרכים:

- **הוא גורם לך להאמין**

ש"אף אחד לא אוהב אותך".

"את ככה וככה, מי ירצה להיות איתך?"

"אחותך מקנאה בך, תזהרי ממנה."

"החברות שלך מקנאות בך. לאף אחת אין את מה שלך יש."

"אפילו המשפחה שלך לא לטובתך. תראי איך הם מקפחים אותך/ לא מתייחסים יפה/ לא

נותנים מספיק/ מעדיפים את אחיך/ מרכלים עלייך/ מזלזלים בך וכו' וכו' וכו'"

בפרק ב': "הילדים שלך מנצלים אותך/מזלזלים בך."

- **הוא גורם לאנשים להפנות לך עורף על-ידי שקרים וסיפורים מעוותים.**

האסטרטגיה שלו היא "הפרד ומשול", ליצור יריבויות.

הוא יספר לחברה הטובה שלך משהו בסוד, שהיא לא יודעת עלייך, ויגיד שאת כזאת

וכזאת,

ו/או גם לאחותך ובכלל לכל מי שבסביבה הקרובה שלך.

ככה הוא יוצר לך תדמית שתיצור אנטגוניזם (התנגדות) כלפיך.

והוא ישביע אותם לא לספר לך כי נורא תפגעי.

הוא ישתמש בשקרים כדי **להסית אותך** נגד אותם אנשים בדיוק.

למשל, יכול להגיד לך שאחותך נגדיך ומדברת עליך מאחורי הגב שלך וכנ"ל לגבי החברה

הטובה שלך, כדי שאת בעצמך תאבדי את האמון בהן,

תראי בהן אויבות ותתרחקי מהן, ובכך תפסידי את מקור התמיכה החזק ביותר שלך.

ובאותו זמן, זה מעלה את ערכו. הוא נתפס בעינייך נאמן, כי הוא גילה לך "סוד"

וגם נתפס בעינייך שווה, מישהו שנשים אחרות רוצות אותו עד כדי כך שמוכנות לבגוד בך.

- **הוא משתמש באנשים אחרים כדי להתעלל בך באופן עקיף.**

אנשים אלה נקראים בשפת הפסיכולוגיה העממית **Flying Monkeys** (ראה ויקיפדיה).

(אקרא להם "הקופים המעופפים").

"קופים מעופפים" זהו מושג שמשתמשים בו בהקשר של התעללות נרקסיסטית.

אלו הם אנשים שפועלים בשמו או בעבורו של הנרקסיסט,

כלפי צד שלישי (הקורבן) בדרך-כלל בעקבות קמפיין של הכפשה

שהנרקסיסט עשה באופן שיטתי כלפי הקורבן שלו, והם באמת מאמינים לסיפורים שלו.

המושג "קופים מעופפים" שאול מהסרט "הקוסם מארץ עוף" משנת 1939,

שבו הקופים המעופפים הם הדרוע המבצעת שמוציאה לפועל

את המעשים הרעים של המכשפה המרשעת מהמערב. אנשים אלו, שהנרקסיסט עשה עליהם מניפולציה, והם מאמינים לאישיות המזוייפת שלו, הופכים להיות קבוצת התמיכה שלו, ועוד זרוע מבצעת להוסיף לעינוי של הקורבן. ההתנהגות שלהם יכולה לכלול: ריגול, הפצת רכילות, איומים, להציג את הנרקסיסט כקורבן וכמסכן ואת הקורבן האמיתי מציגים כ"טורף". ייתכן ו"הקופים" ינסו לשכנע אותך שהנרקסיסט עצמו אינו מעורב בכלל, ובדרך-כלל אין להם עצמם מושג שהם "מנוצלים".

בקיצור, הוא יגרום לך שאו שאנשים יתרחקו ממך, או שאת תתרחק מהם. ובעיקר חשוב לו לנתק ממך את מערכות היחסים שיכולות לתמוך בך. מאותה סיבה הוא יגרום לה להפסיק טיפול, או להפסיק לקחת תרופות, או שיגרום לך להתפרץ בהתקפי-זעם ואז לומר לך שאת משוגעת, וצריכה אשפוז.

כל דבר שהוא יכול למצוא אצלך כ"חולשה" ישרת אותו לצורך שתילת נרטיבים מחלישים: ערך עצמי, דימוי גוף, בעיות פסיכולוגיות, קושי בעבודה, קונפליקטים עם הילדים, תפקוד בבית. לא צריך להתאמץ, כי לכולנו, מעצם היותנו אנושיים, יש חולשות, נפילות, קשיים, ומשברים רגשיים.

את נתונה לביקורת בלתי-פוסקת. והביקורת נאמרת בביטחון מלא, כעובדה גמורה שאין עליה עוררין.

יש לו רק טענות ותביעות והוא מטיח בך עלבונות לעיתים קרובות. מהר מאוד זה מתחיל לחלחל ואת מתחילה להאמין לביקורת הזאת. הוא כל כך מתוחכם ויש לו יכולת לנמק ולהסביר כל דבר בצורה כל כך משכנעת גם אם זה משהו מופרך לחלוטין. אפילו שבתוכך, הבטן שלך מרגישה שזה לא נכון, כל התפיסה שלך את עצמך מתערערת. כל הדברים שאת מאמינה בהם, הדברים שאת יודעת על עצמך – התפיסה שלך נסדקת עד לשלב שכבר אין לך תפיסה משלך על שום דבר. את מתחילה לשנוא את עצמך ואת המצב שבו את נמצאת אבל את כבר מאמינה לגמרי שאינך יכולה לצאת מזה.

אפשר לדמות את ההשתלה של הרעיונות במוח של הקורבן, לוורוס במחשב. ברגע שהאקר החדיר וירוס למחשב, ואז הווירוס הזה משכפל את עצמו, מפיץ את עצמו ומשחית את התיקיות, וגורם למחשב לעבוד בדרך שהגזלייטר רוצה שהוא יעבוד.

ובכה שולט בו מרחוק.

הווירוס מתוכנת מלכתחילה לחדור, לשנות ולהשחית את התכנה.

הוא מזהם את המחשב, משתלט על מערכת ההפעלה,

כך שהמחשב כבר לא עובד עבור הבעלים שלו (בת-הזוג, למשל) אלא עבור האקר.

כל זה סמוי. בעל המחשב עדיין מאמין שהוא שולט במוח שלו

ומתעלם מן העובדה שמישהו השתלט על המחשב.

ואם נדמה את זה לוורוס ביולוגי,

ככל שהווירוס נשאר בגוף של הקורבן, ומתחזק, הוא מתחיל להשפיע גם על מערכות אחרות,

והמשאבים הפנימיים (המערכת החיסונית) שלה/שלו לא יכולים להלחם בוורוס הזה,

במיוחד אם חסרה אהבה עצמית והערכה עצמית.
בתהליך הזה, הקורבן מתחילה לראות את "הבעיות שלה", מתחילה להזדהות איתן, ומתחילה לאבד תקווה שזה יכול להשתפר.
כי בסופו של דבר, **הקורבן התנתקה מהעצמי שלה**,
הזהות שלה כבר אינה מבוססת על המציאות,
לקחו ממנה את המשאבים החיצוניים גם (חברים ומשפחה)
והיא באמת מאמינה שאדם היחיד שיאהב אותה ויטפל בה,
זה האחד שעושה לה את הגזלייטינג.

עדות אישית:

הוא מכניס לי דברים לראש: "את נוסעת כמו משוגעת", "את לא יכולה לחיות בלי קפה".
דברים כאלה שחוזר עליהם כל הזמן.
כל הזמן הסתובבתי והאשמתי את עצמי בדברים שאני לא. והאמנתי שהוא צודק.
שאלתי את עצמי: "למה את לא מרוצה?" "תהיי יותר טובה".
פתאום פתחתי את העיניים. התחלתי לבעוס על עצמי שאני לא מבינה, כי הוא אומר לי 'אשתי אהובתי'.
הוא הצליח להפחיד אותי שאם דברים לא ישתנו הוא יקום ויעזוב.
מי שלא חווה את זה לא יכול לדמיין את חוסר-האונים, העלבון המתמשך, תחושת אשמה... את מרגישה שרומסים אותך, את הולכת על ביצים, פוחדת שתגידי את המילה הלא-נכונה, שתעשי משהו שלא בא לא בטוב, ואז יגיעו האיומים והעונשים.
ואז אחרי שהיא עברה לגמרי שטיפת-מוח, והיא בשליטתו, הוא מתחיל לפעול ללא-חשבון.
הוא יכול לאבד שליטה בסוג של התמכרות,
הוא ימנע ממנה משאבים כלכליים,
הוא יבקש ממנה לדווח לו על כל דבר שהיא עושה,
הוא יעקוב אחר שיחות הטלפון שלה (עם מי דיברת? אמרתי לך לא לדבר עם X כי היא רוצה ברעתך ואת לא מקשיבה לי...),
והוא למעשה ינהל אותה ברמת המיקרו, בדברי היומיומיים.
והאבסורד הוא שהיא חושבת **שהיא הגורם לבעיה**, והיא מפחדת לאבד אותו.
כי אז, מי ידאג לה? ולכן היא נאחזת באדם שפוגע בה.

דוגמא:

את תופסת אותו במעשה שקרי, ומתעמתת אתו.
ואז הוא מגביר אל הגזלייטינג:

"את יודעת כבר שיש לך בעיות עם החשיבה שלך",

"את יודעת שאת הוזה".

והוא הופך את זה כך, שאת מטילה ספק בתפיסת המציאות שלך.

דוגמא (ראו את השלבים של התהליך):

- הוא משכנע אותך להתפטר מהעבודה (מכל מיני נימוקים לטובתך: "את יותר מידי טובה בשבילם, לא יודעים להעריך אותך, תחפשי משהו שיהיה לך יותר קל" "בשביל המשכורת שאת מרוויחה עדיף שתהיי אמה במשרה מלאה עד שהילדים יגדלו קצת" וכיוצ"ב).
 - ואז אחרי שאת עוזבת את העבודה הוא מכחיש שהוא אמר לך לעזוב.
 - ואז מתחיל להגיד לך שאת עצלה ולא טובה בשום דבר.
 - ואז, את מתחילה לחפש עבודה, שזה דבר קשה בפני עצמו, והוא כל הזמן מוריד לך את הביטחון ונותן לך עצות (לטובתך) שמנטרלות כל סיכוי למצוא עבודה, ומוכיח לך שאת לא שווה ושאיך אחד לא ירצה אותך.
 - ואת כבר לא עובדת תקופה...
 - את מתחילה להאמין לדברים האלה לגבי עצמך. הביטחון שלך ברצפה.
 - הוא אומר לאנשים מסביב שאת עצלה, שעזבת עבודה מבלי לחשוב על העתיד, ובניגוד לעצתו...
 - הוא גורם לך להאמין שאנשים אחרים (ההורים שלך, אחותך, החברים...) מסכימים אתו בעניין הזה. הוא יצטט את מה שהם אומרים לגבייך, כדרך לפגוע ולבייש אותך.
 - את מפנימה את התיאור הכוזב של המתעלל לגבייך.
- שימי לב שיש כאן מפעיל של תיאטרון בובות שמושך בכל החושים...

דוגמא:

- הוא אומר לך שאת מוזרה ולא יודעת להסתדר עם אנשים.
- לפני שאת תפגשי אנשים חדשים (נגיד חברים שלו, או אנשים מהעבודה שלו שאת לא מכירה), הוא כבר הכין אותם לגבייך. למשל "היא חומרנית מאוד, רק כסף מעניין אותה" או "היא אוהבת את עצמה ברמות-על ואף אחד לא מעניין אותה".
- ואז כשאת פוגשת את האנשים, את לא יודעת שיש להם כבר דעה קדומה עלייך, ואת מרגישה לא-נוח, כי את קולטת שהם מעט "מרוחקים" או "זהירים" אתך.
- וכשאת חוזרים הביתה הוא נותן לך את זה כהוכחה שיש לך בעיה חברתית ואנשים לא מחבבים אותך.
- וזה עובד טוב עם הרצון שלו למנוע ממך ליצור חברויות. כי חברים "חיצוניים" מחלישים את האסטרטגיה שלו.

- הוא יגיד: מזמינים אותך כי מרחמים עלייך", הם חברים שלך רק כי הם רוצים ממך משהו", "כולם משקרים לך ומעמידים פנים לידך", X אמר לי שהוא דיבר עם Y והיא אמרה עליך ש..." ככה הוא יוצר פרנויה וחוסר בטחון, ולוקח ממך את כל האינסטינקטים שלך.

דוגמא:

ובתוך כל ההתעללות הזאת, כל התפרצות שלך, פחד, חשש, הוא ישר **מתייג אותך**: **פסיכית, פרנואידית, היסטרית, לא-נורמלית, את צריכה לקחת תרופות, את פסיכית כמו אחותך, כל המשפחה שלך משוגעים, אבא שלך כל החיים נגד אמא שלך** – ואת זה הוא אומר במסווה של דאגה, של "אני אוהב אותך ורוצה בטובתך".

דוגמא:

הוא יודע כיצד לגרום לך להתפרצות, ואז כשאתם בציבור הוא לוחץ על הכפתורים שלך, ואת נוגסת בפיתיון ומתפוצצת. ועכשיו הוכחת לו וגם לכל העולם וגם לעצמך, שאת לא יכולה לשלוט במזג שלך. והוא עוד יכול להגיד לך: **"זה לא היה יוצא אם זה לא היה לך בפנים"**, ואת מרגישה בושה. ובסופו של יום את חושבת שהוא צודק. "אני לא שולטת בעצמי".

דוגמא

הוא מנמיך, מעליב, פוגע אפילו ללא מילים. באמצעות **הבעות פנים, או תנועות יד**. למשל, הוא מסתכל עלייך, מודד אותך בעיניים, לפני שיוצאים מהבית, לא אומר מילה, אבל הבעת פניו משדרת "תראי איך את נראית" או "זה הכי טוב שאת יכולה?" או "נו טוב, אין מה לעשות איתך". הוא לא אומר את המילים האלה, המסר עובר דרך הבעות פנים של זלזול, דחיה ואפילו גועל...

נימת הקול גם היא מרמזת על טענות שאינן נאמרות ו/או על איומים מסווים. קול קר, אטום, חד-גוני שאין בו כל נימה רגשית. זהו קול מקפיא, מדאיג או לחילופין קול רווי לעג ובוז. נימת הקול הזאת מעמידה אותך מיד על המשמר ומעוררת פחד.

מבט – הוא משתמש במבט מאיים, נוקב וגורם לך להרגיש לא נוח, לשאול את עצמך "מה עשיתי לא בסדר?"

דוגמא

הוא מתחמק מכל שאלה ישירה. עיקר התקשורת שהוא יוצר היא בהערות אגביות פה ושם. שום דבר אינו נאמר במפורש. הכל נרמז בחצי-פה, במשיכת כתפיים באנחה. זה גורם לך לתהות

ולרצות להבין: "מה עשיתי?", "מה יש לו נגדי?". מאחר ששום דבר לא נאמר לך במפורש, אפשר להאשים אותך בכל דבר.

כאשר יש נושא שאת רוצה לדון עליו הוא מתבחס לטענות שלך או מתבחס לכך שיש בכלל בעיה. זה משתק אותך כי אינך יכולה להתגונן. סירוב לדון בבעיה ולחפש לה פתרון כמוהו בהתקפה. אילו הסכסוך היה גלוי אפשר היה לדון בו ואולי למצוא פתרון, אך בתקשורת אלימה כזאת, נמנעת ממך האפשרות לפתח את הנושא, לחשוב, להגיב להבין. הסירוב הזה לקיים דו-שיח, מאיין אותך. מצד אחד הוא יכול להטיל עלייך אשמה, אך מצד שני אין לך זכות שקולך יישמע וגרסתך אינה חשובה או רלוונטית והוא אינו מוכן לשמוע אותך בכלל.

דוגמא

הוא בכוונה משתמש בשפה מעורפלת ולא מדויקת שמחוללת בלבול. דרך רמיזות עקיפות הוא מעביר מסרים מבלי לסכן את התדמית הטובה שלו. הוא יכול לא לסיים משפטים, להשאיר רמזים תלויים באוויר, לומר דברים שאין קשר ביניהם. למשל: הוא כועס על משהו או מסרב להיענות לאיזו בקשה שלך. ואת שואלת אותו "למה?" והוא אומר: "את צריכה לדעת!". ואת ממשיכה לשאול: "אבל אני באמת לא יודעת" או "אני לא מבינה" ואז הוא יגיד לך "אז תתאמצי יותר!" ובכך מעורר אצלך רגשי אשמה שעשית או אמרת משהו לא בסדר ואפילו אינך יודעת מה.

דוגמא

הוא משתמש במסרים עקיפים ובהכללות ובכך ההתקפה שלו היא עקיפה וכאילו לא עלייך. למשל:

"נשים הן..."

"אימהות עובדות מזניחות את הילדים"

"מנשים צריך להיזהר כי..."

ואז, אם את מוחה הוא יגיד: "ברור שאני לא מתכוון אלייך", "את נעלבת מכל שטות".

עדויות אישיות:

הוא כל הזמן מנסה לתפוס אותי בדברים שאני לא בסדר. אורב לי בפינה. אני מרגישה שכשהוא בבית, הוא כל הזמן מסתכל עלי וממש מחפש. והוא כועס כאשר אינו תופס. הוא פשוט מחפש לגיטימציה להגיד שאני לא בסדר על דברים שהוא ממציא. **הוא סטוקר.** הוא הולך אחרי בשקט כמו חתול לראות מה אני עושה. אם למשל, הלכתי למטבח, הוא יבוא כאילו לזרוק משהו לפח...

ברגע שאני ככה סגורה, ברורה וחד-משמעית ומעמידה גבולות, הוא נטרף ומתחיל לחפש אותי. הוא לא רגוע, מסתובב בבית כמו חיה פצועה ולא מדבר – רק בשביל לתפוס אותי שמה משהו לא במקום.

בעלי תמיד מתערב בעניינים שלי. אין לי פרטיות. הוא יכול לשבת עלייך שעתיים עד שתעשי מה שהוא אומר."

הוא אפילו מפריע לי בעבודה. יכול להתקשר ולהגיד לי "בואי עכשיו" ואם אני אומרת שאני לא יכולה כי אני באמצע העבודה, הוא אומר "אם לא תבואי עכשיו, אני אבוא לשם ואעשה לך בושות". ואני עוזבת הכל, מספרת בעבודה איזה סיפור ובאה. כל הזמן אומר: "אני אוהב אותך". מוכן לתת לי את החיים שלו, אבל עושה לי רע. הוא אומר: "אני אוכיח שאת אמא לא טובה."

הוא משחית, מעלים, שובר דברים שחשובים לי. בגלל שדברים מושחתים, כל יום כשאני חוזרת הביתה אני נכנסת למתח: "איזו הפתעה מצפה לי היום?", "מה יהיה חסר?", "מה יהיה קרוע?" וכל הזמן מטילה ספק בעצמי: 'האם אני נורמלית?' אני בעצמי לא יכולה להאמין...

ברגע שאגיד או אעשה משהו שלא מוצא חן בעיניו, או שלא טוב לדעתו, הוא ישר יוצא עלי. בשנייה מתהפך עלייך כמו נחש מאחורי הסלע. את לא יודעת מאיפה זה יוצא. דיבור של אדם שאני האויב הכי גדול שלו

מבחינתו היה סוגר אותי בבית. אבל הצלחתי לעשות דברים. עלה לי בהמון אנרגיה והשקעה של הרבה כוח. זה גורם לתסכול גדול מאוד. זה גורם לי לא לממש את עצמי כמו שאני רוצה. אני עייפה ותשושה.

הוא היה רוצה להקפיא אותי. שלא אלך ושלא אפעל, ולא אעשה שום דבר. אני מרגישה כמו שיש לי מקרר על הראש. כשאני רוצה לעשות משהו, מרגישה חוויה של שיתוק. כשאני צריכה לעשות משהו עבור עצמי, אני מתקשה לזוז. מרגישה שהרגל שאני צריכה לעשות צעד, שוקלת טון. אין לי כוח להתעמת.

הוא אומר לי כל הזמן: אם את אוהבת אותי את צריכה לשים אותי בראש סדר העדיפויות שלך. אני צריך להיות הדבר הכי חשוב לך. את נותנת מעצמך לכולם, וכולם מנצלים אותך. בעבודה מנצלים אותך, הילדים שלך מנצלים אותך. תפסיקי לתת לכולם. אני שומר עלייך ורוצה בטובתך. תדאגי רק לעצמך, תעזבי את העבודה, תעזבי את הילדים. אני אדאג לך להכל. אף אחד לא ידאג לך כמוני.

הוא גורם לי לרצות לקבל הכרה ממנו – זה הכפתור הכי חזק שלוחץ עלי. ההורים שלי לא נתנו לי הכרה. זה הרגל שלי לרצות הכרה. המוטיבציה הראשית שלי היא לקבל הכרה על מי שאני. אז אני עומדת מולו ונותנת לו לחבוט בי, כי הצמא שלי להכרה יותר גדול. עכשיו, הבנתי כבר, שלקבל הכרה זה כואב, אז אני מרעיבה את עצמי מהכרה. כי ההכרה הזאת מכאיבה לי. אני באנורקסיה של הכרה, לא צריכה הכרה מאף אחד.

הייתה לי חברה שעברה את מה שאני עוברת והיא העצימה אותי. היא פתחה לי את העיניים. היה לו המון קנאה על הקטע שלי איתה, והוא היה חופר לי, עושה סנקציות, משגע אותי יומם ולילה. הוא התערב וניסה להפריד בינינו, אבל אני לא ויתרתי עליה. אז הוא הצליח להתערב לה בחיים ועשה לה בלאגן. הוא עושה דברים שיש להם השלכות קשות.

הוא אלים מאוד מילולית.

אפילו אם אני מעמידה פנים ששום דבר ממה שהוא אומר לא נוגע בי, אני לא מגיבה ואני אדישה – בתוכי זה כן נוגע.

אני עייפה לעמוד על המשמר.

הכי כואב לשמוע ממנו מחמאות. כי זה שקר. כאשר הוא מקלל – אין פער. אז הכל בסדר. יש הלימה. אבל כשהוא עושה דברים יפים – אני יוצאת לא שפויה. אני כועסת על עצמי, כועסת על השיפוט שלי.

בעבודה הוא שפיץ. מעריכים אותו. מתקשרים אליו מהחברות הכי גדולות. הלקוחות שלו, אם הם פוגשים אותי, יגידו לי איזה בנאדם מדהים הוא. קשה לי לקבל את זה. כמה פער יכול להיות? אני מתעבת פערים.

תמיד עושים מה שהוא רוצה. והוא יגיד שהחלטות משותפות.

הוא כל הזמן נואם ומטיף. אני יכולה להשתגע מזה.

לאורך כל השנים, ויותר ויותר בהדרגה, כשהייתי מספרת את הקושי שלי, לא קיבלתי ממנו אמפתיה או תמיכה, רק ביקורת: טמבלית, מטומטמת, נמאס לי לשמוע מהשטויות... כשזה חזר שוב ושוב, הפסקתי לשתף אותו בכלל.

אני טובה בלשים עצמי בדרגה שנייה ולהיות מתחתיו ולא לבגוד בו בכך שאהיה יותר מידי טובה. אני שומרת על פרופיל נמוך, לא להראות יותר מידי בולטת.

אני לא מבקשת ממנו שום דבר. כי אם אני מבקשת שיעשה משהו זה שם אותי בעמדה של חולשה, שאני צריכה אותו, וזוהי הזדמנות למניפולציה ולהתעלל. אז למדתי לא לבקש ממנו כלום. אני מסתדרת לבד.

הוא לא עושה משהו שלא נוח לו.

אני צריכה לוותר על מה שאני רוצה אם זה לא תואם את הרצון שלו.

הרבה פעמים, כשאני אומרת משהו, הוא מחקה אותי והופך את זה לגיחוך.

אם הילד אומר או עושה משהו שלא מוצא חן בעיניו, זה הופך להיות "את לא חינכת אותם טוב".

אני מנסה בבית להיות 'לא-נראית'. אין לי בכלל רצון משלי. אין לי בכלל אמירה. אני כבר לא יודעת מה הרצון שלי.

המסע שלו כל החיים האלה: לקבל הערצה. חתירה בלתי נלאית להערכה ומחמאות. ואני הבנאדם האחרון שיכול לתת לו את זה.

כל יום אני שומעת שאני חולת נפש, זקוקה לאשפוז בכפייה.

הוא 'נובח'. עד הרגע שהוא מגיע הביתה, הכל שקט. אני והילדים, כיף לנו בבית. איך שהוא פותח את הדלת הוא מתחיל 'לנבוח'. הילדים ישר מתפזרים לחדרים שלהם ואני סופגת ...

הוא שומע שאני מדברת בטלפון: "עם מי דיברת?" השאלה הזאת מטריפה אותי. אני עונה בתוקפנות "זה לא עניינך!". ואז הוא מתחיל להיתמם: "מה כבר שאלתי? בסה"כ שאלתי עם מי דיברת? את לא-נורמלית!"

אני עסוקה ועושה משהו בבית והוא קורא לי: "בואי, בואי לכאן". ואז אני אמורה לעזוב את כל מה שאני עושה, ובאה, והוא: "תראי (והוא מצביע על איזו פינה מאחורי הספה). מתי ניקית פה בפעם האחרונה?"

"את כלום בלעדי."

"תבדקי את עצמך. אף אחד לא מסתדר אתך." "אפילו המשפחה שלך לא מסתדרים איתך."

"יותר מידי אכפת לך מה הילדים אומרים לך. את פחדנית. את לא יודעת מה את רוצה. את לא ילדה קטנה..."

"תסתכלי על עצמך, אני מרחם עלייך. את צריכה טיפול. את לא בריאה. אולי נעשה לך אשפוז בכפייה."

מתי שהוא רק יכול, לפני אנשים הוא אומר: "אצלנו בבית אני מרוויח ואשתי רק מבזבזת." זה מרתיח אותי. כל השנים אני עובדת משרה מלאה, עושה הכל בבית בלי עזרתו, וזה כאילו כלום. חושבת 10 פעמים לפני שאני קונה ומפרגנת לעצמי משהו. והוא קונה מה שהוא רוצה, מוציא סכומים גדולים על דברים שהוא אוהב, ואפילו לא מתייעץ איתי. ובסוף אומר "אשתי רק מבזבזת".

"אני יכול להביא אישה שתעשה את כל מה שאת עושה ויותר, ותעלה לי רבע ממה שאת עולה לי", "אני לא צריך אותך."

כשהוא שומע שאני מדברת בטלפון עם החברה הטובה שלי, הוא תמיד מפריע. מוצא סיבה לשאול משהו כמו "למה לא...? איפה המכנסיים שלי? מתי אוכלים? תפסיקי כבר לדבר ותעשי..." וזה חייב להיות עכשיו, ברגע זה. או שהוא רוטן, מאשים, מתקיף – תמיד מוצא דרך להפריע לשיחה ועד שלא אסגור את הטלפון הוא לא מפסיק להפריע. הוא לא סובל אותה. יוצא שאני משתדלת לדבר איתה כשהוא לא נמצא.

"את אף פעם לא עושה מה שאני מבקש ממך." או שהוא פותח את המקרר ואומר: "את אף פעם לא קונה מה שאני אוהב. רק את מה שאת אוהבת"

כל הזמן אומר לי מה אני "לא". לא מלומדת, לא מבינה כלום, לא יודעת כלום, לא צודקת. עד שאני באמת מרגישה כלום.

נראה לי, שבכלל, איך שאני יושבת ונחה – הפיוזים קופצים לו.

"אם היית רזה, הייתי אוהב אותך יותר."

"תראי איך את נראית."

"אני יודע בדיוק איפה את נמצאת כל הזמן."

הוא מעניש אותי בשתיקה (רועמת). אף פעם אני לא יודעת באמת מה הסיבה, מתי וכמה זמן זה יימשך. פעם עוד הייתי מבקשת סליחה, מתנצלת, מנסה לרצות. היום כבר לא אכפת לי. אני לא יכולה לחיות לפי מצבי-הרוח שלו.

למדתי לדחוף אותו לפינה. אני נהיית כמוהו – אלוהים ישמור! אני יכולה להיות אכזרית ואני מתביישת.

אני כל כך כועסת על כל השנים שסבלתי. עכשיו אני רוצה להכאיב לו. אני רוצה
סיסבול כמו שאני סבלתי. אני שונאת אותו.

הוא איים עלי וסיפרתי לילדים שלי (ילדים כבר נשואים). עכשיו אני מרגישה מותקפת
מכל הצדדים. הילדים שלי דורשים שאני אעזוב אותו: "אנחנו לא רוצים שתהיי עם גבר
אלים. הוא עשה זאת פעם אחת והוא יכול לעשות זאת שוב." ומצד שני הוא אומר לי
"עשיתי את זה כי לא רציתי לאבד אותך."

לא, לא, לא. אני מנהל את השיחה הזאת! או שאת... או שאני סוגר את השיחה הזאת!
תקשיבי, הלכתי למומחים וכולם אמרו פה אחד: משהו מחכה לה מאחורי הדלת או
שהיא לא שפוייה.

יש מיליון דברים שאני שוכחת. דברים רעים שקרו. זה לא פייר כלפי, שאני שוכחת.
אבא שלו הזכיר לי משבר רציני שהיה לפני 25 שנה שרציתי ללכת. לא זכרתי את זה
בכלל. אני בכלל לא זוכרת. יש הרבה דברים בהיסטוריה שאני לא זוכרת...

את הורסת הכל. את הורסת לבת שלך. תראי מה את עושה, את הורסת לכולם.
הוא אוהב אשליות. הוא רגיל לאשליות אנחנו חיים באשליה. כל אשליה הופכה לאמת.
שנים רבות זה התפקיד שלי. לספק את התמונה המשפחתית היפה. זה מה שהוא היה
צריך ממני. ואני הסכמתי לזה. הוא ינהל הכל ויוביל ואני אהיה בתוך הבית ואספק את
התמונה. ועשיתי את ההצגה הזאת. וגם כשרציתי לקום וללכת היה משכנע אותי
להישאר: "אין לך כלום", "לא תסתדרי", "תצאי בלי שום-דבר ומה תעשי?"
עברתי במקרה, ואני שומעת אותו מדבר בטלפון עם המגשרת ואומר לה עלי: "יש לה
בעיות מאז שהיא ילדה". כמובן שמיד ביטלתי את ההתקשרות עם המגשרת הזאת.
יש משהו בו שמשתלט וחודר ועולה על הכל. זה נורא שואב. תמיד זה היה ולא זיהיתי
את השאיבה. אני כל הזמן עסוקה בו, החיים שלי מסתובבים סביבו.
כל פעם הצליח להביא אותי למצב של עוד ועוד השתדלות, כי הרגשתי אשמה כל הזמן
וכל הזמן הייתי משתדלת ומשתדלת.

"אנחנו הולכים לטיפול זוגי. המטפל הזה הפך להיות "איש שלו". עם הכריזמה שלו הוא
סחף אותנו. לפני הפגישה האחרונה, רציתי לבטל אותה כי לא היה לי נוח. ואז בעלי
אומר לי: לא, לא, לא, אי אפשר לבטל. את חייבת לבוא. יש לי המון מה להגיד. ופתאום
נפל לי האסימון. הבנתי שאני הולכת לשם לקבל נזיפה. פתאום ראיתי מה קורה באופן
קבוע בטיפול הזה. פעם בשבוע הולכים למטפל הזה, ושניהם חובטים בי, בתשלום
ובהסכמה שלי, ברמה כזאת שאני מייחלת לא לחזור. ואחר-כך בבית, הוא משתמש בזה
ואומר "אפילו X (המטפל) אמר שאת ככה".

"אני פוחדת לעזוב. אני רגילה להתעללות שלו. מה, אני לא אהיה אתו? הוא חסר לי.
אני כל כך רגילה להתעללות שלו. אני יודעת שהוא רע לי ומתעלל בי ואני רגילה אליו."
כשאני יוצאת בלעדיו, אני כל הזמן במתח לחזור מוקדם כי הוא מחכה, והוא לא אוהב
את זה. אני לא מצליחה להנות כמו כולם. כל הזמן מסתכלת על השעון. עוזבת ראשונה
לפני כולם. רק המחשבה שצריכה לתת להסברים, להצטדק, להרגיש אי-נוחות על כך
שנהניתי בלעדיו – אני צריכה לשמור ולהרגיע כדי לא לעורר את הסיטואציה הזאת.

בזמן האחרון נעשיתי אסרטיבית ואני קרה אליו. אז הוא אומר לי הרבה פעמים: "נראה לי שהפכת להיות כזו שאין לך רגש. את יותר לא מתרגשת".

אני חיה בשתי מציאויות מקבילות. בבית ובחוץ. יש את הדברים השגרתיים האלה של להעיר את הילדים, סנדוויצ'ים, בית ספר, מפגשים עם זוגות חברים – את כל הדברים האלה אני עושה כמו אוטומט. זוהי מציאות מזויפת. היא זרה. אני מרגישה זרה. המציאות שלי היא בבית, היא התעללות.

בכנסתי למערכת היחסים הזאת שלמה ואני יוצאת מרוסקת ופצועה. ובעיקר חלולה. אפילו אין לי נשמה. לא נשאר בי כלום. לא נשארו בי כוחות להילחם, אין לי אנרגיה לעשות עם עצמי משהו וכבר גם אין בטחון עצמי לעשות משהו. יש לי חלום לפתוח עסק ואני לא מסוגלת לעשות אפילו צעד אחד כדי להתחיל עם משהו. אני מתביישת. אני שואלת את עצמי "איך זה קרה לי?", "איך הגעתי למצב הזה?"

בתהליך של הגזלייטינג, **המוח שלך כל כך השתנה**,

שאת כל כך חסרת בטחון בתפיסת המציאות שלך,

ואת כל כך תלותית ומבודדת,

שאין לך אפילו את האנרגיה או כוח רגשי להילחם עבור גרסה אחרת של המציאות.

גם **תלות כלכלית** היא חלק מגזלייטינג. הוא מנטרל לא רק את היחסים עם אחרים אלא גם משאבים.

זהו חלק משמעותי בתוכנית הטרף – לגרום לך להפסיק לעבוד, או לשכנע אותך לפעול בצורה שיפטרו אותך,

או לשכנע אותך לעזוב את העבודה, ובמקרים יותר קיצוניים ההרחקה מעבודה וממשפחה יכולה להיות באמצעות

מעבר לעיר רחוקה או אפילו מדינה אחרת.

השורה התחתונה: הגזלייטר יעשה הכל במטרה להפוך את המוח שלך, הקורבן, נגד עצמו.

כשלווקחים ממישהו את המציאות שלו, והוא מאמין במה שהטמיעו לו במוח, וזה נעשה

המציאות שלו, זה מצב מאוד מפחיד ומאוד עצוב.

איך זה נראה מנקודת מבטו של הקורבן?

כאשר את, הקורבן, כבר עברת שטיפת-מוח ואת כבר חובשת את המשקפיים של הגזלייטניג,

את שוכחת מי את ורק רואה מה שאחרים אומרים לך שאת.

עם המשקפיים האלה את רואה תכונות טובות בעצמך, שמשרתות את בן הזוג הנרקיססט שלך:

אני יודעת להקשיב,

אני אמפטית,

אני יודעת לטפל בבעיות,

אני טובה בווייתור ובהקרבה.
אני ממש גאה להיות כל כך "בלתי-נראת" וכל כך מקריבה.
אני מרגישה את הרגשות של כולם, אני יודעת בדיוק איך כל אחד מבני המשפחה מרגיש ואני יכולה לעזור להם.
אבל עם המשקפיים שהגזלייטר הלביש עלייך, את רואה גם ובעיקר את כל הדברים שאת "לא".
אני לא אצליח לבד.
אני לא טובה בלרכוש חברים,
אני לא מספיק טובה בעבודה שלי,
אני לא מספיק חכמה,
אני שמנה / לא מספיק יפה / לא מושכת,
אני מאוד רגישה ונפגעת בקלות,
אני אדם שמפחד, עצבני, כועס, שומר טינה.
אף פעם לא הייתי ביחסים שבהם אנשים אהבו אותי בשביל מי שאני.
וגם, עם המשקפיים האלה את גם מסתכלת על העתיד:
אני יכולה להיות אהובה רק אם אני אטפל/אדאג למישהו אחר,
אני לא אהיה מאושרת כי אושר זה משהו אנוכי,
וכדאי שלא תהיינה לי תקוות כי בסוף אני אתאכזב,
ואני רואה שאני בעתיד זאת שדואגת ומטפלת בכולם.
כשכואב לי, אני צריכה לשמור את זה לעצמי ולא להכביד על אף אחד,
ואני צריכה לשמור לעצמי את כל הקשיים שלי, כי "הם" אל יוכלו לעזור לי ואני אתאכזב,
הכוח של הנרקסיסט מתקיים כל זמן שאת חובשת את המשקפיים הללו.
אחרי שתזרקי את המשקפיים הללו, תראי מי את באמת,
תראי את הפוטנציאל שאת יכולה להיות,
תוכל להרפא.
תוכלי להתגבר על הטרומה,
תוכלי להיות חזקה מספיק כדי לשבור את הכבלים שקושרים אותך אל הנרקסיסט המתעלל.

לסיכום,

כל הרעיון בגזלייטינג זה לשלוט באדם אחר על-ידי החלשתו, בכל דרך שאתה יכול:
פיזית, נפשית, פסיכולוגית, סוציאלית, מקצועית.
הגזלייטר אוהב לגרום לאנשים להיות אחד נגד השני, והוא אוהב להתבונן כיצד כולם שונאים/נלחמים זה בזה.
כאשר כל המשפחה מתפוררת – אין מי שיאיים על הכוח שלו. וכשכולם הופכים להיות אויבים של כולם,

האדם שהכי מתקרבים אליו, כל אחד בנפרד, זה הגזלייטר. הרבה פעמים המתעלל מציג את עצמו כקורבן, במיוחד אם הוא נרקיסיסט סמוי. הצגתו כמסכן, פגוע, קורבן, זוהי אסטרטגיה לזרוק אשמה על אחרים, לצאת תמיד צודק, ומניפולציה להפעיל אצלם רגשי אשמה ואחריות ולגרום להם לעשות מה שהוא רוצה שיעשו.

האיום הגדול ביותר על הגזלייטר זה שיגלו אותו.

הגזלייטר יוצר תדמית של אדם טוב שנמצא שם לטובתך ודואג לך.

הוא כל הזמן עושה פרופגנדה ישירה:

אני אוהב אותך,

אני דואג לאינטרסים שלך,

אף אחד לא יאהב אותך כמוני,

את תמיד יכולה לסמוך עלי,

העולם הוא מקום מפחיד, אני אשמור עלייך תמיד,

שימו-לב, כל הזמן מסרים כפולים:

מצד אחד תסמכי רק עלי, אני אוהב אותך,

מצד שני, את רעה + העולם מפחיד + אינך יכולה לשרוד בלעדי.

(למרות שבמציאות את יכולה להיות אישה מאוד עצמאית שיודעת לגמרי לדאוג לעצמה).

ואם זה לא מספיק, הוא גם מחרב לך את תפיסת העתיד שלך.

הגזלייטר משריש בתוך התודעה שלך נבואה של כישלון, של חוסר יכולת לשרוד עצמאית.

ואם את אכן מנסה, הוא ינסה לדאוג לכך שהנבואה אכן תתממש.

מאוד קשה לצאת מהכלא הזה. הקורבן הולך בעולם בתחושה של: **אשמה, בושה, פחד, חשיבה**

קטסטרופלית.

חשוב גם לדעת שלהתעללות חוזרת ונשנית יש אפקטים טראומטיים ארוכי טווח נוספים כמו: התקפי חרדה, הפרעות שינה, חורים בזיכרון, קושי להתרכז, פלאשבקים (זכרונות חודרניים), ערנות יתר, מחלות פסיכוסומטיות, וגם לעיתים פרנויה ודיכאון.

אחרי שקראת את המאמר ונפלו לך הרבה אסימונים, את שואלת את עצמך:

"איך לא ראיתי?", "איך הייתי כזאת טיפשה?" – אז לא, אינך טיפשה. את שורדת!

את מוזמנת להמשיך לקרוא במאמר "[איך לא ראיתי?](#)"

וכאן אסיים. אני בטוחה שאפשר להביא עוד המון דוגמאות.

גם כך, המאמר קשה לעיכול וארוך דיו.

ללימוד נוסף על הנושא אפשר לפנות ליוטיוב ולחפש בערך Gaslighting, יש המון המון חומרים בנושא.

בנוסף אפשר לשמוע את Dr. Ramani, שגם היא מתמחה בנושא נרקיסיסם וכתבה ספר על כרס בנושא שנקרא:

["Don't You Know Who I Am?": How to Stay Sane in an Era of Narcissism, Entitlement, and Incivility](#)

by Ramani S. Durvasula Ph.D

מקורות:

The Human Magnet Syndrome: The Codependent Narcissist Trap Paperback – September by [Ross Rosenberg M.Ed. LCPC CADC CSAT](#) (2018)

יוטיוב – רוס רוזנברג "Virus" Gaslighting / Ross Rosenberg / Youtube

<https://youtu.be/BN2EogDHskU>

ספר: [הטרדה נפשית](#), מארי-פראנס היריגוין, הוצאת כתר.

שבי פסיכולוגי – ג'ודית לואיס הרמן

*המאמר הזה מבוסס על פרק העוסק ב**שבי פסיכולוגי**, מתוך הספר של **ג'ודית לואיס הרמן**, **טראומה והחלמה**, עם-עובד, 2015, עמ' 90-126, עם כמה תוספות שלי.

*כל מה שכתוב בלשון זכר ונקבה יכול להיות גם ההיפך. תעשו את ההתאמה שלכם.

בעקבות העיסוק שלי בשנים האחרונות במערכות יחסים רעילות או מערכות יחסים נרקיסיסטיות, אני חווה שוב ושוב את חוסר ההבנה של הציבור הרחב בנושא של **טראומה מתמשכת (טראומה מורכבת)** ואת הרעיון של **"שבי פסיכולוגי"**. שאדם נמצא במערכת יחסים שבה הוא למעשה שבוי, למרות **שלכאורה** הוא יכול לבחור לקום ולעזוב מתי שהוא רוצה, אין סורגים, יש שעות שהוא בבית ולבד ו"ללא שמירה", וכל מה שהוא צריך זה לפתוח את הדלת ולצאת, או יותר נכון "לברוח". (ולא מדובר כאן על שבי פיזי, שגם זה קיים במערכות יחסים מתעללות).

בואו נתחיל...

מהי טראומה מורכבת

טראומה מתמשכת, מה שאנו קוראים **טראומה מורכבת** שונה מאירוע טראומטי בכך שהיא **קורית רק בתנאי שבי**, כאשר הקורבן אינו יכול לצאת מהזירה או לברוח, והוא כפוף להתעללות פיזית ו/או נפשית לאורך זמן. נפגעי התעללות **במשפחה** הם "אסירים" הנתונים לשליטת תוקפיהם ואינם יכולים לברוח. שבי משפחתי של נשים וילדים (ולעיתים גם גברים) הוא **סמוי מן העין** בדרך-כלל, וקשה מאוד להבנה למי שלא חווה את זה. (אם באופן ישיר ואם באופן עקיף דרך אנשים קרובים שהוא או היא מכירים במצב הזה).

בשבי הזה, אף אחד לא קשור בשלשלות, אין סורגים והנפגע יכול, פיזית, לקום לפתוח את הדלת ולצאת. **המחסומים לבריחה הם סמויים מהעין** כי הם פסיכולוגיים/נפשיים. ועם זאת, **כוחם רב ביותר**.

ילדים שבויים בגלל התלות שלהם בהורים. הם לא יכולים לשרוד ללא המבוגרים שמטפלים בהם. נשים שבויות בגלל תלות כלכלית, פחד מאלימות פיזית, פחד מדחייה, חרדת נטישה, אובדן הבטחון העצמי והערך העצמי (בגלל החשיפה שלהן למערכת של מניפולציות, גזלייטינג והפחתת ערך, ללא הפוגה). פחד להיות לבד, פחד מאי-ודאות, תחושת בדידות ותלישות, סטיגמציה ונורמות חברתיות. על כן, השבי שלהן הוא בעיקר "שבי פסיכולוגי".

השבי הפסיכולוגי המתרחש במרחב המשפחתי, דומה בהרבה מובנים לשבי פסיכולוגי בכתות, אך גם בקרב שבויי מלחמה, שבויים פוליטיים וחטופים. השבי, שבו מגע ממושך בין הקורבן לתוקף יוצר סוג מיוחד של יחסים, יחסי שליטה בכפייה, טראומה בונדינג (סינדרום שטוקהולם).

המרכיבים שבהם משתמש התוקף הם צירוף של כוח, הפחדה ופיתוי.

התוקף הוא האדם החזק ביותר בחיי הקורבן ופעולותיו ואמונותיו מעצבות את הפסיכולוגיה של הקורבן.

ועם זאת, התוקף המתעלל נראה כלפי חוץ כאדם נורמלי והתנהגותו הפרו-חברתית, ה-show שהוא נותן בכל מקום שהוא נמצא (מחוץ לבית, כמובן), מהווה הסוואה מצוינת, שרק מעטים ביותר יכולים לראות דרכה את העריצות שלו, ולא יכולים להעלות על דעתם שהאדם הזה, בעל החזות הרגילה, שלעיתים אפילו מושא להערצה והערכה, יכול לעשות פשעים כאלה לאנשים הכי קרובים אליו. הכפילות באישיותו של התוקף (דר' ג'ייקל ומיסטר הייד) מאוד מבלבלת את הקורבן, מעצימה את אי-הוודאות וגורמת לו לקושי בקריאה ובהבנה של המציאות.

איך זה עובד?

איך התוקף מצליח לשבות את הקורבן, ומהו התהליך הפסיכולוגי שעובר הקורבן?

מטרתו הראשונה של התוקף היא **לשעבד** את קורבנו, **לשלוט** על כל הממדים של חייו. אבל הוא לא מעוניין בשעבוד בכוח הזרוע, השאיפה שלו היא שהקורבן יהיה **משועבד מרצון**, ויותר מכך, שהקורבן אפילו יהיה **אסיר תודה ויאהב אותו**.

כלומר, **השובה תלוי באהבתו של קורבנו**, תלוי בהכרה שלו באדנותו, כפי שמציג הפילוסוף הגל במשל האדון והעבד: האדון יכול להיות אדון רק אם יש לו עבד שסר למרותו ושמכיר באדנותו. שאם אין לו עבד שיכיר באדנותו, הוא לא יהיה אדון. לפיכך האדון תלוי בעבד כדי להיות אדון.

כדי שאדם יוכל לשלוט באדם אחר מתוך הסכמה, עליו עשות עליו מניפולציות פסיכולוגיות כדי לעצב את נפשו ודעתו כדי שיחשוב ויתנהג כשבוי, אבל מתוך רצון ובחירה.

חשוב לציין, שכל מנגנוני השליטה שאציין בהמשך, מוכלים בהדרגה, צעד אחר צעד כשכל הזמן יש הסלמה. זה מתחיל בדברים קטנים מאוד כך שהקורבן לא רואה את הדפוס עד שמאוחר מידי.

מנגנוני השליטה:

שליטה גופנית:

הכלה ואכיפה של כללי לבוש, כללי תזונה, מניעת שינה, פיקוח ומעקב על חופש התנועה של הקורבן ועם מי הוא נפגש או מדבר, חקירות מתישות תוך אחזקה שלו בחדר ללא יכולת לצאת. וגם, גמול או פרס מפעם לפעם, כאשר התוקף מעניק באופן גחמני כל מיני "הנאות קטנות", מה שיוצר **התניה התנהגותית** (לחץ על הקישור להסבר במאמר נפרד: **"מדוע אנחנו מסתפקים**

בפירורים) שגורמת לשבוי להמשיך ללא הרף לנסות לרצות, מתוך תקווה וציפייה שמתישוה יגיע הפרס הזה שהוא כל כך מחכה לו.

דוגמאות לחוקים גחמניים: לפתוח את החלון רק בכיוון מסוים, לא להשתמש בשירותים מסוימים בבית, איך לנעול את הדלת, איפה חייבים לתלות את המפתחות, איך יושבים לאכול ואסור לעולם לשבת בכיסא של אבא גם אם הוא איננו, הילדים חייבים לסיים את כל האוכל מהצלחת, לא תקבל אוכל ותלך לישון רעב אם לא... שלילת זכויות בסיסיות בגלל דברים קטנים, אסור לקנות/לאכול מזון מסוים, טקסים של השפלות של איך לבקש סליחה והבטחות שתבטיחי לו, לצלם בווידיאו כל מקום שבו את נמצאת ולשלוח לו, ואפילו להיענש על ארשת פנים (את לא מרוצה? אני אראה לך מה זה להיות לא-מרוצה!), או בגין חיוך למישהו, וכדו'. במסגרת החוקים והכללים שהוא קובע, יכולים גם להיות כללים שבתרבות מסוימת נראים על פניו "הגיוניים" או "מקובלים" כמו דרישה לארוחה מבושלת חמה כל יום, לגהץ את החולצות שלו בעצמה ולדאוג שיהיה קו גיהוץ כמו סרגל בשרוול (כי הוא לא אוהב איך שמגהצים במכבסה), מסדר ניקיון (של הפנלים ו/או מסילות החלון), שתהיי עקרת-בית כמו אמא שלי וכדומה. משימות אינסופיות כך שלא יהיה לה זמן לנשום או לחשוב בכלל, וגם תהייה עסוקה סביבו 24/7.

אם הוא רואה אותה יושבת ונחה, הוא ימצא תירוץ להפעיל אותה: לבקש שתביא לו משהו או תעשה משהו. אם היא צריכה ללמוד למבחן או להגיש עבודה, הוא לא מאפשר לה שקט, בא בדרישות שצריכות להתמלא עכשיו ומיד, ואם זה לא עובד, אז עושה רעש, מוסיקה, טלוויזיה, טורק דלתות, מדבר אל עצמו לכאורה בקול רם – עושה הכל כדי שלא תוכל להתרכז בשקט. המטרה למנוע ממנה הצלחה בעולם שבחוץ ולמנוע ממנה להתקדם ולהתפתח.

ככל שיש יותר חוקים, כך לקורבן קשה לעמוד בקצב והוא הופך להיות צייתן ואפתי. ככל שהאכיפה של החוקים כאוטית ולא צפויה, הקורבן לא יכול אפילו "להתכונן נפשית" לתגובות של הסוהר. הוא "עירני" כל הזמן כי אינו יודע מאיפה תבוא המכה או מה עומד לקרות. "לא יכולתי לשבת בסלון בבית שלי בנחת. הייתי יושבת מול הטלוויזיה, מכווצת, בקצה של הספה, הגוף מתוח, בכוננות". ההסתגלות לאווירת סכנה מתמדת דורשת דריכות מתמדת. השבוי, בין אם זו האישה או הילדים, מנסים שלא-לבלוט, להיות בלתי-נראים: קפואה במקום, התכווצות, הצטנפות או שמירה על פנים חסרי-הבעה.

האישה המוכה שיכולה פשוט לפתוח את הדלת ולצאת משתכנעת לחזור או להישאר על-ידי התנצלויות, מילות אהבה, הבטחה להשתנות, פניה אל נאמנותה ואל רחמיה. הוא טוען שהשתלטנות שלו נובעת מאהבה, שהוא אוהב אותה וזקוק לה נואשות והיא יכולה לשים קץ לאלימות אם היא תוכיח יותר את אהבתה. זהו שלב ההתפייסות – שהוא צעד מכריע בשבירת ההתנגדות הנפשית של האישה המוכה. היא "נוטה לשכוח" את הזמנים הרעים ושמה את הדגש על הזמנים הטובים שהולכים ומתמעטים עם הזמן, כי עם הזמן עמדת "השבוי הפסיכולוגי" שלה כל כך מבוססת שהוא צריך מעט מאוד, פירורים, של חיזוק חיובי כדי לשמר את "העבדות מרצון" שלה.

בידוד:

כדי לבסס שליטה, על השובה לבודד את "האסיר" ממקורות מידע, ממקורות של עזרה חומרית וממקורות של תמיכה נפשית.

איך?

ניסיון לשכנע את הקורבן ש:

"החברים שלך אינם רוצים בטובתך ושהם חברים רק מתוך אינטרסים",

ש"בני המשפחה אינם אוהבים אותך",

ש"אחותך בעצם מקנאה בך" וכדו'.

המטרה, להרוס את התפיסה הפנימית שיש לקורבן כלפי האנשים שהם מקור התמיכה שלה. שהיא לא תיתן בהם אמון ותתרחק מהם, שעם הזמן, בכל מי שהיה פעם ידיד היא תראה אויב.

ניסיון לשכנע את הקורבן לעזוב מקום עבודה שטוב לה ומקבלת שם הערכה, בתירוצים של:

"מנצלים אותך שם", "מגיע לך יותר" וכדו'.

או ניסיון לגרום לה להפסיק לעבוד בכלל:

"את לא צריכה לעבוד. אני אפרנס אותנו."

"הכי טוב שהילדים יהיו בבית עם אמא שלהם עד גיל שנתיים/גן-חובה".

למצוא סיבות "הגיוניות" לעבור לגור בעיר אחרת או בארץ אחרת, להתרחק מהמקום המוכר, מהעיר שבה יש לך חברות ומשפחה וחברים לעבודה.

האשמות באי-נאמנות שמלוות במעקבים, האזנות בסתר, האזנה לשיחות טלפון, חדירה לפרטיות (למגרות, חפצים, יומן אישי, ניירת...) ששום דבר לא מספק הוכחה שהיא כן נאמנה, ושהקורבן בעמדה שצריכה כל הזמן לעשות דברים כדי להוכיח שהיא נאמנה. כמו, לנתק קשר מאנשים מסוימים, לחסום אנשים מסוימים בטלפון, לסגור את חשבון הפייסבוק, לעזוב מקום עבודה, לדווח איפה היא נמצאת ועם מי היא נפגשת ואפילו לשלוח "וידאו הוכחה" של המקום ושל האנשים שנפגשה, לדווח אחר-כך על כל מילה שנאמרה וכדומה. (האשמות וחשדנות יוצרים אצל השבוי תגובה של "בידוד עצמי" כי המחיר של כל מפגש עם אנשים שמעוררים חשד (שזה בערך כולם) גורם לכל כך הרבה סטרס וחקירות ואשמה שעבור הקורבן זה לא שווה את זה.

הקורבן שרוצה שקט, לפעמים מתייחס לדרישות מסוימות כדרישות קטנות. אבל כשמדובר בבידוד וניתוק קשרים עם העולם החיצון, שום דבר אינו קטן.

חוץ מבני משפחה וחברים, התוקף ינסה **למנוע מהקורבן לפגוש גם אנשי מקצוע או אנשים שיכולים להשפיע עליו**. כמו פסיכולוג, סדנאות העצמה, מורים. זה כולל **"שכנוע"** הגיוני בהתחלה, (ואם זה לא עובד אז **"איסור"**) לא ללמוד (כי "את לא צריכה את זה" או "אנחנו לא צריכים את זה", "זה לא יועיל", "מה תעשי עם זה אחר-כך?", "זה רק בזבוז כסף", "עובדים עלייך", "הם רק רוצים את הכסף שלך", "אין לנו כסף לזה עכשיו", "יותר חשוב ש...", "לא ללכת למטפלת. ("אנחנו יכולים לפתור את הבעיות שלנו לבד", "אנחנו יודעים הכי טוב מה הבעיות שלנו, "היא לא מבינה כלום מהחיים שלה", "המטפלת הזאת מטומטמת"), לא להקשיב לעצות של אחרים ("כי הם מטומטמים", "הם לא יודעים מי את באמת", "הוא/היא בעצמם יש להם מלא בעיות"), וכדו'.

במסגרת הבידוד יש אלמנט נוסף וזה **הרס ואובדן של חפצים אישיים שיש להם משמעות סימבולית**. באופן לא ברור יכולים החפצים האישיים שלך, שחשובים לך, להיעלם, או להישרב באחד מהתקפי הזעם. החפצים האישיים שלך הם באופן סימבולי **חלק מהזהות שלך שלאט לאט נמחקת או יותר נכון נלקחת ממך בתהליך ההתעללות**.

תלות רגשית בשובה:

לאחר שלוקחים מהאדם את זהותו, את מקורות התמיכה שלו, את הקשר עם המציאות הוא נעשה מאוד מאוד תלוי בשובה שלו. גם לצורך קיום וסיפוק צרכים פיזיים, אבל גם לצורך תמיכה רגשית ומידע על העולם ש"בחוץ". ככל שהוא מפוחד יותר כך הוא נאחז יותר ביחסים שיש לו, עם השובה. וככל שהוא תלוי יותר בשובה הוא ינסה למצוא בו אנושיות. התלות הזאת, ביחד עם חסימה של קשרים עם החוץ, הופך את השובה למקור האינפורמציה העיקרי והאסיר מתחיל לראות את העולם בעד עיני שובהו. המציאות של השובה הופכת להיות המציאות של השבוי. בצורה כזאת השובה מצליח לגרום לשבוי לראות את המציאות בצורה מעוותת. הוא יוצר לה מטריקס משל עצמו שבתוכו היא חיה. והיא כבר לא מבחינה בין נכון ולא-נכון, בין אמת ושקר, ובהדרגה מפסיקה לסמוך על כושר השיפוט שלה, על הזיכרון שלה, ואם היא בכלל רואה את מה שהיא חושבת שהיא רואה.

בהתעללות במשפחה, האישה המוכה נלקחת בשבי בהדרגה. (הפגזת אהבה). בהתחלה היא מפרשת את הרכושניות של בן-זוגה כאות לאהבה. העניין שהוא מגלה בחייה מחניף לה. וגם כאשר שתלטנותו גוברת, היא ממעיטה מחשיבותה כי היא אוהבת אותו (אבל גם כי היא פוחדת ממנו). היא חושבת שעוד ויתור אחד, עוד מאמץ קטן מצידה, ותבוא קץ ל אלימות והיא תוכל לחוות יחסים טובים כפי שהיא רוצה להאמין שיכולים להיות להם. התוקפן המכה, שמשתמש במוסר שלה ובערכים שלה נגדה. הוא מסתמך על ערכיה המקודשים של משפחה וילדים.

נוצרת התקשרות טראומטית (טראומה בונדינג), שהיא תלות פסיכולוגית של הקורבן באדם המסכן את חייו. החוויה החוזרת ונשנית של אימה והקלה, של התעללות והפצצת אהבה או הפוגה, ובמיוחד לאחר שהקורבן מבודד מיחסי תמיכה אחרים, יכול לעורר הרגשת תלות עזה בסמכות הכל יכולה, בדמות החזקה. אמנם האישה המוכה יכולה לחיות בפחד מפני זעמו של המכה אך באותו זמן גם לראות בו מקור של כוח, מקור של הדרכה ("הוא נותן לי עצות טובות. את זה אני לא יכולה לקחת ממנו", היא אומרת), ומקור החיים עצמם.

לעורר רחמים והזדהות של השבוי כלפי

השובה ומטרותיו

כחלק מהרצון לשליטה פסיכולוגית כזאת שהשבוי יישאר בשבי מתוך רצון והסכמה, השובה לעיתים קרובות מציג עצמו כאנדר-דוג, חלש, קורבן, פגוע, מסכן, מקופח וכדו'. הוא יכול להחזיק אג'נדה שלמה של קיפוח גם אם אין לכך כל בסיס במציאות, ומנסה לשכנע את הקורבן שלו שעליו לתמוך בו, להבין אותו, לעזור לו, לעשות בשבילו. אף שבמציאות הוא מתעלל, הוא משכנע את הקורבן שבעצם אין לו ברירה, זה לא שהוא "בחר" או "בוחר" בזה ושתזהרי לעורר בו את "הכאב" הזה. ובוודאי לא לשפוט אותו בשעת כעסו, אם כועס בגלל משהו חיצוני או בגלל שאת גרמת לו לכעוס על-ידי ההתנהגות הלא צייתנית שלך.

הוא מצליח לשלוט על-ידי כך שהוא מעורר בשבוי רגשי אשמה ורצון "לכפר" על "חטאיו" כלפי השובה, או לגונן עליו מפני סבל (פנימי או חיצוני).

חשאיות

סודיות הנה מרכיב בסיסי ביכולת של המתעלל לשלוט בשבוי שלו. ההפחדה שהוא מייצר שלא לספר לאף אחד מה קורה בבית, העמדת הפנים כלפי חוץ והבידוד ממקורות תמיכה, לא מאפשרת לאף אחד לדעת ולעזור.

כאשר מדובר בילדים שעוברים התעללות וההורה השני "לא רואה", מבחינתם הם מרגישים שנעזבו לגורלם, שההורה השני היה צריך לדעת על ההתעללות ולראות מה נעשה וצריך להתערב. במובן הזה, ילדים חווים שההורה השני, שהיה אמור להגן עליהם, בוגד בהם.

ובעניין נאמנות, כמובן שהשובה "אינו נאמן" לשבוי שלו, אף פעם לא היה נאמן. הוא שקרן פתולוגי, הוא חסר ערכים ומצפון. הוא אפילו לא רואה בגידה כבגידה מפני שמותר לו הכל. החוקים והנורמות של האנשים הרגילים אינם חלים עליו.

הוא אדם חשאי. מסתיר ממנה המון מידע על עצמו ועל החיים שלו. יש לו לעיתים קרובות חיים כפולים. הרבה פעמים היא לא יודעת במה הוא באמת עובד, אבל גם אם היא יודעת, איננה יודעת מהן ההכנסות שלו, אין לה גישה לחשבון הבנק, יש לו כל מיני עניינים חסויים. הוא גם יגיד לה "את יודעת עלי הכל", "אני לגמרי שקוף בפניך" והיא מאמינה בזה. הוא מבטיח הבטחות לעתיד טוב יותר אך לעולם לא מקיים אותן ולמרות זאת היא ממשיכה להאמין לו בגלל הכמיהה הגדולה שלה שיום אחד... יום אחד... הוא יבין אותי, יום אחד הוא יראה אותי, יום אחד הוא יבין עד כמה נתתי והשקעתי בשבילו, יום אחד הוא יודה שאני צודקת, יום אחד הוא יתעורר ויבקש סליחה ויכיר בכאב שהוא גרם לי, ואולי אם נלך יחד או הוא יסכים ללכת לטיפול... חשיבה רגשית הנבנית על ציפייה ותקווה שיש בו, בתוכו, את החלק הטוב הזה שהציג בהתחלה ואם רק אני אצליח לגרום לו להרגיש טוב ... אז...

שבירה ובגידה בעצמי וכניעה מוחלטת

שיטות השליטה באדם אחר מבוססות על גרימה חוזרת ושיטתית של טראומה נפשית. אלה שיטות מאורגנות של נישול מכוח וניתוק. מטרתן לטעת בנשלת אימה וחוסר-ישע ולהרוס את תחושת העצמי שלו.

השלב הסופי בשליטה הפסיכולוגית הוא השלב של **כניעה מוחלטת**.

הקורבן מפר את כל העקרונות שלו, נכנע לכל הדרישות של המתעלל, משתתף "תחת לחץ" בכל מיני פעילויות והתנהגויות גרועות ובאותו זמן מתעב את עצמו ומרגיש רגשי אשמה.

חשוב לזכור, שאף שאלומות היא שיטה אוניברסלית להטלת אימה, לא תמיד התוקף צריך ממש להשתמש באלומות פיזית. איום בפגיעה יעיל לא פחות מאיום ישיר. הפחד בתוספת התפרצויות אלימות לא צפויות ואכיפה גחמנית של כללים – "משכנעים" את השבוי שהשובה שלו הוא "כל-יכול", שאין טעם בהתנגדות ושחיייו תלויים בהשבעת רצונו של השולט באמצעות ציות מוחלט.

נשים מוכות רבות נאלצות להשתתף בפעילות שמנוגדת לרצונם ודוחה אותן, הן לעיתים משקרות תחת לחץ בן-זוגן ומחפות על המעשים הלא-מוסריים או הלא-חוקיים שלו, לפעמים גם מקריבות את הילדים בכך שלא מגינות עליהם ומאפשרות התעללות שנעשית לנגד עיניהן,

משדלות את הילדים לציית או מענישות אותם על אי-ציית. הן למעשה הופכות, נגד רצונן, למשתפות פעולה בהתעללות, או לשלוחה של המתעלל ומתעללות בילדים במקומו.

כאשר אדם או בני משפחה נמצאים בשבי של מתעלל, יש להן שתי דרכים לברוח: או לנסות לא-לבלוט ובצורה זו לברוח ולהתחמק מידו של המתעלל, או על-ידי פיוסו, מה שמתבטא בעיקר בציות אוטומטי.

דפוס הבגידה בעצמי ובילדים יכול להתחיל בווייתורים "קטנים" עד שהוא מרחיק לכת לשתיקה בעת התעללות בילדים, ללא התערבות מגנה. הקורבן בדרך כלל תרגיש בושה, אשמה ותבוסה, על כי עמדה מן הצד בשעה שהתעללו בילדיה חסרי הישע. היא יכולה לחוש משותקת מאימה, חסרת כל כבוד או יכולת חשיבה, או כל תחושה – כמו זומבי, וכל כולה נתונה להישרדות, עוד יום אחד. **חלק מהנשים האלה יגיעו למצב של פאסיביות מוחלטת. זהו מוות פסיכולוגי.** היא איננה יכולה לעשות דבר, לא לקום ולברוח, לא למחות ולהתנגד, לא לנסות לחמוק מהמכות... אפס כוחות.

מהן התוצאות של הטראומה המורכבת (כרונית)?

הנפגעים מרגישים שהם שונו ללא תקנה. שאין להם עצמי בכלל.

הטראומה גוזלת מן הקורבן את הרגשת הכוח והשליטה.

הם שרויים כל הזמן בדריכת יתר, בחרדה ובסערת נפש (פחד מתמיד. זה יכול להיות מטריגרים כמו צופר, טריקת דלת, חשש שמשוהו נורא עומד לקרות, צעקות ברקע, כל סימן סמלי או ממשי לסכנה אפשרית).

אין להם נוחות גופנית ושלווה. כל הזמן מכווצים. הגוף מכווץ, הנפש מכווצת. תחושה של צמצום פיזי ונפשי, או הימנעות. הצמצום חל בכל תחומי החיים: קשרים, פעילויות, מחשבות, רגשות מה שמוביל לבדידות נפשית.

לעיתים דיסוציאציה והכחשה.

לאחר שנים של שבי פסיכולוגי, הקורבן דיכא תחושות של אופטימיות ותקווה וגם אחרי, קשה להם להחזיר לעצמם את התחושות הללו.

כמובן, שיכולים להיות פלאשבקים שנובעים מכל מיני טריגרים, לפעמים דברים שנראים לאחרים מאוד קטנים וטריוויאליים.

גם אחרי השחרור, יש תחושה שהסוהר נוכח תמיד. (שיש "אח גדול" שכל הזמן צופה בי). לעיתים, הפחד ממשיך שהשובה יופיע פתאום ויעשה לי משהו. הפחד, יש לו נטייה להיות דמוני. הרבה יותר גדול ממה שהוא או לפעמים אפילו לא מציאותי.

אחרי השחרור יכולה להיות תחושה של ריקנות, בלבול וחוסר ערך. החיים היו כל כך מלאים במעשי התעללות ופחדים והגנות והישרדות, שחופש מאיים, ריק, חסר משמעות. אין בשום יחסים רגילים אותה עוצמה המצויה בקשר פתולוגי עם המענה.

שבי ממושך גורם לאדם היוצא לחופשי תחושה של בדידות. הוא מחולל שינויים עמוקים בזהות האסיר. כל המבנים הפסיכולוגיים שלו נפלו ונופצו בשיטתיות. דימוי הגוף, דימויים מופנים של דמויות משמעותיות שהיו בחייו (כמו הורים, אחים, חברים), ערכים ואידאליים. גם אחרי

השחרור אין האסיר לשעבר יכול להשיב לעצמו את זהותו הקודמת. כי כל זהות חדשה שיעצב תכיל בתוכה את זכר העצמי המשועבד. עליו לחיות עם דימוי עצמי כ"שותף לעברה", כאדם שבור, או זהות לא אנושית של אדם שהורד למדרגה של "כלום". יש המתמלאים בושה, תיעוב עצמי והרגשת כישלון. אבל, חייבת לומר כאן, שזה לא גזירה משמיים. יש אפשרות להחלמה. היא דורשת השקעה ומחויבות לטיפול, ובחירה לקחת אחריות על החיים שלי.

נפגעי טראומה כרונית יכולים לפתח דיכאון מתמשך, נדודי שינה, סיוטים, ומיחושים פסיכוסומטיים. קשיי ריכוז, שיתוק היוזמה, אפתיה, חוסר-אונים, ואף זעם שיש שמבטאים אותו בחוץ אך פעמים רבות זהו זעם אילם. חלק מהזעם מופנה לא רק לשובה אלא גם לאלו שהיו עדים ולא עזרו, וכמובן גם כלפי עצמו ולעיתים גם כלפי אלוהים.

העקרון המנחה את ההחלמה הוא השבת הכוח והשליטה לנפגע. המשימה הראשונה היא **ביסוס בטחון**. השלב הראשוני יכול להימשך מימים אחדים, עד שבועות אחדים ואפילו חודשים ושנים אחדות. תלוי בחומרת ההתעללות במשך ההתעללות ומתי התחילה.

מה זה אומר ביסוס בטחון?

נפגעי טראומה אינם בטוחים בתוך גופם. נראה להם שרגשותיהם ומחשבותיהם יצאו מכלל שליטה. הם גם מרגישים לא בטוחים ביחס לאחרים. ביסוס הביטחון מתחיל בשליטה בגוף (צרכים בריאותיים בסיסיים, ויסות שינה, אכילה ופעילות גופנית, שליטה בחרדה או תסמינים פוסט-טראומטיים אחרים (כמו דיכאון) ושליטה בהתנהגויות של הרס עצמי (והתמכרויות). ולאט לאט הוא נע כלפי חוץ אל השליטה בסביבה: מצב חיים בטוח (מקום מגורים בטוח שיש בו שקט נפשי ופיזי, ביטחון פיננסי, אוטונומיה בקבלת החלטות, ניידות ותמיכה חברתית).

חשוב לזכור כי לשם בניית סביבה בטוחה הנפגעת נדרשת לחולל שינויים עמוקים בחייה שבדרך כלל כרוכים בבחירות קשות ובויתורים, ולקחת אחריות על הנסיבות החומריות של חייה. לעיתים קרובות למען החופש הנפגעת נאלצת לוותר על הבית שלה, על חברים, על מקור פרנסה, על תלות בחומרים ממכרים ולפעמים גם על משפחה.

חברים, כל זה רק על קצה המזלג. תהליך ההחלמה הוא סיפור בפני עצמו. ממליצה בחום לקרוא את הספר כולו.

להרחבה בנושא, מזמינה אתכם לקרוא את המאמר ["המשפחה הנרקיססטית ככת"](#).

כאשר אחד ההורים הוא נרקיססט או בעל מאפיינים נרקיססטיים, או מאפיינים של הפרעות אישיות אחרת מקלסטר B, שהוא אלים, תוקפני, נוטה להתקפי זעם, רעיל, מפעיל מניפולציות של שליטה ומשתמש בטכניקות שציינתי לעיל, וההורה השני הוא Co-dependent (קודיפנדנט), שאינו עוזב (נשאר במערכת היחסים הזאת בשבי פסיכולוגי) אך גם אינו מגן על הילדים ועל עצמו.

למשפחות כאלה יש מאפיינים דומים לכת והילדים, וגם ההורה השני, שבויים בתוכה ללא יכולת לשלוט בחייהם.

מקור:

ג'ודית לואיס הרמן, טראומה והחלמה, עם-עובד, 2015.

המטריקס של מערכת היחסים הנרקסיסטית

לחיות בתוך מציאות מדומה

אחד המאפיינים של מערכת יחסים נרקסיסטית הוא, שהנרקסיסט מנסה ליצור עבור השותף או שותפה שלו במערכת היחסים (שהוא מקור ההזנה הנרקסיסטית שלו), **בועה של מציאות שקרית, מציאות מעוותת, "מציאות מדומה", תוך שימוש במניפולציות, גזלייטינג וחינוך מחדש, עד לשלב שהמציאות השקרית נתפסת כ"המציאות האמיתית" והיא נעשית כבר "שקר-עצמי" המתוחזק כל הזמן על-ידי מניפולציות ושקרים.**

הקורבן שנלכד בתוך המציאות הזאת, עיוור ולא מודע כלל לכך שהוא חי בתוך בועת מציאות שאיננה אמיתית. למסתכל מן הצד בועת המציאות הזאת איננה נראית, ורק מי שחי בתוכה חווה אותה. זהו אחד הדברים הכי בלתי-נתפסים והכי קשה להבין למי שלא היה בתוך מערכת יחסים כזאת. זוהי מערכת של התעללות, שבדומה לאנלוגיה של קרינה רדיואקטיבית, שאף שהיא מאוד מאוד קטלנית, לא רואים אותה, לא מריחים אותה, והיא לא נתפסת בכלל על-ידי מערכת החושים שלנו וכל מה שניתן לראות, לאורך זמן, את הנזקים וההרס שהיא עושה לגוף ואז זה כבר נגרמה פגיעה שיכולה אפילו לגרום למוות (=מוות פסיכולוגי, אובדן הזהות).

בתהליך של גזלייטינג, הנרקסיסט/הפסיכופת המתעלל יוצר לקורבן "מציאות חלופית" או Hyperreality.

באופן הדרגתי, ובדרך-כלל מתוכנן, הוא מבלבל את הקורבן שלו לגבי תפיסת המציאות שלו, וגורם לו להפסיק לסמוך על עצמו, ולהפוך להיות תלוי בתמונה השקרית שמצייר לו המתעלל, ובפרשנות שלו את המציאות. הוא יוצר לשניהם מטריקס משל עצמם, עולם בתוך עולם שלוכד את הקורבן ומונע ממנו, עד כמה שניתן, את האמצעים והכוחות והמשאבים להסיר את הווילון מול העיניים. בתוך הבועה הזאת, התודעה אינה יכולה להבחין בין המציאות לבין "המציאות המדומה". אבל בגלל ש"המציאות המדומה" הזאת היא רק אשליה, המתעלל חייב להפוך ליותר ויותר קיצוני, ולהשתמש באמצעים שכוללים מיינד-קונטרול, כוח, שליטה, אלימות, שקרים – כדי לשמור על הפנטזיה הזאת, אחרת הבועה תתפוצץ.

זוהי למעשה עבודת "רמאות פסיכולוגית", כמו וירוס שהמתכנת מטמיע לקורבן במוח והוא משתלט עליו, ומכפיל את עצמו כל הזמן. הקורבן נמצא במצב שבו המציאות והדמיון מעורבבים, אינו יכול להבחין ביניהם ולומר איפה אחד נגמר ואיפה השני מתחיל. הוא בתהליך הדרגתי של שטיפת-מוח תופס את המציאות המדומה שבנה הנרקסיסט כאמיתית.

אבל, כמו בסרט המטריקס, זוהי איננה האמת – אלא הולוגרמה שמיוצרת על-ידי "מוח-על" אינטליגנטי. העניין הוא, שהקורבן לא מודע לכך שהמציאות שהוא תופס כרגע איננה האמת, אלא רק הולוגרמה של מציאות חלופית שנבנתה על-ידי מישהו אחר, שעשה מניפולציות לתכנות מחדש את תאי המוח שלו כדי לשלוט עליו (על המוח של הקורבן).

וכמו שאומר מורפיאוס בסרט המטריקס:

”המטריקס הוא עולם אשר הוצב מול עיניך כדי להסתיר ממך את האמת.”

The Matrix is the world that has been pulled over your eyes to blind you from
the Truth.

מהי המוטיבציה של המתעלל. מה הוא רוצה להשיג בזה?

במערכת יחסים נרקסיסטית, רבים ורבות יכולים להעיד, שרגע הגילוי, אחרי זמן שחיית תחת משטר שליטה, דיכוי, הנמכה, שקרים, הכחשה, חוסר תוקף, אכזריות והתעללות, מבלי שההכרה שלך ראתה את זה והבינה מה קורה, מגיע הרגע שמשוה נראה לך ”לא בסדר”, או שהסבל כל כך גדול שאת מתחילה לחפש מידע באינטרנט, או שאת מעיזה לדבר על זה עם חברה, ופתאום את פוקחת עיניים ומגלה שאת למעשה ”אישה מוכה” (או גבר מוכה), לעולם כבר לא תוכלי לחזור אחורה אל משטר הדיכוי. אם התעוררת, התגובה היא בדרך-כלל שוק, הלם, בעתה ואימה. וזה כואב. מאוד כואב. ומזה, אין דרך חזרה. רק לנוע קדימה, ולהילחם, תרתי-משמע, כדי לצאת לחופשי.

כל מה שהנרקסיסט עושה, חושב, מתנהג זה כדי לקבל הזנה נרקסיסטית, ולהבטיח שההזנה הזאת לא תיפסק לעולם כי ההזנה הזאת, ממקור חיצוני, היא ”תנאי-קיומי” בשבילו, כלומר, ללא ההזנה הזאת אין לו יכולת קיום. וכדי שזה יקרה, הוא צריך שליטה מלאה על הקורבן, הוא צריך לבלוע אותו, לבטל את זהותו ואת רצונותיו ולבטל כל אלמנט של אינדיבידואליות, להפוך אותו לכנוע ותלותי – כי הוא לא צריך ממנו את אישיותו. הוא צריך הזנה. והצורך בהזנה כל הזמן הולך וגובר. בשביל הנרקסיסט, המטרה (הזנה נרקסיסטית) מקדשת את האמצעים (כלומר, יעשה כל מה שנחוץ ללא מצפון, ערכים או מוסר).

כדי שנבין עד כמה קשה לצאת מן ”המציאות המדומה” הזאת, חשוב מאוד שנבין מהם המאפיינים שלה.

ההתחלה, עוד לפני יצירת קשר, היא חיפוש אחר מקור הזנה טוב. מבחינת הנרקסיסט הוא צריך מקור הזנה יציב ובטוח. הוא סורק את המועמדות הפוטנציאליות ומטרגט רק את אלו שהן ”בחורות טובות”, אמפטיות, עם נטייה לרצות אחרים, יציבות, שאינן בעייתיות או דורשות הרבה תחזוקה, ובדרך-כלל גם מצליחות. אז מתחיל שלב החיזור. שלב זה מאופיין במשיכה הדדית והפצצת אהבה. כבר בשלב הפצצת אהבה נבנית מציאות שקרית שאין מאחוריה כלום. זוהי רק **פנטזיה משותפת** של ”מצאתי את בן-הזוג האידאלי”, האביר על הסוס הלבן או הנסיכה, שיגשימו את החלומות שלי לזוגיות ואהבה. הנרקסיסט עושה אידאליזציה של בת-הזוג המחוזרת. הוא משקף לה את עצמה כאישה המושלמת, שהוא עוד לא פגש אף אחת כמוה, נותן לה מחמאות, שם-לב ומקפיד לתת לה בדיוק מה שהיא אוהבת, הוא המחזר המושלם, הוא מתאים עצמו אליה, לומד מה מעניין אותה ומתעניין באותו הדבר, מציג את עצמו בדמות ובקריטריונים שהיא בדיוק מחפשת בבן-זוג, הוא משקיע זמן ואנרגיה בקשר, הוא מתחבב על החברים והמשפחה שלה, אומר לה את מה שהיא רוצה לשמוע, ומבטיח הבטחות של עתיד משותף ושל ביחד ננצח את הכל. היא בטוחה שמצאה את הנשמה התאומה שלה. זהו שלב ירח-הדבש. הוא חותר ”לסגירה” מהירה. למסד מהר את היחסים. הכל מתקדם

מהר מאוד מאפס למאה. (כי כמה זמן הוא יכול להחזיק את העמדת-פנים הזאת? כמה זמן הוא יכול להחזיק את השקר?)

הוא טווה קורים ובת-הזוג המחוזרת נופלת לתוך המלכודת ומתאהבת. היא מתאהבת לא רק בו, באביר על הסוס הלבן, אלא גם בדמות האידאלית של עצמה כפי שהיא משוקפת על-ידו, שאחר-כך, בשלב יותר מתקדם של היחסים, היא כל הזמן תנסה ותתאמץ להוכיח שהיא עדיין כזאת כדי לזכות שוב בגבר הזה שידע כל כך לאהוב אותה. אבל היא מתאהבת בדמות שקרית ובמציאות המדומיינת של נשמות תאומות שהוא צייר לה, של ההבטחות על עתיד, משפחה, ילדים. הוא מהר מאוד רוצה לקבוע תאריך לחתונה, מהר רוצה ילדים ולרכוש דירה, והיא בעננים... הנה הגיע הגבר הזה שמוכן להתחייב וללכת עד הסוף בלי משחקים. והיא קונה בשמחה את הפנטזיה של "נצמד ביחד לעבר השקיעה". היא כבר בתוך המטריקס שהוא יצר.

ואז... לאט לאט מתחילות להזדחל הדרישות, החינוך מחדש, ביקורת, הנמכה, חוסר תיקוף, מסרים כפולים. זה מתחיל בכך שהוא מבטל את הצרכים שלה, מנסה לנתק אותה מכל מקורות התמיכה שלה והקשרים הישנים שלה אשר מקרקעים אותה אל המציאות האמיתית של חייה לפני שהכירה אותו, ומהר מאוד מתחילים משחקי המוח ושטיפת-מוח כשהמטרה היא למחוק את הזהות הישנה שלה וליצור לה זהות חדשה, כזאת שתשרת אותו בכך שתאפשר לו שליטה טוטאלית עליה (ומבלי שהיא תרגיש שזה מה שקורה). ועד כמה שזה ישמע אירוני, המתעלל/הטורף מציג עצמו כ"טוב", כ"מציל" שלה, שנותן לה בטחון, מגן עליה, אוהב אותה ורוצה בטובתה. זהו משחק שאינה מכירה את החוקים שלו. במיוחד שהחוקים של המשחק כל הזמן משתנים. היא מוצאת את עצמה חסרת אוריינטציה במשחק הזה. במשחק הזה, בדרמה הזאת, הדבר היחיד שבת-הזוג יכולה לנבא זה את אי-הודאות. וכך מתחיל ליצור בעבורה את המטריקס שאין בו שום הגיון. המוח שלה מנסה למצוא חוקיות מאחרי הדברים וזה מוציא אותה מאיזון.

היכן האשליה? איפה השקר?

במציאות המדומה הזאת יש כל הזמן, במעגלים חוזרים ונשנים, שכנוע והבטחות של אהבה, של הגנה ובטחון, של אכפתיות, של חרטה וסליחה והצהרות על עתיד ורוד מעכשיו. את מאמינה באשליה הזאת, במציאות השקרית הזאת, ואת הודפת מלראות את הבועה של ההתעללות שאת חיה בתוכה, של מניפולציות רגשיות, בלבול, שקרים, מסרים כפולים, אשמה, בושה, התמכרות לפירורים של יחס, הפחדות, חוסר הוגנות וכדו'.

במציאות האלטרנטיבית הזאת שודדים אותך מהערך העצמי שלך, את כל הזמן לא בסדר, את לא מספיק טובה, את צריכה להוכיח את אהבתך בכך שתעשי מה שאומרים לך, יש רק אמת אחת והיא האמת שלו, את צריכה לתת ללא-תנאי והוא רק לוקח, את תמיד אשמה, ומשכנעים אותך שאינך יכולה ולא תוכלי לשרוד בלעדיו. ואת מאמינה בזה. יש כאן שתי מציאויות מקבילות. אחת, הגלויה שנראית כמו זוגיות אוהבת, בטחון, וציפייה ליחסים הדדיים וצמיחה – וזו המציאות שכולם רואים, והשנייה, המציאות האמיתית מתחת, שאף אחד לא רואה והיא יחסים של רודנות, רשעות, ניצול, של טורף וקורבן ושל התעללות.

מערכת היחסים הנרקיסיסטית חותרת תחת היכולת שלך לחשוב באופן עצמאי וצריכה להיות התעוררות רצינית כדי שתעזבי.

את עלולה להמשיך לחשוב שהכל בסדר ולהחזיק בסיפורים השקריים: הוא אוהב אותי, הוא החבר הכי טוב שלי, איכפת לו ממני... ההיצמדות לתפיסה הזאת עוזרת לך להתעלם מהמניפולציות הרגשיות, מהמילים המנמיכות והמשפילות, עוזרת לך לתת תירוץ להתנהגות לא יפה (בגלל שהייתה לו ילדות קשה, או קשיים בעבודה, או יום לא מוצלח והיה עצבני, או אני גרמתי לו להתעצבן) – בדרך זו את מיישבת לעצמך את הדיסוננס הקוגניטיבי ומאפשרת הכחשה של הפנים האחרות שלו, את החלק שלו האכזרי והמתעלל, הלא-נאמן והשקרן. כך את פחות כואבת. כך את עיוורת לאישיות הכפולה שלו.

הכאב שבהתעללות נרקיסיסטית הוא מורכב, וקשה מאוד להתגבר עליו. זוהי התעללות רב-שכבתית הפוגעת בכל הממדים בחייו ובאישיותו של הקורבן, וקל יותר להתעלם ממנה מאשר להתמודד איתה. כשאת במצב של הכחשה אף אחד לא יכול "לפתוח לך את העיניים".

לרוע המזל, אי אפשר להראות לאף אחד מהו המטריקס. אתה צריך לראות את זה בעצמך.

אבל... מגיע הרגע שיש הבלחה של מודעות. ייתכן שזה קורה כאשר הלא-מודע של הקורבן כבר אינו מסוגל יותר לעבד את התדירות והאכזריות של הטראומה הרגשית שמתרחשת בתוך המציאות הזאת, וכל מיני טריגרים מעלים תגובות פוסט-טראומטיות, וזה השלב שבו, יום אחד, מגיע הגילוי.

את נתקלת במושג נרקיסיסט ובמושג [גזלייטינג](#) ובמושג התעללות נרקיסיסטית. זה יכול לקרות בעקבות ספר או סרט שמדגימים יחסים נרקיסיסטיים, פוסט ברשת החברתית "שנוגע" לך בכאב, שיחת חברים, מישהי אחרת שמספרת על האקס הנרקיסיסטי שלה ופתאום את מזדהה, מאמר באחד מעיתוני הנשים וכדו'. אז את מגלה שהאדם שאיתו את חיה ומחלקת את חיך, שאת נותנת בו אמון, ושסלחת לו מיליון פעם, הוא בעצם מתעלל בך. וכשאת חוקרת ונכנסת לעובי הקורה את גם מבינה שהוא לא ישתנה, שאין לו כוונה להשתנות ושהוא מנצל אותך, מהתל בך ושולט בך, זה מרגיש כמו בגידה ואת מבינה ומרגישה שמשהו לא בסדר ביחסים האלה, שלא ככה צריכים להיראות החיים שלי, שלא ככה צריכה להיות זוגיות, לא ככה צריכה להרגיש אהבה ו/או חברות. לפני כן לא יכולת לשים את האצבע על משהו מסוים, אפילו אם הרגשת שמשהו "לא בסדר", כי לא ראית את זה (כי בלעת את הגלולה הכחולה).

- "אתה לא יכול להסביר את מה שאתה יודע, אבל את מרגיש את זה. הרגשת את זה במשך כל חיך, שיש משהו לא בסדר עם העולם. אתה לא יודע מה זה, אבל זה שם, כמו נעץ שחודר לך למוח ומשגע אותך. אתה יודע על מה אני מדבר?"

- "זהו המטריקס".

- "המטריקס הוא בכל מקום, הוא מקיף אותנו, אפילו עכשיו, בחדר זה ממש. אתה יכול לראות אותו כשאתה מתבונן מבעד לחלון, אתה יכול להרגיש אותו אפילו כאשר אתה הולך לעבודה, כשאתה משלם מיסים... הוא העולם שממסך את עיניך בכדי לגרום לך להיות עיוור לאמת... נולדת לכלא שאינך יכול להריח, לטעום או לגעת – כלא למוח שלך..."

שימו לב שהוא אומר שזהו "כלא למוח שלך". הוא מייצג לעשה את שטיפת המוח או משחקי המוח שהאדם שרוצה לשלוט בך, עושה לך ואת העובדה שזה סמוי, בלתי נראה, מסווה.

ואז, אחרי שהתעוררת, שום דבר לא יחזור

להיות כשהיה

חשוב להבין, **שלהבין את האמת – זוהי בחירה**. חייבים לראות את מערכת השליטה בעצמנו, כי אף אחד לא יכול להסביר לנו, וחשוב לזכור שגילוי האמת לא יהיה חוויה נעימה. האשליות שבהן האמת בעבר, מתמוטטות. וכשאת מבינה איך חיית במשטר של התעללות, זה לא נעים בכלל.

המטריקס עובד כך שהוא דואג לשמור את האנשים חסרי מודעות, שלא יתעוררו, ושלא ייצאו משליטה. המטריקס כל כך מתוחכם שלאנשים שחיים בתוכו אין מושג על מה שקורה, אין מושג שהם נשלטים ושהמציאות שלהם היא תוכנת מחשב שמישהו אחר שולט בה. האנשים פשוט ממשיכים רגיל בחייהם, עיוורים לעובדת קיומה של ישות מנצלת כזאת, המוח של המחשב והם אפילו מאמינים שהם חופשיים לבחור. זה בדיוק מה שקורה בתוך מערכת היחסים הנרקיסטית.

בשלב מסוים במסע שלך בתוך ההתעללות הנרקיסטית, את מוכנה להבין באיזה מערכת את חיה. ואז את נעשית מודעת למידה ולעוצמה ולעומק של ההתעללות הנרקיסטית. והגילוי הראשון הוא הלם, שוק. היית רוצה לחזור אחורה ולמחוק את כל הידע שכעת הוא משא כבד היושב על כתפייך. אבל הבחירה היא בלתי הפיכה, אינך יכולה לחזור למצב של בורות.

מה גילית? גילית שאת מקור הזנה של הנרקיסט. גילית שכל מה שהוא עושה ואומר זה מערך מתוכנן שמטרתו לשמור שלא תראי את האמת. שתישארי לחיות בתוך המציאות המדומה שהוא יצר. אלא שעכשיו את ערה למציאות האמיתית.

עכשיו, הערות הזאת היא מאוד טריקית, היא עדיין לא קבועה. את נעה הלך וחזור בין עיוורון ושמירה על המציאות המדומה, לבין התעוררות אל האמת. אין כאן תהליך לינארי, קו ישר שבו את מתקדמת. השפעתו של המטריקס כל כך חזקה ואת עדיין תחת ההשפעה הזאת. את נופלת שוב ושוב אל מול הניסיונות של הנרקיסט לפצות, לחזר, להבטיח הבטחות, להיות צ'ארמר, לפזר אופטימיות שמעתה הכל יהיה נהדר. אלו הם מעגלים חוזרים ונשנים – הוא כל הזמן מפתה ומרמה אותך כדי להחזיר אותך אל תוך העולם השקרי שהוא יצר.

הוא עושה זאת משום שאת אנרגיית החיים שלו. הוא רוצה אותך בחזרה. מופע המציאות הזה נוצר בתהליך הדרגתי שבו את הופכת להיות מהשותפה שלו, הארוסה שלו, בת-הזוג שלו, למישהי שהערך שלה מתחיל ונגמר ביכולת שלה לשרת אותו. זה היה כל כך הדרגתי וסמוי שלא שמת-לב כיצד הדחקת וחסמת צמיחה אישית, מחשבה עצמאית, יצירתיות ואוטנטיות והתחלת לחיות את החיים שלך דרכו, שהוא מעסיק אותך 24/7 במה שהוא רוצה, צריך, זקוק, חושב, מתכנן, קובע וכו' וכו' והפסקת לחיות את החיים שלך. ובאותה עת, בהדרגה גם הבטחון ביחסים מתאדה שכן את נוכחת לדעת שצעד אחד "לא נכון" שלך, יכול לגרום לך כאב/נזק רציני.

ברגע שאת כבר יודעת על המטריקס הנרקיסטי, וזה אומר שאת יודעת מהי המציאות שאת חיה בה, סביר שתתחילי, כמו נרקומנית, לחפש אינפורמציה. לקרוא מאמרים, לצפות בסרטונים, לחפש קבוצות תמיכה ברשת החברתית וכל דבר שאת יכולה כדי ללמוד על התופעה הזאת ועל המצב שלך. ובאותו הזמן הספק ממשיך לכרסם, ואת עדיין "שבויה" בקונספט שהנרקיסט שלך הוא שונה, וקשה לך להאמין שהוא באמת כזה, ואת משכנעת את עצמך שהוא לא כל כך נורא, שהתיאור הזה לא ממש מתאים לו. "כן יש חלק מהדברים מתאימים אבל הרוב לא..." או "יש לנו מערכת יחסים מיוחדת", "הוא אוהב אותי", "יש לנו סיכוי אם נלך לייעוץ", "הוא פשוט עבר חיים קשים ויש לו נפש פצועה".

זהו תהליך של התעוררות. הגילוי קורה ברגע אחד ומיד אחריו בא ההלם. אבל אחרי זה יש תהליך התחזקות שבו את צריכה להתמודד עם שטיפת-המוח שעברת ולהתאמץ לתחזק את

ההתעוררות ולהחזיק את המציאות החדשה, לקחת החלטות לצאת ממערכת היחסים הזאת (במקרה הטוב) ולשלוט בחזרה על החיים שלך. זה לא קל לצאת מהמטריקס הנרקיסיסטי. צריך עזרה ותמיכה, את צריכה לבנות את הכוח שלך ואת תחושת המסוגלות שלך מחדש. זה יכול להיות תהליך ארוך. כי אם הבטחון העצמי שלך כבר ברצפה, ואין לך משאבים כלכליים, ואת עייפה, מבולבלת, תשושה וברמה גבוהה של סטרס כרוני עקב טראומה מתמשכת, לא תמיד תמצאי בתוכך את הכוחות לצאת. אבל תזכרי, אף אחד אחר לא יכול לעשות את זה בשבילך. אפשר להראות לך את הדרך, אבל את זו שצריכה לעבור דרכה.

מקורות והשראה למאמר:

[/https://kimsaeed.com/2016/10/17/matrix-narcissistic-abuse-recovery](https://kimsaeed.com/2016/10/17/matrix-narcissistic-abuse-recovery)

מארק פאסיו:

<https://odysee.com/@HumanitysVault:a/Mark-Passio-The-Matrix-Trilogy-De-coded:8>

על דיסוננס-קוגניטיבי במערכת יחסים נרקסיסטית

מדוע אנשים נשארים במערכת יחסים נרקסיסטית? למה הם לא עוזבים?

כל המומחים שקראתי ושמעתי מסבירים שמדובר כאן על **ריקוד זוגי, תלות-הדדית**, שמצד אחד יש את הנרקסיסט/**המתעלל** ומצד שני יש את הקו-דיפנדנט (שאני קוראת לו בעברית 'הנאחז').

ישנם הרבה מרכיבים שגורמים לאדם להישאר. אני רוצה כעת לשים את הדגש על המרכיב הפנימי (אינטרה-פסיכי) שמאפשר לאנשים לחיות בסביבה מרעילה, והוא המנגנון של **דיסוננס-קוגניטיבי**.

בואו נשים את הדברים על השולחן:

מערכת יחסים נרקסיסטית היא מערכת יחסים מתעללת.

רמת ההתעללות יכולה להשתנות, והיא יכולה להיות סמויה או גלויה.

הקושי הגדול ביותר, לדעתי, הוא כאשר ההתעללות סמויה, כי אז אינך 'רואה' את ה'אויב'.

בדיוק על **העיוורון** הזה אני רוצה לשים את הזרקור כאן.

מערכת יחסים שיש בה מניפולציות היא מערכת שמכילה התנהגויות של "תוקפנות פאסיבית" (Passive Aggression) וצורך בשליטה.

לא אחת שאלתי את עצמי מדוע אנשים נבונים ומוצלחים 'עוצמים את העיניים' ולא 'רואים' או לא מודעים להתעללות שהם עוברים במשך עשרות שנים? איך זה קורה? הרי הם נפגעים...

איך זה שאנשים קולטים שמהו לא בסדר, אבל מנסים להקטין את התופעה,

אומרים לעצמם שזה לא כל כך נורא.

"נכון שלפעמים הוא חוטף התקפי זעם, מאוד ביקורתי, יכול לדבר לא יפה ולהעליב, אבל בסה"כ הוא אבא טוב, אדם מוכשר, יצירתי, מצליח, ואנחנו משפחה יפה וטוב לנו".

מה קורה פה?

אחד המנגנונים המרכזיים שמאפשר לנו לשקר עצמנו ולהסתיר את האמת,

ומאפשר לנו להישאר במערכת יחסים מתעללת הוא **"דיסוננס-קוגניטיבי"**.

המונח דיסוננס-קוגניטיבי נטבע על-ידי פסיכולוג חברתי

בשם ליאון פסטינגר בשנות ה-50 של המאה העשרים.

באופן כללי, מה שזה אומר,

שכאשר קיים חוסר הלימה בין האמונות שלנו והערכים שלנו,

לבין התנהגות או אינפורמציה שאנו מקבלים – נוצר מתח פסיכולוגי.

אנחנו באופן אוטומטי רוצים ליישב אותו כי הוא גורם לנו אי-נוחות גדולה.

כדי להפחית את המתח (הפנימי),

אנו משנים את אחד האלמנטים הללו,

במטרה ליצור הלימה (תואמות) ולהחזיר לעצמנו את האידון פנימי.

זהו מנגנון הגנה, וכמו כל מנגנוני ההגנה הוא נחוץ בזמנים מסוימים כדי לשמור על השלמות הפסיכולוגית שלנו. (האתגר שלנו הוא להפסיק להשתמש במנגנוני הגנה שכבר לא נחוצים לנו).

אבל, כדי להפחית את המתח הפסיכולוגי עלינו לעשות ויתור מסוים.

כמו במשוואה לא מאוזנת, צריך לשנות צד אחד כדי שיתאים לתוצאה בצד השני של המשוואה,

כך עלינו לשנות או את ההתנהגות שלנו, או את האמונות שלנו או שנשנה או נחליף את מקור האינפורמציה. אם יש לנו שתי מחשבות מנוגדות, בו-זמנית, אז נבטל אחת מהן, זאת שלא מתאימה לנו.

לדוגמא, אם אשתי מדברת אלי לא יפה, ואני מאמין שבני זוג צריכים לכבד אחד את השני – נוצר חוסר איזון פנימי בין מערכת האמונות שלי לבין מה שקורה במציאות.

ואת חוסר האיזון הזה אני צריך ליישב.

דרך אחת ליישב היא פשוט להחליט שאני לא רוצה להיות במערכת יחסים כזו וללכת.

אבל, רוב האנשים לא יכולים ולא רוצים לקום וללכת,

לכן הם חייבים להרגיע את המתח הפסיכולוגי בדרך אחרת.

למשל, לקחת אשמה על עצמי ולהגיד שאני לא בסדר כי אני מעצבן אותה.

או להסביר את ההתנהגות שלה בכך שהייתה לה ילדות קשה והיא רגישה ואימפולסיבית

ואין לה שליטה על מה שהיא אומרת, אבל היא לא באמת מתכוונת להעליב אותי.

בצורה כזו, אני יוצר שלום פנימי בתוכי ומצליח לחיות ככה,

מבלי שנדרשת ממני פעולה שעלולה להיות כרוכה במחירים שאני לא מוכן לשלם,

כמו לפרק את המשפחה, או לסיים את היחסים.

דוגמא נוספת: אם חברה שלי משקפת לי את האמת על כך שאני עוברת התעללות,

זה גורם לי אי-נוחות מאוד גדולה כי אני לא רוצה להודות בזה ולעשות משהו בעניין הזה.

כדי לפתור את הקונפליקט הפנימי, אני אתרחק ממנה ואסיים את החברות.

(זוהי התנתקות ממקור אינפורמציה, מה שנקרא "להרוג את השליח").

כולנו משתמשים במנגנון של דיסוננס-קוגניטיבי במידות שונות, בסיטואציות שונות, ובזמנים שונים.

האתגר הוא כאשר מדובר במערכת יחסים עם נרקיסיסט או מערכת יחסים רעילה, כדי להישאר,

אנחנו משתמשים במנגנון הזה עד לרמה של תפיסה מעוותת של המציאות ובמילים אחרות,

יצירת מציאות מדומה.

ולפעמים את חיה ככה כמה עשורים של חיים משותפים מבלי שאת יכולה לשים את האצבע על מה לא בסדר. יש לך, מתחת לפני השטח, תחושה לא-נוחה, אבל ההתעללות כל כך 'חבויה' שהראדר שלך לא קולט אותה. בקלות את יכולה לא לראות. מה גם שאת חושבת ש"אם אף אחד אחר לא רואה את זה, אז בוודאי אני הבעיה".

אז מה תעשי?

באופן לא מודע, תמצאי דרך להצדיק את ההתנהגות השלילית. תמצאי דרך להצדיק את התקפי הזעם, את הביקורתיות, את השקרים הקטנים (והגדולים) שמדי פעם את תופסת ואת [הגזלייטינג](#) ואת הבלבול שאת חווה. בצורה כזו כל חלקי הפאזל יסתדרו לך ותפסיקי לחוות את המתח הפנימי. (ואני לא מנסה כאן להעביר ביקורת, אלא רק לתאר את התופעה). לדוגמא, את תאמרי לעצמך:

"הוא לא שיקר, כנראה הייתה אי-הבנה או אולי לא שמעתי נכון".
"היא לא מעליבה/פוגעת בי, היא רק לא חושבת על מה שהיא אומרת".
"נכון, הוא מידי פעם חוטף התקפי זעם, אבל אפשר להבין כי הוא מאוד פגיע, היה לו אבא מתעלל".

"הוא מקנא לי כי הוא מאוד אוהב אותי".

"לא הבנתי אותו... יש לו כוונות טובות".

"הוא אבא טוב..."

כשיש לך הסבר, הכל מתאים והמתח הפסיכולוגי שנוצר בתוכך, בגלל הקונפליקט בין ההתנהגות שלו ברגע זה לבין סיפור האגדה שיש לך בראש, או הקונפליקט בין ההתנהגות שלו לבין הערכים והאמונות שלך לגבי זוגיות, נפתר. אותו מנגנון של דיסוננס-קוגניטיבי עובד גם אצל ילדים שאחד ההורים הוא נרקיססט. הילד רוצה משפחה מאושרת כמו שהוא חושב שמשפחה צריכה להיות. אולי הוא רואה משפחות אחרות שנראות מאושרות, אולי למדו אותו בגן איך משפחה צריכה להיות.

אבל ההורה שלו, אמא או אבא, מעבירה עליו ביקורת כל הזמן, אולי הופך אותו לשעיר לעזאזל, לא קשוב לצרכים שלו, אין לו סבלנות אליו, או להיפך, דורש ממנו להיות ילד-פלא מושלם ולעמוד בסטנדרטים של הצלחה כדי לספק את הצורך הנרקיססטי של ההורה, או שלועג לו, מזניח אותו או מתעלם ממנו, ואפילו כמה מאלה ביחד – כל ההתנהגויות האלה לא מתיישבות עם הציפיות של הילד שההורה שלו יאהב ויגן עליו ושהמשפחה תהיה מקום בטוח. אז מה הוא עושה?

דרך אחת היא שהילד יאשים את עצמו. "אולי אני באמת לא מספיק טובה ובגלל זה מתייחסים אלי ככה".

או להמציא סיפור: "אבא עובד מאוד קשה לפרנס את המשפחה ולכן הוא עצבני וצועק עלינו".

לפעמים הוא יבחר לזרוק את האשמה על מישהו אחר במשפחה: "אמא כל הזמן מעצבנת את אבא ובגלל זה הוא חוטף התקפי זעם". או אבא אמר את הדברים האלה כי אמא הייתה מאוד קשה אתו..."

ילדים מאוד פגיעים לדיסוננס קוגניטיבי. הם חווים את המתח הזה ומנסים לייצר הצדקות. עם הזמן זה הופך להיות דפוס לאורך כל החיים.

בדיסוננס קוגניטיבי האדם מיצר נרטיב שיקרי ומחזיק בו כל כך חזק,

עד שהוא מתחיל להאמין שהנרטיב השקרי הזה הוא אמיתי.

כך הוא יכול ליצור סוג של מציאות מדומה (פסיאודו-ריאליטי)

אשר מגנה עליו כאשר נמצא בתוך מערכת יחסים נרקסיסטית.

לדוגמא, יש לך אמונה חזקה, שנבנתה במשך שנים, שהאדם הזה הוא אדם טוב, שאכפת לו ממך.

אבל באותו זמן הוא יכול להיות מאוד רשע ושתלטן. זה מבלבל ומשגע.

אז את מקטינה את החלק "הרע" ומתעלמת ממנו למרות שבאינטואיציה שלך את יודעת שמשהו לא בסדר.

לדוגמא, את מאמינה שאתם באמת משפחה מאושרת.

את מעלה תמונה לפייסבוק של משפחה מאושרת מהטיול האחרון,

ובשאת מסתכלת עליה וכולם מחייכים, את אומרת לעצמך

"כן, אנחנו משפחה מאושרת".

לא עוברת לך בראש המחשבה "התמונה הזאת היא הצגה". ממש לא.

את באמת מאמינה בסיפור המשפחה המאושרת.

או את יכולה להגיד: "היה כל כך כיף בחג. אירחנו את המשפחה והייתה אווירה נהדרת והיה שמח".

וזה בהחלט נכון. אבל אם תתבונני במה שהיה תוכלי לראות את המאמצים הגדולים שעשית והדברים שהשתקת כדי שזאת תהייה התוצאה. ההשקעה בהכנת האירוע בלי עזרה מבני המשפחה, הימנעות מכל דבר שיכול לייצר קונפליקט, התעלמות מביקורת ועקיצות.

בסופו של דבר היה ערב לתפארת, בית יפה, כלים נאים, משפחה נעימה.

כמובן שהנרקסיסט שלך, משתתף בהצגה כי מאוד חשוב לו איך הוא נתפס על-ידי אחרים.

והערב המשפחתי הזה יספק לך סיפור כיסוי לעוד הרבה התנהגויות לא יפות, פוגעניות,

ומשפילות (גלויות וסמויות). כל זה כדי שתוכלי להרגיע את המתח הזה ולהישאר במערכת

המשפחתית היפה שלך.

ילד, למשל, לא יכול לעזוב את ההורים שלו. ולכן הוא לכוד.

דיסוננס קוגניטיבי זה המכניזם היחיד שעומד לרשותו. והוא הופך להיות טוב בזה, הופך להיות מאסטר בהצדקות.

וככה הדיסוננס הקוגניטיבי משחק לידיהם של הנרקסיסטים.

באופן כללי ישנן מספר צורות ליישב את המתח הפנימי:

הצדקה ו/או האשמה עצמית

הצדקה

המלכודת של ליפול לסיפור הביסוי שלו, לאפשר לסיפור הביסוי שלו להיות הצדקה להתנהגותו הגרועה:

הוא מספר לך על הילדות הקשה שהייתה לו, על אבא שהיה מתעלל, איש צבא קשוח שדרש מהילדים להצטיין והחזיק משמעת נוקשה, או שגדל בעוני נורא, גם דברים עכשוויים כמו אשתי לשעבר (בעלי לשעבר) הייתה נוראה. והדברים הללו, גם אם הם מעט מוטים או מגוזמים, הם נכונים וראויים להתקבל בחמלה. אבל להפוך אותם להצדקה להשלים עם התעללות, זוהי דוגמא נוספת של דיסוננס-קוגניטיבי. לא משנה מה קרה למישהו, זוהי לעולם אינה הצדקה להתעללות נפשית או פיזית מכל סוג שהוא.

דוגמא נוספת להצדקה: "אני לא יכולה להתמודד עם זה עכשיו. כשהילדים יגדלו..."

רציונליזציה

תחשבי על כל הפעמים ששיבחת והיללת את בן הזוג הנרקיסיסט שלך. ובאמת, רבים מהם בעלי תכונות מרשימות. הם יכולים להיות יצירתיים, מצליחים בעסקים, מרוויחים הרבה כסף, מיומנים מאוד מבחינה מקצועית, בעלי חוש הומור וחברותיים, ויכול להיות גם טיפוס יותר מופנם וגאון.

אלו הן תכונות (אמיתיות) שנותנות לך רציונליזציה למה אתו פותרות לך את בעיית המתח הפנימי שיש בתוכך וזה מאפשר לך להישאר.

דוגמאות נוספות לרציונליזציה:

"כל הגברים הם כאלה, הוא בין הטובים".

"כולם אוהבים אותו, המשפחה שלי אוהבת אותו".

לכן מומלץ לעשות רשימה של כל הדברים הגרועים שהנרקיסיסט עשה לך. זה פותח את העיניים.

ואז כשאת מסתכלת על הרשימה, את רואה ש"אני לא יכולה להפוך את זה למשהו טוב" כי התעללות היא התעללות.

זיכרון אופורי

'זיכרון אופורי' הוא בדרך-כלל תוצר לוואי של דיסוננס קוגניטיבי –

תופעה שבה אדם שוכח את הזמנים הרעים ובאופן נוח למדי זוכר רק את הזמנים הטובים. זוהי הכחשה שמאוד עוזרת להישאר. אפשר לדמות את זה לאישה מוכה ששוכחת את הסטירה, או מנמיכה את משמעותה, וזוכרת ומעצימה רק את ההתפייסות אחרי. "הוא אוהב אותי" היא אומרת. "הוא מאוד הצטער על המכה וביקש סליחה. זה ממש כאב לו". דיכרון אופורי הולך יד ביד עם הצדקה. אפשר לראות, שהריקוד הזה של התרחקות והתקרבות מתאפשר רק בכוח ההכחשה. הכחשה עושים שני הצדדים, גם הנרקיסיסט וגם הקורבן שלו. זוהי דינמיקה של תלות-הדדית.

לספר לעצמך סיפורים Storytelling

את מוכרת לעצמך את הנרטיב "אנחנו משפחה יפה". בתוך הנרטיב הזה יש זיכרונות מהטיולים שלכם, יש אירועים שחגגתם יחד (בר מצווה לילד, יום עצמאות "על-האש" עם חברים, ארוחות משפחתיות בפסח וראש-השנה...), הבית היפה או הדירה שבניתם/קניתם/שיפצתם, והמדיה החברתית גם היא מוסיפה להצגת הנרטיב הזה, פנימה והחוצה, ואת אומרת לעצמך "אנחנו נזדקן ביחד", או "אנחנו נראים טוב ביחד", או "אמא שלי היא החברה הכי טובה שלי" או "בעלי הוא החבר הכי טוב שלי". ולעתים קרובות הסיפורים האלה אינם קרובים למציאות אבל בשביל הקרבן זוהי המציאות, ומבחינתו זוהי האמת. את מנסה להגן על הנרטיב השקרי ולהשאיר בחוץ את כל האינפורמציה שאינה מתאימה לסיפור שאת מספרת כדי לשמר את מערכת היחסים. את עוצמת עיניים מלראות שהוא שולח מסרים מאוחר בלילה, מעמידה פנים שאינך שמה לב ליציאות מאוחר בלילה או שעושה להן רציונליזציה, מתעלמת מאי-התאמות בסיפורים שלו, ייתכן ואת מאשימה את עצמך כי לא ייתכן שבן-הזוג שלך רע או רוצה לפגוע בך, או לא באמת אוהב אותך. "זה בוודאי אני. אני אסדר את הכל. אני אשמור על בית נקי", או הילד אומר "אני אצטיין בלימודים", או "אני אקבל את המלגה", או "אני לא ארגיז אותו", או "אני ארד במשקל". ואת חושבת שזה שהוא יפסיק להתנהג בדרך הזאת. וכמובן שאינך יכולה לעמוד בכל הקריטריונים האלה שהצבת לעצמך או לפחות לא לאורך זמן: אינך יורדת במשקל, הבית בלאגן, או ילד שלא הביא ציונים טובים – אז את בוחרת להאשים את עצמך על ההתנהגות הגרועה שלו.

את אומרת "הוא אבא טוב" ובהמשך, בקול ענות חלושה, "רק הבת הגדולה סובלת במיוחד מהביקורת שלו כלפיה, הוא כל הזמן מבקר אותה".
הסיפור שהוא אבא טוב מתחזק על-ידך כל הזמן, עם הוכחות,
כי כאמא את לא תתני שמישהו יפגע בילדים שלך.

אשמה

כפי שצינתי קודם, להאשים את עצמך זוהי דרך נוספת להרגיע את המתח הפנימי וליישב את הדיסוננס הקוגניטיבי.
"זוהי אשמתי כי אני שמנה, הבית בלאגן, אני לא מרוויח מספיק, אני לא מספיק טובה." את לוקחת אחריות על ההתנהגות שלך.
עליך לזכור, הנרקיסיסט לא ישתנה.
גם אם תביאי פרס נובל,
תבשלי לו את כל המאכלים שהוא אוהב,
תגהצי את החולצות כמו חיילים,
אף פעם לא תהיי מספיק טובה...
כי זוהי בדיוק המניפולציה שבה הוא משתמש – למצוא בך פגמים ולשכנע אותך שאת פגומה.

לסיכום,

דיסוננס-קוגניטיבי זוהי תופעה אוניברסלית.
רובנו עושים רציונליזציה מסוג כל שהוא כאשר אנו חווים את המתח הפסיכולוגי,
כאשר דברים לא מסתדרים או שיש חוסר עקביות או במצבים של אכזבה.
יחד עם זאת, באופן נורמלי ובריא, אנו לומדים לחיות בסדר עם מתח פסיכולוגי.
זה בסדר להיות עצוב כשהתאכזבתי ממישהו או ממשהו,
זה בסדר שהדברים לא מסתדרים כמו שרציתי,
זה בסדר שמישהו לא מרוצה ממני,
זה בסדר להרגיש אי-נוחות ולהיות נוכחת בחוויה הזאת,
ולא להרגיש צורך לייצר תירוצים והסברים. זוהי התפתחות בריאה.
כאשר מדובר במערכת יחסים נרקיסיסטית, כדי שאפשר יהיה לשנות את המנגנון האוטומטי הזה,
שמאפשר לפגוע בי, עלינו 'לפתוח את העיניים'.
משמעות הדבר, למצוא אדם קרוב, מישהו בסביבה שאתה סומכת עליו שרואה מה קורה
ויכול לתקף את הרגשות שלך ולפזר את ערפל הבלבול שלך לגבי תפיסת המציאות.
דבר נוסף, ללמוד. לאסוף אינפורמציה. האמת משחררת.
קבלת האמת מוציאה אותך לחופשי.

כאשר את עומדת מול האמת בעיניים פתוחות, היחסים האלה לא יכולים לעבוד כפי שהם.
דרוש הרבה אומץ לעמוד מול הפחדים שלך ומול אי-הנוחות שכרוכה בזה ורצון חזק לשינוי.
אם החזקתם מעמד וקראתם עד כאן, אני יכולה לנחש שאתם מוכנים לפתוח את העיניים.
מה תעשו עם זה, איזו החלטה תקבלו, זה כבר סיפור אחר.
לכל אחד המסע האישי שלו. החיים הם מורכבים ויש עוד סיבות לאנשים להישאר או לעזוב מערכת יחסים.
אין תשובה נכונה. מה שכן, יש אפשרות להתחבר מחדש אל עצמי ולהשתנות מבפנים.
כמו שכבר כתבתי, מערכת יחסים נרקיסיסטית היא ריקוד של שניים.
את או אתה יכולים להשתנות...
כאן, אתם מתחילים במסע גילוי אישי...
להמשך קריאה והרחבה ממליצה לקרוא את המאמר: [כיצד מתפתחת מערכת יחסים מתעללת](#).
חלק מהאינפורמציה במאמר זה מתוך סרטון וידאו ביוטיוב של **Dr. Ramani**
<https://youtu.be/l58hj6Kyvyg>

משטר "ללא מגע" ו"אבן אפורה" עם אדם רעיל/נרקיסיסט

הערה: מטרת המאמר להוסיף ידע. אין המאמר תחליף לייעוץ או טיפול. הכתוב בלשון זכר ונקבה יכול להיות גם ההיפך. אנא התאימו לפי המגדר שמתאים לכם. משטר **"ללא מגע" No contact**, פירושו סיום מערכת יחסים עם אדם רעיל/אליים, ו**ניתוק מוחלט**. ניתוק במובן של לא להיפגש אתו, לא לשוחח אתו בטלפון, לא לשלוח או לענות להודעות, לא ליצור קשר בשום צורה ואופן אפילו לא דרך אדם שלישי, ניתוק מחברים משותפים, חסימה שלו בטלפון ובמדיה החברתית ואפילו לא ללכת למקומות שאנחנו יודעים שהוא יהיה שם. אין חצי ללא-מגע, אין הרבה ללא-מגע. **"ללא מגע"** – זה **אפס** מגע.

"ללא מגע" זה אחד הדברים הקשים ביותר לביצוע. השאלה היא מדוע?

את יודעת ומבינה שאת ביחסים עם אדם רעיל, את מבינה שאת חייבת להציל את עצמך ממערכת יחסים מתעללת, שאת לא מוכנה יותר להיות "מוכה" ובכל זאת מתקשה ליישם משטר **"ללא מגע"**, מדוע?

או שאולי כבר התחלת משטר **"ללא מגע"** ואת מתקשה לשמור על זה ונשברת. מדוע? ההחלטה להיות במשטר **"ללא מגע"** יכולה להיות מפחידה להרבה אנשים. מישהו הוא חלק מחיי לאורך חודשים ושנים, אני רגילה אליו, אני רגילה שגם אם קשה לי, גם אם לא טוב לי, בכל זאת יש מישהו שהוא שלי, מישהו שהוא לידי, אולי יש לנו ילדים משותפים, חברים משותפים, משפחה מורחבת... והמחשבה שאני לעולם לא אדבר עם האדם הזה, שהוא לא יהיה יותר חלק מחיי, יכולה לגרום לרמה גובהה של חרדה ומתח, דיכאון, סטרס ועוד רגשות לא נעימים. מדוע? כי זה משהו **סופי**. עם ההחלטה על **"ללא מגע"** יורד אסימון שזהו זה. זה נגמר. האדם הזה לא טוב לי ואני צריכה לשחרר. הסופיות, והמוחלטות של הסופיות הזאת, סוגרת את הדלת לכל אפשרות של תקשורת, ולכן זה שונה מפרידה או גרושים שאינם ממערכת יחסים רעילה.

הקושי נובע גם מזה שיש בינינו **"טראומה בונדינג"**, שאנחנו **"מכורים"** ליחסים הללו. יש לנו הרגל ואמונה שככה נראית אהבה. שאהבה באה עם כאב/סבל כי זה מה שראינו כל החיים. באופן בסיסי **"קשר טראומטי"** אומר שכבר מילדות, היחסים שלנו עם דמות המטפל העיקרי שלנו (ההורים) היו יחסים המאופיינים בהתקשרות לא-בטוחה, כאוס, הזנחה ו/או התעללות נפשית או פיזית ולמדנו שככה נראית אהבה. ואחר-כך גם כמבוגרים, אנחנו **מחברים**

התעללות וטראומה עם אהבה. על כן, מערכת היחסים הרעילה/אלימה זה המצב המוכר לנו, ויש לנו מן הרגשה של "חיבור", "כימיה", שזוהי למעשה הרגשה של מוכרות שאנו נותנים לה משמעות. ובדיוק כמו עם ההורים, השותף לבונדינג (שנקרא **קודיפנדנט**), נותן להתנהגות הרעילה הצדקות: "היא באמת אוהבת אותי", "הוא לא באמת התכוון לזה", "הוא באמת דואג לי", "הייתה לה ילדות קשה", "הוא מדבר בלי לחשוב, הוא לא התכוון לומר את זה". אנשים שמתקשרים באמצעות טראומה נוטים לתת תירוצים עבור המתעלל בהם. זהו קשר שדורש הרבה מאוד הצדקות. בגלל ש"טראומה בונדינג" זוהי התמכרות ליחסים, כמו כל התמכרות קשה מאוד להתנתק בבת-אחת באופן מוחלט, וגם אם מתנתקים, נמשכים לחזור לסם הזה. כמו כן, כשאנחנו במערכת יחסים רעילה, הרבה מההחלטות שלנו הן **מבוססות פחד**.

נשארים כי פחדים להיות לבד או פחדים להתחיל מחדש, פחדים אולי שבן הזוג הבא יהיה גרוע יותר ממה שיש לנו עכשיו אז למה לוותר, יש לנו מחשבות שאולי אני מגזימה, אולי עוד אפשר לעבוד על הזוגיות שלנו אם נלך לטיפול... כשמישהו הוא חלק מחיי לאורך חודשים ושנים, יום יום, אנחנו כל כך רגילים לנוכחותו וקשה לנו אפילו לדמיין את החיים בלעדיו ובוודאי שקשה להתרגל לחיות בלעדיו. קשה לחשוב שהוא לא יהיה כאן יותר. וזה נורמלי.

בנוסף, את רגילה לשים עצמך במקום האחרון, לראות את הצרכים של האחר לפני הצרכים שלך, להיות מרצה, "לטפל" באחרים, וממש זר לך ומוזר לך פתאום לחשוב רק על עצמך. זה בניגוד לטבע שלך, לכאורה. את פתאום אמורה להרגיש ראויה, אבל איך תרגישי ראויה אם אף פעם לא הרגשת ראויה? אם כל החיים הרגשת "לא מספיק טובה"? אין לך את הצי'פ הזה של "מגיע לי", של "אני לא צריכה להוכיח שום דבר לאף אחד", של אהבה עצמית ללא תנאי. אחרי מערכת יחסים מתעללת ומנמיכה אפילו אינך סומכת על עצמך, הבטחון העצמי שלך ברצפה ועדיין לא בנית עמוד שדרה מספיק חזק שכשאת רוצה לשים עצמך בראש סדר העדיפויות שלך, שתוכלי להישען על עצמך.

בדרך שגדלת, **לנטוש** מישהו (גם אם הוא מכאיב לי) מעורר **רגשי אשמה**. את מרגישה אחראית על ה-well-being של אנשים אחרים. לנטוש, זה בניגוד לכל הלך-הרוח שלך כל החיים בכלל, ולא רק ביחסים הרעילים הללו. גם אם את נוטשת את האדם המתעלל, את עדיין יודעת שהוא יסבול מזה, ואת גם יודעת שהוא נורא יכעס עלייך והוא יכול להתפרץ ואת מרגישה רגשי אשמה מעורבים עם פחד. נטישה בעבורך זה Big NO NO.

ואף ולמרות שזה קשה – זה משהו שאת חייבת לעשות עבור עצמך. כדי לרפא את עצמך.

איך מיישמים משטר "ללא מגע"?

נתחיל מהוראות של מה לא לעשות:

בשום אופן אל תגידי לנרקסיסט שיש בכוונתך לעשות משטר "ללא מגע", שאת בכלל חושבת על זה.

וגם, אחרי שהתחלת משטר "ללא מגע", אם נשברת וחזרת לדבר אתו ולהגיב לו, אל תגידי "לא דיברתי איתך שבועיים כי ניסיתי משטר "ללא מגע". לא! אל תזכירי את המילים האלה, אף פעם!

האדם שנוהג להשתמש ברגשות שלך, ובכל דבר שאת אומרת ולומד את המחשבות שלך, אסור שיידע מה את חושבת או מה את מרגישה. הנרקיסיסט אוסף את המידע הזה ואז משתמש בזה להכניס אותך למלכודת האשמה או להעניש אותך בשתיקה, או להעליב ולהשפיל ולזלזל או טיפול בשתיקה במובן של "אני ראה לך מה זה "ללא מגע".

מה כן לעשות:

כדי לעשות משטר ללא-מגע כדאי לעשות מספר הכנות.

1. הכיני לעצמך "באדי" (חברה) שאפשר לסמוך עליה ואין לה שום קשר לנרקיסיסט, ואת יודעת שהיא לגמרי לטובתך. תשתפי אותה במחשבות וברגשות שלך, תשתפי אותה שאת מתכננת משטר "ללא מגע" וצריכה את עזרתה להזכיר לך, או במצב כשאת נחלשת וחושבת להתקשר אליו או לשלוח הודעה, תוכלי להתקשר אליה.

2. בחרי מועד, תנעצי בלוח השנה את היום שבו את מתחילה את המשטר "ללא מגע". זה מפחית חרדה. נותן לך זמן להתכונן נפשית. וגם... וכאן זה יפתיע אותך, בחרי גם מועד לסיום המשטר "ללא מגע". כן, עד כמה שזה נשמע מופרך, כי הרי משטר ללא-מגע הוא לתמיד, זה חשוב לבחור תאריך יעד לסיום כי המילים "לתמיד" ו"אף פעם" מעוררות חרדה. ואם את אומרת לעצמך "אני לא מדברת" אתו חודש, ואחרי חודש אם יהיה לי משהו לומר לו, אז אדבר אתו. זה יותר קל. ואז כשמגיע התאריך את אומרת לעצמך אני לא אדבר אתו עוד שבועיים או עוד חודש וכן הלאה. ואם חודש קשה לך, תחליטי על שבועיים, ואפילו מידי יום רק להיום. ככה את עוקפת את החרדה שלך מפני משטר "ללא מגע" ומפתחת שרירים. את מתחילה לפי הכושר העכשווי שלך ולפי מה שאת יכולה לשאת. ועם זאת, עדיף להתחיל ב-30 יום, כי זה מפתח הרגל. ואם במשך חודש היית "ללא מגע" אתו, ולא הסתכלת על דף הפייסבוק שלו, ולא עברת ליד הבית שלו או העבודה שלו, ולא יצרת קשר עם אחותו או אמא שלו או בני משפחה אחרים, אם באמת היית במשטר "ללא מגע", תתחילי להרגיש שכבר לא אכפת לך ותרגישי שאת לא רוצה לחזור אחורה ואחרי חודש כבר תרגישי הרבה יותר טוב.

3. אל תנעסי על עצמך אם תשברי את משטר "ללא מגע". זה יכול לקרות לך מספר פעמים. זהו תהליך. וכאשר יש הרבה חושים מקשרים כמו ילדים, רכוש, חברים משותפים, קשה מאוד לחתוך באופן סופי.

4. ייתכן והוא ימצא דרך להגיע אלייך גם אם חסמת אותו ברשתות החברתיות ובטלפון. הוא יכול להפתיע אותך. היי מוכנה לזה ותתרגלי מחשבתית איך תגיבי, מה תגידי ואיך תמנעי מלהיכנס לשיחה או לכל סוג של דרמה שהוא ינסה למשוך אותך.

5. תתחילי להשקיע בדברים שמעניינים ומלהיבים אותך. ואם אין לך כרגע דברים כאלה, תמצאי לך הסחות דעת. כי ברגע שהוא לא בסביבה ואת כבר לא חושבת עליו ולא עסוקה בו כל היום ייווצר לך זמן פנוי ואולי תרגישי משועממת או בודדה. כי הרי הוא שאב אותך לתוך החיים שלו 24/7 ולא היה לך רגע פנוי ועכשיו יש לך לא רק זמן פנוי גם פניות רגשית לעצמך. זה ואקום שעלייך למלא. זה גם יאמת אותך עם תחושת הבדידות וגם פתאום תהיי מודעות שאין לך ממש תחומי עניין משלך. לכן, עד שתמצאי מה את אוהבת, תמצאי דברים להסיח את דעתך. זה גם הזמן להתחיל לעשות את כל הדברים שרצית ודחית כל השנים. עשי רשימה של כל הדברים שרצית לעשות ולא יצא לך.

מה לעשות במקרים שאינך יכולה ליישם

משטר "ללא מגע":

אבן אפורה Gray Rock

Ross Rosenberg קורא למשטר "אבן אפורה" Observe don't Absorb כלומר, "תתבונני ואל תספגי". זכרי, "אבן אפורה" זה רק למקרים שאת עדיין בתוך מערכת היחסים ומתכננת את "היציאה" או שאת תקועה ואינך יכולה "לצאת" מכל מיני סיבות, או כאשר יש לכם ילדים משותפים או עסק משותף ואינך יכולה ליישם משטר "ללא מגע". בכל מקרה אחר, חייב להיות משטר ללא-מגע, לא משנה מה.

המטרה של "אבן אפורה" היא שהנרקסיסט יעזוב אותך לנפשך עד כמה שניתן, גם כאשר אתם עדיין חיים תחת קורת-גג אחת. זה אומר להיות "שטוחה" ולא מעניינית. לא יוזמת מגע, לא נלחמה חזרה, לא משתפת באינפורמציה, לא נותנת לו שום דבר שמספק לו הזנה נרקסיסטית. זכרי, כל רגש שאת מבטאת, כולל רגשות שליליים, הם בשבילו הזנה נרקסיסטית. אבל אני חוזרת ואומרת, "אבן אפורה" זוהי אופציה זמנית, אסטרטגיה שאת בוחרת רק כאפשרות שנייה ורק מתוך אין ברירה. אם אין לכם ילדים משותפים או עסק משותף או רכוש משותף – אל תשתמשי באסטרטגיה הזאת – תעזבי, תברחי.

דבר נוסף, משטר "אבן אפורה" אינו למטרת נקמה. מדוע? כי ההתנהגות הזאת שלך מעוררת אצלו כעס, כאשר הוא לא מקבל ממך תגובות רגשיות, והוא מתחיל לאבד עלייך שליטה, זה גורם לו להעצים את הגזלייטינג. כלומר תקבלי ריקושטים. זוהי איננה שיטה טובה לשמור על "שקט" בחיי היומיום. זה משהו שיוצר ארטילריה נגדית. וללא ספק כאשר תיישמי את המשטר של "אבן אפורה" תחוו הסלמה במניפולציות, בהשפלות, בהנמכות וזה יקשה עוד יותר על היכולת שלך להישאר אדישה ולשלוט ברגשות שלך ברמה כזאת שלא תיסחפי לדרמות ולתגובות רגשיות. כי אם את קוראת את המאמר הזה, את כבר יודעת שהוא ממוחה ללחוץ לך על כל הנקודות הרגישות ולהוציא אותך מדעתך, אז זוהי באמת אסטרטגיה שקשה מאוד ליישם אותה כל החיים. ובנוסף לכך, כאשר את חיה אתו 24/7 את צריכה לתקשר אתו פונקציונלית בכל הקשור לילדים ולבית, כך שאת חייבת להיות בתקשורת אתו בצורה כזו או אחרת. לעולם אל תחשפי בפני הנרקסיסט שאת עושה לו "אבן אפורה" או מתכננת לעשות "אבן אפורה". כי אז הוא אומר לעצמו: "אהה, היא מאתגרת אותי? אוקי. אז אני אראה לה". ותדעי לך שהוא יותר חזק ממך בעניינים כאלה...

איך עושים משטר "אבן אפורה"?

להגביל ערוצי תקשורת!

עדיף לך לתקשר באימייל או בהודעות טקסט, אם את יכולה להוביל אותו לכך, וליצור מצב שרוב התקשורת תהייה בהודעות, זה יהיה נהדר. מצד אחד את יכולה לצפות שהוא יפציץ אותך בהודעות. בשנים האחרונות ווטסאפ הפך להיות גם הוא שלוחה המאפשרת התעללות דרך

אינספור הודעות, האשמות, הכפשות, איומים. במיוחד כאשר אינך משיבה, או שאת לא נסחפת לפרובוקציות, הוא שיושב בצד השני של התקשורת, משתגע ומציף אותך בהודעות זעם. בשבילו זה גם יוצר "הרגעה", כי ככה הוא משחרר קיטור וזורק עלייך את הזבל הרעיל שלו וחווה רגיעה זמנית.

אם כך, מדוע זה עדיף?

ראשית מפני שזה מאפשר לך יותר שליטה על התגובה שלך, ואת יכולה לתכנן מה את רוצה לומר.

בהודעות גם יותר קל לך להסתיר את הרגשות שלך כך שיהיה לך קשה לזהות מה את מרגישה. בשיחות טלפון הוא בקלות יכול להרגיש מהטון שלך מה את מרגישה.

בנוסף, תזכרי שאת לא חייבת לענות מיד או לא חייבת להגיב כפי שהוא מצפה שתגיבי. יש לך שהות לחשוב ולתכנן את התגובה שלך. בצורה זו את יכולה לייצר גבולות וסטנדרטים חדשים. גם אם הוא מנסה לפרוץ את הגבולות, ושולח לך עשרות הודעות או כל הזמן מתקשר, את לא תמיד חייבת לענות ובמקרה הוא הפך לאובססיבי את יכולה לחסום אותו. וכל זה, מבלי להגיב רגשית כאשר הוא פורץ את הגבולות.

אבל... יש עוד דבר מאוד חשוב בהודעות כתובות: את יכולה לצלם את המסך ולשמור אותן כעדות להתעללות רגשית, לשעת הצורך.

גם אם אתם חיים יחד, והחלטת על משטר "אבן אפורה", ההמלצה היא לא לתת לו כסף, לא לתת לו את כל הדברים שאת נותנת לו בדרך-כלל. למעשה את אמורה לייבש אותו מכל מקורות ההזנה. לאט לאט את מעבירה לו מסר: אתה לא יכול למצוא כאן את מה שאתה מחפש.

כאשר את חיה אתו וחייבת להיות אתו במגע – **תדברי קצר ולעניין**. תמיד תעני בצורה עניינית במשפטים קצרים. אין לך שום דבר מעניין לומר. ובנוסף לכך, עלייך להיראות כאילו גם אינך מעוניינת לדעת מה קורה אתו. בצורה הזאת את מרעיבה אותו ולא נותנת לו שום קצה חוט למשוך. כאשר הוא מתחיל את "השיחות" שבהן הוא מוכיח, מחנך, גוער, נואם, מסביר ומצפה ממך למענה, תשתמשי במשפטים כמו: "אני לא יכולה לדבר על זה עכשיו, נדבר אחר-כך" ותעזבי את החדר, או "זאת דעתך, אני לא מסכימה עם זה", או "שמעתי, אני אחשוב על זה". משפטים מהסוג הזה. לעולם לא להיכנס לוויכוח. וויכוח זה אומר שהוא ניצח והצליח לסחוף אותך לדרמה.

ואם אתם פרודים/גרושים, כשאת חייבת להיות אתו במגע כי צריך לנהל עניינים משותפים (ילדים, כסף) תתייחסי אליו כאל זר. תמחקי את כל הזיכרונות המשותפים שהיו לכם. הוא מבחינתך אדם זר. ולפיכך גם לעולם אל תעני לשאלה "מה שלומך?". אם את בטוב – זה יעורר בו קנאה. ואם את ברע – הוא יאהב את זה. פשוט תעני באופן סתמי "הכל בסדר".

כפי שכבר ציינתי, כאשר את מתחילה במשטר "אבן אפורה", יהיו לזה ריקושטים, זה בהתחלה לא יעבוד טוב. כי מהר מאוד הנרקסיסט לומד שהטריקים שהוא תמיד משתמש עלייך לא עובדים, אז הוא משנה את המשחק ומעלה את המניפולציות לרמה גבוהה יותר. הוא לא יגיד לעצמו: "אני מבין שהיא לא מגיבה, אז אני מניח שככה הדברים עכשיו". לא. הוא יציק לך יותר, יתגרה יותר, ישלח אינסוף הודעות טקסט, יעשה הוברינג, ייצור משברים – הכל כדי לקבל תגובה רגשית.

אבל עלייך להחזיק מעמד. כי את לוקחת ממנו את האספקה שלו, והוא יהפוך להיות הילד הזה שלא מקבל מה שהוא רוצה אז הוא שוכב על הרצפה, צורח ובוועט. ואם תהיי המבוגר האחראי ותראי שזה לא עובד עלייך הוא יפסיק. זה לוקח זמן. קחי בחשבון שזה תהליך. הוא יעמיד

אותך במבחן וינסה לדחוק אותך אל הקצה. וזה יעורר בך רגשות, בטוח. תחזיקי חזק. אל תתני ביטוי לרגשות שלך בפניו. צאי החוצה, תעשי הליכה, סיבוב באוטו, תכתבי ביומן – מה שאת יכולה כדי לווסת את הרגשות שלך מבלי שהוא יידע מה את מרגישה. תזכרי שהוא יודע לקרוא מיקרו הבעות פנים, ולכן עדיף לעזוב פיזית ולצאת. לסיכום,

משטר ללא-מגע זה הפתרון הטוב ביותר לברוח ממערכת יחסים מתעללת. למעשה כמעט ואין אופציות אחרות מאחר ומשטר "אבן אפורה" הוא פתרון זמני בהחלט, ומומלץ ליישם אותו לזמן שתכניני עצמך לעזיבה סופית.

ממליצה לך להמשיך לקרוא את המאמר: [מה הנרקיסיסט יעשה אם תעזבי אותו](#)
מאמר נוסף על [hoovering](#) שמדבר על טקטיקה שהנרקיסיסט משתמש כדי לשאוב אותך חזרה לקשר כאשר את עושה משטר "ללא מגע" או "סלע אפור".
מקורות:

Why Going No Contact With A Narcissist Is So Hard – Do's & Do Not's Of No Contact – Jess Stanley- YouTube