



התעללות רגשית סמויה = גניבת זהותך

לחברות ולחברים

צרו קשר

מטרות האתר

פאנל המומחים

מאמרים למחשבה:

היקשרות טראומטית: Trauma Bonding

אהבה נכזבת סמויה

אבדן תפיסת העצמי

גזלייטינג/גסלייטינג - עמעום הדעת

13 הדרכים ו-21 דוגמאות לעמעום הדעת
ולמחיקת זהותכם + מרכיב סודי 1,
לסיוע בזיהוי והימנעות מהמלכודות של שיטת
גזלייטינג/גסלייטינג

לעשייה כלשהי, או להסכמה כלשהי.
זה בדיוק מה שמאפשר להם 'להסביר'
לכם למה 'לכם יש בעיות הבנה' או
'שמיעה' או 'זיכרון', למה אתם "דפוקים"
או "פסיכים" עם בעיות...

כשמשתמשים במונח Gaslighting
בהקשר רגשי, המדובר בעמעום הדעת.
פירוש המילה "דעת" זה "הפנמה".
כלומר, כשהמדובר בעמעום הדעת, נפגעת
יכולת עיבוד הנתונים, המשלבת בין הכרה,
ההיגיון והרגש ומחבלת בתהליך ההפנמה.
גסלייטינג/עמעום הדעת פוגע בתוצאות
יכולת החשיבה הרציונלית (כלומר
במסקנות של הקרבנות), בשל הפגיעה
בעיבוד הנתונים הרגשיים. זאת אומרת,
שהנפגעים אינם מאבדים את היכולת
הרציונלית או השכלית שלהם, אלא "רק"
את יכולת שיקול דעתם המלא, בכול הנוגע
לרגשותיהם. היעילות של שיטת
הגסלייטינג מגיעה לשיאה בתוך גג שנה
של קיום קשר משמעותי עם ולזולת: אבא,
אמא או קרובי משפחה מדרגה ראשונה
ושנייה, בני/בנות זוג, חברים/ות, מנהלים
וכו'. זו גם הסיבה העיקרית לכך שגברים
ונשים משכילים ונבונים, נשארים במערכות
יחסים של התעללות נפשית/רגשית - הם
"משוכנעים" שמפעילי השיטה (יותר מכול
נפש חיה), רוצים ופועלים לטובתם. ל.א.ע.



האור שנובע ממנורת גז, הוא אור דלוח, שמאיר
רק את הסביבה המיידית/הקרובה לו. אך גם בה
אינו מאפשר ראייה בהירה של פרטים קטנים.

למרות שאין למונח Gaslighting
מילה ו/או התייחסות בעברית, זו
השיטה והדרך למחוק את זהותו של
הזולת ולהפוך את הקרבנות לתלותיים
רגשית במי שמיישמים אותה. המילה
"עמעום", מתארת במדויק את שקורה
לזהות הקרבן של מתעלל/ת רגשית,
ובמידה מסויימת, גם את מה שנעשה
לחושבים של מי שחשופים להתעללות
רגשית סמויה.
עמעום הדעת נועד לגרום לזולת לפקפק
במציאות המוכרת לו/ה ומהווה מעין
"שטיפת מוח" איטית ולאורך זמן, בה
המתעלל/ת "מטפטפים" למטרה החיה
שלהם אמונות וערכים, שמשרתים את
מטרותיהם והסותרים את אמונות וערכי
היסוד של מושאי התעללותם.
עמעום מתבצע באמצעות *סגנון דיבור
והתנסחות מעומעמים, שמקנים
למתעלל/ת "חסינות" מפני לקיחת
אחריות או מחויבות כלשהי למה שהם
אמרו. כמעט בכל מצב נתון, דבריהם
יכולים להשתמע לכאן או לשם. כי
כשמשתמשים במילים כמו: 'אולי',
'אפשרי', 'שמעתי', 'הבנתי', 'ייתכן'
וכו' - אין במה שנאמר לפני, אחרי או
באמצע אותה שיחה שום מסר
חד-משמעי.
אין בדבריהם כל אמירה ו/או מחויבות

הבחירה במושג "עמעום" כשווה ערך למונח הסלנג האמריקני, יותר מדויקת ומדייקת בעברית,
מאשר מונח-המקור "גסלייטינג/גזלייטינג": החל בעובדה שהמתעללים לעולם יקפידו לעמעם את
דבריהם, מבלי לומר דברים במפורש. זאת כדי לפתור את עצמם מכול אחריות או מחויבות כלפיהם
וכלפי מה שהם אמרו ו/או הבטיחו (בעייה שלכם אם הבנתם אותם לא נכון, שמעתם מהרהורי
ליבכם, או הוצאתם דברים מהקשרם, לדבריהם...). המשך בעובדה, שהשיטה נועדה לעמעם
בקרבנות את ניצוץ הכישורים והכישרונות שלהם, לטשטש ולעמעם את ערכי ואמונות היסוד שלהם,
את זהותם ואת תפיסת המציאות שלהם - וכלה בהשגת המטרה של עמעום הצרכים, השאיפות
והחלומות של הקרבנות ועמעום דעתם, מבלי שיהיו או יוכלו להיות ערים לכך (סוג של
'בלבול/שיבוש הדעת' של הזולת, המטווה 'רק' את רגשותיו של הקרבן כלפי עצמו, כלפי כול
הקרובים לו וכלפי סביבתו. אם תעברו למאמר על *היקשרות טראומטית וקשר הבגידה, תטיבו
להבין את הדינמיקה שנוצרת). מכאן גם הפגיעה בערך ובהערכה העצמית של הקרבנות, פגיעה
ביכולתם לזהות אויב או אוהב, פגיעה בקשרים החברתיים, הזוגיים והמשפחתיים שלהם, ותחושה

כרונית של חוסר וודאות, שמלווה אותם ומחבלת בתהליכי קבלת ההחלטות שלהם לכול משך חייהם (אלא אם כן עברו טיפול יעיל וממוקד).

זה נשמע לכאורה ברור - וזה ממש לא!
כי "הם" סגלו לעצמם סגנון דיבור שמשאיר להם פתח, לא רק לחזור בהם מדבריהם ומהבטחותיהם, אלא גם להוציא את איש או אשת שיחם מבולבלים, בעלי "בעיות הבנה", "בעיות שמיעה ו/או זיכרון"...

הסיבה שמעולם לא שמתם לכך לב היא - שבתקופת ה"חזר", או בתחילת בניית וחזוק הקשר אתכם, למרות שהם השתמשו בדיוק באותו נוסח וסגנון דיבור - הם עמדו בכול המשתמע מתוכן דבריהם לכול אדם סביר! ורק לאחר שהם בטוחים, שהקשר שלכם אליהם מתהדק או הדוק דיו, הם מתחילים להעיר את תשומת ליבכם לכך ש"הבנתם מהרהורי ליבכם" או גרוע מכך...

(כשהמדובר במי מההורים, או בקרבת דם מדרגה ראשונה, הנטייה הטבעית של רובנו היא להאמין להם, ולו רק בגלל שבילדותנו, אין לנו כול מקור אחר להשוואה).

המשך קריאה: קרסים של שליטה

לדברי ד"ר סטפני סרקיס, שיטת העמנום היא השיטה הנבחרת והמשתפת למתעללים רגשית, לרודנים, לנרקיסיסטים ולמנהיגי כתות. מטרתה להשיג שליטה מלאה וכוח. בפועל, מה שקורה הוא שראשית, במצב בו השכם והערב "מסבירים" לך שמשו בכך "דפוק" ו/או מעבירים עליך ביקורת, מערערים כך את הביטחון העצמי ואת הוודאויות שהיו לך. ושנית, כדמות שמשמעותית לך, הופכים להיות "סמכות בלעדית" לך ובכך "מכפיפים" אותך/כופים עליך את רצונותיהם ואת עשיית דברם.

העובדה שלא שמעתם על שיטת הגסלייטינג, אינה מצביעה על יעילותה או על רמת השפעתה על כל אדם (ללא הבדל גיל, מגדר, מעמד, אינטלקט וגו').

זוהי צורה של מעין שטיפת מוח (שינוי ערכים ואמונות בזולת) איטית ולאורך זמן, שאינה מפעילה כל "אזעקה" פנימית או מודעות לכך.

המונח לקוח משם הכותרת של סרט משנת 1944, בו הבעל "דואג" לכך שאשתו תשכנע שהיא מאבדת את שפיותה. הוא עושה כן על ידי העלמת והזזת חפצים שלה, ע"י הבאת הוכחות-לכאורה לאבדן זיכרונה כביכול, לשיכחה ולדיסאוריינטציה שלה (חוסר התמצאות בזמן ובמקום). זה נותן לו את ה"לגיטימציה" גם לשכנע את סביבתם הקרובה במצבה הנפשי ה"שברירי" ובפועל, נועד לאפשר לו "לביים" את התאבדותה לכאורה (כלומר לרצוח אותה, מבלי לעורר חשד על עצמו) ולרשת את כל רכושה...

האנשים המעמעמים את הזולת משתמשים בטכניקות הבאות (בחלקן או בכולן):
יש לזכור שהמדובר באירועים חוזרים ונשנים למשך כל הקשר אתם, ולא התנהגות/אמירה חד-פעמית. אין צורך למנות בראש את מעשיהם - די אם אתם רוב הזמן חשים מולם בעמדת מגננה, אתם נזהרים בלשונכם, אתם תדירות בהמתנה לרגע כושר בו תוכלו לפנות אליהם, אתם המרצים, אתם המסורים...

(1) הם משקרים במצח נחושה:

למרות שהם מודעים לכך שהם משקרים, הם עושים זאת מבלי להתבלבל ומבלי למצמץ. למה הם עושים זאת? כדי ליצור תקדים בו אתם תתעסקו בלפקפק באמיתות דבריהם. ככה אתם פחות עירניים למה שקורה בפועל (כי אתם מתקשים להחליט אם האדם שאתם אוהבים/מערצים משקר לכם, או לא).

(2) הם מכחישים:

שהם אי פעם אמרו משהו, למרות שיש לכם הוכחות ואתם "סגורים" על כך שהם כן. אתם יודעים שהם הבטיחו לעשות דבר-מה, אתם יודעים ששמעתם אותם במו אוזניכם... אבל הם חוזרים ומכחישים זאת. זו הנקודה בה אתם מתחילים לפקפק במציאות שלכם - בזיכרון שלכם, בהבנה שלכם. וככל שהם מתעקשים על עמדתם, ככה אתם יותר ויותר מפקפקים במציאות "שלכם". {בעלי לשעבר היה אומר לי ששמעתי מהרהורי ליבי. שהבנתי לא נכון... ואם אני הייתי מתעקשת על בינתי וזכרוני, לבסוף היה מוצא מילה שמבטלת את ההבטחה הוודאית שאני שמעתי. הוא היה טוען שהוא אמר "אולי", או "נראה" או "יכול להיות ש..." , אבל שבפועל הוא לא הבטיח מאום. שכנאה שמעתי את שרציתי לשמוע...}. ובליט ברירה, לבסוף, אתם נאלצים לקבל את עמדתם. את המציאות כפי שהם מציירים לכם...

(3) הם משתמשים בכל מה שיקר לכם ולליבכם:

ככלי נשק נגדכם. הם יודעים עד כמה הזהות שלכם חשובה לכם וסיכוי סביר שזה הדבר הראשון שהם ייתקפו. אם יש לכם ילדים, הם אומרים שהם מיותרים, שלא הייתם צריכים אותם. הם אומרים לכם שאילמלא מספר תכונות אופי (שהם מונים) יכולתם להיות מושלמים וראויים לאהבה. הם תוקפים את יסוד מהותכם.

(4) הם שוחקים אתכם לאורך זמן:

כי זה חלק חיוני בטקטיקה שלהם. זה החלק הבוגדני והערמומי בשיטתם - עמנום הזולת נעשה באיטיות ולמשך זמן, בהדרגה. פה ושם איזה שקר, פה ושם איזו הערה נבזית ופוגעת... ולאט לאט זה מצטבר. אפילו האנשים הכי חכמים ומודעים, יכולים להישאב למצב של עמנום.

זה עד כדי כך פועל לעילא. זה כמו ששמים צפרדע בסיר עם מים ולאט לאט מגבירים את החום. כן, הצפרדע מתבשלת למוות מבלי להיות "ערה" לכך, מבלי לנסות לברוח...

(5) מעשיהם לא תואמים את דבריהם:

ולמה שהם אומרים, אין כל משמעות. זה רק דיבורים. הבעייה טמונה במעשיהם (או בחוסר מעשיהם).

(6) מדי פעם הם נותנים לכם "חיזוק חיובי":

כדי לבלבל אתכם. האיש/אשה שכל הזמן יורדים עליכם, צוחקים עליכם ואפילו משפילים אתכם, פתאום נותנים לכם מחמאה, או משבחים אתכם על משהו שעשיתם. מצב כזה גורם לכל אדם לתחושה של אי-נוחות. כי בהכרח מתחילים לחשוב שאותו אדם אינו כה גרוע כפי ש"נדמה לכם". שאולי שפטתם אותו/ה לחומרה. האמת היא שלא שפטתם אותם לחומרה - זהו מהלך מחושב מצידם (המוסיף לאובדן היכולת שלכם להסתמך על יכולת שיפוטכם). בדקו על מה בדיוק קיבלתם את המחמאה או המילה הטובה - האם זה משהו שעשיתם למענם? לטובתם? * שימו לב! - לפעמים המדובר ביותר מחיזוק חיובי בודד. אלה הזמנים בהם "הם" חוזרים להיות בדיוק האדם בו התאהבתם (ואם המדובר בהורה, הם מתנהגים כלפיהם "במפתיע ולתקופה קצרה" כאילו בהיענות למשאלותיכם הכמוסות). תקופות אלה לעולם (!) לא תעבורנה את רצף 3 החודשים! (ובד"כ בתוך תקופה קצרה מכך זה מתפוגג).

(7) המעמעמים רגשית יודעים, שבלבול מחליש בני אדם:

ומודעים לצורך האנושי ליציבות ולביטחון - ומטרתם היא בדיוק לערער זאת. מאוד רצוי להם, שתמשיכו לפקפק בעצמכם וביכולותיכם. שתמשיכו לתהות לגבי מה קורה. הטבע האנושי של כולנו זה לחפש דמות שתשדר לנו יציבות. ו"במקרה" הדמות הזו היא/הוא המעמעם/ת. הם הרי לא צריכים להשתנות - אתם ה"מבולבלים"...

(8) הם משליכים כלפיהם:

כל דבר שפגום בהם. כלומר, שאם הם שקרנים, הם יקראו לכם שקרנים. אם הם בוגדים, הם ייטענו שאתם בוגדים וכן הלאה. ההאשמות הללו מעסיקות אתכם בלהיות רוב הזמן במצב של מגננה ובפועל מונעות מכם לראות את התמונה לאשורה, או מה שהם עושים או מעוללים לכם...

(9) הם מנסים למצוא אנשים שייתמכו בעמדתם נגדכם:

מתעללים רגשית הם אומנים במניפולציות (שפעול רגשי). הם יודעים בדיוק מי ייתמוך בהם בכל מחיר. והם משתמשים באנשים הללו נגדכם. באמירות כמו "אפילו X יודע/ת שאת/ה טועה", או "גם Y טוען/ת שאת/ה חסר/ת תקנה"...: "גם Z לא מבין/ה על מה את/ה מדבר/ת" ... זיכרו! זה לא אומר שמישהו אמר משהו כזה. המתעללים רגשית והמעמעמים משקרים תמידית. וכשהם משתמשים ב"אחרים" כדי לתת משנה תוקף לדבריהם, אתם כבר לא בטוחים למי לפנות ועל מי לסמוך. למי להאמין... ו...הופ!!! - אתם שוב פונים למתעלל הרגשי "שלכם". שוב סומכים עליו/ה. וזה מה שהם רוצים - שליטה מלאה. וככה הם משיגים אותה. הם משיגים שליטה בכך שהם מבדדים אתכם מאחרים. שהם מערערים את האמון שלכם באחרים. קיימת גם הוורזיה של להעביר ביקורת "לא מחמיאה" ולהטיל פגם ודופי באנשים וחברים שקרובים אליכם.

(10) הם אומרים לך ו/או לאחרים שאת/ה פסיכית:

זה גם אחד הכלים היעילים של המתעלל/ת רגשית - כי הוא מבטל את הערך שלכם ושל דבריכם. הם יודעים שאם הם יצליחו לטעת ספק לגבי שפיותך בליבם של אחרים, איש לא יאמין לך אם תגיד/י שאת/ה עוברים התעללות רגשית.

(11) הם אומרים לך שכול האחרים הם שקרנים:

או שהם לא יודעים על מה הם מדברים (כי הם לא צריכים לחיות אתך...). הם אומרים זאת לגבי קרובי משפחה, חברים, התקשורת... מאחר שרוב הסיכויים שמעולם קודם לכן לא פגשתם באדם, שטען שכולם שקרנים, ובגלל השחיקה שאתם עוברים, אתם נוטים להאמין להם. זו בדיוק הדרך שמובילה אתכם לזרועות המתעלל/ת, שיספקו לכם את ה"אמת".

(12) הם יטילו דופי:

בכל מי שלא חושב כמוהם. על אותו משקל של "כולם שקרנים", הם עשויים "לגוון" בטענה שהאחרים הם קנאים, שתלונים, נצלנים... (ברוב המקרים, גם זה סוג של השלכה). וכפועל יוצא, הקשרים שלכם עם כל מי שחושבים ו/או רואים דברים אחרת, מתרופפים או שיחסכם אליהם משתנה (כי הם מתחילים "לאבד גובה" בעיניכם, או שפשוט אתם לא בטוחים יותר באמינותם).

(13) הם יחליטו לשתוק ולהתעלם:

מכם. ולרוב יידעו אתכם שאין בכוונתם להגיב, לענות, להתייחס אליכם ו/או ל"שטויות" שיוצאות לכם מהפה... שתיקת ניכור היא "נשק יום הדין" - כלפי כל בן אנוש! וכל אדם בריא בנפשו שנמצא "עמוק" במערכת יחסים משפעת (מניפולטיבית), לנוכח שתיקת של התעלמות יעשה "הכול" כדי לקבל "קצת יחס" ... המשך קריאה: *שתיקת ניכור



21 דוגמאות ממשיות לעמעום הדעת

בזוגיות

"לא, טיפשוני/ת. אמרתי בשבת. ביום שישי אני עסוק/ה עד מעל הראש".

- אמת, זה נשמע כמו אמירה קבילה למדי, שלא בהכרח תעורר בכם תהיות עמוקות. קורה שלא שומעים נכון, או שלא בוודאות זוכרים מה נאמר. אבל אם אתם מדי פעם מול אותו אדם מפשפים בזכרונכם או תוהים לגבי בעיות שמיעה ותשומת לב שאולי התחלתם לפתח, זה הזמן לעשות "בדק בית".

עם חלוף עוד קצת זמן ואחרי "סטיות קלות" שכאלה, תיתקלו בעוד דברים ש"לא מסתדרים לכם": אתם זוכרים שבהזדמנות כלשהי הוא/היא ביטאו, למשל, חיבה ללהקה, לשחקן/ית, לאוכל מסויים (כמו סיני או תאילנדי)... ואתם מציעים להם ללכת למסעדה או למופע של מי שהם אמרו לכם שהם אוהבים. ואז אתם מקבלים תגובה בנוסח "מה פתאום? אני ממש לא מת/ה על אוכל סיני. אני מכיר/ה מסעדה איטלקית נהדרת"...

- טעית? מישו אחר אמר/ה לך זאת והתבלבלת? או שהסיפור שלהם השתנה מאז ועד היום? אם אתם בטוחים ששמעתם אותם (ולא אחר) במפורש מבטאים חיבה למשוה ומאחר יותר מכחישים זאת, יש מצב שזו הדרך שלהם להחליש אתכם ולגרום לכם להרגיש בושה על העובדה שכנראה לא שמתם לב כראוי.

וככל ששיטת העמנום תימשך, המעמנום/ת יטענו כלפיכם שאתם לא עקביים, שאתם לא "סגורים על עצמכם". להלן דוגמת שיחה:

את/ה: "אמרתי ל-X (משפחה, חברים...) שנגיע לפיקניק ביום שבת."

הם: "לא הסכמת אתי שנדחה את זה להזדמנות אחרת?"

את/ה: "דיברנו על זה אתמול/שלוש. אמרת שתשמח/י לפיקניק."

הם: "אמרתי שפיקניק נשמע טוב. אבל הצעתי שנדחה את זה לפעם אחרת. אבל כבר קבעת, אז אין לי ברירה".

כעת הם עושים לך "טובה", למרות שהם הסכימו לך בשמחה יום-יומיים קודם לכן.

השלב הבא הוא שקרים. או שהם משקרים בלי למצמץ, או שהם "ממציאים" דברים שמעולם לא אמרתם: "את/ה זוכרת שאמרתי לי שזה בסדר שאשתמש במדפסת (במחשב, במברגה וגו') שלך לעבודת הגמר שלי? אז הדיו נגמרה, אקנה לך בהזדמנות (או המחשב נתקע ואשלם את התיקון, או המברגה נפלה ואקנה/אפצה אותך כשאוכל...)". הפעם הם ממציאים שיחה שמעולם לא התקיימה (אין מצב שהייתם מאפשרים להם לגעת/להשתמש ב... שלכם). ואם תנסו לשלול את הדברים, הם ימשיכו בשקר ויגידו שהם שאלו אותך בדיוק כשהיית עסוק/ה או בשיחה טלפונית ושאתם בסדר. או כל סיפור אחר שנשמע קביל... זה נועד לגרום לכם לפקפק בעצמכם ולאט, לאט לאפשר להם שליטה בחיכם, ברגשותיכם, ברכושכם.

ככול שתלכו ותחלשו, הם יהפכו ליותר "בוטים וחצופים". הם יגידו לכם שהם כן/לא עשו משהו, כן/לא אמרו משהו, כן/לא הבטיחו משהו.

נגיד שהחלטתם להכין לעצמכם קפה. מילאתם את הקומקום החשמלי במים, הפעלתם אותו, שמתם קפה וכפית בספל והלכתם לשירותים, לענות לטלפון, לתלות כביסה... כשאתם חוזרים למטבח הספל איננו. הוא/היא יושבים בסלון ולוגמים בנחת. במידה שהגבתם על כך, הם יטענו:

"נכנסתי למטבח כדי להכין לעצמי קפה. את/ה מדמיין שזה מה שאת/ה עשית. כנראה שהרחת את הקפה והתחשק לך גם". ועד כמה שזה נשמע מגוחך, זה סיפור שנשמע סביר/אפשרי. ובכל פעם שזה קורה, הערך העצמי שלך הולך ופוחת עוד קצת. ואת/ה מגיע/ה לשלב בו את/ה מתחילים לפקפק בכל מה שהראש/המוח שלך אומר לך.

המשך קריאה: יחסים רעילים

במשפחה

במצבים בתוך המשפחה, סביר ששיטת העמנום מופעלת על הילד/ים. הבעייה היא, שילדים מושפעים מאוד מהוריהם וחווים דעתם. דבריהם ומעשיהם של ההורים משפיעים על היבטם על העולם. ילד שמאשימים אותו בדברים שבפועל כלל לא היה אחראי להם (כגון איחור לביה"ס, למרות שמי שהתעכב עוד מספר דקות בבית היה ההורה המלווה/המסיע, חוסר הקשבה ו/או ציות להוראות שמעולם קודם לכן לא נאמרו, בשקרנות ו/או "ממציאות" כשהילד מדבר על דברים שלא "נוח"/מתאים להורה לשמוע וכו'). אמירות כמו "אלמלא בלבול את המוח, היית מגיע/ה בזמן": "כמה פעמים צריך להגיד לך ש...?": "שוב את/ה מתחילה/ה להמציא?": "איזה דמיון מפותח...": "מנין לך הביטחון הזה בשטויות הללו?": "מי אמר לך?! הן מסוג האמירות ש'גומרות' על הדימוי והביטחון העצמי."

נכון, לילדים יש דמיון מפותח, נכון מטבעם הם "בודקי גבולות" והגבלת החשיפה לסכנות, הדרכה וחינוך הם חלק מהורות טובה. אך אם ילד/ה שומעים באופן קבוע עד כמה הם לא-יוצאחים, או ילדים רעים, או לא בסדר, לא יודעים להתנהג... הפחדים והחששות שייצטברו בתוכם, יובילו אותם להאמין שהם לא מספיק טובים/ראויים/שווים. הדימוי העצמי שלהם יישאף לאפס, הם לא יאמינו בעצמם וביכולותיהם ומתישהו הם פשוט יפסיקו "לטרוח" ויהפכו בדיוק לדמות התוויות שמי מההורים שלהם הדביק להם מלכתחילה. והם יאמינו בכך ואף ישלימו עם כך שזה מי שהם. המשך קריאה: [*הורות זוגיות נרקסיסטית](#)

עמנום לא רק גורם לאדם להטיל ספק לגבי חוויות חייו, אלא גם לגבי תחושותיו ורגשותיו. ילד שאומרים לו "תתבייש/י לך. את/ה בוכה ועושה עניין מצעצוע (או כל דבר/חיה/אדם אחר שאבד, נשבר, חלה, מת) שבכלל לא עניין אותך כדי לקבל תשומת לב. את/ה צריך/ה להתבייש בעצמך ובהתנהגות שלך, בעיקר כשלי כואב הלב..."

- בהרף עין לא רק שמוחקים את קבילות רגשות העצב של הילד/ה, אלא גם נאמר להם שעליהם להתבייש בכך שהם חשים אבדן. ובאותה נשימה גם נאמר להם שמי שסובל הוא ההורה. ובפועל (בסאב-טקסט) מה שנאמר ע"י ההורה הוא שלרגשות הילד אין כל משקל, רק לרגשות ההורה (בין אם הם נכונים ובין אם הם מעושים).

ככל שהילדים גדלים ועוברים לגיל הבגרות ולרמת מודעות והבנה טובים יותר, כן על ההורה לשנות את הטקטיקה של העמנום לנוסח פחות בוטה (אך עילי באותה מידה):

"זה בכלל לא מה שהתכוונתי. לא הבנת את כוונת דבריי",

או

"את/ה ממציא/ה סיפור משלך כדי 'לסדר לעצמך' את דבריי כפי שמתאים לך, בעוד האמת שונה לחלוטין".

אמירות שכאלה גורמות לילד-של (הורה בעל/ת אישיות נרקסיסטית) לפקפק ביכולת הבנתו.

חברים ובני/בנות זוג ייכנסו ויצאו מחיי ה"ילדים", אך השליטה לא תצא מידי ההורה, בגלל אמירות כמו: "נראה לך שאת/ה משלהם? הם מנצלים את העובדה שיש לך אוטו": "גיא יעזוב אותך בקרוב. זכרי את דבריי. הוא לא אוהב אותך, אלא מעביר את הזמן איתך עד שימצא מישהי טובה יותר": "הם אמרו לי שהם מזמינים אותך להצטרף אליהם מתוך

לאף אדם שבעולם אין זכות לשלוט ככה בזולת ובחיו! גם לא לאבא או לאמא!

התוצאה האולטימטיבית של גסלייטינג היא *פרספקטייד*, אבדן תפיסת העצמי של הנפגעים

לתגובות, הגיגים ואנקדוטות

העתקה ו/או שכתוב
למטרות שיווק ו/או
פרסום - זו גניבה!

תנאי השימוש

מדיניות הפרטיות

צרו קשר

© האתר למודעות ומידע על התעללות רגשית/מילולית סמויה,
אוגוסט 2018 August

