

## המדריך לקשר עם נרקסיסט – חלק 1

### מאת נדיה לובק

**שימו לב: אין להפיץ, להעתיק או לעשות כל שימוש אחר בחומרים מלבד שימוש אישי בלבד.**  
רוצים להמליץ על המדריך לחברים? אפשר לשלוח להם את הקישור:

[המדריך לקשר עם נרקסיסט – חלק 1](#)

#### מבוא:

- המדריך נכתב בלשון נקבה עבור נשים עם בן זוג נרקסיסטי, מכיוון שאלו רוב המקרים בהם נתקלתי, אך עבדתי גם עם גברים להם בת זוג נרקסיסטית וכמובן המדריך תקף לכל סוגי המינים והקשרים.
- המדריך מתבסס על נסיון אישי מול נרקסיסטים, הן באופן אישי והן במסגרת טיפולית, וגם על חומרים של פסיכולוגים בנושא.
- לנרקסיזם יש טווח שלם – החל מנרקסיסטיות קלה, דרך אנשים עם מאפיינים בולטים – לא כל המאפיינים אבל חלקם, ועד להפרעת אישיות נרקסיסטית מלאה.
- לכן יכול להיות שלא כל המאפיינים יופיעו בקשר שלך, או שעוצמתם תהיה שונה, אך מספיק שכמה בודדים יופיעו על מנת להפוך את חיך למלאי תסכול.

#### כיצד להשתמש במדריך?

במדריך תמצאי מגוון חומרים, תובנות ומענה על שאלות נפוצות לגבי נרקסיסטים והתנהלות מולם. אפשר לקרוא לפי הסדר ואפשר לפי הנושאים המעניינים אותך כרגע, בכל מקרה – במידה ואת נמצאת כעת בקשר עם נרקסיסט – מומלץ לקרוא לפחות פסקה אחת בכל יום. הנרקסיסט ימשיך לנסות לתעתע את המציאות שלך, וזה מה שישאיר אותך עם הרגליים על הקרקע ומחוברת למציאות. כמו שנאמר כבר מזמן – ידע זה כח.

לכן תמשיכי להזכיר את זה לעצמך. במה מדובר באמת. זה חלק חשוב בהתעוררות ובהיזוק העצמי.

**חשוב להדגיש:** לרוב יש צורך בטיפול מקצועי על מנת להצליח לצאת ממערכת יחסים רעילה ולהשתקם. מומלץ מאוד לקחת ליווי כזה. במיוחד אם מדובר במערכת יחסים שנמשכת שנים – במקרה כזה רוב הסיכויים שאת חווה פוסט טראומה.

#### משהו לזכור תמיד:

- את לא אשמה.
- זה באמת קשה. אולי אחד הדברים הקשים ביותר בהם נתקלי בחיך.
- יש בך המון כוחות ואת שלמה בזכות עצמך, בלי קשר אליו.
- זה יכול לקחת זמן (לעזוב אותו ולחזור לעצמך).

## תוכן עניינים

|    |                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------|
| 1  | מבוא.....                                                               |
| 3  | מושגים.....                                                             |
| 3  | מהו מחזור הפעילות הסטנדרטי של נרקסיסט?                                  |
| 6  | 7 סוגי נרקסיסט.....                                                     |
| 8  | שתי שאלות שיכולות לבדוק אם מדובר בנרקסיסט.....                          |
| 9  | למה נרקסיסט ממשיך לנסות לחזור אלי, בזמן שאני יודעת שיש לו אספקה חדשה?   |
| 9  | מהן הדרכים "לטפל" בנרקסיסט עם אדישות?                                   |
| 10 | מדוע נראה כי נרקסיסטים הם חברים טובים עם כל כך הרבה אנשים?              |
| 10 | האם נרקסיסט יעזוב אותך?                                                 |
| 12 | 15 דברים שאסור לעשות עם נרקסיסט (היזהרי!)                               |
| 16 | 10 דברים שאת יכולה לעשות שיגרמו לנרקסיסט "לאבד את זה"                   |
| 19 | 10 משפטים מועדפים על נרקסיסט בשביל לעשות "מסך עשן"                      |
| 22 | 7 סימנים לכך שהבסת את הנרקסיסט.....                                     |
| 24 | איך נרקסיסט בודק אם אפשר לשלוט בך בתוך מערכת יחסים?                     |
| 25 | למה נרקסיסט לא יכול להיות נאמן?                                         |
| 26 | למה הנרקסיסט רודף באגרסיביות אחרי האספקה החדשה?                         |
| 27 | נרקסיסט סמוי/נרקסיסט פגיע – איך לזהות.....                              |
| 29 | למה נרקסיסט סמוי כל כך משכנע?                                           |
| 30 | למה שנרקסיסט ירצה לבגוד אם יש לו אישה יפייפיה שכולם חושבים שהיא מדהימה? |
| 31 | איך להפגיע ולהדוף נרקסיסט.....                                          |
| 32 | מה אם האדם מראה רק חלק ממאפייני הנרקסיזם?                               |
| 33 | מה גורם לנרקסיסט להרגיש שהוא כבר לא מיוחד?                              |

## מושגים:

- **אספקה:** הנרקיסיסט מתייחס לכל הקשרים שלו בתור "אספקה" – כלומר הם שם על מנת לספק את צרכיו. זאת לא אהבה. ולכן השימוש במושג. ככל שתביני שאת לא בת זוגתו, אלא רק אספקה עבורו – כך זה יעזור לך להבין את המציאות, את מהות הקשר, את הסיבה להרבה התנהגויות, ויעזור לך לעזוב.
- **הטיפול השקט:** אחד הכלים שהכי בשימוש אצל הנרקיסיסט. כשהוא לא מרוצה ממך, כשהוא רוצה להוריד מערכך, כשפשוט לא הסכמת איתו, כשבא לו לחזק עוד קצת את האגו ולראות איך תגיבי, או מכל סיבה שהיא – הוא ישתמש לעתים בטיפול השקט – כלומר יתעלם, לא יענה, לא יחזיר טלפון, לא יענה על הודעה וכו'.
- **מסך עשן (gaslighting):** עוד כלי מאוד פופולארי אצל הנרקיסיסט – נועד לתעתע במציאות שלך. לשים עליה מסך עשן. לגרום לך לחשוב שאת לא רואה דברים נכון. וכך הוא תמיד יצא הצודק. כך השליטה תמיד אצלו. וזה הרי הכל עניין של שליטה עבורו.

## מהו מחזור הפעילות הסטנדרטי של נרקיסיסט?

המחזור מניסיוני הוא די מובחן והולך כדלקמן:

### 1. אהבה

הוא אוהב אותך, רוצה אותך, צריך אותך. הוא יפיח בך חיים. סקס, צחוק, תשוקה, הבנה, קרבה. את מאמינה שמצאת את הנפש התאומה שלך.

### 2. חוסר ביטחון

הוא צריך אותך, מאשים אותך, עושה לך מסע האשמות, משתמש בך, מאשים אותך עוד קצת ומבלבל אותך. הוא מתחיל להזדקק להרגעה מתמדת. את תגלי שאת מסבירה את עצמך לעתים קרובות על דברים מטופשים.

### 3. בגידה

הוא מתחיל להסתגר, להתרחק, למנוע חיבה ואינטימיות. נראה ששום דבר כבר לא מסתדר. יש לו סודות אבל לא תמיד את מרגישה בנוח לשאול שאלות. הוא בוגד בך אבל כל הזמן מאשים אותך בהסחת דעת ממעשיו. הוא מרגיש זכאי

לכל מה ששייך לך. הוא מרמה, משקר, ובעיקר מאשים, מאשים, מאשים. יש התעללות מילולית. קריאה בשמות גנאי. עלבונות מזעזעים. צעקות. הוא אף פעם לא נראה מרוצה יותר. הציפיות הופכות לא מציאותיות ואת מתחילה להילחם כדי לזכות באישור – לזכות בתשומת לבו. את מנסה לגרום לדברים לחזור לאיך שהיו בהתחלה. הכל היה כל כך מושלם בהתחלה! ייתכן שתבחיני שאת מותשת ומרגישה שחוקה הרבה יותר מהרגיל. הוא מרוקן אותך.

#### 4. האשמה

זו אשמתך! הוא ממש כועס כשיש לך תגובה שלילית להתעללות שאת חווה ממנו על בסיס קבוע. הוא משתמש בתגובה ה"רעה" שלך נגדך, כדרך להצדיק את ההתנהגות הפוגענית שלו. אבל במציאות, התגובה שלך כנראה הולמת בהתחשב במה שאת מתמודדת איתו.

הוא מבבל ומעיף אותך בהיגיון שלו. הוא יגיד לכל מי שיקשיב שאת הבעיה ותמיד היית. אפס חיבה או אינטימיות. (או הקיצוניות השנייה של אינטימיות כפויה, בדרך כלל במהלך ויכוח או אחריו). כעת הוא שואב ממך את החיים ולא מציע שום דבר בתמורה.

#### 5. הורדה מערכך

הוא מוריד אותך בכל דרך אפשרית. הוא גורם לך לפקפק בעצמך וביכולות שלך, להתבודד ולהיות מסוגרת. את כל הזמן מנסה להבין למה את לא יכולה להסתדר יותר. הוא הפיץ יותר שמועות ושקרים ממה שאת יכולה אפילו להבין. קריאה בשמות גנאי, התעללות פיזית, אונס, הרס רכוש, גניבה, איומים, שליטה, עשיית מסך עשן (gaslighting) נמצאים בשיאם.

הוא עלול להתחיל להתעלל בחיית המחמד שלך, בפריטים אישיים או אפילו בילדים. הוא ישקר לגבי זה (יאשים את חיית המחמד, אותך או את הילד).

#### 6. התנצלות (אופציונלי)

אולי הוא מתנצל, אבל זאת לא התנצלות אמיתית – אלו רק מילים, אולי בשילוב עם קצת משחק. מספיק כדי שזה יספק אותך. זה אולי מרגיש אמיתי בהתחלה, אבל את תדעי עמוק בפנים שזה לא.

במיוחד כשהוא יחזור על אותה התנהגות עליה הוא התנצל בעוד שעה או ביום הבא.

אם אין לו יותר צורך באספקה נרקיסיסטית ממך - סביר להניח ששלב זה יוסר מהמחזור.

גם אין תקופת פיוס. לא תהיה שום כמות זמן שהוא ישקיע מצידו בניסיון לפצות על

הנזק שגרם.

הוא יצפה ממך לחזור ולהיות מאושרת, כאילו יש לך מזל שהוא סלח לך. הוא יצפה ממך להתייחס אליו כאילו הוא זה שהותקף, נבגד, נפגע וזקוק לטיפול. הוא הקורבן במוחו החולה. אם לא תתאוששי מהר, סביר להניח שתקבלי ביקורת והוא יגרום לך להרגיש פתטית על כך שיש לך רגשות, בכך תהפכי למטרה קלה להתעללות נוספת.

עד עכשיו כנראה למדת לא להראות את החולשות שלך. אימנת את עצמך להסתיר את הכאב הכי עמוק שלך ככל האפשר, כי הוא ישתמש במה שהכי כואב נגדך. אין לו בעיה בכלל לבעוט במישהו בזמן שהוא למטה.

## 7. נתק

הוא יעזוב. אולי לשעה, אולי ללילה, שבוע, חודשים. אולי הוא לא ילך פיזית לשום מקום אבל נפשית ורגשית הוא יעזוב ויחפש אספקה אחרת. את עשויה להבחין בתחושת הקלה קלה כשהוא נעלם, מוסתרת בין מערבולת הרגשות האחרות.

הוא יעשה את זה ברור עד כאב שהוא מקבל אספקה במקום אחר, אבל אם תעזי להתעמת איתו או תנסי להגן על היחס שאת מוכנה לקבל, זה יכעיס אותו ואת לא תקבלי שום דבר מלבד להיפגע מזה. תשכחי מתקשורת. הוא עלול להתעלם ממך או לחסום אותך.

את יכולה לבקש ממנו לעזוב, אבל אז תתמודדי עם סירוב שחצן וזכאי. או איום. (גם אם זה הבית שלך). הוא עלול לעזוב ואז להטריד אותך ולהוריד אותך, או אפילו לנסות להכאיב על ידי הצגת הבגידה שלו מולך. הוא עלול להעיף אותך החוצה בלי כלום ובלי לחשוב פעמיים.

לעולם לא יהיה אכפת לו מהריקנות שהוא משאיר אותך איתה. הוא לעולם לא ייקח רגע להרהר איך הוא התייחס אליך. הוא עצמו כלי ריק.

## 8. ריחוף בחזרה

בסופו של דבר הוא ינסה "לרחף" אליך חזרה. שלב הריחוף חובש כובעים רבים ויכול לקרות במספר דרכים. הוא צריך למשוך אותך בחזרה פנימה איכשהו. אולי הוא יתנצל, ישלח פרחים, יתחנן קצת. או שיאשים אותך בהכל.

אחרי הריחוף בחזרה, במידה ואת מקבלת אותו, המעגל יתחיל מהתחלה (לא כולל סעיף 1 – הפצצת האהבה שמורה רק להתחלה, הריחוף חזרה יהיה גרסה הרבה יותר חיוורת של זה).

## 7 סוגי נרקסיסט

### 1. הגלוי

מכונה גם – נרקסיזם גרנדיזי. זה מה שבדרך כלל אנשים חושבים עליו כשמדברים על מישהו שהוא נרקסיסט. לרוב יהיה מוחצן, גרנדיזי, תוקפני ומחפש תשומת לב.

יכול להיות מאוד מקסים ולרוב מצפה ליחס מיוחד. הוא יכול להיות דורסני ביכולתו לראות פגיעות אצל אחרים ולהשתמש בה נגדם. הוא תחרותי מאוד ומוכן להשפיל אחרים כדי לנצח – לפחות בראות עיניו.

### 2. הסמוי

לפעמים מכונה גם "פגיעות נרקסיסטית". סוג זה נוטה להיות בעל תקשורת פאסיבית – אגרסיבית, אך נראה כביכול חסר אונים. נוטה להציג את עצמו בתור הקורבן. זה הסוג המסוכן ביותר, כי יש בו את כל התכונות של הסוג הגלוי – אבל באופן מעודן וסמוי יותר, ולכן קשה יותר לאבחן אותו, זה יכול להיות מבלבל ואולי נטיל ספק כל הזמן בעצמנו – האם הוא אכן עם ההפרעה או לא.

ההבדל העיקרי עם הסוג הגלוי הוא בכך שהסמוי הוא מופנם ולא מוחצן. הוא יכול להתנהג כמוחצן כדי למשוך תשומת לב, אבל למעשה הוא מופנם ולא אוהב אנשים ואינטרקציה.

הטקטיקה שלו היא האשמות. הוא ישחק אותה קורבן של ההתנהגות שלך. הוא מומחה בלא לשים לב אליך ולהפחית מערכך. ע"י כך שיבריז לך מפגישה, יענה ברגע האחרון על הודעה או שיחה, אם בכלל, לעולם לא יעשה איתך תכניות ברורות. אין לו שום כבוד לזמן שלך ולתחומי העניין שלך. הוא ישאיר אותך קטנה וחסרת חשיבות.

### 3. ההיפר-ערני

נוטה להיות רגיש מאוד לשפת הגוף, להבעות הפנים, לטון ולתגובות של אחרים.

הוא נוטה לקחת דברים באופן אישי והוא רגיש לביקורת. נוטה לחוש בושה או השפלה. מעדיף לא להיות במרכז העניינים.

#### 4. הנעלם

למרות שרוב הנרקיסיסטים לא מודעים לרגשות של אחרים, הסוג הזה חסר מודעות ורגישות כלפי אחרים באופן מוחלט. אין לו שום רגישות. הוא שקוע לחלוטין בתוך עצמו, יהיר, תוקפני וכל הזמן צריך להיות במרכז העניינים.

#### 5. האקסיביציוניסט

הצורך בתשומת לב מתמדת זה כמו בור ללא תחתית עבורו. הוא חושב שהוא טוב יותר מהאחרים פיזית ואינטלקטואלית. הוא מסתכל על אחרים מלמעלה, אפילו על בני משפחה וחברים. הוא מאוד מודה לעניין הסטטוס ומאוד חומרי. הוא חושב שהוא מיוחד ויש לו צורך עצום להיות מוערך כל הזמן.

#### 6. המיני

הוא מרגיש זכאי לקבל מענה על צרכיו המיניים. יש לו השקפה מרוכזת בעצמו במין, נוטה להיות לא מיומן באינטימיות רגשית ולכן איננו מתעניין במיוחד בצרכי בת הזוג. לעתים הוא מעריך יתר על המידה את קישוריו בחדר השינה, מכיוון שהוא לא מכוון לחלוטין לבת הזוג שלו. עם זאת, הוא זקוק ומצפה לשבחים רבים על ביצועיו במיטה. הוא מגיב גרוע לדחייה מינית. הוא מצפה לקיום יחסים בתמורה למתנות או למחווות נחמדות, וילחץ, יטעה או יעשה מניפולציה כדי לקיים יחסים. הוא מרגיש זכאי לקיים יחסים במקום אחר אם בת הזוג לא עומדת בדרישות המיניות שלו, ללא קשר להסכמה שלהם לגבי מונוגמיה.

#### 7. העוין

סוג מסוכן זה הוא הכלאה בין הפרעת אישיות נרקיסיסטית להפרעת אישיות אנטי חברתית. זה אומר שאין לו יכולת לחוש אמפתיה. יכול להיות גם פסיכופת או סוציופת. הוא תוקפני, עוין ופרנואידי. הוא סדיסטי כלפי הסובבים אותו, ומוריד מערכם כבני אדם. מומחים רבים מאמינים כי היטלר היה מהסוג הזה. זה הסוג שעלול לפגוע בך פיזית, רגשית, כלכלית, מינית וזה לא יזיז לו והוא

לא ירגיש על כך חרטה. מסוג כזה צריך לברוח ישר מבלי להסתכל אחורה.

### **שתי שאלות שיכולות לבדוק אם מדובר בנרקסיסט**

כמובן זה לא מדע מדויק, אבל אלו 2 שאלות מעניינות שיכולות להצביע על נרקסיזם לפי התשובה עליהן:

#### **1. לשאול:**

"באילו דרכים אתה מרגיש שעליך לצמוח או להשתנות על מנת להשתפר?"  
לנרקסיסט או לא תהיה תשובה לזה בכלל. כי הוא רואה את עצמו כאדם מושלם, והוא לא מוכן להביט על מה שלא טוב בו, לכן הוא לא יקדיש מחשבה לשאלה.

או שהוא יתן לך תשובה מאוד שטחית וכללית שיכולה להיות מתאימה לכל אחד. ללא משמעות או תוכן אמיתי להיאחז בו. זה יהיה מאוד על פני השטח.

רוב האנשים מודעים במידה מסוימת לחסרונות שלהם. על מה עליהם לעבוד ומה לשנות על מנת להפוך לאדם טוב יותר. הנרקסיסט חי בתוך חוסר מודעות.

#### **2. מבחן "גוד וויל האנטינג" (good will hunting):**

למעשה מושיבים את האדם וצופים יחד איתו בסרט. הסרט הזה מבוסס בעיקרו על אמפתיה.

מכיוון שלנרקסיסט אין אמפתיה, הוא או לא יאהב או לא יבין את הסרט. שמעתי על נרקסיסטים שהסרט פשוט לא היה להם ברור. כי כל הפוקוס הוא במשהו שאין אותו אצלם.

זה כמובן לא אומר שכל מי שלא אוהב את הסרט הוא נרקסיסט.

התוצאות כאן יכולות להיות על טווח מסוים, לכן אלו רק הצעות, כמובן יש לשים לב לכל שאר הסימנים במדריך.

## למה נרקיסיסט ממשיך לנסות לחזור אלי, בזמן שאני יודעת שיש לו אספקה חדשה? למה הוא לא יכול פשוט ללכת לחדשה ולעזוב אותי בשקט?

כי החדשה עדיין לא מאובטחת לחלוטין. או לא מציעה הטבות מסוימות שאת מציעה.

נרקיסיסט שומר אותך בסביבה רק כשהוא מרגיש שהוא עדיין צריך אותך למשהו. ובגלל זה הוא לא עוזב אותך בשקט (בינתיים). אבל אל תדאגי. נרקיסיסטים תמיד עובדים על זה, במוקדם או במאוחר הוא ימצא מישהי שמשתווה אליך, או שהחדשה תתחייב לנרקיסיסט. זה הרגע שבו הוא יעזוב אותך בשקט, וילך להתעלל באדם השני.

אבל רגע, יש עוד.

אם אחרי שהוא עוזב הנרקיסיסט:

- משתעמם
- נזרק החוצה
- רוצה לעשות "טיפול שקט" בפרטנר החדש
- שומע שאת מסודרת כלכלית
- צריך ממך משהו

הוא ינסה לחזור מיד כדי להטריד אותך עוד קצת. לכן, זה אף פעם לא הנרקיסיסט שנעלם. רק את יכולה באמת לסיים את זה.

## מהן הדרכים "לטפל" בנרקיסיסט עם אדישות?

דיוק חשוב: הכוונה היא לא "לטפל" או להתייחס לנרקיסיסט באדישות. הכוונה היא להיות אדישה.

איך זה נראה?

הנרקיסיסט מתקשר אליך - זה לא משפיע עליך  
הנרקיסיסט לא מתקשר אליך - זה לא משפיע עליך  
הנרקיסיסט רוצה אותך בחזרה - זה לא משפיע עליך  
הנרקיסיסט יוצא עם מישהי חדשה - זה לא משפיע עליך  
הנרקיסיסט מכפיש אותך מול משפחה וחברים - זה לא משפיע עליך

יש הבדל עצום בין להיות לבין לעשות בכאילו.

להתייחס למישהו באדישות זו פעולה. זה דורש הכרה בנרקסיסט ובחירת תגובה. אולי את מבלה זמן בניתוח ההתנהגות שלו. אולי תבקשי עצה מחברה. אולי את אוספת את כל הכוחות שיש לך כדי לא להגיב. למעשה כל עוד הוא עדיין בראש שלך = הוא מנצח.

להיות אדישה זו חיה אחרת לגמרי. לא אכפת לך מה הוא עושה או לא עושה, אומר או לא אומר. זה לא משנה לך בכלל. את לא משקיעה שנייה אחת במחשבה על זה או בבחירת תגובה. לא אכפת לך.

להיות אדישה מחזיר אותך למושב הנהג (לא בתוך הקשר, בכל מקרה זה אף פעם לא היה קשר אמיתי). זה מחזיר אותך למושב הנהג של חיך. את בוחרת איך להשקיע את זמנך. ואני מבטיחה לך שזה לא יהיה הנרקסיסט לשעבר שלך.

## מדוע נראה כי נרקסיסטים הם חברים טובים עם כל כך הרבה

### אנשים?

קודם כל חשוב להבין – לנרקסיסטים אין חברים אמיתיים. כל הקשרים שלהם בעייתיים, לכן חברות אמת עמוקה לא באמת אפשרית איתם. אבל נרקסיסטים הם כן אנשי מכירות מיומנים ביותר. הרמאים האולטימטיביים. תמיד מנסים לצייר תמונה מעוותת של המציאות.

נרקסיסטים, המומחים המוצהרים בניהול תפיסות, עוסקים רק בתפיסות של אחרים לגביהם. כי התפיסה שלהם את עצמם מונעת מהאופן שבו אחרים תופסים אותם.

הנרקסיסט, שמנסה לצייר תמונה של עצמו מוקף כל הזמן בפמליה של משפחה, חברים ומעריצים, זאת אינה אלא מתיחה. מתיחה שבסופו של דבר נועדה להונות את הנרקסיסט עצמו.

## האם נרקסיסט יעזוב אותך?

כן. ולא.

אם הוא נמצא בשלב חדש של הפצצת אהבה עם מישהי אחרת, את לא תשמעי ממנו.

הוא יסרב לדבר איתך, יגיד לך לעזוב אותו בשקט, הוא שמח עכשיו ואת צריכה להפסיק להתקשר.

הוא יתייחס אליך כאל זרה, כאילו אף פעם לא עשית כלום עבורו וכל פרק הזמן שהשקעת בניסיון לפייס אותו, לא ישפיע כלל.

הוא יגידו לך דברים כמו: "מעולם לא באמת רציתי אותך" או ש"מעולם לא היינו באמת במערכת יחסים", או שהוא לא חייב לך כלום.

זה במהלך הפצצת אהבה של מישהי אחרת.

ואז האחרת תכנס לשלב ירידת הערך.

ואז הוא יעלה אותך מהאוב.

פתאום תקבלי הודעת טקסט מהנרקסיסט: "היי".

את תחשבי לעצמך: "היי? מה זה אומר? הוא לא נעלם? שכח ממני? מה נסגר?" את תעני: "כן?"

ואז המענה יכול להיות: "קראת לי?", "את בסדר?", "וואו, לא צריך להיות גסת רוח.", "ראיתי את אמא שלך.", "זה עדיין המספר שלך?"

או כל שטות אחרת. הוא יעמיד פנים שמעולם לא התייחס אליך בצורה נוראית, מעולם לא התנתק ונעלם, ושיש לו עדיין את הזכות לדבר איתך. יכול להיות שהוא גם ישתמש בהומור וירדד את כל הסיטואציה.

זה הרגע שבו עליך להבין שהאדם הזה יותר מופרע ממה שחשבת.

השתתפות בהמשך השיחה תוביל לאחת מהאפשרויות הבאות:

- הסברים אחורה על מי עשה מה. הנרקסיסט ידחה כל אחריות. יעשה עליך מסך עשן עד לבלבול מוחלט.
- הנרקסיסט ירגיש נלהב ויצהיר על אהבתו אליך, שוב. יגיד דברים כמו: "ניסיתי להיות בלעדיך, אבל אני לא יכול".
- הנרקסיסט ישתף אותך עד כמה הדברים לא טובים, יספר על אסונות שקרו לו מאז שעזב. ואז יבקש ממך עזרה, יגיד לך שהוא צריך אותך.

מה שלא יקרה, העניין הוא שהנרקסיסט מנסה להשתמש בך שוב. עבור כל מה

שהיית מספקת לו, תשומת לב, מין או כסף.

הוא נתקל ביושב, הוא משועמם או זקוק למשהו. ובגלל זה הוא הושיט יד.

והוא ימשיך לעשות זאת, עד יומו האחרון. עם כל מי שהוא אי פעם היה איתו.

## 15 דברים שאסור לעשות עם נרקסיסט (היזהרי!):

### 1. אל תשתפי יותר מדי מידע על עצמך.

זה קשה כי נרקסיסט לרוב משתף הרבה על עצמו. הסיפורים שלו מסודרים, נוגעים ללב, אנושיים, והם יעירו את האמפטיה בכל אחד. זוהי דרכו לזכות באמון ובמחויבות שלך. הוא יצייר ללא מאמץ תמונה שמאוד תתחברי אליה ואז ישתמש בה כפיתיון על מנת להשיג מידע ממך. נרקסיסט למעשה מקשיב אבל מכל הסיבות הלא נכונות. הוא אוסף מידע עליך כדי שיוכל להעריך את החולשות והפגיעות שלך. הוא גם יכול לרצות לאסוף את הנכסים שלך ואת כל הדברים שהוא יכול לקבל ממך או להשתמש נגדך.

### 2. אל תצפי ממנו להיות נאמן אליך.

נרקסיסט אינו דורש ואינו מחפש את האהבה שלך או של אנשים אחרים. הוא מחפש רק את האישור ותשומת הלב שלך. והוא יעשה כל מה שצריך כדי לקבל את זה. תחשבי על זה כמו על טיפול ברהיט חדש. במשך השבועיים הראשונים, את יכולה לעצור בדרכך החוצה ופשוט להסתכל איך זה האיר את החלל שלך. כשאת רוכשת עוד אחד, כל ההערצה שלך מופנית לחדש. מגיע זמן שבו את הופכת להיות הרהיט הישן יותר עבור הנרקסיסט. אל תאפשרי לעצמך לחשוב שאת שונה איכשהו מכולם. הוא לא אוהב אותך יותר. נרקסיסט תמיד מחפש צעצוע חדש ונוצץ ואי אפשר לספק את צרכיו לעולם.

### 3. אל תנסי לשנות אותו.

אל תשארי בחברת נרקסיסט מתוך תקווה שתוכלי לתקן או לשפר אותו. המציאות היא שנרקסיסטים מאוד עמידים בפני שינויים ומתנגדים להם. ההתמודדות איתם היא כמו לשפוך מים למשפך. המילים החיוביות והתומכות שתגידי יכנסו באוזן אחת ויצאו מהאחרת. לא משנה כמה אישורים תתני לנרקסיסט, הוא תמיד יצטרך עוד, כי עמוק בפנים, הוא לא מאמין שמישהו יכול לאהוב אותו.

### 4. אל תצדיקי את התנהגותו.

התנהגויות נרקסיסטיות הן מוזרות ומטרידות. לעתים קרובות תשמעי

שהוא התפרץ על עמית או שהוא רב על מי ניצח במשחק כדור. לפעמים, כשתהיי עדה להתנהגויות האלה, את תראי תחושת זכאות על הנרקיסיסט כך שמבחינתו האדם השני ראוי ליחס כזה. נרקיסיסט לא יודע איך להתנצל. אם הוא עושה זאת, זה יהיה מאוד כללי – "מצטער על הכל", מבלי להיכנס לפרטים, זה יהיה רק כי הוא צריך ממך משהו ולא מתוך חרטה אמיתית, ולעתים ילווה ב"אבל", שיסביר מדוע זה עדיין היה הדבר הנכון עבורו לעשות. לרוב זה דפוס שאי אפשר להתעלם ממנו.

#### 5. נסי לא להתעקש על נקודת המבט שלך.

נרקיסיסט יכול להתמודד רק עם נקודת המבט שלו. הוא עושה דברים על סמך איך שהוא מרגיש ומה שהוא יקבל בתמורה. כאשר הוא מותקף, האינסטינקט הטבעי שלו הוא להגן על עצמו ולהוכיח שהוא צדק. ויכוח על הנקודה עשוי להסלים את המצב בצורה מאוד לא נעימה. חשוב לדבר אבל נסי לא להיתקע בתוך הסברים. תהיי עדינה אך ספציפית ועקבית עם מה שאת צריכה. רוב הסיכויים שהוא בכל מקרה לא יבין או שלא יהיה לו אכפת מהדעות שלך. אל תבזבזי את זמנך. את יכולה להגיד לנרקיסיסט שאת לא מסכימה עם הדעה שלו, ואז להמשיך הלאה.

#### 6. אל תתני לו עוד הזדמנות.

נרקיסיסט שונא לאבד את האספקה שלו, אז הוא לא יתן לך ללכת בקלות. אם את עוזבת את מערכת היחסים, תהיי מוכנה להרבה התחננות. אלו יהיו אותן המילים הישנות, כשהוא חוזר ואומר את הדברים הנכונים שחשובים לך. הוא יתקשר למשפחה ולחברים שלך כדי ליצור איתך קשר. הוא בהחלט יצור איתך קשר בתאריכים משמעותיים בלוח השנה שלך כמו יום הולדת או ימי נישואין.

כל המחוות המקסימות האלה לא מפצות על העובדה שנרקיסיסט לא יודע מה זה אומר להתגעגע למישהו. הוא פשוט שומר על מעריצים קרובים כדי לשמור על אספקה קבועה של תשומת הלב לה הוא זקוק. הוא חזר רק כי הוא חושב שהוא יכול למנף אותך כדי לענות על הצרכים שלו.

#### 7. אל תעזבי את המשמר שלך. תהיי ערנית.

השארי בשליטה ככל שאת יכולה. הגדירי את גבולות הקשר, בין אם זה בעבודה או בדייט. נרקיסיסט נראה חביב ומתחשב מאוד בהתחלה, אבל

הוא תמיד חוזר לטבע שלו שזוהי שליטה. הוא מאמין שהוא מוכשר יותר והדרך שלו היא הדרך היחידה. תתאמני בקבלת בחירות משלך. קבלי כל החלטה קטנה וגדולה על סמך מה שהכי מתאים לך.

#### **8. אל תנסי להוכיח שהוא טועה.**

מאחורי מסכת הביטחון המופלגת שלו, יש לו הערכה עצמית שברירית. נרקסיסט תמיד מנסה להתעלות על כולם סביבו. הוא צריך להיות צודק והוא מאמין שהוא חכם יותר, ראוי יותר ועליון יותר מכולם. בגלל זה, הוא ישחק משחקים תחרותיים עם חברים או עמיתים תמימים. אם את מרגישה צורה כלשהי של התקפה או עוינות מצדו כלפיך, תהיי מודעת לתגובתך. נרקסיסט מרגיש טוב עם עצמו כשהוא מרגיז אותך. נסי לא להראות לו בגלוי רגשות. הכי טוב זה פשוט לתת לו פחות זמן ותשומת לב.

#### **9. אל תתחילי ויכוח עם נרקסיסט.**

נרקסיסט מתהפך מהביקורת הקלה ביותר. הוא תופס הכל כאיום. נרקסיסט יכול לפרש באופן שגוי סרקזם ובדיחות כהתקפה אישית. הוא גם לא לוקח שום אחריות על המעשים הפסולים שלו, ותמיד מאשים אחרים בטעויות שלו.

#### **10. אל תפגיני בטחון יתר ליד נרקסיסט.**

במילים אחרות, אל תחשבי שלא ניתן לתמרן אותך או שהוא לא עושה עליך מניפולציות. זה לא מפתיע שפסיכולוגים מיעצים בחום לאנשים שהתמודדו או מתמודדים עם נרקסיסט באופן אינטימי לפנות לעזרה מקצועית. הנרקסיסט נותן אותות מעורבים. הוא יאשר את החוזקות שלך תוך כדי שהוא מקנא בך בזמנית. כשאת מביעה את רגשותיך בפניו, זה יראה כאילו הוא היה בנעליים שלך, אבל הוא לא יוכל להביע אמפתיה כלפיך.

#### **11. אל תציגי אותו למשפחה וחברים.**

כבר בדייט הראשון, נרקסיסט יעשה כמיטב יכולתו כדי לגרום לך להרגיש מיוחדת. ישנן שלוש טקטיקות נפוצות בהן הוא משתמש: הוא יכריז בגלוי

כמה משותף יש לשניכם, הוא יכול לרמוז על נישואים, או להזמין אותך לפגוש את המשפחה והחברים הקרובים שלו. כן, נרקיסיסט לפעמים מציג את הדייט שלו למשפחתו או לחלק ממשפחתו מבלי להגדיר את מערכת היחסים. זה הופך אותך לפגיעה וגורם לך לחלוק איתו את המשפחה שלך, אבל הכוונה שלו היא לזרוע מחלוקת. אנשים שסבלו מהתעללות נרקיסיסטית מנותקים מחבריהם הקרובים ומהמשפחה הן רגשית והן פיזית.

## **12. לעולם אל תיקחי משהו שהוא אומר בתור אמת נקייה.**

נרקיסיסט אוהב לעשות "זיוף עתידי". זה אומר להבטיח לעשות משהו בעתיד כדי להשיג את מה שהוא רוצה בהווה. זה יכול להיות פשוט כמו הבטחה להתקשר בחזרה, או במקום עבודה הבטחה להכניס מילה טובה בשבילך אם תעזרי לו לנקות את עומס העבודה שלו. הוא שם לב למה שאת רוצה והוא מבטיח להגשים את זה כדי לקבל ממך עכשיו את מה שהוא רוצה. באופן מפתיע, זה עובד.

## **13. אל תתאהבי בו.**

נסי ככל יכולתך לא להיכנס לשום סוג של מערכת יחסים עם נרקיסיסט מעבר למה שדרוש בהחלט. הגדירי גבולות בריאים; נרקיסיסט אינו מסוגל להגשים את הרגשות והרצונות שלך. הוא לא רואה בך מישהי שקיימת מחוץ לצרכים שלו.

## **14. אף פעם אל תצפי לבקשת סליחה.**

זה בסדר לצפות מהאדם השני להראות שהוא יודע שהוא פגע בך כי התנצלויות מאששות את הרגשות שלך. אמנם התנצלויות אינן יכולות להסיר את הכאב או ההשפלה, אך לרוב מדובר בצעד ראשון חשוב לקראת ריפוי. כשאנשים לא מתנצלים, קל להתחיל להטיל ספק בעצמך. את יכולה לתהות, "האם הוא באמת התכוון לזה או שאני מגזימה?". כשאת מתמודדת עם נרקיסיסט, זכרי שהריפוי והרווחה שלך הם פחות חשובים עבורו. למעשה, הוא ניזון מחוסר הוודאות הזו כדי לנצל את האמפתיה שלך ולמשוך אותך בחזרה פנימה.

## **15. אל תאמיני לגרסה של הנרקיסיסט למי שאת.**

לא בהפצצת האהבה כשהוא עושה לך אידיאליזציה ומרים לגבהים לא הגיוניים, ולא בשלב הפחתת הערך בו הוא משתמש בחולשות שלך נגדך.

נרקסיסט לא חי במציאות, וזה כולל את השקפתו עליך. את רק מקור לאספקה שאינה יודעת שובע, וכשאת לא, אז את פשוט לא בעלת ערך לעולם שלו. אז הוא יזלזל בך וישתמש בחולשות שלך כדי להוכיח זאת. לדוגמה, אם את אומרת: "עשיתי את כל זה לא בסדר, הבוס שלי לא יהיה מרוצה מההגשה הזו.", הוא יגיד: "בואי נקווה שהוא יתחשב בך." זה נשמע נכון, אבל הנרקסיסט לא ישקיע זמן לאשר את הדברים שכן עשית נכון במשימה ההיא או לעודד אותך. כשהוא עונה ככה, את לא יכולה להגיד כלום, כי זאת גם תשובה מתקבלת כביכול. אבל למעשה הוא מחזק את הביקורת העצמית שלך ולא תומך בך. הדבר האחרון הזה הוא כנראה הדבר שהכי קשה להתגבר עליו, אבל זה אפשרי עם טיפול ואישור מתמיד שלך לעצמך.

## 10 דברים שאת יכולה לעשות שיגרמו לנרקסיסט "לאבד את זה":

\* דגש חשוב: החל מסעיף 3 והלאה - יש להיות זהירים מאוד עם זה, מכיוון שלפעמים מדובר בנרקסיסטים אלימים, לכן הכי טוב פשוט להתרחק מהנרקסיסט עד כמה שניתן ולא לקחת סיכונים מיותרים.

### 1. סירוב להכנס איתו לוויכוח או להילחם בחזרה.

נרקסיסט זקוק לאינטנסיביות, כאוס, דרמה ומטרה לירות חצים עליה. מישוהו שישקף אליו חזרה את כל התיעוב העצמי, האשמה והבושה הקבורים עמוק שלו. כשאת מסרבת לקחת חלק בזה, כשאת מסרבת להשיב מלחמה, כשכל הכאוס, הדרמה, הביקורת, ההתקפות המילוליות, השיקוף של כל התיעוב העצמי והבושה הקבורים עמוק – כשכל זה נתקל אצלך בקיר קר, חוסר רגש, חוסר תגובתיות, מבט ריק לחלוטין – לכל זה אין איפה לנחות. אין לו לאן להשליך את כל הזבל הזה, ולכן הוא לא יכול לפרוק את עצמו, כי זה הרי מה שקורה באמת. הוא צריך לפרוק את עצמו מהעומס שהוא נושא באופן לא מודע על מטרה נבחרת, על מישוהו אחר. אז כשאת מסרבת להיכנס איתו לזירה, להתגלגל איתו בבוע, כשאת מסרבת לעסוק בזה או להשיב מלחמה, הזבל הזה שמגיע אליך - אין לו איפה לנחות והוא נוטה לנחות בשום מקום. ואז פתאום, הנרקסיסט מבין שהוא חסר אונים מולך. ושום דבר לא ישגע נרקסיסט, שום דבר לא יגרום לנרקסיסט לאבד את דעתו מהר יותר מאשר

להבין שהוא חסר אונים מולך. חסר אונים לתמרן אותך, חסר כוח להשפיע עליך וחסר כוח לשלוט בך.

## 2. להפגין חוסר אכפתיות.

חשוב שזה לא יהיה משחק, אלא יגיע ממקום אמיתי. שבאמת כבר לא אכפת לך ממנו. לא רק עם מילים, אלא עם פעולה, התנהגות וכל בחירה שאת עושה.

כשאת מראה לנרקסיסט שלדעתו אין שליטה עליך, שהתעלולים שלו, דרמות שליטה, דינמיקת כוח, רכילות רעילה, קונפליקטים בנושא נאמנות שהוא עסוק ליצור, תמרון ושליטה דרך תפיסות. כשאת מראה לו שלא אכפת לך מכל זה, שאת לגמרי לא מושפעת, לא מתעניינת או מוטרדת בשום צורה שהיא, זה מציק לו מאוד. כי האמת היא שהוא לא יודע מה לעשות עם זה. כשאת עסוקה בלחיות את החיים שלך, בשמחה ופרודוקטיביות, משגשגת, מרגישה טוב, עושה טוב, עושה את שלך, מתעסקת בעניינים שלך, והנרקסיסט יכול לראות שאת בכלל לא מתעניינת או סקרנית לגביו, מה עובר עליו, מה הוא עובר או עבר, פשוט לא אכפת לך. זה גורם לנרקסיסט לאבד את שפיותו.

## 3. להעמיד אותו במקום מול אחרים.

על ידי חשיפת השקרים שלו, ההגזמות שלו, החסרונות שלו או חוסר היכולת שלו. כמו להדגיש היכן הוא עשוי לא להצליח, או לשאול אותו שאלה ישירה מול אחרים שהוא לא יכול לענות עליה בצורה לגיטימית מבלי להסתכן בחשיפה ומבוכה.

## 4. לבטל את הרגשות והניסיון שלו.

את יודעת, בדיוק כמו שהוא עושה לך באופן קבוע, אלא שבמקרה הזה, את אמיתית. את לא עושה דברים כדי להטעות ולפגוע בכוונה כמוהו. את פשוט לא קונה את השטויות שלו או את הסיפור העצוב שלו, את השקרים והמשחקים שלו, וגם לא מאפשרת לו לתמרן אותך רגשית. דרך טובה לתקשר את זה לנרקסיסט היא פשוט לתת לאדם שהוא מרכל, מלכלך או מתלונן עליו, את היתרון של הספק. להגיד שבטח יש עוד צד לסיפור שם, שזה לא רק ככה כפי שהוא מתאר את זה. זה יערער את הנרקסיסט.

## 5. להתייחס אליו בבוז ובזלזול.

נרקסיסט ידוע לשמצה בכך שהוא מתייחס לאחרים בזלזול בלתי מוצדק ובלתי מעורער, שופט, מבקר, מקטין, משפיל. אפשר לתת לו לטעום מהתרופה שלו. זה יכול לגרום לו לאבד את זה.

#### **6. לא לקחת אותו ברצינות.**

במילים אחרות, לא לקחת ברצינות את הסיפורים הגרנדיוזיים שלו ואת כל המעלות וסימני הגבורה שהוא מנסה לשדר. לא להתפעל ממנו.

#### **7. להיות כנה באופן מלא.**

נרקסיסט הוא מאוד מניפולטיבי ובעל תחושת עצמי שברירית מאוד. כשאת מפסיקה להגיד לו את מה שהוא רוצה לשמוע, ובמקום זה, מתחילה להגיד לו את מה שהוא צריך לשמוע, או מה שלאף אחד אחר אין את האומץ לומר לו, כשאת מכה בו עם האמת הקשה והקרה, במיוחד, כשהוא נסוג לפינה, הראש שלו מתפוצץ.

#### **8. לראות דרכו.**

כשהוא מבין שאת רואה ישר דרכו, שעלית עליו, שאת יודעת עד כמה הוא שביר ובעייתי, עד כמה האגו ותחושת העצמי הכוזבת שלו שבריריים, עד כמה באמת החזית שלו מזויפת, זהו סוף משחק עבור הנרקסיסט.

#### **9. להתעלם ממנו.**

לא לתת לו שום תשומת לב, אפס, נאדה. לא להחזיר את שיחות הטלפון שלו, לא להגיב לטקסטים, לא להשיב למיילים, כלום, שקט מוחלט. כך את מרעיבה את הנרקסיסט מהאספקה שלך.

#### **10. לוותר עליו ולעזוב אותו.**

לגמרי ולתמיד. זה לא משא ומתן. זה לא משחק. ניתוק מוחלט בכל הרמות, חוסר עניין מוחלט בכל הרמות. "אתה מת עבורי עכשיו". בלי תשומת לב, בלי אנרגיה, בלי דאגה, בלי אספקה נרקסיסטית, שמסתכמת בחוסר מגע וניתוק.

## 10 משפטים מועדפים על נרקסיסט בשביל לעשות "מסך עשן":

### 1. "אף אחד לעולם לא יאהב אותך כמוני"

המשפט הזה נועד על מנת לגרום לך להרגיש ברת מזל שיש לך כזאת הערצה נרקסיסטית, כי לאף אחד אחר הרי לא היה ולא יהיה אכפת ממך ככה. זכרי שכשהנרקסיסט בחיך אומר דברים כאלה כדי להדליק אותך, זה בדיוק מה שהם עושים. זה לא מכיל אפילו מעט אמת. אם יש לך ספקות, תשקלי למה את מאמינה שהנרקסיסט צודק. תנהלי יומן. אם עדיין לא עשית זאת, זה הזמן. רשמי את כל מה שהנרקסיסט אומר. כשהכל כתוב זה יכול לעזור לך לראות בצורה ברורה יותר. לעתים קרובות זה מבהיר דברים טוב יותר מאשר רק לדבר או לחשוב עליהם. זכרי תמיד שהנרקסיסט אומר דברים שנועדו לשלוט בך ולהשאיר אותך למטה. הבעיה היא שעם נרקסיסט מאבדים את תחושת המציאות, והכי מערער הוא שאין שום דבר מספיק מוצק להצביע עליו. לכן זה כואב אפילו יותר מהתעללות פיזית מכיון ששם את הפצעים ניתן לראות ולדעת מי גרם להם.

### 2. "את משוגעת"

הנרקסיסט מאשים אותך בחוסר שפיות – זה אירוני וזאת אימרה קלאסית של מסך עשן. זה שוב מפנה את האשמה אליך, ואם את שומעת את זה מספיק פעמים, את עלולה להתחיל להטיל ספק בעצמך. זה עלול לגרום לך לתהות אם האישיות הנרקסיסטית שלו נמצאת בראש שלך בלבד. כתוצאה מכך, את מתחילה לתהות אם את יכולה להסתמך על כושר השיפוט שלך. גם אם את מרגישה שהוא זומם משהו רע, טיפה של ספק לרוב מספיקה כדי לתרץ את מעשיו.

### 3. "את אמורה להיות בצד שלי"

כשהנרקסיסט נמצא בחוסר הסכמה עם אדם אחר, הוא משתמש לעתים במשפט הזה. אם תצייני שהנרקסיסט פעל בצורה לא הולמת - הכנות הזו תפגע בו. הוא מצפה להיות מוקף באנשים שתומכים בו ויהי מה. זה מוכיח שהוא לא מוכן להרהר ולפתח את עצמו. הוא פשוט רוצה להיות בטוח שהוא צודק, גם אם הוא לא.

נרקסיסט מעמיד לעתים את יקיריו בבעיה מוסרית. הם לא רוצים לתמוך במישהו שעשה משהו רע, אבל הם גם לא רוצים להתנגד לאדם אהוב. זה גורם לאנשים מסוימים להאמין שהנרקסיסט צודק, גם אם הם יודעים עמוק

בפנים שהוא לא. אבל האמת היא שכל אחד, בלי קשר למערכת היחסים שלו איתך, יכול לטעות. אם הוא פעל בצורה לא מוסרית, אין לו זכות לצפות לתמיכתך המתמדת - זה לא הגיוני, לא בריא ולא הוגן.

#### 4. "רק צחקתי"

כשאת מתעמתת עם נרקיסיסט לגבי עלבונותיו, הוא ירבה להשתמש במשפט הזה. במקום לקבל אחריות או להתנצל, הוא יטען שהבנת לא נכון את הבדיחה שלו. כתוצאה מכך, האשמה למעשה מועברת אליך. הוא מציין שזה לא נועד כעלבון, אלא כבדיחה ופירשת את זה לא נכון. זו אסטרטגיה חכמה כי זה מאפשר לו לחזור על זה שוב, ושוב לטעון שמדובר בבדיחה.

#### 5. "את רגישה מדי" או "את מגזימה בתגובה שלך"

כשאת מוחה על דבריו של הנרקיסיסט, הוא עשוי להאשים אותך ברגישות יתר, בדומה ל"רק התבדחתי". זה מעביר את האשמה אליך ולתגובתך פעם נוספת, ומאפשר לנרקיסיסט להימנע מלקיחת אחריות והרהור עצמי. מישוה שבאמת דואג לך ולא מתכוון לפגוע בך ייקח את הבעיה שלך ברצינות. במקום להתעלם, תחשבי על זה. מה שעוד יותר מחשיד זה כשהוא ממשיך להגיד את אותן הבדיחות בהמשך. זה מוכיח שהכוונה היא לפגוע ברגשות שלך. זה נועד על מנת לגרום לך להרגיש אשמה על כך שאת כועסת על כל מה שהוא עושה. מעטים הדברים שיכולים לסגור אדם מהר יותר מבושה, וכאשר אדם נסגר, יש לו פחות סיכוי להתלונן על ההתעללות.

#### 6. "לא אמרתי את זה"

ייתכן שלהכחיש את מה שהוא אמר זה לא מסך העשן המתוחכם ביותר, אבל יש לזה כוח מכיוון שהוא אומר את זה מתוך שכנוע מלא תוך שהוא מביט בעיניך. קל לפקפק בעצמך כשהנרקיסיסט נראה כל כך בטוח שהוא לא אמר כלום. למרות העובדה שכמובן שמעת אותו ואת זוכרת את הנאמר בבירור, החוכמה היא שנרקיסיסט הטעה את עצמו להאמין שהוא אמר משהו שונה. וברגע שהוא שיכנע את עצמו, יהיה קל לשכנע אותך. הוא יכול לשכנע את עצמו כל כך טוב שהוא יגיב בזעם אמיתי להאשמות שלך, גם אם עמוק

בפנים הוא יודע שאת צודקת.

## 7. "את יודעת איך הזיכרון שלך"

נרקסיסט נהנה להוכיח שלאחרים יש זיכרון רע. כך יש לו את היכולת לשנות את ההיסטוריה. לא תהיה לך ברירה אלא לקבל את הגרסה של הנרקסיסט על אירועים, אם את מאמינה שהזכרון שלך לא משהו. נקודת המבט של הנרקסיסט, כמובן, מוטה באופן משמעותי לטובתו. אם נניח משהו שמישהו אמר או עשה בעבר עשוי להיות בסתירה למה שהוא אומר או עושה עכשיו. אין בעיה! הנרקסיסט יכול לטעון שזכרת לא נכון.

למרות שהוא עשה משהו אנוכי או לא בסדר בעבר, הוא יכול לספר מחדש את האירוע כדי שזה ייראה כאילו הוא עשה את הדבר הנכון הפעם. ואם את סומכת עליו, את תתחילי לפקפק ביכולות הזיכרון שלך. אם משהו מרגיש לא בסדר, זה כנראה בדיוק הזמן לסמוך על הבטן שלך. קחי זאת בחשבון, האם הזיכרון שלך מכשיל אותך לעתים קרובות כל כך כשאת מתמודדים עם אנשים אחרים?

## 8. "את תמיד מתלוננת"

הנרקסיסט עלול לגרום לך כאב ואכזבה. הוא, לעומת זאת, מעביר ביקורת על התלונות שלך. במקום להתעמת עם הבעיה, הוא מעביר את האשמה ממנו ומטמיע אותה בתגובתך פעם נוספת, גם אם יש לך את כל הזכות להביע את חוסר שביעות הרצון שלך. זה מוכיח שהנרקסיסט אינו מודאג מהרגשות שלך, ואין לו שום כוונה לשנות את דרכיו. הוא מעדיף להחליש אותך כדי להמשיך לפגוע בך.

## 9. "את צריכה להתגבר על זה"

הביטוי הזה פשוט מודיע לך, הקורבן, שאת טועה בכך שאת ממשיכה לכעוס על כל מה שהמתעלל עשה לך. הנרקסיסט רוצה שהקורבנות שלו יספגו את ההתעללות שלו כמה שיותר זמן שהם יכולים. יש לו סבירות טובה לשכנע את הקורבן שלו להמשיך לסבול התעללות אם הוא יכול לגרום לו להרגיש נורא עם עצמו או אפילו להתבייש להיות אומלל.

## 10. "זה היה בעבר"

כך הנרקסיסט מוחק את המילים שלך - שימי את זה ב"עבר". אבל הכל בעבר עכשיו! זה נעשה על מנת להפוך את המעשה הרע שלו ללא חשוב.

זה כאילו זה לא משנה, פשוט כי זה התרחש לפני ההווה; זה לא הגיוני אם חושבים על זה.  
תארי לעצמך שנעצרת על ידי השוטרים בגלל מהירות מופרזת של 150 ק"מ לשעה. ואת מנסה להסביר שעליהם לשחרר אותך כי זה קרה בעבר, האם זה הגיוני?

## 7 סימנים לכך שהבסת את הנרקיסיסט:

### 1. כשהוא לא מצליח לקבל את הדברים בדרך שלו.

ניצחת את הנרקיסיסט כשהוא לא יכול לקבל את הכל לפי הדרך שלו, כשהוא לא יכול לעשות את מה שהוא רוצה. הוא ינסה לרמות אותך על ידי הסתרה או מצג שווא של האמת והוא יעשה הכל כדי לתמרן ולשלוט בך, כדי לגרום לך לעשות את מה שהוא רוצה. אבל אם את אומרת "לא", אם את מסרבת לעשות את זה, זה הורס את האני הכוזב שלו כי האני הכוזב תלוי באנשים שיעשו כל מה שהוא רוצה וצריך.  
במוחו, כשאת אומרת "לא", זה אומר שהוא לא ראוי או שהוא לא מספיק טוב, רוב הסיכויים שזה מאוד יכעיס אותו ויגרום להתנהגות לא טובה.

### 2. כשהוא לא במרכז תשומת הלב.

הנרקיסיסט תמיד צריך להיות במרכז תשומת הלב. הוא מצפה שהעולם יסתובב סביבו, ומאמין שאין להעריך או לשבח אף אחד אחר מלבדו. אבל אם תסרבי להתייחס אליו כאל מרכז תשומת הלב, אם תסרבי להיענות לכל דרישה שלו, זה יהרוס את האני הכוזב שלו.

### 3. ביקורת.

נרקיסיסט לא יכול להתמודד עם ביקורת. הוא מצפה שכולם יראו אותו כמושלם, כסטנדרט אידיאלי למה שכולם צריכים לנסות להשיג. כאשר את מביעה אי הסכמה ומצביעה על הטעויות שלו, זה מביס את האני הכוזב. הוא לא יכול להתמודד עם ביקורת כי יש לו אגו מנופח, יש לו סטנדרט וציפייה לא מציאותית מעצמו, והוא מעדיף לחיות בפנטזיה הזו מאשר לקבל את המציאות; כל מה שמאפשר לו להרגיש טוב יותר עם עצמו ולתת לו את הדברים שהוא צריך. אבל כשאת מבקרת אותו, זה יגרום לפגיעה

נרקיסיסטית, שבעקבותיה יגיע זעם נרקיסיסטי.

#### **4. כשהוא נתפס עושה משהו לא בסדר.**

כשהוא נתפס בעשייה שנוגדת נורמות חברתיות, או עובר על הכללים או מתעלם מגבולותיו של משהו. נרקיסיסט הוא שקרן פתולוגי. הוא יעשה כל מה שצריך כדי להימנע מלקיחת אחריות על מעשיו. אבל כשהוא ייתפס בשעת מעשה, הוא יתנהג בצורה פוגענית, לא הגונה ומעליבה. הוא עלול להיות אלים וחסר מעצורים. בשלב זה, הוא לא יתייחס למוסר.

#### **5. כשאת מנסה לגרום לו לקחת אחריות על מעשיו.**

דרך קלה להביס נרקיסיסט היא לנסות לגרום לו לקחת אחריות על מעשיו. הוא לא מאמין שהוא אי פעם טועה והוא חושב שכל מה שהוא עושה זה נכון; כל מה שהוא עושה מוצדק. הוא חושב שיש תירוץ סביר למה הוא עושה את זה, אז אין לך זכות לשאול או להתעמת איתו. אבל אם את מכריחה אותו לקחת אחריות על מעשיו, ניצחת את הנרקיסיסט.

#### **6. כשהוא לא מקבל פריווילגיות או יחס מועדף.**

לנרקיסיסט יש תחושה חזקה של זכאות. הוא מאמין שהוא מטבעו ראוי לזכויות יתר וליחס מיוחד. הוא מאמין שהוא צריך לקבל את מה שהוא רוצה, מתי שהוא רוצה, ולאף אחד אין את הזכות לשלול את זה ממנו. אבל אם תגידי "לא" לנרקיסיסט, הוא יכעס מאוד. הוא יתנהג בצורה לא מקובלת, הוא יעליב ויוריד אותך למטה. הוא יגידו שאת לעולם לא עושה שום דבר עבורו ושאת אנוכית, כי ההשרדות של האני הכוזב שלו תלויה בכך שתעשי כל מה שהוא רוצה. עליך לאפשר לו לקבל דברים לפי דרכו כדי שירגיש משמעותי וחשוב. אם את לא עושה את זה ניצחת את הנרקיסיסט.

#### **7. אם את לא מסכימה עם הדעות או הרעיונות שלו.**

העצמי הכוזב של הנרקיסיסט תלוי באימות. זה תלוי באנשים שיסכימו איתו. אם את לא מסכימה עם הדעות או הרעיונות שלו, הוא ירגיש שהמציאות שלו מותקפת. הוא יהיה חרד להוכיח לך את הנקודה שלו וינסה לגרום לך לראות את הדברים בדרך שלו. אבל אם תמשיכי לא להסכים איתו, הוא ירגישו פסול והאשליה תתפרק. הוא עשוי לכעוס או שהוא עשוי לתת לך את הטיפול השקט. כאשר הנרקיסיסט מתחיל לפעול באופן החורג ממה שהוא רגיל, זה בגלל שהוא ספג מכה לאגו המנופח שלו, ואז את יודעת שניצחת אותו.

חשוב להדגיש שה"נצחון" כאן הוא לא בשביל לנצח את הנרקסיסט, אלא בשביל לנצח את התלות שלך בו, את ההיקשרות שלך אליו, והזכייה היא של החיים שלך בחזרה.

## איך נרקסיסט בודק אם אפשר לשלוט בך בתוך מערכת יחסים?

יש לו מספר דרכים לכך:

- טיפול שקט
- גבולות, אם את אומרת כן או לא, אם את משתבללת או עומדת על שלך
- מסך עשן. אם תקבלי את השטויות שלו או שתעמדי על שלך
- העברת האשמה אליך
- לעורר איתך וויכוחים
- אומר הערות גסות או מוריד אותך
- הוא "יסרוק" את הרשתות החברתיות שלך כדי לאסוף עליך מידע שיוכל להשתמש בו בהמשך נגדך
- ניהול רומן – האם יצליח לצאת מזה מבלי שתשימי לב
- התעלמות מהודעות טקסט או שיחות טלפון. משיג שליטה ע"י בחינה עד כמה רחוק יכול ללכת עם זה.
- זריקת רמזים לבאות, כמו: "אני לא רוצה לפגוע בך"
- "אני נשבע על קברי הילדים או ההורים שלי או על ספר התורה שלא בגדתי, גנבתי, שיקרתי, שכבתי איתה.." הרשימה אינסופית.
- השגרה שלך. הוא צופה בשגרה שלך עם דיוק לייזר, מחכה, מלחיץ אותך כדי שיוכל לעשות את מה שהוא עושה מבלי שתזהי.

## איך תדעי שאת במערכת יחסים לא אמיתית?

מערכת יחסים אמיתית לא כואבת כל הזמן. אם היא כן, אז יש כאן משהו אחר – קשר מבוסס על טראומה, התעללות, אלימות, היקשרות רעילה. אם את מרגישה שיש הרבה כאב, בלבול ותסכול בתוך מערכת היחסים – היא ללא ספק רעילה עבורך.

---

## למה נרקסיסט לא יכול להיות נאמן?

נרקסיסט משתמש באנשים אחרים כדי לווסת את רגשותיו. הוא מחפש אספקה, כולל של מין, ממספר בני זוג שונים, בו זמנית לאורך כל מערכות היחסים שלו. אין בוסט גדול יותר לאספקה הנרקסיסטית מכיבוש מיני. נרקסיסט חווה סקס כמו שמכור להרואין חווה את השיא מההתמכרות. כשנרקסיסט מקיים יחסי מין, זה מאשר עבורו את ההרגשה שהוא רצוי. זוהי הרגשה שאותה הוא אינו מצליח לווסת בתוך עצמו. לכן הוא משתמש בבני זוג מיניים ככלים לסיפוק ההרגשה הזאת. הוא זקוק לגירוי חיצוני מתמיד כדי לשכנע את עצמו בכל-יכולתו ובייחודו. בגידה מתעצמת ככל שאת נשארת יותר זמן במערכת יחסים נרקסיסטית. הוא פשוט לא שואב את אותה הרמה של אימות ואישור מבת הזוג כפי שעשה פעם במהלך שלב הפצצת האהבה. במערכת יחסים בריאה בין שני אנשים בריאים, שניהם יכולים בדרך כלל להשתקע לאחר תקופת ירח הדבש. הקשר הולך וגדל ככל ששני בני הזוג בונים חיים משותפים ומתמקמים בשגרה שלהם. לא כך עם נרקסיסט שזקוק לשבחים, אימות וליטוף אגו מתמידים ברמות לא בריאות יותר ויותר. כאשר בת זוגתו של הנרקסיסט מותשת מהקרוב-רחוק חם-קר המתמידים, הנרקסיסט מתחיל להפחית מערכה, מה שמוביל לריחוק הבלתי נמנע שלו. זה אופייני שנרקסיסט יבגוד לאורך כל מערכת היחסים מההתחלה, האמצע והסוף. במהלך שלב הפחתת הערך, הנרקסיסט בוגד כדי למצוא את המחליפה

שלך. ברגע שהנרקסיסט בטוח שהוא יכול לעבור בצורה חלקה ממך לאספקה החדשה, את מודחת בשנאה ובז.

בני זוג אחרים למין שהנרקסיסט בגד בך איתם, ושלא הגיעו לשלב הסופי בתור האספקה העיקרית החדשה - עדיין נשמרים על אש קטנה. הנרקסיסט עדיין יגיע לבני זוג מזדמנים איתם בגד בך וימשיך לבגוד איתם באספקה החדשה.

מכיוון שנרקסיסט מסתמך על בגידה כדי לווסת את הערך העצמי שלו, הוא יעשה זאת בתחושת זכאות כל כך צורבת שזה יגרום לראש שלך להסתחרר כשתגלי את האמת.

נרקסיסט ונאמנות הם כמו שמן ומים. הם פשוט לא מתערבבים.

## למה הנרקסיסט רודף באגרסיביות אחרי האספקה החדשה? אם הוא רוצה להיות ביחד וזה הדדי, למה הלחץ והאגרסיביות?

כי הוא לא ממש רודף באגרסיביות.

מה שהנרקסיסט עושה זה להכין את השטח בשביל שאת תרדפי אחריו.  
מה?

כן. תקראי את המשפט הזה שוב.

הנרקסיסט לא רוצה אותך. הוא צריך את מה שיש לך להציע: אספקה.  
כן, כמובן, הוא ימטיר עליך שפע של מילים מתוקות, יחמיא בלי הפסקה, יבטיח לך נצח, יעשה איתך מין כמו ארנב אנרגטי... אבל לרדוף אחריו? לא בדיוק.  
למה? כי הכוונה של הנרקסיסט היא לתת לך הבטחות מזויפות, מילים מזויפות ופעולות מזויפות כדי שתרצי, שתעשי לו אידיאליזציה ושאת תרדפי אחריו.  
שתרדפי גם דרך ההשפלה והכאב של הפחתת הערך והניתוק שהוא מתכנן להשתמש בהם כדי להוריד אותך למטה אחר כך.  
וכן, הוא גם מכין מקורות אספקה אחרים תוך כדי שהוא מכין אותך.  
אז מי הרודף ומי הנרדף? עכשיו את מתחילה להבין.

*נרקסיסט אוהב מערכות יחסים ארוכות טווח. הוא מעדיף אותך.  
כי אז זה אומר שיש לו מקור אספקה קבוע שמחכה לו בבית.*

## נרקסיסט סמוי/נרקסיסט פגיע – איך לזהות:

יש סוג של נרקסיסט שנקרא נרקסיסט סמוי, זה הסוג הכי מסוכן כי הכי קשה לזהות אותו וגם קשה מאוד לחשוף אותו.

הוא מציג את עצמו כמישהו עם עבר לא פשוט, מישהו פגיע וצנוע. מתאר עצמו כאדם רוחני, לפעמים יהיה קשור לדת. אבל אל תאמיני להצהרות האלה. הוא עובד עליך ע"י שימוש בחוש האמפתיה שלך. זה שאין לו שחצנות ישקיט את החשדות שלך. זה סוג של זאב בעור של כבש.

חשבי על האדם הנחמד ביותר שאת מכירה, אבל מכירה בהיכרות שטחית בלבד, כלומר מכר שלך שמאוד נחמד. הוא עלול להיות נרקסיסט סמוי.

הוא האדם שהכי משתדל לעזור לאחרים, זה שכולם מחבבים. כשאת חושבת עליו את בטח מקבלת הרגשה נעים. הוא צנוע, לא משתחצן, לא מדבר או משתף יותר מדי. הוא מבין רמזים חברתיים ובעל נימוסים. הוא לפעמים מנמיך את עצמו מול אחרים.

הוא מקסים, כובש. הוא יכול להיות מלא חיים ולהיראות כמו אדם מוחצן. אבל הוא לא.

נרקסיסט סמוי הוא מופנם שמציג את עצמו כמוחצן. הוא האדם האחרון שהיית חושדת בו שהוא נרקסיסט.

"אבל רגע", את אולי שואלת את עצמך, "לאנשים רגילים יכולים להיות כל התכונות שצינת. מה מבדיל בין נרקסיסט סמוי לבין אדם פשוט נחמד ורגיש?"

האמת היא, שאם הוא לא בן הזוג הרומנטי שלך - מישהי שהוא התחיל להוריד מערכה לקראת השלכה - לא תוכלי לזהות אותו. נרקסיסט סמוי הוא הכי טוב במה שהוא עושה. וזה להסתיר את מי שהוא באמת מהעולם.

הוא בונה בקפדנות עצמי כוזב משוכלל ומפורט. האני הכוזב שלו מציג אותו בפני העולם כולו כאדם הטוב שהוא באמת מבקש להיות. האני הכוזב שלו הוא האני האידיאלי שלו והחזית כל כך טובה שהוא עצמו מאמין שזה אמיתי.

הוא יכול לקיים מערכות יחסים שנמשכות 20, 30 או 40 שנה לפני שהמסכה שלו מחליקה ובת זוגתו תתמודד עם אדם שונה להחריד והתנהגויות חדשות, חריגות. האדם החדש הזה מתמלא בכעס ובזעם וברצון בלתי פוסק לפגוע בכוונה בבת הזוג שלו.

איפה שפעם הוא היה נאמן, עכשיו הוא בוגד.  
היכן שפעם הוא היה אדיב, הוא מכניס כעת אצבעות לפצעים טריים.  
במקום שבו פעם הוא התנהג כאילו הוא נחות ממך, עכשיו הוא מבהיר שאת זאת שנחותה ממנו.

עם זאת, שימי לב לדברים הבאים:

1. הערות פאסיב אגרסיב על בת הזוג שלו. הוא מנצל את ההזדמנות את כדי לומר משהו כמו "היי, אני מבין אם אתה מתוסכל מאשתי. אני יודע איך היא יכולה להיות".
2. לא תומך בבת הזוג שלו או מרמז שיש בעיות במערכת היחסים או שאומר שהם לא ביחד כשהם כן. "איך אשתך?" "טוב, אתה יודע..." אומר בנימה שמרמזת שיש בעיות. הוא נותן לטון ולשפת הגוף לדבר במקומו.
3. בעל יישויות שונות, מתנהג כמו אדם שונה ליד אנשים שונים ובמצבים שונים. לא קצת שונה, אלא הרבה שונה. קודר ליד בת זוגתו, קל דעת ופלרטטן הרחק ממנה.
4. פלרטוט בלתי הולם עם אנשים אחרים תוך כדי מערכת יחסים מחויבת כביכול. מפלרטט כאילו הוא רווק.
5. מבט בוהה ארוך בך או באחרים - כאילו הוא רואה אותך מבפנים. הוא תופס את מבטם של אנשים לעתים קרובות, רק כדי לראות מה יקבל בתמורה. אם תמשיכי להביט בו חזרה הוא ינוע לעברך. קשר עין לא מסכן כלום, או לפחות לא הרבה. הכל עניין של הכחשה סבירה.
6. מדבר בחופשיות על סקס, מדבר במהירות על נושאים מיניים. הוא מתנהג מאוד פתוח ואמות מוסר מסורתיות לא מעכבות אותו.
7. חסר עמוד שדרה. כשזה מגיע לזה הוא נמנע מעימותים. הוא עשוי לומר שיש לו דעות מוצקות על דברים כמו פוליטיקה או דת, והוא אפילו יכול להתווכח על הנקודה. אבל במצב לא נוח הדורש עמוד שדרה אמיתי, הוא מתפורר.
8. זהיר מאוד. כשהוא נכנס לחדר, הוא יחפש ישר את האלפא. הוא יתקרב אליו וייתידד איתו במהירות. הוא רואה בכולם איום או בעל ברית. הוא אף פעם לא נרגע. תמיד יש בו ערנות לא רגועה.

9. התכה של 2 דקות. במסגרת קבוצתית, הוא ידבר עם אנשים רבים לעומק במשך כ-2 דקות כל אחד. יתן להם את תשומת הלב הבלתי מעורערת שלהם. ואז ילך. לעתים קרובות באמצע משפט. אבל הוא עשה את הרושם שלו ויצר בעלי ברית.

קשה להפליא לזהות נרקיסט סמוי. בדיוק בגלל שהוא פגיע, הוא לעולם לא יתן לך להתקרב לאני האמיתי שלו. הוא ממלא את תפקידו כל כך ללא רבב שהוא משכנע את עצמו שהוא אדם טוב והגון. רק כשהמסכה נופלת, בדרך כלל עם בת זוגתו מזה שנים רבות, ניתן לראות את השקר שכל זה היה.

## למה נרקיסט סמוי כל כך משכנע?

### 4 סיבות עיקריות:

1. הוא מאמין שמה שהוא אומר זאת האמת. הוא מאמין לאידאל העצמי שהוא בנה, הדמות שלו, שזה הוא האמיתי. הוא גם מאמין שהמציאות שהוא המציא אמיתית. הוא עשה מסך עשן לעצמו ומאמין שהוא: כנה, אמין, מתחשב, נאמן, עובד קשה, נדיב, קורבן וגיבור. קל לו לשכנע בזה אחרים כי הוא עצמו מאמין בזה.
2. הוא מומחה בלהציג דברים היטב. \* הוא נראה כל כך רגוע ואסוף כשבת זוגתו מאבדת את זה, צועקת, בוכה. הוא נותן כתף ומחייך. \* הוא נראה לכולם כל כך חביב ומקסים, שאף אחד לא מאמין שהוא יכול להיות משהו אחר. \* הוא מציג את עצמו כמישהו נחמד אבל לא הכי חכם, אז לא יחשדו בו שהוא עושה משחק כל כך חכם.
3. הוא מומחה בהכחשה סבירה. הוא מחבל ומערער אותך בדרכים העדינות והערמומיות ביותר. ואז הוא

משתמש בהכחשה סבירה כדי להימנע מלקיחת אחריות.

4. ההתנהגויות שלו כל כך שערורייתיות שזה לא ייאמן.  
הדברים שהוא עושה הם כל כך שערורייתיים, כל כך מחוץ לתחום הנורמלי,  
שאף אחד לא יאמין שההתנהגויות האלו אפשריות מבלי שהיה במערכת  
יחסים עם נרקסיסט סמוי.

- שיתוף פעולה עם הבוס שלך כדי לפטר אותך
- ריקון חשבונות הבנק המשותפים שלכם
- מספר לך שקרים הזויים
- לשבור את הקרסול שלו כדי להימנע מהצורך לעבור מהבית אחרי פרידה
- לרסק את הרכב שלו כדי להפחיד אותך ולגרום לך להעריך אותו

**למה שנרקסיסט ירצה לבגוד אם יש לו אישה יפיפיה שכולם  
חושבים שהיא מדהימה? האם לא זה מה שהוא רוצה שיהיה וכבר  
יש לו?**

הסיפור הטרגי על היופי חסר התועלת:  
פעם, הייתה אספקה, מאוד טובה ומושכת,  
אנשים העריצו אותה והחמיאו לה ורצו להיות כמוה.  
היא פגשה נרקסיסט, שנמשך לתכונותיה הרבות,  
המראה שלה, אבל יותר מכל לנכונות שלה לרצות (lerazot) אותו ולהערצה שלה  
כלפיו.  
אז הם מימשו את אהבתם. בכל חדר בבית, באוטו, זה היה מדהים.  
עד שהחיים האמיתיים הגיעו אליהם.  
כשהיא כבר לא מסונוורת מקסמו של הנרקסיסט, אחרי ימים של כיף, הנאה ודיבור  
מתוק,  
עיניה נפערו לדברים אחרים שהנרקסיסט עשה.  
היא רצתה לדעת למה, איך, מתי, מה גורם לו להגיד את זה ומה גורם לו לעשות  
את זה.  
הנרקסיסט, שלא אהב מאוד ביקורת ולהיחקר, התרסק, והשיא נגמר.

האספקה כבר לא הייתה בובת סקס יפה... לא...  
 היא הייתה מטרד, תסכול...  
 יופיה, המואפל לחלוטין על ידי חוסר יכולתה לתפקד כהלכה, הפך לבלתי נראה  
 לנרקסיסט.  
 הנרקסיסט רצה הערצה, ציות, אמון עיוור ומסירות. לא שאלות ולא ביקורת.  
 הנרקסיסט כבר לא אהב את האספקה.  
 מראה האספקה לא היה בעל חשיבות עבור הנרקסיסט,  
 שכן הבוז והגועל שלו חסמו את הראייה שלו, כל מה שהנרקסיסט ראה היה  
 אכזבה.  
 ולא משנה כל ההלבשה התחתונה הסקסית שהיא לבשה, או כל שפתון יפה שהיא  
 שמה,  
 הנרקסיסט כבר לא נמשך אליה כמו קודם.  
 וכך הנרקסיסט בגד בה עם מישהי שהעריצה אותו, בטחה בו והייתה מסורה אליו.  
 שלא היו לה שאלות או ביקורת. והיא הייתה כל כך יפה בעיני הנרקסיסט.  
 עד שלא. והכל חזר על עצמו.  
 יופי הוא בעיני המתבונן...  
 הסוף.

## איך להפגיע ולהדוף נרקסיסט:

מה שמפגיע נרקסיסט – לרוב גם הודף אותו.  
 כמה דברים לתרגל על מנת להדוף אותו:

- 1. התעלמות** – זה תמיד שימושי בהתמודדות עם אנשים רעילים.  
 אם משהו יורד עליך, מנמיך אותך, מנסה להקטין אותך – אל תגיבי  
 באמוציונאליות. גם אם זה גורם לך לרתוח מבפנים. תתאמני על תגובה  
 שהיא לא ממקום רגשי, רצוי אפילו התעלמות. כך לא תכנסי למערבולת של  
 סלט מילים עם נרקסיסט. ככל שתתאמני על זה יותר - תשתפרי בזה.  
 באופן כזה את נשארת בשליטה, את מראה שלא ניתן להשתלט עליך.
- 2. ללמוד להרגיש בנוח עם עצמך**, כך שלא תצטרכי אישור חיצוני.  
 אנשים רעילים מומחים למקם את עצמם בחיך כך שתראי בהם את "האור  
 המנחה". אל תבלעי את הפתיון, אחרת תפלי למלכודת של להזדקק לאישור  
 שלהם להשרדות עצמית. הם יעכבו את האישור ולפעמים יתנו לך פירושים  
 על מנת שתתחנני לעוד אישור.

3. הכי חשוב – אל תראי פחד ואל תפגיני את הרגשות שהם כל כך מצפים ורוצים לראות ממך.

תתעלמי, תמנעי, אל תרגישי שאת זקוקה לאיזשהו אישור, אל תראי להם את הרגשות מהם הם ניזונים.  
אם תעשי את זה, הנרקסיסט לא ירצה להתקרב אליך.

### מה אם האדם מראה רק חלק ממאפייני הנרקסיזם?

אחד הדברים שמקשים על העזיבה היא ההתלבטות אם אכן מדובר בנרקסיסט. העניין כאן הוא שיש טווח שלם, ולאדם יכולים להיות מאפיינים נרקסיסטיים מסוימים, לא כולם, אבל זה יהיה מספיק על מנת להפוך את חיך למלאי תסכול ולרוקן אותך אנרגטית.  
לכן מה שחשוב מעבר להכל, בכל מערכת יחסים, זה להבין אם היא עושה לך טוב. פשוט כך.  
מערכת יחסים טובה ובריאה לא צריכה לגרום לך לערער בעצמך, במציאות שלך, לפחד, להרגיש כל הזמן ברכבת הרים רגשית, להרגיש כל הזמן שמשהו לא תקין אבל לא לדעת לשים את האצבע מה בדיוק.  
כל אלו הם סימנים לא טובים. ובין אם מדובר בנרקסיסט מלא או רק בעל מאפיינים מסוימים – את לא רוצה להישאר ביחסים כאלו, זה לא הולך להשתנות, ומגיע לך הרבה יותר מזה.  
מגיע לך להרגיש בטוחה, נאהבת, מקבלת תמיכה, חופשייה להביע כל דעה, ראויה תמיד.  
תחשבי על זה ככה: אם עומדים מולך 4 אריות, לאחד חסרה עין, לשני אין שיניים, לשלישי אין ציפורניים ורק לרביעי לא חסר כלום. האם רק הרביעי הוא אריה? לא, כמובן שלא. רק בגלל שאין מאפיין כלשהו זה לא הופך את האריה ללא אריה. הוא עדיין יכול לפגוע בך. פשוט בדרכים אחרות.

## מה גורם לנרקסיסט להרגיש שהוא כבר לא מיוחד?

כשאת מבינה שהוא לא מיוחד. כשטיפשותו נתפסת כפי שהיא - טיפשות. כשאת מבינה שהוא בזבז של זמן, אנרגיה ומשאבים. כשאת רואה שהוא עצלן, ועובר דרך החיים על ידי קיצורי דרך וצ'יטים. כשאת מפסיקה לרחם עליו. כשאת רואה את המסכה שלו מחליקה ממנו, ואת יותר נגעלת מאשר אמפתית כלפיו. כשאת מבינה את הערך שלך. כשאת מתחילה לנתק איתו קשר כדי להגן על עצמך. כשהמגע שלו הופך לדוחה, ההבטחות שלו נתפסות כריקות, והעתיד איתו נראה חסר סיכוי. כשאת מתחילה לראות בו אדם מופרע, אנוכי ומגוחך. כשאת כבר לא עוצרת את נשימתך כשאת רואה אותו, לא מתוך פחד ולא מתוך תשוקה. כשאת מחליטה להחליף את האהבה אליו, באהבה לעצמך. כשהקול שלו כבר לא מזיז לך. כשהמבט שלו הופך להיות חסר אונים. כשאת מתחילה לראות בו אדם שמזייף את הכל. כשאת מתחילה לצחקק על הפטיות שלו. כשאת לא מושפעת. כשלא אכפת לך אם הוא יחיה או ימות. כאשר למחשבה על האושר או העצב שלו, אין שום השפעה עליך. כשאת מתרחקת לתמיד והחופש מנחה את צעדיך.

לידע וכלים נוספים חשובים בקשר עם נרקסיסט:

[המדריך לקשר עם נרקסיסט – חלק 2](#)