

נרקסיזם בנישואים

חיים (קשים) לצידו
של בן זוג נרקסיסטי

**מאת: עמי שקד, דיקן הפקולטה לפסיכולוגיה במרכז האקדמי למשפט ולעסקים ברמת-גן
ונועה ניר, סטודנטית לתואר שני בפסיכולוגיה חינוכית במרכז האקדמי למשפט ולעסקים ברמת-גן**

גם אלה הם סימנים של נרקסיזם. נראה שלבן זוג נרקסיסטי אכפת ממך, רעייתו, רק כאשר את ממלאת את מלוא צרכיו או משרתת מטרות ויעדים עבורו. אין תימה איפה שנישואים לאדם נרקסיסטי יכולים להוביל למצוקה רגשית עמוקה, לדיכאון ולחוסר אונים. נאמר כבר בראשית המאמר כי ישנה התייחסות בעיקר לגברים נרקסיסטים והרבה פחות לנשים נרקסיסטיות וזאת מהסיבה האמפירית המראה כי אחוז הגברים באוכלוסייה עם הפרעות נרקסיסטיות גדול בכפי שניים מאחוז הנשים הנרקסיסטיות (8% לעומת כ-4% בהתאמה). יחד עם זאת עדיין ישנה ההתייחסות קצרה גם לנשים בנות זוג נרקסיסטיות.

נרקסיזם גרנדיזי ופגיע

ההתקדמות המרשימה בעשרות שנות מחקר על נרקסיזם מתמקדת בשלושה גופי ספרות מקצועית עיקריים: הגוף הראשון כולל תיאוריות קליניות, הצגות מקרה והתערבויות פסיכותרפסטיות. הגוף השני כולל תיאוריות ומחקר בפסיכולוגיה חברתית ותורת האישיות המתמקדים בתכונות וקווי-מתאר אישיותיים של נרקסיזם. הגוף השלישי כולל מחקרים המבוססים על קריטריונים של נרקסיזם פתולוגי כפי שמופיעים ב-DSM-5, מדריך האבחונים הפסיכיאטרים (Cain, Pincus, et al 2008). אחת התובנות הבולטות שנבעו מעבודות קליניות ומחקריות היא שנישואים איננו פונמן מונוליטי, אחיד, וקיימת הפרדה לפחות בין שתי המשגות: האחת המתארת נרקסיזם גרנדיזי והשנייה המתארת נרקסיזם פגיע

נרקסיזם: המיתוס שהפך למציאות

בסיפורי המיתולוגיה היוונית Narcissus מתואר כצעיר יפה תואר, מלא ביוהרה וגאווה עצמית, מוקסם נואשות מיופיו וכמי שלא מסוגל להשיב אהבה אלא רק לעצמו. נרקיסוס דוחה את אהבתם של חבריו הנאמנים שסבלו מדחייתו משברון לב. אך לא חלף זמן והצעיר בא על עונשו באופן שהולם את הפגימה באישיותו. יום אחד, בעודו חולף על פני בריכת מים, הוא ראה את השתקפות פניו שניבטה מהמים ומיד התאהב בבמה שניגלה לעיניו והתאהב בעצמו. הלום מתחושות האהבה העצמית, הוא לא היה מסוגל לשתות או לאכול ונשאר תקוע על מקומו מבלי היכולת לעזוב, וכך הוא מת כשהוא רכון על דמותו המשתקפת מהמים, והפך לפרח הנרקיס.

כשחושבים על פנומן הנרקסיזם, יש הנזכרים אסוציאטיבית באנקדוטה המעלה חיוך קל על השפתיים, על אותו אדם, המוכר לרבים, אשר ללא סוף מפליג בתיאור חוכמתו, גדולתו ובדברי שבח והלל על הישגיו והצלחתו בחיים. בשלב מסוים הוא עוצר את שטף הדיבור על מנת לנשום מעט, ואומר למאזינו: "אבל מספיק לדבר עליי, מה אתה חושב עליי?". אם בעלך עוסק בעצמו, מנופח בחשיבות עצמית של אָנִי וְאֶפְסִי עוד, זקוק לתשומת מוגזמת, מניפולטיבי ושתלטן, זקוק להערצה תמידית ממך, לא מתחשב בצרכיך, ולא מסוגל להביע כלפיך אמפתיה, הרי שאת נשואה לנרקסיסט גרנדיזי. אם הוא בקלות מזלזל בך, מוריד מערכך בכל הזדמנות הניקרת בדרכו, או מגיב יתר על המידה לביקורת, מרגיש שהוא תמיד צודק, שהוא יודע יותר מכולם,

מקצוע עם שליחות.



בואו ללמוד ייעוץ נישואין ומשפחה

בחסות האוני' הפתוחה מערך לימודי החוץ

- מתן ייעוץ זוגי ומשפחתי להתמודדות עם אתגרים במעגל החיים
- שילוב לימודים עיוניים עם עבודה מעשית ולווי אישי לאורך כל הדרך
- גישות וטכניקות מובילות, ניתוח סיטואציות, צפיה בטיפולים והדרכה משולבת
- מיועד לבעלי רקע ונסיון בתחום הייעוץ או בעבודה חינוכית קהילתית בכפוף לראיון קבלה

בפיקוח בית הדין ובית ההוראה שערי הלכה ומשפט

קבוצות חדשות גברים \ נשים בירושלים ובמרכז



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה לפרטים והרשמה: 02-6321625 | 03-7160130
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

(vulnerable narcissism). בעוד שהנרקסיסט הגרנדיוזי מגלה תכונות גלויות כמו מניפולטיביות, אקסהיביציוניזם, אגוטיזם, חוסר רגישות (בעל עור-עבה) ואליטיסטיות-גרנדיוזית, הנרקסיסט הפגיע לעומתו הוא סמוי יותר (Covert), מרחק ממנו מגע אנושי, בעל עור דק ורגיש, מאוד ערני ודרך במגע עם אחרים, ולענייננו, דרוך (hypervigilant) להבעות פנים ורמזים של אשתו, וכל זאת כפיצוי על פגיעותו.

הנרקסיסט הגרנדיוזי, כפי ששמו מרמז, מאופיין בתחשה גרנדיוזיות של העצמי, חשיבות עצמית מנופחת, תחושת הזכאות (המשקפת אמונה כי "מגיע לי" ואני ראוי להטבות מיוחדות ולתשומת לב) אגרסיביות, מניפולטיביות, קשיחות אמוציונלית ודומיננטיות ביחסים עם אשתו ועם אחרים. נרקסיזם פגיע קשור לסגנון בינאישי אגוצנטרי המשולב עם רגשנות שלילית אינטנסיבית, הערכה עצמית נמוכה ותחושות של חוסר אדקוויטיות (הלימה). בדומה לגרנדיוזי, הנרקסיסט הפגיע קשור באגואיזם ובפנטזיות מעצימות-עצמי, אך בשונה לו, הנרקסיסט הפגיע נוטה יותר לפסיביות חברתית, לנסיגה והימנעות, ומאוד רגיש לביקורת (Cain, Pincus, et al 2008).

תכונות ליבה נפוצות המשותפות לשני טיפוס הנרקסיזם הם אנטגוניזם, חשיבות-עצמית ותחושת הזכאות. אנשים בעלי רמה גבוהה של תחושת זכאות נתפסים בעיני עצמם כמיוחדים, רמי חשיבות, בעלי זכויות מיוחדות של "יושבי כותל המזרח", ובעלי ציפיות מוגזמות ואפילו לא מציאותיות מאחרים כולל מנשותיהם. השקפות אלה של זכאיות עלולות להוביל לדרישות ליחס מועדף, להתעלמות בוטה מכללים ונורמות חברתיים ומשפחתיים. כאשר דימוי-עצמי של זכאיות משולב עם רמות גבוהות של החצנה, הנרקסיזם מקבל תפנית לכיוון של הבעות גרנדיוזיות אשר כאמור מאופיינות בתחושת חשיבות עצמית מנופחת (2018 Krizan, & Herlache). לחלופין, כאשר דימוי-עצמי של זכאיות משולב עם רמות גבוהות של מוטיבציה לנסיגה והימנעות או נירוטיזם המאופיינים בחוסר יציבות רגשית, נקבל נרקסיזם פגיע עם תנודות בדימוי העצמי, ואסטרטגיות של פירות בערכם של אחרים, תכונות ודפוס התנהגות המהווים ויסות רגשי מפצה שנועד בראש ובראשונה לשם הגנה עצמית (Lamkin, Lavner et al, 2017).

וויסות רגשי של נרקסיסטים והשפעתו

מחקרים מוקדמים גילו שנרקסיזם קשור עם בעיות ברגולציה (וויסות, שליטה ובקרה) עצמית של רגשות תסכול וכעס, במיוחד בשילוב עם הערכה עצמית גבוהה (Papps & O'Carroll, 1998). אנשים נרקסיסטים מגיבים לביקורת, דחייה וכישלון בצורה שלילית יותר מאנשים שאינם נרקסיסטים. דפוס התנהגות אלה נמצאו גם במחקרים שבדקו דפוס התנהגויות נרקסיסטיות בנישואים. ישנם מחקרים שבחנו תכונות נרקסיסטיות והשפעתן על התנהגות במהלך קונפליקט בין בני זוג. נמצא כי נרקסיסטים נוטים יותר להתנהג באגרסיביות ובעוינות (מרבים בביקורת

פוגענית והטחת האשמות) במהלך קונפליקט בנישואים. ד"ר Joanna Lamkin וחבריה מאוניברסיטת ג'ורג'יה חקרו קשר בין נרקיסיזם לבין אפיוני תקשורת בנישואים. החוקרים שיערו שנרקיסיזם ברמה גבוהה יהיה קשור לרמות גבוהות יותר של תסכול, כעס ועוינות ולרמות נמוכות של שביעות רצון מהנישואים (Lamkin, Lavner, et al, 2017) הנבדקים היו זוגות צעירים שהתבקשו להשתתף במשימת דיון על נושא נייטרלי ואינטראקטיבית התקשורת (תוקפנות, עוינות, הבעות רגשיות חיוביות וכדומה) נבדקה וקודדה. ממצאי המחקר הראו כי נשים עם רמות גבוהות של נרקיסיזם הפגינו באופן משמעותי רמות גבוהות יותר של תוקפנות ועוינות כלפי בעליהן. ממצא אחר הראה כי גברים הפגינו יותר כעס במהלך דיון עם נשותיהן כאשר נשותיהם היו נרקיסיסטיות ברמה בולטת. תוצאות אלה עולות בקנה אחד עם ממצאים קודמים המדגימים שנרקיסיזם של נשים קשור בקשיים רבים יותר עבורן ועבור בעליהן הגברים. לא נמצא קשר בין נרקיסיזם לרגשות חיוביים, מה שאומר שאין לצפות להתנהגות מיטיבה מבעל נרקיסיסט. (Lamkin, Lavner, et al, 2017)

נרקיסיזם בשלבי ההיכרות (תהליך השידוכים) והתפתחות תא הנישואים

ישנם מספר שלבים בהתפתחותו של קשר המוביל לנישואים. בשלב הראשון בחור ובחורה בפגישת שידוכים להיכרות עושים הערכה של מידת המשיכה הראשונית. בשלב זה אנשים בוחנים את מידת האטרקציה הפיזית והרגשית שהם חווים כלפי הפרטנר המיועד. המוטיבציה להמשיך ולפתח מערכת יחסים המובילה לנישואים מאוד מושפעת משלב ראשוני זה. היה נוצרה משיכה (נוצרה כימיה, "קליק") בני הזוג מחליטים לעבור לשלב השני המותנה במידה בה "דן" מרגיש ביטחון ש"דינה", אשתו הפוטנציאלית, תקבל באהדה את הרצון או ההצעה של דן להמשיך ולפתח קשר שיוביל לכריתת ברית הנישואים. רמת הביטחון של "דן" תלויה בשני גורמים: האחד, האם "דינה" נתפסת כאדם פתוח למניעיו של "דן" להמשיך ולפתח קשר לקראת נישואים. השני, האם "דינה" נתפסת כמעוניינת ב"דן". קיומם של שני גורמים אלה יאפשרו ל"דן" להתחיל

בתהליך ביסוס הקשר מול "דינה". כאשר גבר ואשה נפגשים בפעם הראשונה עם מוטיבציה דומה (להינשא) מוטיבציה זו בתורה תשפיע על אילו תכונות הם ימצאו כמושכים בפרטנר הפוטנציאלי. ככל שיש התאמה בין המניעים של שני בני הזוג הפוטנציאלי להמשיך ולפתח את הקשר לקראת נישואים לבין תכונותיו של הפרטנר הפוטנציאלי הרי שאז יתפתח קשר (Bredow, Cate, et al, 2008) לפיכך, על מנת שנקבל הבנה ראויה של תפקיד הנרקיסיזם בייזום יחסים המובילים לנישואים יידרש תחילה לחקור ולהבין את הסיבות שיש לנרקיסיסטים להיכנס למערכות יחסים ולהינשא. נראה כי מטרתם הראשונית של הנרקיסיסטים בייזום ופיתוח מערכת יחסים המובילה לנישואים הינה להשיג מעמד נשגב ונעלה והערכה עצמית גבוהה. לכן תפקידה המרכזי של בת זוג פוטנציאלית לנישואים עבור גבר נרקיסיסטי הוא להעניק לו כבוד והערצה ולהעלות את הערך העצמי שלו. יתרה מזאת, בת זוג פוטנציאלית לנישואים שתהיה רצויה עבור נרקיסיסט הינה זו שיש לה סטטוס גבוה (אטרקטיבית, בעלת מקצוע נכבד וסטטוס חברתי ומשפחתי גבוה), שהחיים לצידה יעלו את קרנו ויתחזקו את הסטטוס החברתי שלו. בשלב השלישי בהתפתחות מערכת היחסים, בני הזוג מעמיקים בהדרגה את ההיכרות ביניהם באמצעות הצגת סלקטיבית של פרטים אישיים (Strategic Self-Presentation). ככל שרמת הביטחון הרגשי בין השניים גבוהה יותר בני הזוג יציגו יותר את ה"עצמי האמיתי" שלהם. בשלב האחרון בהתפתחות מערכת יחסים ניכרת התחזקות הזיקה והסימפטיה בין בני הזוג אשר קיומן יוביל לנישואים (Bredow, Cate, et al, 2008).

כפי שצוין לעיל, השלב השני בהתפתחות מערכת יחסים (Strategic Self-Presentation) מתמקד כאמור על העמקה הדרגתית של ההיכרות בין בני זוג באמצעות הצגת סלקטיבית של פרטים אישיים. העמקת ההיכרות נעשית על ידי חשיפה הולכת ומרחיבה, הולכת ומעמיקה של רגשות ומחשבות אישיים. ככל שרמת הביטחון הרגשי בין בני הזוג בקשר המתהווה גבוהה יותר, החשיפה תציג את ה"עצמי האמיתי" שלהם. בשלב התפתחותי זה הבחור הנרקיסיסט יתאמץ להציג את עצמו באור נחשק ואטרקטיבי. המאמץ הניכר להצגה עצמית נשגבת ונעלה נעשה מאחר ואין לנרקיסיסט ביטחון שאמנם בת הזוג הפוטנציאלית נמשכת אליו בגוף ובנפש. ככל שתחושת הביטחון נמוכה יותר, כך המאמץ להצגה עצמית נעלה ונחשקת יגבר. הצגת העצמי נעשית בשלושה אופנים שונים: הצגת חזות של אדם חביב ונעים הליכות בעל חזות של כישרון ומסוגלות אישית והפגנת עצמי עם יושרה ומוסריות. נמצא כי הקשר בין התכונות של הנרקיסיסט הנורמלי (ללא הפרעת אישיות נרקיסיסטית) לבין האופן שהוא בוחר להצגה עצמית בשלב ההיכרות - השידוכים תלוי בשאלה האם התכונות שהוא מגלה מול מי שפוטנציאלית עשויה להיות אשתו תואמות יותר למניעים של העצמת-העצמי (self-enhancement), או יותר למניעים של

