

עזרה ראשונה

# לנפגעי נרקיסים



יו"ל לע"נ אבינו היקר והאהוב  
שהזדכך בייסורים קשים ומרים:

**נעם בן עזרא** ז"ל  
ת.נ.צ.ב.ה



תודה לפסיכולוגית אירית וייך  
על הסיוע וההשראה בכתיבת המאמר.

050-4137148 • 054-8465146  
LEV.LIGHTING10@GMAIL.COM

## הקדמה

כמה לבבות נשברו, כמה בתים נהרסו, וכמה אנשים מצאו עצמם אבודים ותוהים. נרקיסיזם זו תופעה הרסנית ורחבת מימדים שכמעט אין אדם שלא נתקל בה במעגלים השונים בחיי.

ועדיין רב הסמוי על הגלוי. המודעות לתופעה והיחס הציבורי שהיא זוכה לו קטן עד בלתי קיים ביחס להיקפה, וכך אנו מוצאים את עצמינו- קורבנות לנרקיסיסטים, בודדים במערכה שבה שולט התעתוע. התוקף מתחפש לקורבן ולהיפך.

באנו לעשות סדר בדברים.

אם אתם חושדים שמערכת יחסים כלשהי בחייכם מתנהלת בצורה לא הגיונית ואפילו הזויה ייתכן שאתם נמצאים במערכת יחסים עם נרקיסיסט. כדי לעמוד על טיבה של התופעה ודרכי ההתמודדות איתה כתבנו את החוברת הזאת.

חשוב להדגיש,

החוברת אינה מהווה תחליף לייעוץ מקצועי, בכל בעיה יש להיוועץ בדעת תורה ובאנשי מקצוע.

## איך זה נראה בחיים האמיתיים?

יש המון סימנים (לא כולם חייבים לבוא לידי ביטויי אצל כל נרקיסיסט)

- מזלזל ברגשותיהם של אחרים
- יגרום לך לפקפק בעצמך
- מפנטז על כוחות הצלחה וקסם אישי
- נצלן כפייתי
- חודר לפרטיות של אנשים אחרים
- כולם טועים והוא הצודק
- מנמיך אחרים ונהנה לראות בסבל שלהם
- יוצר תלות רגשית וכלכלית
- משתמש במניפולציות
- בטוח שפוגעים בו בכוונה
- מנהל בכפיה שיחות ארוכות ומתישות
- מעורר רחמים כלפיו
- יאיים בהתאבדות, נישול מהצוואה, חרם ועוד
- או שאתה אתו או שאתה גמור
- מבדד את הקורבן ממשפחתו ומכריו כדי להגביר שליטה
- מבצע ניכור הורי לבן זוג קודם/ נוכחי
- יעשה הכל כדי לקבל הערצה מהסביבה
- מציף באחרים את החולשות שלהם
- מתקשה בניהול מערכות יחסים תקינות
- חולה שליטה
- יודע ללחוץ ולהעצים נקודות רגישות
- משבית שמחות
- משקר באופן כרוני
- מתנער מאחריות ולא מסוגל להודות בטעויות
- מסכסך ויוצר "הפרד ומשול" במשפחתו

## הוא עשוי לומר:

- כמה חבל, אם רק היית מוכן לטפל בעצמך
- זה לא קרה, אתה מדמיון.
- רק בגללך זה קרה
- בלעדיי לא היית מסוגל ל...
- אתה יותר מידי רגיש
- יש לך בעיות בזיכרון
- ההתנהגות שלך פוגעת לי בבריאות
- אתה לא יודע לקבל בדיחה?
- אתה פה הלא נורמאלי
- אתה מגזים בתגובות שלך
- רק כלפי אתה מתנהג ככה
- הכל באשמתך
- כולם טועים רק אני צודק
- הכל כאן שלי, הכל בזכותי
- רק אני יכול ל...

## "הבנת הבעיה היא חצי פתרון"

במקרה שלנו זו לא קלישאה, זו אמת צרופה. ברגע שאנחנו מודעים לכך שעברנו התעללות ושנרקיסיסט מנסה לתמרן אותנו אנחנו יכולים להתמודד במקום להישאב למניפולציות. המודעות היא קריטית וחשובה ביותר.

## נפרט כמה מהנקודות:

### גורם לך להרגיש אחריות 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, בזמן שאת זו שבעצם צריכה את התמיכה.

### נוהג באלימות כלכלית -

יש הבדל בין נרקיסיסט שהוא ביסודו "פרזיט" וחי כמעט לגמרי על חשבון בת-זוגו, לנרקיסיסט "העשיר" שמרוויח הרבה, אבל כלפי אשתו והילדים מתנהג בקמצנות מוחלטת. לעיתים קרובות האלימות הכלכלית מאוד סמויה. דוגמאות נוספות לאלימות כלכלית הם: חסכנות מוגזמת על חשבון חיי היומיום, לא מאפשר לבן הזוג לצאת לעבוד, הכסף משמש כאמצעי הפחדה ואיום, בן הזוג נדרש לתת דין וחשבון על כל שקל, "גונב" מבן הזוג כספים ששייכים לו כמו ירושה, כסף מההורים ועוד.

### טיפול בשתיקה-

הוא שותק שתיקה רועמת ומתעלם מקיומך. זהו מנגנון הענשה. זה משגע וגורם לך לבדוק עם עצמך האם עשית משהו שפגע בו? האם אתה לא בסדר? כשצועקים הכל ברור. בשתיקה זה מטריף. העניין יכול להימשך בין שעות לשבועות שלמים. בסופו של דבר תמיד הקורבן הוא זה שצריך להתפייס ולהתרפס.

### מעגל שיחה הזוי-

אין תקשורת כנה עם נרקיסיסט. כל שיחה מלווה במניפולציות. הוא משתמש במילים ובביטויים שמרמזים שיש לך בעיה. הוא אומר דברים בצורה כזו שיש בה קביעה שאתה מגזים, כועס, משקר וכ"ו. בצורה כזו הוא מכניס אותך למגננה. הוא יוצר בשיחה בלבול וכאוס ומסית מהנושא.

## מושגים בנרקסיזם

### ילד הזהב

הנרקסיסט יתביית על ילד מסוים ויטפח איתו קשרים חונקים, ידאג לפנק, לרוממם ולהעצים, תוך כדי שהוא מדגיש כמה הוא שווה לעומת האחרים הנחותים. יעורר בכולם קינאה באמצעות מניפולציות כמו לתת לילד מתנה מסוימת שלא בהכרח יש לו בה ענין, פשוט כי הוא יודע שאחד האחים האחרים היה משתוקק לקבל אותה. הוא יספר לאחים האחרים כבדרך אגב סיפורי הצלחה על אותו אח, ויגרום לנאמנות מוחלטת של הילד כלפיו. יכול להיות יותר מילד אחד כזה, ומפעם לפעם היחס המדהים הזה יכול לעבור לילד אחר, ולנטוש את הקודם. במקביל קיים גם את ה"שעיר לעזאזל" הכבשה השחורה שתמיד הוא יצא הילד הרע של הבית. הוא יהיה המוזנח או זה שמתעללים בו. את הנזק העמוק בטווח הארוך סופגים יותר מכולם דווקא ילדי הזהב שנשאבו לתוך המערכת יחסים הנצלנית והמתעללת.

### הפצצת אהבה

מניפולציה רגשית שהנרקסיסט ישתמש בה על פי הצורך, מצוי מאוד בתחילת מערכת יחסים כשהוא רוצה לסחוף אותך עמוק לתוך הקשר וגם בהמשך. זה יכול לבוא לידי ביטוי בהרעפת מחמאות ופרגון בלי פרופורציה למציאות, עזרה והתמסרות בצורה מוגזמת, הבטחות על עתיד רוד, מתנה פיזית לא שגרתית ועוד. אך אל תתלהבו, יש כאן עוקץ. הנרקסיסט אף פעם לא נותן סתם, תמיד יהיה לו אינטרס חבוי. זה יכול להיות כשאתה מגלה סימני התרחקות או פקפוק בו ובשליטה שלו, לפני שהוא הולך להנחית עליך דרישה או בקשה מוגזמת, כדי שכולם יראו כמה הוא עוזר לך, או סתם כדי לגרום לאחרים לקנאות.

### פתיונות רעילים (ביטינג)

לרוב ביטינג מתרחש כאשר אדם מחליט לנתק קשר או להתרחק מעט מהנרקסיסט. התרחקות זו מובילה לתחושת אובדן שליטה וחשש מפני אובדן האספקה הנרקסיסטית. אז יתחילו שלל ניסיונות שמטרתם לעורר תגובה רגשית חזקה באדם המתרחק ו"לדוג" אותו מחדש. כאשר הקורבן המתרחק מגיב באופן רגשי (כועס, מגן על עצמו, מפחד, מאשים), הנרקסיסט מגיב באופן טיפוסית בתגובה מתנשאת, אכזרית ומרוחקת ("מה אתה משתגע?", "תראי איך את מדברת", "מה כבר אמרת?"), כך הוא שב לחוש עליון ובעל שליטה והנפגע נותר עם תחושת עוררות בלתי נסבלת, אשמה וריקנות.

סוגי פתיונות: האשמות שווא, שיתוף בחלקיק מידע בתחום שמעניין אתכם, התקרבות ומסכנות כדי לעורר בכם רחמים, איום באובדנות, הפחדה ואיומים, נטיעת תקוות שווא והבטחות לעתיד.

### להשקות את העציצים

הנרקסיסט חייב שהאנשים מסביבו יהיו "כרטיס ביקור" מספיק מכבד. הם נהנים מבני זוג או ילדים מוצלחים ונוצצים. לכן הוא ידאג לטפח ולהעצים אותם-לקנות להם בגדים מרשימים שכולם יתלהבו, ישקיע בצורה מוגזמת בחיצוניות ובנראות שלהם, וכל זה באופן קיצוני להזנחה פיזית ורגשית שיכולה לשרור במקביל ממש. הוא לא משקיע בכך כי הוא אוהב אותך ואתה חשוב לו. להפך בשבילו אתה רק עציץ. אותו, ולכן הוא ידאג להשקות ולתחזק אותך במה שנתפס אצלו כחיוני. בד"כ היחס הזה נקטע כאשר הילד גדל, מפתח נפרדות ומנסה לבנות זהות משל עצמו.

### סטוקינג- הטרדה מאיימת

סוגי התנהגות ופעולות של הנרקסיסט שתכליתן להפריע, לאיים ולשבש את שגרת חייכם ולגרום לכם לחוש ניצודים ומפוחדים. התנהגות זו יכולה לבוא לידי ביטוי באיומים, הטרדות ובהתנהלות אובססיבית וחסרת גבולות. חלק מהסימנים: הנרקסיסט מגיע לביתכם ללא הזמנה במהלך היום והלילה, הוא מנסה ליצור איתכם קשר שלא בהסכמתכם (דרך טלפונים והודעות), עושה משהו שגורם לכם להרגיש מאוימים ומפוחדים, שולח לכם מתנה שלא ביקשתם, מנסה לפגוע בחיים החברתיים/ מקצועיים שלכם, מופיע בפתאומיות באחד מהמקומות שאתם רגילים להיות בהם, הוא איים עליכם באופן ישיר או עקיף.

### גזלייטינג

התעללות באמצעות שקרים ומניפולציות הגורמת לקורבן לפקפק בעצמו, בחוויותיו ובתפיסת המציאות שלו. זה נעשה על-ידי הזנה שיטתית ומכוונת של הקורבן במידע כוזב אודות עצמו וחוויותיו. יש הרבה שיטות של גזלייטינג. החוט המקשר בין כולן הוא היכולת לגרום לך להטיל ספק במציאות ולמחוק את האישיות שלך. הגזלייטינג זו "אלימות שקופה" שנעשית בצורה מתוחכמת ומוסווית, כך שהקורבן עצמו לא מבין שמנסים לתעתע בו.

## נרקיסים גלוי וסמוי

הנרקיסים היא הפרעה נפשית עם וריאציות רבות. בקצה האחד של הספקטרום מצוי הנרקיסיסט הגרנדיזי, אדם עם ביטחון עצמי, הערכה עצמית ותחושת עליונות מוגזמת ביותר, ובקצה השני מצוי הנרקיסיסט הפגיע, הסובל מביטחון עצמי שברירי וערך עצמי נמוך. הנרקיסט הגלוי נתפס כקלאסי, וקל לזהותו- מסמר הערב, כריזמטי וסוחף שלא טורח להסתיר עד כמה הוא מחזיק מעצמו.

הנרקיסט הסמוי מסוכן הרבה יותר- הוא נחבא אל הכלים, עדין, מעורר רחמים ונראה תמים. במרחב החברתי הוא יהיה הכי אדיב נחמד ושמח. זה שדואג ועוזר לכולם. אבל מתחת לפני השטח הוא אלוף במניפולציות, מצליח לתמרן את הקורבן בתחכום ועורמה. כשצריך הוא יתנצל (לא כי הוא חושב שעשה טעות, אלא כי כך נכון לו להתנהג) יחמיא ויפרגן (רק מתוך אינטרס אישי) ויכול אפילו לבכות. הפגיעות אצלם היא טקטיקה מניפולטיבית.

המחשה חשובה נוספת להבדלים בין השניים היא הדרך בה כל אחד מסביר מדוע לו מגיע יותר מאחרים: בעוד שנרקיסיסט גרנדיזי סבור כי עליונותו ביחס לאחרים היא הסיבה המהותית לתחושת הזכאות שלו, נרקיסיסט סמוי רואה את המקור לזכאות הגבוהה שלו בחוויית קיפוח, פגיעות וקורבניות.

למרות הבדלי הסגנון האישי וטקטיקות הטרף של כ"א מהם, שניהם רואים עצמם כמרכז העולם ואת הסובבים אותם כאובייקטים שנועדו לשרת אותם. מטרותיהם זהות אך כל אחד מהם משיג את מטרותיו ע"י שפעול רגשי זדוני של הסובבים אותו. למעשה נרקיסט גלוי הוא זאב שנראה כמו זאב, בעוד הסמוי הוא זאב שמחופש לכבשה מתוקה.

התעללות נרקיסיסטית תמיד מעורבת עם גזלייטינג במידה רבה. חלק מהתחכום של התהליך הוא שהנרקיסיסט מתביית על חולשה קלה של הקורבן- משהו שניתן להאמין בו, מנפח אותו בלי פרופורציה וגורם לו להאמין שהבעיה הרבה יותר גרועה משחשב, תוך כדי שהוא מעמיד פנים שהוא אמפטי ואכפת לו ממך. יש הרבה טכניקות לגזלייטינג: שקרים, עיוות עובדות, שכנוע נצלני, מסגור מחדש, סתירה, יצירת תלות, מתן תקוות שווא, מניעה, ביטול של מחשבה עצמית ופעולות עצמאיות, תובענות להיענות לדרישות וגחמות של המתעלל, ביקורת והאשמה בלתי פוסקת, ועוד.

נפרט כמה מהן:

**סתירה -** סוג של גזלייטינג הכולל משחק עם תחושת המציאות של הנפגע ע"י אמירה שאינו זוכר נכון את מה שקרה במציאות. אמירות כמו: "אתה מדמיון" "תמיד אתה מגזים" "את מתבלבלת, לא לקחתי ממך כסף". במצבים אלו הנפגע עלול לנסות לבדוק הודעות, אי-מיילים, תמונות או כל תיעוד אחר לגירסה שלו למציאות, ולמעשה מתחיל להרגיש כמו בלש בחיים של עצמו.

**הקטנה-** הקטנת רגשותיו של הנפגע ויצירת תחושה שהוא קטנוני ועוסק בדברים לא חשובים. "אין לך על מה להתלונן", "זה לא כזה נורא", "אז הזמנתי את ההורים שלי לשבת בלי להודיע לך. אז מה?"

**מניעה -** הינה סוג של גזלייטינג הגורם לנפגע להיות מושתק במערכת היחסים מחשש שיאבד משהו (כגון את הקשר או דבר חשוב אחר), ובא לידי ביטוי במשפטים כמו "אני לא אדבר איתך אם תעלי שוב את הנושא הזה", "עוד פעם את מתלוננת?" במצב זה הנפגע מגיע למצב של ספק עצמי וחוויה שמשהו לא בסדר בו משום שהעלה את הנושא.

**הסתה -** הינה שינוי נושא השיחה שמטרתו לגרום לנרקיסיסט להראות טוב, ולהציג את הנפגע באור שלילי. כך במקום שהנרקיסיסט יתמודד עם ההאשמות נגדו הוא יסיט את נושא השיחה ויאשים את האחר. לדוג'-הוא ישתמש במידע ישן שיש לו על הקורבן על מנת להאשים אותו בהתנהגות שלילית כלשהי ולגרום לו בושה. אפשרות נוספת היא שהנרקיסיסט יעלה את הבעיות שלו עצמו כדי לתרץ את ההתנהגות הפוגענית. כל זאת, על מנת לשמור על שלמות התפיסה העצמית שלו ולהסיט את הדיון מרגשות האחר.

ולסיכום: (לא בכל אחד מופיעים בהכרח כל התסמינים)

### נרקיסיסט גלוי -

מאפיינים: תחושת חשיבות מופרזת, פנטזיות על הצלחה, נראות נוצצת וראוותנית, חייב להיות במרכז, התנהגות שחצנית ויהירה, חוסר אמפטיה, תחושה של מגיע לי וחייבים לי, קסם אישי ויכולת רטוריקה משובחת, תגובות חריפות על חוסר הסכמה וציות כלפיו, צורך כרוני בהערצה מהסביבה, נצלנות, היעדר הדדיות.

### נרקיסיסט סמוי -

מאפיינים: נתפס כלפי חוץ כ"פי נפש", רוגע ונינוחות תמידיים, אדישות מופגנת או סמויה, התנהגות פאסיבית ברמה גבוהה, ריחוק ובידוד חברתי, הזנחה פיזית, מופנמות וביישנות, התנהגות של "קדוש מעונה", הרעפת קור/ חום בלי קשר למציאות, התנערות מלקיחת אחריות, התקרבות.

## מנגנון ההכחשה - דיסוננס קוגניטיבי

בחלק מהמקרים כאשר קורבן למערכת יחסים נרקיסיסטית נחשף בפעם הראשונה לשיום "נרקיסיזם" ולמידע בנושא, הגילוי נראה לו כמו אור בקצה המנהרה והוא מרגיש הקלה עצומה - סופסוף יש מי שמבין אותי, אם יש לזה שם משמע שהבעיה מוכרת ועוד אנשים סובלים ממנה, אני לא ממציא או מדמיון, אני לא לבד... זה קורה בד"כ כאשר הקורבן כבר "עם רגל בחוץ" ממערכת היחסים. לעומת זאת רוב הקורבנות יפעילו את מנגנון ההכחשה וההתנגדות. למרות שהם חכמים ואינטליגנטים הם לא יסכימו לקבל את האבחנה והעובדה שהם עוברים התעללות קשה במשך שנים.

**איך זה קורה?** הרי הם סובלים... הם קולטים שמשהו לא בסדר אבל מנסים להקטין את התופעה. אומרים לעצמם שזה לא כ"כ נורא - "נכון שלפעמים הוא חוטף התקפי זעם, מאוד ביקורתי, יכול לדבר לא יפה ולהעליב, אבל הוא אבא טוב, אדם מוכשר וחברותי. אנחנו סה"כ משפחה יפה וטוב לנו"

**למה זה קורה?** הקורבן מפעיל "דיסוננס קוגניטיבי" - אחד המנגנונים המרכזיים שמאפשר לו לשקר לעצמו ולהסתיר את האמת ובכך להישאר במערכת יחסים מתעללת.

זה אומר שכאשר קיים חוסר התאמה בין האמונות והערכים שלנו לבין אינפורמציה או התנהגות שאנחנו מקבלים או חווים - נוצר מתח פסיכולוגי. ואז אנחנו באופן אוטומטי רוצים ליישב אותו כי הוא גורם לנו לאי נוחות גדולה. כדי להפחית את המתח עלינו לעשות ויתור מסוים - לשנות את ההתנהגות והאמונות שלנו או לבטל את מקור האינפורמציה. משמע - אם יש לנו שתי מחשבות מנוגדות בו זמנית, אז נבטל אחת מהן - את זאת שלא מתאימה לנו. אנו משנים את אחד האלמנטים, במטרה ליצור התאמה בין האמונות למציאות כדי להחזיר לעצמנו את האיזון הפנימי.

**לדוגמא:** אדם שמאמין שבני זוג צריכים לכבד אחד את השני ואשתו מדברת אליו לא יפה ומשפילה אותו. נוצר אצלו חוסר איזון פנימי בין מערכת האמונות שלו לבין מה שקורה במציאות. את חוסר האיזון הזה הוא צריך ליישב. דרך אחת היא פשוט להחליט שהוא לא רוצה להיות במערכת יחסים כזו ולהתגרש. אבל, אם הוא לא יכול או לא רוצה לבחור בצעד כזה הוא חייב להרגיע את המתח הפסיכולוגי בדרך אחרת, כמו - לקחת את האשמה על עצמו ולהגיד שהוא לא בסדר כי הוא מעצבן אותה, או להסביר את ההתנהגות שלה בכך שהייתה לה ילדות קשה והיא רגישה ואימפולסיבית ולכן אין לה שליטה על מה שהיא אומרת, אבל היא לא באמת

## שבי נרקיסיסטי

אדם שחי במערכת יחסים נרקיסטית הוא בעצם שבוי. בשבי הזה אין שלשלות וסורגים והוא לכאורה יכול לפתוח את הדלת ולצאת, אבל הוא לא מסוגל כי המחסומים הם פסיכולוגיים/ נפשיים ועם זאת כוחם רב.

המטרה של הנרקיססט היא לשעבד את הקורבן ולשלוט על כל הממדים של חייו. הוא לא מעוניין בשעבוד בכוח הזרוע מכיוון שהשאיפה שלו היא שהקורבן יהיה משועבד מרצון ואפילו יהיה אסיר תודה ויאהב אותו. כלומר, השובה תלוי באהבתו של קורבנו.

## השבי - איך זה מתבטא

**שליטה גופנית** - הנרקיססט קובע כללים נוקשים לגבי אכילה, שינה, הוצאות כספיות ועוד. הוא יכול להערים על הקורבן משימות ומטלות אינסופיות כדי למנוע ממנו להצליח במה שהוא עושה, וכדי שלא יוכל לחשוב ולהיות עם עצמו.

**בידוד חברתי** - הנרקיססט ינסה לנתק את הקורבן מקשרים משפחתיים, חברתיים וממקורות תמיכה נפשית במטרה שלא יתן אמון באף אדם ויראה בכל מי שהיה אוהב כאויב. הוא יסביר לו שבני המשפחה לא אוהבים אותו, החברים מנצלים אותו, וימצא סיבות למה הקורבן צריך לעזוב את העבודה שלו, ינסה להתנתק מהסביבה הטבעית ולעבור לעיר אחרת, וישתמש בכל האמצעים האפשריים בכדי לוודא שהקורבן נאמן לו. כמו האזנות לשיחות טלפון, חדירה לפרטיות, דרישה לנתק קשר מאנשים מסויימים לחסום אותם בטלפון, חיטוט בחפצים אישיים ועוד. הקורבן נדרש להוכיח כל הזמן נאמנות, ומשום שהוא רוצה שקט הוא מוותר כל הזמן וויתורים קטנים עד שהוא מוצא את עצמו מבודד מהעולם.

**תלות רגשית** - לאחר שלוקחים מהאדם את זהותו, את מקורות התמיכה שלו ואת הקשר עם העולם הוא נעשה תלוי בשובה שלו. 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 הופכת את הנרקיססט למקור האינפורמציה והחיות

מתכוונת להעליב. בצורה כזו אפשר לחיות בשלום פנימי בלי להידרש לשלם מחירים שקשה לשלם כמו לפרק את המשפחה. כולם משתמשים במנגנון של דיסוננס קוגניטיבי במידות שונות, בסיטואציות שונות ובזמנים שונים. כשמדובר במערכת יחסים עם נרקיססט, משתמשים במנגנון עד לרמה של תפיסה מעוותת למציאות. ובמילים אחרות יצירת מציאות מדומה.

נפרט על כמה דרכים של הקורבן ליישב את המתח הפנימי:

**הצדקה** - הנרקיסט מספר סיפורים על ילדות קשה, אבא מתעלל או עוני מחפיר. גם אם הקשיים הללו מעט מוטים או מוגזמים, 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.

**רציונליזציה** - רבים מהנרקיסטים בעלי תכונות מרשימות. אלו הן תכונות אמתיות שאפשר להתמקד בהן ו"לשכוח" את התכונות הפחות נעימות ולקבל רציונליזציה למה להישאר במערכת יחסים ולפתור את בעיית המתח הפנימי.

**זיכרון אופורי** - תופעה שבה אדם שוכח את הזמנים הרעים ובאופן נוח למדי זוכר רק את הזמנים הטובים. אפשר לדמות את זה לאישה מוכה ששוכחת את הסטירה או מנמיכה את משמעותה וזוכרת ומעצימה רק את ההתפייסות אחרי. זוהי הכחשה שמאוד עוזרת להישאר.

**לספר לעצמן סיפורים** - מוכרים לעצמינו את הנרטיב ש"אנחנו משפחה יפה" וכוללים זיכרונות מטיוילים, אירועים שחגגתם יחד, הבית היפה שלכם, וחושבים על זה ש"אנחנו נזדקן ביחד", "אמא שלי היא החברה הכי טובה שלי", "הוא אבא טוב". לפעמים זה מופרך לחלוטין, אבל בשביל הקורבן זוהי המציאות ומבחינתו זו אמת. הוא מנסה להגן על האמונות הללו, לתחזק אותם כל הזמן ולהשאיר בחוץ את כל מה שלא מתאים.

**האשמה** - להאשים את עצמך בהתנהגות שלו. "אני מבולגנת", "אני לא מרוויח מספיק", "אני לא רגישה כלפיו", "אני כ"כ גרועה שרק הוא מצליח לחיות איתי". הקורבן מרגיש שהוא אף פעם לא מספיק טוב. זוהי המניפולציה בה הנרקיססט משתמש- למצוא פגמים ולשכנע את הקורבן שהוא הפגום.



## אבן אפורה

במצבים רבים אי אפשר לנתק את הקשר. כדי להמשיך לחיות לצד אדם כזה תחת קורת גג אחת מומלץ לנקוט בגישה של התרחקות רגשית ותגובתיות נמוכה במטרה שהנרקיסיסט יעזוב את הקורבן לנפשו עד כמה שניתן. זה נקרא "אבן אפורה" הופכים לשטחיים, משעממים ואפוריים. מפסיקים לספק לנרקיסט את הדלק שלו. לא יוזמים מגע, לא משתפים, לא נלחמים חזרה, לא מתווכחים ולא מפגינים לידו רגשות. ובאופן כללי מנמיכים את התגובות כלפיו למינימום האפשרי. כאשר מתחילים ליישם משטר "אבן אפורה" הנרקיסט מרגיש שהוא מאבד את השליטה ואת הדלק שלו והוא מגביר את המניפולציות, ההשפלות והמריבות. הוא יעשה הכל ע"מ להוציא את הקורבן מדעתו. זה לוקח זמן, זה מתיש ומורט עצבים אבל בסוף הוא יפסיק ויאבד בכם עניין.

העיקרית עבור הקורבן שמתחיל לראות את העולם בעד עיני שובהו. הנרקיסיסט מצליח לגרום לשבוי לראות את המציאות בצורה מעוותת עדש הקורבן כבר לא מבחין בין נכון ולא-נכון ובין אמת ושקר, ובהדרגה מפסיק לסמוך על כושר השיפוט והזיכרון שלו.

**התקרבות -** כחלק מהרצון לשליטה כזאת שבה השבוי יישאר בשבי מתוך רצון והסכמה, השובה יציג עצמו לעיתים כחלש, פגוע ומסכן. הוא יכול להחזיק אג'נדה שלמה של קיפוח גם אם אין לכך כל בסיס במציאות ומנסה לשכנע את הקורבן שעליו לתמוך בו, להבין אותו, לעזור לו ולעשות הכל למענו. הוא מעורר בשבוי רגשי אשמה ורצון "לכפר" על "חטאיו" כלפי השובה, או לגונן עליו מפני סבל.

## תוצאות השבי

השלב האחרון הוא כניעה מוחלטת. הקורבן מפר את העקרונות שלו, נכנע לכל הדרישות של המתעלל, משתתף "תחת לחץ" בכל מיני פעילויות והתנהגויות גרועות ובאותו זמן מתעב את עצמו ומרגיש רגשי אשמה. הקורבן מרגיש שגזלו ממנו את עצמו. גם אחרי שהוא מצליח להיפרד מהנרקיסיסט הוא נשאר עם תחושה שהוא צופה בו תמיד ומפחד שפתאום הוא יגיע ויפגע בו. שבי ממושך גורם לקורבן לשינויים עמוקים בזהותו לאחר שהרצונות, הערכים וקווי האופי שלו נופצו באכזריות.

## כרידה 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 ארוכות.

### חשוב שתכוננו לשלבים העומדים לפניכם:

**מודעות -** אם הגעתם עד כאן כנראה שאתם כבר אוחזים בשלב הזה. בכדי להבין איך כל הנאמר מתבטא ביחסים שלכם. כדאי לרשום במחברת את כל ההשפלות, האמירות, האירועים האלימים, הבוז והלעג שאתם חווים כדי להפסיק להאמין לגזללייטינג שלו. חשוב להבין את זה ולהיות שלמים עם עצמכם.

**עצמאות -** כל זמן שהקורבן תלוי בנרקיסיסט ובאישור שלו הוא מצפה שהנרקיסיסט ישתנה והכל יהיה בסדר ומחכה לקבל ממנו הערכה ואהבה, הוא לא יוכל לממש את העזיבה. כדאי לוותר על התקווה והציפיה ולקבל עזרה וכוח ממקור אחר (טיפול, משפחה, חברים)

**שינוי אסטרטגיה -** מפרטנר במערכת יחסים הופכים "לאבן אפורה" (ע"ע) ומציבים גבולות וחוקים. מתנהלים כך עד שבאופן טכני אפשר לעזוב.

**עזיבה -** מודיעים לנרקיסיסט על ניתוק הקשר. לאחר ההודעה הוא מנסה להוריד לקורבן את הביטחון ולעוות לו את המציאות. הוא מנסה לגרום לו להאמין שהוא לא יכול לעשות את מה שהוא אומר. "אתה לא יכול בלעדיו ואין סיכוי שתסתדר לבד". אם זה לא עובד והתהליך נמשך הוא יעבור להתקפות ואיומים. ייתכן שינסה לערב אדם שלישי, להמריד את הילדים ולהרעיל אנשים אחרים נגדך.



**לב לייטינג**

ביחד מול הנרקיסים