

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](#)

חיפוש

נרקסיסטים - זאבים בעור כבשה

[לחצו למעבר ישיר](#)

[למאמר על](#)

[נרקסיסטים סמויים](#)



אפילו לסוציופתים יש יכולת לזהות את מצוקת הזולת
(ולו רק כדי להשתמש בה נגדו). לנרקסיסטים חסרים הכלים והיכולת לזהות
מצוקה ולהביע אמפתיה אותנטית ו-75% מהם, הם גברים.

למראית עין

"למדתי לשחק ולהתמודד לבד. בין כה איש לא היה מאמין לי... כלפי חוץ נראיתי
"מושלמים", מקור לקנאה... חיי במחיצת א"נ היו של זהירות מרבית כרונית ודיכוי עצמי...
תשיות ושליקה נפשית" (מדברי אישה שהייתה נשואה לנרקסיסט)

"ככול שניסיתי לתקשר אתו, לרצות אותו, להראות ולהוכיח לו איזה בן נפלא ואוהב יש לו, כן
הלך ונהרס הדימוי והערכ העצמי שלי, כן הלכו ו"נעלמו" לי זיכרונות מחיי, כן טעיתי
יותר בבחירותיי. והתקשיתי להסתמך על ידע ויכולות שהיו לי." (מדברי בן בוגר של נרקסיסט)



אם משהו מהציטוטים שלעיל (או באחרים בהמשך) נשמע לכם מוכר, אם אתם מסוגלים להזדהות עם האמור, אתם בקשר
עם נרקסיסט או מכירים מקרוב קרוב של נרקסיסט. אישיות נרקסיסטית (א"נ) יכול להיות הורה (אבא או אמא), בת/בן זוג,
אישה/בעל, חבר/ה... - כל דמות משמעותית בחיינו.

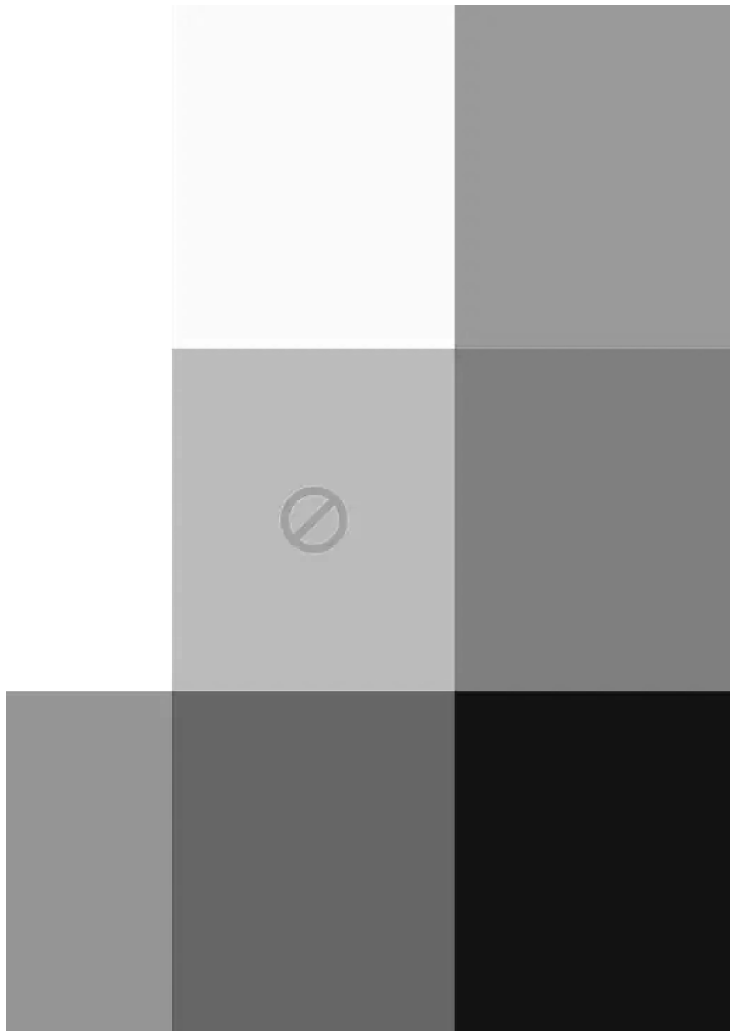
יש להבדיל בין בני אדם בעלי הפרעת אישיות נרקסיסטית NARCISSISTIC PERSONALITY DISORDER (שזו אבחנה
פסיכיאטרית/פסיכולוגית) לבין ההגדרה הרחבה יותר של אישיות נרקסיסטית. זאת היות שכל 4 המתעללים רגשית הם
בעלי אישיות נרקסיסטית, אך חלקם הם בעלי הפרעת אישיות אחרת (הפרעת אישיות גבולית, הפרעת אישיות
אנטי-סוציאלית, או הפרעת אישיות היסטריאטית).

אולי אתם דבקים באמונה שאתם ממשפחה "מושלמת", אולי אתם נחשבים ל"זוג יפה", ל"זוג המושלם", אולי אתם
מעריצים את מי מהורכם (שבעיניכם לא יכולים לעולם לטעות) כי הם "מושלמים".... עמוק-עמוק בבפנוכם שלכם אתם יודעים
שזה שקר, אך לא מסוגלים ו/או יודעים להתמודד אתו. לא. אינני מכירה אתכם, את משפחתכם, את הזוגיות שלכם או את
הורכם - אני כן יודעת 2 דברים בוודאות:

- 1) אין אדם אחד בעולם מושלם. לכ"א מאיתנו חוסנים וחולשות.
- 2) אין אדם אחד בעולם שלא עושה טעויות - למעט, אנשים במצב של קומה, הרדמה או תרדמת עולמים...

כל חיית טרף זקוקה לשיטה בה היא יכולה לארוב לטרפה מבלי לעורר חשד. הנרקסיסטים הם זאבים בעור כבשה,
המסוכנים והמתוחכמים שבמתעללים הסמויים. רק שלכל אחד ואחת מהם יש את סגנון ההתנהלות שלו. נשים וגברים
כאחד. למרות הבדלי הסגנון האישי של כ"א מהם, בשורה התחתונה מטרותיהם זהות. וכל אחד ואחת מהם משיג את
מטרתו ע"י שפעול רגשי זדוני של הסובבים אותם והקרובים אליהם.

עובדה היא, שנרקסיסטים (גלויים וסמויים כאחת), בתקופת ה"חיזור" אחרים ו/או ה"פיוס" שלכם, מסוגלים להיות בני
האדם הכי טובים, הכי נעימים, הכי מקסימים, הכי מתחשבים, הכי תומכים שזכיתם לפגוש (לפחות עד הרגע בו הם
בטוחים ששוכנעתם ש"זכיתם בפיס של החיים"...) (כשהמדובר בהורים נרקסיסטים, הם יפתיעו אתכם בפרצים של מחוות
של "רוחב לב" ובכך מערערים בכם כול מחשבה ו/או תחושה שלילית כלפיהם וכ"תוספת" מפתחים בכם רגשי אשם
ומחויבות כלפיהם).



בפועל היה ניתן להעלות לא רק אתר שלם על נרקסיזם, אלא פורטל. הרשת בארה"ב רוחשת מאמרים, אנשי מקצוע, קרבנות, בלוגים, פורומים, סרטוני וידאו, עצות וסיפורים אישיים...

לפי מחקרים (וארגון הפסיכיאטרים האמריקני) המדובר בקרוב ל-10% מכלל האוכלוסייה הלוקים בהפרעת האישיות הזו (פירוש: כל אדם עשירי!!!). העניין הוא, שאישיות נרקסיסטית (א"נ) איננה נחלתם הבלעדית של בעלי הפרעת אישיות נרקסיסטית. כל האנשים (גברים ונשים) מקבוצה ב' של הפרעות האישיות (לפי ספר האבחנות של ארגון הפסיכיאטרים האמריקני, המשמש לאבחון פסיכיאטרי בעולם כולו) הם בעלי אישיות נרקסיסטית. בקבוצה הזו 4 סוגי הפרעות אישיות: הפרעת אישיות אנטיסוציאלית (סוציופאטים), הפרעת אישיות גבולית, הפרעת אישיות היסטריאטית/היסטרית והפרעת אישיות נרקסיסטית. כלומר, שבעלי/ות אישיות נרקסיסטית יכולים להיות בעלי כל אחת מארבעת הפרעות האישיות הללו. בפועל, מאחר שספר האבחנות הפסיכיאטריות מתעדכן מעת לעת ונוספים לו הגדרות ותתי סעיפים, אחוזי הלוקים עולים בהתאם וכיום ההערכות הן, שהמדובר בקרוב ל-16% מכלל האוכלוסייה, בעלי אישיות נרקסיסטית (אם כי לא בהכרח בעלי/ות הפרעת אישיות נרקסיסטית, אך כן בעלי הפרעת אישיות מקבוצה ב'). כלומר הם יכולים להיות בעלי הפרעת אישיות גבולית, בעלי הפרעת אישיות נרקסיסטית, בעלי הפרעת אישיות היסטריאטית או בעלי הפרעת אישיות אנטי-סוציאלית. לפי ההגדרות של ה-DSM כל אחד ואחת מהם בעל פתולוגיה נפשית.

* חשוב לציין ולהדגיש: בכול אדם בריא בנפשו מידה מסוימת של נרקסיזם. זה עדיין לא הופך את כול העולם ואחותו לחולי נפש! כמו רוב החיים - המדובר במינון! (לדוגמה: רובנו מקפידים על היגיינה אישית וסביבתית - זה לא מה שמגדיר אותנו כבעלי הפרעת אישיות אובססיבית קומפולסיבית). הווה אומר שתכונות נרקסיסטיות "במינון" נורמטיבי, אינן מהוות סטייה, או מחלת נפש.

לפיכך, האתר עוסק בעיקר בבעלי/ות אישיות נרקסיסטית (מקבוצה ב' של הפרעות אישיות, המופיעות ב-DSM V) וב"מטרות החיות שלהם, המייסרים "בשקט" את הקרובים והאהובים שלהם.

את הנרקסיסטים הגלויים קל לזהות: הם טיפוסים מתנשאים, שחצנים ותובעניים. הם חייבים להיות במרכז העניינים, "מסמר חברתי". סף התסכול שלהם נמוך ולכן הם נוטים להתפרצויות זעם, אם הם לא מקבלים את "שלהם". גם אנשים "רגילים" יכולים להיות נרקסיסטים גלויים, אך הבולטים ביניהם הם מנהיגים ורודנים, אנשי חברה וציבור מוכרים וראשי כתות. הוכח שפסיכופתים ופושעי מלחמה נרקסיסטים. נפוליאון, סטאלין היטלר וסדאם חוסיין ברשימת החשודים, אך גם קים קרדשיאן וקיניי ווסט...

היחידים שניתן היה או יהיה לאבחן פסיכיאטרית כבעלי אישיות נרקסיסטית הם מי שהואשמו ונכלאו. האפשרות שא"נ כלשהי יפנו אי פעם לטיפול נפשי/רגשי, שואפת לאפס: הם הרי "מושלמים" ואם יש להם בעיות, הן נובעות מאחרים. אותם ואתכם הם שמחים להפנות לטיפול. וגם אם "בטעות" הם הגיעו/הסכימו להגיע לטיפול זוגי או משפחתי, הם יצליחו לשכנע את רוב המטפלים שה"בעייתיות" בזולתם.

כך או כך, כל עוד אתם בקשר עם נרקסיסט/ית, בחיים הם לא יאפשרו לכם לחוש שאתם ראויים לאהבתם ולהערכתם. מה שלא או כן תעשו, לעולם לא יספק את הנרקסיסטים ליותר משעה קלה, ובוודאי שלא יזקק לטובתכם בעתיד (אלא אם כן הם מנסים לחזור לחייהם). מאידך, כל פירור של מידע לגביכם, כל נטיית לב שלכם, כל צורך ו/או רצון שלכם ישמשו אותם נגדכם או לשפעולכם לצרכיהם ולשירותם. וקיים סיכוי גבוה שאתם אנשים אמפתיים, תומכים, מסורים, "מטפלים" ומתחשבים. יש להניח שזו מערכת היחסים שהוטבעה בכם בילדותכם (כי כולנו תבנית נוף הולדתנו וילידים אין ברירה). תשכחו מאהבת אמת, מאינטימיות, מביטוי כן של רגשות או, מהתנצלות כנה כלשהי. הכול למראית עין!

המאפיינים הבולטים של נרקסיסטים (גלויים) כוללים:

- * כריזמה וכריזמטיות גבוהים.
- * זחירות וקורת רוח מעצמם.
- * תחושה של עליונות כלפי הסביבה והסובבים.
- * תחושה של מגיע לי (את הטוב והמשובח שיש).
- * ביקורתיות גבוהה, ולא פעם עוינת, כלפי כל העולם ואחותו (וביתר שאת כלפי מי שאינם מסכימים אתם)
- * אסרטיביות ויכולת "להפעיל" בני אדם אחרים.



- * צורך "כרוני", בלתי ניתן לכיבוש, בהערצה של הסביבה והסובבים.
- * רמת אינטליגנציה גבוהה מהממוצע.
- * קסם אישי גבוה ויכולת רטוריקה משובחת.
- * לרוב יהיו בעמדות מפתח או עמדות ניהוליות בכירות.
- * הקפדה על מראה חיצוני, טיפוח אישי, הלבשה, הנעלה,
- רכב וסממנים חיצוניים אחרים.
- * מניפולטורים (משפעלים) מעולים.
- * התפרצויות זעם, שתקפאנה את הדם בעורקי הסובבים.
- * תגובות חריפות על חוסר הסכמה אתם ו/או ציות להם.
- * "חזירות"/"שלי, שלי ושלי!" (היבנות חסרת עכבות ומעצורים על חשבון אחרים. חסך ביכולת לחלוק או להעניק לזולת ו"מכול הלב" ממשאבים שקיימים לרשותם, בין אם כספים ורכוש, בין אם זמן, תשומת לב, אנרגיות).

המאפיינים הבולטים של נרקסיסטים סמויים כוללים:

- * רוגע ונינוחות "תמידיים", ברמת "חביבות".
- * אדישות מופגנת או סמויה.
- * חוסר עניין במי שאינו חלק מ"מעגל החיים" שלהם ותיוג האחרים כ"פסיכים", "מטומטמים", "לא רלוונטים"...
- * נטייה אובססיבית ל"פרפקציוניזם" (ולעתים אף התהדרות בכך, או "הכאה על חטא" מעושה).
- * ביקורתיות כרונית/ביקורתיות יתר.
- * התנהגות פאסיבית אגרסיבית (חדלות אישים אלימה).
- * הימנעות מטיפוח (או מיעוט בולט של) קשרים חברתיים - "ביישנות חברתית".
- * מרעיפי חום וקור, ללא קשר נראה למצב בפועל.
- * עמעום GASLIGHTING, היא השיטה המועדפת עליהם (לא הבנתם אותם נכון, לא שמעתם אותם, הם מעולם לא הבטיחו, אתם מדמיינים...) - זו השיטה לגרום לכם להפסיק לסמוך על הזיכרון שלכם, הידע שלכם, יכולת ההבנה שלכם... - זו השיטה שתגרום לכם בלתי ברירה לסמוך עליהם ועל דבריהם (ואולי אף לפקפק בשפיותכם). השילוב בין עמעום ליחס חם-קור מוציאים כל אדם מסור, שמשתדל לרצותם, משיווי משקל רגשי/נפשי.

טיפ "הזוי"

קיים סיכוי סביר שאם מי מהקרבות יצליח לספק להם ליטוף אגו 24/7, מבלי לעורר את חשדם לחנופה, ייקל עליו/ה להמשיך בקשר עם א"נ. (ספק אם משהו, בדעה צלולה, ינסה לעשות זאת, או יצליח בכך).

איך עונים לנרקסיסטים

לחצו למעבר לצפייה בסרטונים של סקוט באסט

יש לזכור ולהפנים 3 עובדות

- (1) ההתעללות לא קורית בגלל שמישהו התנדב שיתעללו בו/ה. היא קורית כי הא"נ אינם דוברי אמת, משקרים, מעבירים מסרים מבלבלים, ומשפיעים רגשית (מניפולטיבים) ואנו סומכים עליהם ממקום של אהבה ויושרה אישית שלנו.
 - (2) אין מצב שתשנו אותם ואת יחסם, גם אם לפעמים נדמה לכם שרק עוד קצת נתינה ואהבה מצדכם...
 - (3) ככל שאחידות/ה של א"נ סמויה באדם ממושכת יותר, כן ילך הקרבן ויפקפק בעצמו, במעשיו ובאמונותיו. הא"נ הסמוי/ה הם אנ"סים רגשיים ונפשיים, הניזונים מיכולותיהם של אנשים "נורמטיבים" להעניק ולהביע את תחושותיהם האותנטיות בהתנהגותם ובמעשיהם.
- לעתים נדמה כי דווקא נשים וגברים בעלי יכולות רגשיות עמוקות ואמפתיה גבוהה, מצויים בקשר שמכרסם ובולע את מהותם. את ה"אני" המקורי שלהם.

קריסים של שליטה נרקסיסטיים

זוגיות ו/או הורות עם א"נ

נרקסיזם סמוי

המשך קריאה על נרקסיסטים ונרקסיזם:

ד"ר דנקן ריאך (פסיכולוג קליני) מפרסם את סיפורו האישי באנגלית. להלן פרשנותו ההומוריסטית למצבים עגומים להם נקלע עם בת זוגו הנרקסיסטית:

"אלה אנקדוטות מחיי עם הכותרת התואמת, בסוף כל אחת מהן, הערותי המקצועיות כמטפן:

"הדברים שהרגשתי פגזו בה
היא: מה אתה מרגיש?
אני: מיוחד.
היא: ממה אתה מיוחד?
אני: מהאפשרות שתתחילי לצעוק עליי.
היא: זו התעללות!
אני: מה התעללות?

"מסתבר שלא הרגשתי את מה שהרגשתי
אני: אני עצוב.
היא: ממש לא. אתה כעוס!
אני: אני לא חושב שאני חש כעס. איך את יודעת את זה?
היא: אני שומעת את הכעס שלך בקול שלך!
אני: אה! חשבתי שעצוב לי.

"מסתבר שלא ידעתי את מה שידעתי
אני: תגידי לו שייתקשר אליי לעבודה.
היא: בסדר, אומר לו להתקשר ל-415-1111
אני: לא. זה לא מספר הטלפון שלי
בעבודה. המספר שלי בעבודה הוא 415-8888

היא: לא נכון!! מספר הטלפון שלך בעבודה הוא 415-1111
 אני: התקשרת אלי אי פעם לעבודה?
 היא: לא, אבל אני יודעת שהוא 415-1111
 אני: אבל מנין את יודעת זאת?
 היא: אני פשוט יודעת!
"הידע האבסולוטי לגבי המציאות/פני הדברים נמצא בידי הנרקסיסטים. הם חייבים ליצור לעצמם דגם של העולם שגורם להם נחת רוח. הם יתעקשו על המציאות הזו גם בפני המסורים להם, וגם מול אחרים ויעמדו על כך שכל אדם יאמין לדבריהם. לעתים קרובות ההבטים של המציאות, עליהם הם מתעקשים, הם סובייקטיביים ופתוחים לוויכוח, אך גם לא פעם המדובר באמונה שגויה שלהם שניתנת להפרכה על סמך המציאות העובדתית (על סמך עובדות ועדויות פשוטות).

היא: תפסיק להרים עליי קול!!!!
 אני: לא הרמתי עלייך קול. זה הקול הרגיל שלי.
 היא: אני חייבת שתמצא טיפול הולם לכעסים שלך.
 אני: עכשיו אני מתוסכל.
"התהליך הנרקסיסטי נובע מהצורך שלהם לשמור על דימוי עצמי מושלם ולכן הם משליכים על זולתם את כל התכונות השליליות של עצמם (ובעיקר על המסורים להם). עם קצת ניסיון ויכולת הקשבה ניתן לדעת מה "רץ" לנרקסיסטים במוח, או בעולמם הפנימי - רק צריך לדעת להקשיב. דרך אגב, דוגמא זו מצביעה גם על מה שקורה למסורים להם בתהליך - הם לבסוף מקבלים על עצמם את התפקיד, בו הם הואשמו ע"י הנרקסיסט/ית (ושהושלך עליהם) מלכתחילה.

היא: אתה מתעלל בי רגשית!
 אני: איך אני מתעלל בך רגשית?
 היא: אתה תוקף אותי עם הרגשות שלך!
 אני: אני חושב שזה בריא לגלות לך את רגשותיי.
 היא: ממש לא, אם זה פוגע בי!
 אני: אז מה עליי לעשות?
 היא: אתה לא אמור לחוש פחד!!!!
"הרגשות שלך לא מעניינים או חשובים לנרקסיסטים. את/ה אמור למלא את התפקיד שהם ייעדו לך - זה מה שחשוב להם. אין מקום לשום רגש אחר שלך, אלא אם כן המדובר ברגשות חיוביים של אהבה והערצה כלפיהם. מאחר שהנרקסיסטים לא מקבלים על עצמם כל אחריות לחוויות של עצמם, כולל לא לרגשותיהם, אז כל רגש שליילי חייב להיות אשמתך!

"אני הייתי אחראי ונשאתי באשמה לאלימות שלי"
 אני: סאלי סיפרה לי שהיכית אותה.
 היא: אז מה!
 אני: אני לא חושב שאת צריכה להכות ילדה קטנה.
 היא: אבל היא זו שהתחילה להרביץ לי!
 אני: זה לא משנה. את המבוגר. לעולם אין להרביץ לילדים.
 היא: בין כה זו אשמתך שהרבצתי לה!
 אני: זו אשמתך? מה פתאום?
 היא: אתה הרגזת אותי!
 אני: איך הרגזת אותך?
 היא: חשבתי על משהו שאמרת לי וזה הרגז אותי!
"הדוגמא הזו היא הקיצונית בספקטרום של הנרקסיסטים. עצם הקיום של המסור הינו הצדקה לאלימות של הנרקסיסט. קיימת כאן הפרדה מוחלטת בין המעשה (של המבצעת) לאחריות לו (לכאורה של המסור/ה).

"האשמה של 100% הייתה שלי"
 אני: אני ממש מצטער על כך שפגעתי בך במהלך מערכת היחסים בינינו.
 היא: ועוד איך שעליך להצטער.
 אני: גם אני נפגעתי במהלכה.
 היא: זו אשמתך.
 אני: אני חושב ששינינו נושאים בנטל האחריות למערכת היחסים שלנו.
 היא: לא עשיתי לך כל רע.
 אני: רגע!!! את באמת מאמינה שאני הייתי ב-100% אחראי לחוסר התפקודיות שלנו?
כל מערכת יחסים שמבוססת על יסודות ותנאים שכאלה נועדה מראש לכישלון. זה רק עניין של זמן.

"הכול סבב סביבי"
 היא: למה דיברת עם הבחורה ההיא?
 אני: היא זו שפנתה אליי בשאלה.
 היא: חשט כלפיה משיכה?
 אני: אין לי שמץ. אני מניח שלא.
 היא: אני לא מאמינה לך. התחלת איתה!
 אני: באמת? לא נראה לי.
 היא: יכולתי לראות שזה מה שאתה עושה!
 אני: נו, טוב. את יודעת, אני די לחוץ עכשיו.
 היא: למה?
 אני: ניסיתי לקרוא את הספר שלי ואז התחיל כל העניין הזה.
 היא: נו בטח! הכול תמיד סובב סביבך!
"המדובר שוב בהשלכה. בפועל הכול סובב סביב הנרקסיסטים ולו רק בגלל העובדה שאין כל מקום או פינה בקשר בין נרקסיסט למשת"פ שלהם למציאות, לתובנות, לרגשות ולמחשבות של המסור/ה (אלא אם כן הם משקפים את אלה של הנרקסיסט).

מסקנותיו של ד"ר דנקן ריאר:

* גם הניסיון הקטן והדל ביותר להביע את מחשבותיך ורגשותיך (כאומר לאמא את ה"אני האמיתי" שלך), בקשר עם נרקסיסט/ית ייתקן בהתנגדות נמרצת.

* אני מקווה שגם הדוגמאות שלעיל הצליחו להמחיש לכם את אותה האזהרה לכך, שאתם בקשר עם נרקסיסט/ית, אולי אתם בדיוק כמותי:

שואבים הנאה מקשרים בהם אתם ה"תומכים" והמעניקים. אולי אתם כבר זמן מאוד ממושך בקשר הספציפי, שפשוט לא שמתם לב לכירסום ההולך ונעדר, הולך ומצטבר בדינמיקה של הקשר שלכם ובהם.

* אני רק יכול לקוות שהדוגמאות שהבאתי יהוו לכם את סטירת הלאי שתעיר ותעורר אתכם לפעול.

* אולי הגיע הזמן לחזור לכוחותיכם ולהחזיר לעצמכם שליטה על חייכם ועל החופש שלכם.

סיפורה של שילה

(העובדות נכונות ואמיתיות, הנוסח הכתוב נערך כדי שיתאים לכתורות שבסיפור של ד"ר דנקן ריאר).

שילה ובעלה הם "זוג צעיר" מזה כשנתיים-שלוש. שניהם בתחילת שנות ה-30 לחייהם. לשילה קשרים חברתיים ענפים, בעוד בעלה מעדיף את השקט של עצמו וביתו. היא המפרנסת העיקרית.

מסיפור שלא ידעתי את שידעתי שלא זכרתי את שזכרתי שהרגשתי פגעו בו ואני אשמה ב-100%:

כיומיים אחרי שקניתי 2 צנצנות דובדבנים ובעלי רטן שעה ארוכה על המותרות שבקנייה וה"פזרנות" שלי (ואני הייתי שעה ארוכה במגננה, כי קניתי לרגל ערב עם חברים שלי בסופ"ש).
אני: אני מוכנה להישבע שהנחתי כאן 2 צנצנות של דובדבנים...
הוא: על מה את מדברת?
אני: על זה שקניתי 2 צנצנות דובדבנים לצורך המתכון לקינוח.
הוא: בטח אכלת אחת. (השלכה+אשמה)
אני: אם אני קונה מותרות, זה נועד למשהו ספציפי. אני לא אוכלת דובדבנים מצנצנת בכפית! וגם אם כן, הייתי זוכרת...
הוא: אז קניתי רק אחת. מה את רוצה ממני?! (לא זכרתי את שזכרתי)
אני: כלום. רק תהיתי בקול... הנחתי. במו ידיי 2 צנצנות אחת ליד השנייה בארון המטבח.
הוא: עובדה שיש לך רק אחת. (אני אשמה ב-100%)
אני (מריצה אפשרויות במוח): תראה, אם התחשק לך, אז זה בסדר. שיהיה לבריאות. זה לא כואב לי, רק משגע אותי לאן נעלמה השנייה.
הוא: אז דמה לך שקניתי שתיים! ... ותפסיקי להשתגע ולשגע אותי! (לא זכרתי את שזכרתי והדברים שהרגשתי פגעו בו)
אני: טוב. מקסימום אכין חצי כמות מהמתכון...
לא היה עולה בדעתי להזכיר לו את הסיטואציה האיומה שחווייתי כשהוא בדק מה הבאתי הביתה. סיבוב אחד הספיק לי.
ביום למחרת מצאתי את חשבונות הקנייה מכווצ'צ'ת בתיק שלי (אכן 2 צנצנות).
לא היה עולה בדעתי להוכיח לו מכמה סיבות: (1) כדי לא לפגוע או להביך אותו: (2) כדי לא לפתוח את החזית הראשונית מחדש: (3) כדי שבערב, כשהחברים שלי יגיעו הוא "ישתף פעולה" עם האירוח.
לדאבוני, בחלק ניכר מהמצבים שחווייתי מולו ואתו, לא תמיד יכולתי להוכיח לעצמי, שאני עוד זוכרת נכון ויודעת מה עשיתי. ואילו הייתי מראה לו את החשבונות, התגובה האולטימטיבית הייתה בנוסח: "יופי לך! פסיכית..." (ואם הייתי מתעכבת על ה"פסיכית" שהוא כינה אותי, סביר להניח שהוא היה מחייך ואומר שזה נאמר בחיבה, או שהוא היה פותח חזית חדשה בעניין ה"רגישות-יתר" שלי). הוא מעולם לא התנצל, הודה בכנות בטעות או במשהו שהיה עשוי לשקף אותו באור פחות מחיובי.

המשך בסיפורים אישיים

אישה נרקסיסטית

אם כי בנשים נפוצה יותר הפרעת אישיות גבולית, קיימות גם נשים בעלות הפרעת אישיות נרקסיסטית. התנודתיות הרגשית מחם לקר ולהיפך, פחות מוקצנת בהן מאשר בנשים בעלות הפרעת אישיות גבולית והן בד"כ נעימות סבר ומראה (בעיקר לזרים). בפועל, הן אלה ש"לובשות את המכנסים" (גם הן אם הן נראות שבריריות) ומכתיבות לקרובים שלהן "בנועם" מה עליהם לעשות וכיצד עליהם להתנהג. הן מאיימות בסמוי: הקרובים והאהבים אותן יודעים בכל עצם בגופם כי המחיר שיהיה עליהם לשלם במידה שלא יעשו/יינהגו כרצונן, יהיה מחיר של "חרם", של התעלמות מוחלטת מקיומם כבני אדם. חרם הוא העונש הכבד מכול (יותר מענישה גופנית כלשהי) אותו ניתן להטיל על אדם בוגר, והעושה שמות בנפשם של ילדיהן.

אכן חזותן מטופחת וכן"ל גם ביתן. הכול בחייהן "מתוקתק" ובדומ מתוח (גם ילדיהן והבעל). ברור להן שהן טובות, מוצלחות וחכמות משאר בני האדם וכל מי שלא שייך לקרוביהן ו/או לתומכיהן, פשוט "מוקצה מחמת מיאוס". הן כן נשים אינטליגנטיות, רובן בעלות כישורים טובים, או חוסן כזה או אחר מעל לממוצע. הבעייה היא, שכל מה שהן עושות הוא למען "יראו וייראו". והדרך הטובה ביותר להסביר מה זאת אומרת עשייה למען ייראו וייראו - זאת אומרת שהאישה הנרקסיסטית תעשה לרוב את "הדבר הנכון", רק מהסיבה הלא נכונה... אתם תוהים מה רע בכך? כשאתם הצד ה"מקבל" שלה, אז כל עשייה ו"נתינה שלה" איננה למענכם, אלא נועדה להוציא אותה "גדולה מהחיים" בעיני הסביבה והסובבים. כלומר לא רק שאתם אמורים להיות אסירי תודה על כל פסיק וזרזיק של עשייה שלה, אלא אתם גם אמורים להלל, לשבח ולקלס את הוד מלכותה. דבר שיכול לבוא בקלות יחסית לאנשים שאינם חיים אתה או קרובים אליה, אך שמאוד פוגעני ועולב בקרובים לה. בפועל תמיד תחושו "חייבים לה". וכשאהבים אדם, ועל אחת-כמה וכמה כשחיים אתה, זו תחושה מאוד-מאוד לא נעימה... המלווה לא פעם ברגשות אשם ובמצוקה רגשית של מי ש"זכו" ב"חסדיה" ... (וכן, היא מנהלת פנקסנות עם ילדיה, בני זוגה וחבריה/ותיה ואף עם הכפפים והקולגות שלה). מי ישווה לה ומי יידמה - ותגידו יפה תודה!

הנרקסיסטית אלופה בחיקוי של רגשות ומימיקה ומאוד משכנעת בכך. אך למעט רגשותיה וצרכיה שלה, בשורה התחתונה, צרכיו של איש, אף לא של ילדיה, מעניינים אותה. *ילדיה גדלים ללא אהבת אמת וללא כל תמיכה רגשית אמיתית. מאחר שכסף, מעמד, רכוש וסממנים חיצוניים כן חשובים לה, צבירתם תהיה בראש טבלת העדיפויות שלה.

בחלק ניכר מהמקרים של נשים נרקסיסטיות, הן היו "בנות הזהב" של אביהן או של אימן - הבנות ה"נבחרות". וזו בדיוק התחושה אתה הן יוצאות מבית הוריהן - תחושה של עליונות. את משפחתן הן ינהלו ככת, כאשר גסלייטינג/גזלייטינג (עמעום הדעת) תהיה שיטת השפועול (המניפולציה) המועדפת עליהן. כמזכר, יהיה להם ילד/ה "מועדפים" (אפילו אם הן מכחישות זאת). לרוב אלה יהיו הבן/ת הבכורים, שיהפכו לסוג של "העתק מדויק למקור" של האמא - ילדי הזהב שלה. ילדים אלה, מבחינת הנרקסיסטית, לעולם לא יכולים לטעות, לשגות או להתנהג בצורה בלתי מקובלת. בנייה להפרד ומשול של בעלת הפרעת האישיות הגבולית, עצם ההתנהגות עם ילדיה דרך איפה-ואיפה היא שגורמת לליבוי קנאת האחים ולנתק ביניהם ואימה ופחד. לכן, האישיות הנרקסיסטית הן למעשה עין בלתי-נראית. בדיוק כמו כל מי ומה שהיא מייצגת. אין כל שיח אינטימי עם אישה, שכל מה ומי שקשורים אליה

© האתר למודעות ומידע על התעללות רגשית/מילולית סמויה, בלתי קשור לכדיניות הפרטיות של תנאי השימוש באתר. אוגוסט 2018 August
בזמן שתלויים אוננים באוויר... בכלום ובשום דבר של ממש.