

המדריך לקשר עם נרקסיסט – חלק 2

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 2](#)

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 ובחיזוק 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 תתקלי בחיך.
- יש בך המון כוחות ואת שלמה בזכות עצמך, בלי קשר אליו.
- זה יכול לקחת זמן (לעזוב אותו ולחזור לעצמך).

תוכן עניינים

- 1..... מבוא
- 4..... מה גורם לנרקסיסט לרצות אותך שוב?
- 4..... למה נרקסיסט לא רוצה להישאר בניתוק קשר גם אחרי שראה שעלית עליו והבנת מיהו?
- 4..... הדרך המהירה לבלבל נרקסיסט
- 5..... אם הנרקסיסט זקוק לתשומת לב, למה הוא דוחף אותך ממנו או מתעלם ממך?
- 6..... ממי נרקסיסט יבקש עזרה כשיש לו בעיה?
- 6..... למה כל כך חשוב לנרקסיסט להישאר בקשר חברי איתך לאחר פרידה?
- 7..... איך אפשר לדעת שנרקסיסט סובל?
- 8..... האם כל הנרקסיסטים הם מתעללים נפשית?
- 10..... איך הנרקסיסט באמת מרגיש לגביך?
- 11..... למה מתכוון הנרקסיסט כשהוא אומר "אני אוהב אותך"?
- 11..... אילו תכונות נרקסיסטיות קיבלת באופן לא מודע מהמתעלל הנרקסיסט שלך?
- 12..... אם להתנהג לנרקסיסט בנרקסיסטיות – להפעיל עליו את השיטות שלו – מה יקרה?
- 12..... האם זה יהיה חכם להגיד לנרקסיסט שאת לומדת על נרקסיזם ולהקריא לו חומרים על כך?
- 13..... נרקסיסט לרוב מורד
- 13..... כשהנרקסיסט "סיים איתך", האם הוא יתחיל להראות סימנים שהוא בוגד?
- 14..... מה הנרקסיסט לעולם לא יספר לך?
- 15..... איך תדעי להבדיל בין התנהגות נרקסיסטית לבין פשוט אופי מסוים של בנאדם?
- 16..... מה קורה לנרקסיסט כשהבגידה שלו נחשפת ואשתו מגלה?
- 17..... איך הנרקסיסט חי עם עצמו?
- 17..... מה קורה לנרקסיסט כשאת לא מגיבה אליו?
- 18..... למה לנרקסיסט יש פחד נטישה כל כך חזק?
- 18..... מתי לנרקסיסט כבר לא אכפת ממך?
- 19..... האם נרקסיסט יסיים איזושהי מערכת יחסים בעצמו?
- 19..... מה נרקסיסט אומר ולמה הוא מתכוון?
- 21..... איך תתחזקי אחרי שהנרקסיסט עזב אותך ורוצה להיות עם מישהי אחרת?
- 21..... האם נרקסיסט שולח הרבה הודעות?
- 22..... איך נרקסיסט כותב הודעות?
- 23..... למה הנרקסיסט עונה במילה אחת?
- 24..... אילו רגשות הנרקסיסט לא מרגיש?
- 24..... למה נרקסיסט סמוי מייצר כאוס מכלום?
- 25..... מה הדבר שהכי קשה להבין לגבי נרקסיסטים?

- 25.....למה המשפחה כל כך חשובה לנרקסיסט?
- 26.....איך הנרקסיסט מרגיש אם אני לא מגיבה בשום צורה להיעלמות שלו?
- 26.....האם נרקסיסט מבין מה הוא איבד אחרי שלגמרי סיימת איתו?
- 26.....למה נרקסיסט עונה רק על שאלות מסוימות?
- 28.....האם הגיוני להישאר בקשר חברי עם נרקסיסט אחרי הפרידה?
- 28.....הסבר מדעי יותר על הפרעה נרקסיסטית
- 30.....מה הסימנים לכך שנרקסיסט "מדיח" אותך מלהיות בת זוגתו?
- 31.....9 כללים לאיך להתמודד עם נרקסיסט בתהליך גירושין כשיש ילדים
- 34.....סיכום

מה גורם לנרקסיסט לרצות אותך שוב?

לעזוב אותו. זה הדבר היחיד.
לרוב נמאס לו ממך כשאת מראה יותר מדי חיבה והעדפה כלפיו. הוא רוצה רק את מה שהוא לא יכול לקבל. וכשיש לו אותך, ויותר מדי ממך, הוא כבר לא מעוניין בזה. מבחינתו את לא יכולה להיות שווה הרבה אם את איתו, לכן עליך למעשה להסכים איתו ולנהוג בהתאם.

הדרך היחידה לגרום לו לחזור אחרי שהוא עושה את ההתרחקות ממך – והוא יעשה אותה בשלב מסוים – היא להיפרד ממנו, להתחיל לצאת עם מישהו אחר ולהיות שמחה מכך. ואז באופן פתאומי וקסום את תהפכי שוב לעדיפות מבחינתו, אבל לצערך, את כבר לא תהיי אופציה בשבילו.

אם את נראית לגמרי לא מעוניינת בו, והכי טוב שיש לך מישהו אחר, זו הדרך היחידה לגרום לו לחזור אחרייך שוב.

למה נרקסיסט לא רוצה להישאר בניתוק קשר גם אחרי שראה שעלית עליו והבנת מיהו?

כי נרקסיסט שונא להפסיד. הוא לא אוהב שרואים דרכו. הוא שונא לאבד שליטה, שהוא כבר לא יכול לשחק בכך. היית הרי אמורה להישאר תמיד זמינה עבורו ולהמשיך לתת מעצמך על פי דרישה.

הדימוי הכי טוב לנרקסיסט הוא ילד בן 3 עם הצעצועים שלו. את הצעצוע. כשאת מנתקת קשר ומסירה את עצמך מארגז הצעצועים שלו – זה כמו ילד בן 3 ששונא לאבד צעצועים. היית אמורה להישאר בארגז, להעלות אבק לתקופות ארוכות, עד שיתחשק לו לשחק איתך עוד קצת. הוא רוצה להיות בשליטה על ארגז הצעצועים שלו.

הדרך המהירה לבלבל נרקסיסט

למעשה זה די קל לטמון לו מלכודת – הוא יכנס ישר לתוכה.
1. תחשבי מה הדבר שהכי חשוב לך? (העבודה שלך, ההישגים, הניראות שלך, שיחשבו שהוא חכם, שהוא אמיץ וכו').

2. תתני לו מחמאות על זה. תגידי כמה הוא מדהים בזה.
 3. אחרי מספר פעמים שהחמאת וחיזקת אותו בזה – תטילי בזה ספק. תגידי לדוגמא: עשית דברים נהדרים, אבל אתה בטוח שזה יעבוד כאן? אני לא בטוחה שזה ממש עובד טוב, מה אתה חושב?
 4. תורידי מהערך שלו בזה. זה יכול ממש לבלבל ולהוריד אותו.
- אבל הכי טוב – פשוט תתרחקי מנרקסיסט ואל תבזבזי את זמנך.

אם הנרקסיסט זקוק לתשומת לב, למה הוא דוחף אותך ממנו או מתעלם ממך?

הנרקסיסט זקוק לתשומת לב מאוד מסוימת, היכן שהוא יוצא החזק והעוצמתי. **הוא חי על ההפרש האנרגטי** בין המצב החיובי והמאושר הראשוני שלך לבין המצב השלילי והאומלל שהוא מוריד אותך אליו. האנרגיה הזאת מתדלקת את העצמי הכוזב שלו.

כשאת קורסת למצב של ייאוש בגלל הפרובוקציות שלו, משתחררת אנרגיה, וזאת הכוונה ב"אספקה נרקסיסטית". צריך הרבה אספקה נרקסיסטית כדי להאכיל נרקסיסט, הרבה יותר ממה שאדם אחד יכול לספק.

הנרקסיסט משליך אותך ברגע שאת מאבדת את היכולת לשמח את עצמך שוב. ההבדל בין המצב ה"שמח" שלך למצב העצוב שהנרקסיסט מצמצם אותך אליו אינו מספיק כעת כדי להעצים את הגרנדיוזיות שלו, זה לא מספיק כדי להזין את הדימוי העצמי העוצמתי שלו.

הסוללה שלך ריקה.

כעת נותר לך לחדש את האנרגיה שלך, והנרקסיסט חייב למצוא מקור חדש. את תצטרפי לרבים אחרים שנותרו על המדף, שיפנו אליהם אם תקופה קשה תיפול על הנרקסיסט.

ואז תשומת הלב שלו תחזור אליך.

ממי נרקסיסט יבקש עזרה כשיש לו בעיה?

לרוב הנרקסיסט יבקש עזרה כך:

1. קודם כל יפנה לבת הזוג הקבועה. והוא לא "מבקש" עזרה, הוא דורש אותה. הוא יפנה אליה ויצפה שהיא תעזוב את כל מה שהיא עושה, תניף מקל קסמים ותפתור לו את הבעיה.
- * אם תעזרי לו, הוא לא תמיד יודה על כך. זה פשוט חלק מתיאור התפקיד שלך, עליך לתת לו בשמחה ולהמשיך לתת ולתת.
- * אם העזרה שלך הייתה לא מספיק טובה, הוא עלול להתנהג כאילו הוא נגעל ממך או יתעצבן עליך. וזה כלל לא משנה שבעצם ניסית לעזור לו עם משהו שהוא עצמו לא יכל לעשות, ולכן בכלל ביקש את עזרתך מלכתחילה.
- * אם את לא יכולה או לא רוצה לעזור לו, הוא עלול להתחיל לעשות מניפולציות כמו של ילד, להתנהג בבריונות או לעשות לך רגשות אשם, עד שכן תעזרי.

2. לעתים הוא יחפש עזרה של אנשי מקצוע (עו"ד, פרופסורים, טכנאים, רופאים) במסווה של לבקש "עצת חבר". למעשה, הוא פשוט מנסה לקבל שירות מקצועי חינם. אם איש המקצוע אומר לו משהו על כך, הנרקסיסט יהיה מבולבל, יפגע ואחר כך יכעס. הרבה "חברויות" כאלה יכולות להסתיים בדרך זו. די מביך לראות את זה.

3. או שהוא כלל לא רוצה עזרה, אלא כל מה שהוא רוצה זה תשומת לב.

לסיכום:

לרוב הוא ידרוש ולא יבקש, ולרוב יחפש עזרה חינם. מבחינתו "כולם עושים את זה", אבל כמובן זה לא המצב. וזה לא יהיה הדדי. ברגע שתבקשי ממנו עזרה הוא עלול להיעלם, או יצפה להכרת תודה מאוד גדולה.

למה כל כך חשוב לנרקסיסט להישאר בקשר חברי איתך לאחר פרידה?

התשובה שרבים יגידו היא – כדי לשמר אותך כאספקה זמינה שלו, אבל זאת לא הסיבה האמיתית. כי מבחינתו את כבר חלק מהאספקה הקבועה שלו. אחרי שהוא עוזב אותך, הוא

לא באמת עוזב לגמרי, אלא רק "מניח אותך על המדף" בתוך הראש שלו, כמו חפץ, ואת נישארת שם לעתיד כמשאב להשתמש בו במקרה הצורך. גם אם הוא יצטרך להשיג אותך אחר כך מחדש – זאת לא באמת בעיה עבורו, כי נרקיסיסט אוהב אתגרים. לכן לא זאת הסיבה.

הסיבה העיקרית שנרקיסיסט ירצה שתשארו חברים לאחר פרידה היא שבכך הוא מקבל את האישור המושלם לכך שכל היחס הגרוע שלו כלפיך בזמן היחסים ביניכם הוא בסדר גמור והוא יכל לעשות את זה. החברות שלכם תתן אישור לכל ההתנהגות המתעללת שלו כלפיך בעבר, בתור התנהגות לגיטימית שהוא יכול להמשיך לנהוג בה. זה מאפשר לנרקיסיסט להמשיך לחיות באשליה שלו שהוא נעלה ומצליח. וזה מאשר לו שאת נחותה ממנו ושהוא עושה לך טובה שהוא ממשיך להיות איתך בקשר.

ועליך להבין דבר נוסף – אם תמשיכי ביחסי חברות עם האדם שהתעלל בך, הדברים הללו לא יהיו כך רק עבור הנרקיסיסט, אלא הם יהיו האמת עבור עצמך גם כן. אל תתני לזה לקרות. תנתקי קשר.

תהיי עם מישהו שלעולם לא יגרום לך להרגיש טיפשה או לא בסדר עם האופן בו דברים גורמים לך להרגיש.

איך אפשר לדעת שנרקיסיסט סובל?

נרקיסיסט חי עם הפרעה נפשית בה יש סימפטומים קבועים של:

- * אמפתיה מאוד נמוכה
- * צורך מתמיד בתשבוחות והערצה

כשהנרקיסיסט לא מקבל אישור חיצוני, זה יכול לגרום לחרדה ופגיעה שיכולים להוביל למשבר או זעם נרקיסיסטי.

כשהוא לא מקבל אספקה תמידית של ולידציה זה פוגע בערך העצמי שלו, באני

הכוזב שהוא בנה.

זה יכול לקרות בגלל שמישהו לא רואה אותו כפי שהוא רוצה להיראות, או שהוא לא קיבל את הקידום שמבחינתו מגיע לו, או שבת הזוג עזבה אותו.

יש נרקיסיסטים שבזמן משבר יכנסו לעצב ותסכול. אחרים עלולים לנהוג באימפולסיביות ולפגוע באחרים.

התגובה הכועסת הזאת היא לא תמיד ממקום של לפגוע, אלא ממקום של כאב פנימי וחוסר יכולת לויסות רגשי, שעלול להוביל אותם לנהוג ללא פילטר יותר מהרגיל.

סימנים למשבר נרקיסיסטי יכולים לכלול:

- עצבנות מוגברת
- רגישות מוגברת
- ביטויים וורבליים של רגשות חזקים כמו שנאה
- התנהגות לא יציבה
- טקטיקות מניפולציה כמו טיפול בשקט או היעלמות
- חרדה
- התפרצויות כעס חזקות או זעם נרקיסיסטי
- הימורים
- שתייה מופרזת
- שימוש בחומרים
- נהיגה לא זהירה

מבחוץ זה יכול להיראות שהוא יצא משליטה או שהוא רוצה לפגוע בך. מבפנים הוא יכול להרגיש כאב עוצמתי, פגיעות וצורך חזק להחזיר לעצמו שליטה.

איך אפשר לקרוא "אהבה" ליחסים בהם בוכים יותר מאשר מחייכים?

האם כל הנרקיסיסטים הם מתעללים נפשית?

לא כל הנרקיסיסטים מפציצים באהבה, לא כל הנרקיסיסטים עוזבים ונעלמים, אבל כל הנרקיסיסטים מפחיתים מערכך.

פיחות הוא שלב בלתי נמנע כאשר נמצאים במערכת יחסים נרקסיסטית.
נרקסיסט מפחית מערכך מהסיבות הבאות:

- זה מווסת עבורו את ההערכה העצמית שלו.
- הוא משליך עליך את ההתנהגות שלו.
- בכך שהוא מפחית מערכך הוא יכול להצדיק את מעשיו.

מה כולל פיחות?

- השפלה
- ביטול תוקף לדעותיך ומעשייך
- זלזול
- הזנחה
- חוסר כבוד
- התעלמות
- גרימת כאב
- לבטל את הערך שלך
- בגידה
- העברת אשמה אליך
- מסך עשן (גזלייטינג)

הנרקסיסט למעשה מענה אותך נפשית ומנסה לגרום לך להאמין שזה קורה כי משהו לא בסדר בך.
הוא לא יחסוך מאמץ להביע בפניך את הזלזול, הבוז והגועל שהוא חש כלפיך.
הנרקסיסט מתחיל לשנוא אותך במהלך הפיחות.
הוא מתעלל מילולית, נפשית ובמקרים מסוימים פיזית.
לכן כן, כל הנרקסיסטים הם מתעללים כאשר הם במערכת יחסים.

**הגעתי לשלב בחיים בו אני כבר לא רוצה להיות מאוהבת בטירוף.
אני רוצה להיות מאוהבת ברוגע, בסבלנות, בשמחה ובהבנה.**

איך הנרקסיסט באמת מרגיש לגביך?

הוא עשוי להתנהג כאילו הוא שונא אותך, אין לו שום עניין בך או במה שאת עושה. אבל עמוק בפנים הוא אוהב את איך שאת נראית, את האישיות שלך, הוא אוהב בך הכל.

הבעיה היא שכשהוא מבין שכל התכונות הללו לא יכולות להיות שלו, האהבה כלפיך הופכת לשנאה וכעס, כי הוא לא יכול להיות כמוך או לעשות את מה שאת עושה.

הוא הופך להיות קנאי לתשומת לב והערצה שאת מקבלת מעצם היותך את. אז אם הוא לא יכול לקבל את התכונות הללו שיש לך, הוא ינסה בכל כוחו להרוס אותן אצלך. להרוס אותך כבנאדם.

הוא יגדיר אותך מחדש, יכתוב מחדש את העבר שלך. הוא ישתמש ב"מסך עשן" כדי שתטילי ספק בעיניים, באוזניים ובשכל שלך. הוא יתעלל פסיכולוגית ונפשית, לפעמים אפילו פיזית. וכל זה בגלל שמלכתחילה הוא כל כך אהב בך את התכונות ואותך כבנאדם.

הדלק שלו זה שנאה, כעס, קנאה. כשהוא היה איתך היה לו מזל, והוא יודע את זה.

לכן היה עליו להפעיל מניפולציה ולהפחית מערכך. לגרום לך לחשוב שאת לא ראויה לו.

כשהאמת היא הפוכה. הוא ידע את זה, ולכן יצר אני כוזב.

הוא היה איתך כי נמשך פיזית אליך, לסטטוס, לכסף, לכח, לכריזמה, או כל דבר אחר שהוא רצה עבור עצמו ולא היה לו.

ואת נמשכת אליו כי רוב הסיכויים שאת מאוד אמפטית. בהתחלה הוא שיקף חזרה אליך את התכונות שלך עצמך, את מה שרצית לראות, לכן נמשכת לאני הכוזב שהוא בנה עבורך. הפצצת האהבה הצליחה להסתיר את הדגלים האדומים.

עם הזמן הנרקסיסט נעשה מאוד תחרותי, כאילו הוא מנסה לנצח אותך. ואז הוא מנסה להוריד אותך כי הוא מבין שאת מעליו.

אם באמת היה לו בטחון עצמי ואמונה שיש לו יכולות גבוהות, הוא לעולם לא היה מתעלל, עושה מניפולציות, מתחרה או מפחית מערכך.

למה מתכוון הנרקיססט כשהוא אומר "אני אוהב אותך"?

הוא מתכוון לזה שטוב לו כרגע, שהוא אוהב את עצמו, את הרגע. תזכרי שהכל תמיד סביב עצמו, זה לא לגביך. וזה נכון גם לשלב הפיחות – כשהוא אומר לך דברים קשים לגבייך – אל תיקחי ללב, זה הכל שיקוף, זה שלו, לא שלך. גם כשהוא אומר למישהי אחרת שהוא אוהב אותה – גם כן אין מה להיפגע מכך – זה תמיד אותו הסצנריו, זה לא קשור לאחרים, הכל סביב עצמו, הוא אוהב רגע מסוים, את עצמו, לא מעבר לכך.

אילו תכונות נרקיססטיות קיבלת באופן לא מודע מהמתעלל הנרקיססט שלך?

אלו עשויות להיות:

1. חרדה
 2. פרנויה
 3. דכאון
 4. פיחות עצמי מתמיד
 5. מחשבות שאחרים אשמים בהרגשה שלך
 6. חשיבה לא צלולה – המשך התעלמות או הדחקה של ההתנהגות הפוגענית שלו כלפיך
 7. קנאה
- לא סתם אומרים – "ספר לי מי חבריך ואגיד לך מי אתה". ועם נרקיססט במיוחד – הוא עושה לך סוג של שטיפת מח. זאת הסיבה בגללה רבים שיוצאים ממערכת יחסים עם נרקיססט חושבים שהם נרקיססטים בעצמם. אבל ברגע שתעזבי את הנרקיססט – כל זה יעלם מחייך. חייך יתנקו. כל עוד את איתו – הוא משליך עליך את רגשותיו ותחושותיו. לכן רצוי להתרחק ממנו עד כמה שניתן. נשמתך היא כמו נהר זורם, לבסוף כל הפסולת שהושלכה אליה – תשטף והיא תתנקה ותרגע.

אם להתנהג לנרקסיסט בנרקסיסטיות – להפעיל עליו את השיטות שלו – מה יקרה?

כלום. הוא פשוט לא יבין את זה. לנרקסיסט אין מודעות עצמית. הוא לא יבין שאת מקרינה עליו את מה שהוא עושה. הוא לא יבין שאת "אחת מהם". הוא לא משתייך למועדון סודי כלשהו. רוב הנרקסיסטים לא מודעים. ההפרעה גורמת להם לחשוב שהם הקורבן. לכן לרוב הם גם לא יפנו לטיפול כי מבחינתם אין משהו לא תקין אצלם.

הנרקסיסט מאמין שהוא אדם אדיב ונחמד שלעולם לא יפגע במכוון באחרים. ואם להתנהג אליו בנרקסיסטיות – מבחינתו זאת עוד הוכחה לכך שאת הבעייתית והורסת את היחסים.

לכן לא משנה איך תתנהגי – ברגע שהתחיל שלב הפיחות (כשהוא מפחית מערכך) – שום דבר לא יגרום לו לחשוב אחרת. אם תעזבי – הוא יחזר כדי להחזיר את האספקה שלו, אבל אחר כך יחזור לפיחות. למה? כי זאת ההפרעה.

האם זה יהיה חכם להגייד לנרקסיסט שאת לומדת על נרקסיזם ולהקריא לו חומרים על כך?

בהחלט לא.

- * האם זה חכם להציק לדב עם מקל?
- * האם זה חכם להכניס יד לכוורת דבורים?
- * האם זה חכם להיכנס עם אריה רעב לכלוב?

לא, לא ולא.

תראי, למידה והשכלה עצמית על ההפרעה הם בעלי ערך עצום – עבורך. הם יעזרו לך לראות את הסיטואציה בבהירות ולקבל החלטות קשות.

המציאות הקשה היא שלא תצליחי לגרום לנרקסיסט להשתנות. עליו לרצות לעזור לעצמו ולעשות מאמץ גדול. וגם אז, יקח לו שנים לפתח מודעות עצמית להתנהגות

הפוגענית שלו.
את לא תצליחי להראות לו שיש לו הפרעה או שהוא לא צודק. את לא תצליחי לשכנע אותו שהוא משליך, עושה מסך עשן או מניפולציה.
מה שיקרה זה שהוא יסובב את הידע הזה חזרה אליך. את פתאום עלולה להתחיל לשמוע חברים ומשפחה אומרים עליך איך את עושה מסך עשן ומניפולציה עליהם.

נרקסיסט לרוב מורד

נרקסיסט לרוב יהיה מרדן. ירצה לעשות ההיפך ממה שאומרים. יש לו משהו פנימי שרוצה למרוד באחרים.
אולי זה קשור למערכת היחסים שהייתה לו עם הוריו בילדות, לרוב היה שם דיכוי או התעללות רגשית כלשהי. מבוגרים שחוו דיכוי כילדים לרוב מפתחים גישה מרדנית, כי זה היה מנגנון ההגנה שלהם בזמנו.
סיבה נוספת היא שנרקסיסט אוהב להיות בשליטה, ולא אוהב לחשוב שמישהו אחר אומר לו מה לעשות ואיך.

כשהנרקסיסט "סיים איתך", האם הוא יתחיל להראות סימנים שהוא בוגד?

כן.
אבל לא במכוון.

כשהיית זמן מה בשלב הפיחות והנרקסיסט בגד בך, ובחן מספר מועמדויות להחלפה שלך, הוא יתחיל להראות סימנים לכך.

אלו הן הסיבות:

- הוא נהיה בטוח מדי בעצמו כי הוא התחמק מזה שתגלי במשך כל הזמן הזה.
- הוא יתחיל להרגיש משוחרר יותר, את כבר לא שווה את המאמץ שהוא השקיע בלהוליך אותך שולל.
- כששתמשים בשקרים על מנת לכסות על שקרים, בהכרח מפסיקים להיות הגיוניים בשלב מסוים.

- הטינה שלו כלפיך גוברת, עקב הניגוד בינך לבין האספקה החדשה והוא יתחיל לחשוף יותר את חוסר העניין שלו בך.
 - פשוט מפסיק להיות לו אכפת מה את חושבת שהוא עושה. את כבר לא זו שהוא מנסה להרשים.
- זה השלב שבו תפגשי הכי הרבה חוסר אכפתיות מצידו כלפיך. כבר לא יהיה אכפת לו איך את מרגישה כלפיו, והוא יפסיק לעשות כמיטב יכולתו כדי לרצות אותך.
- לכן ללא ספק תתחילי להרגיש שהוא בוגד בך. מה שחדש רק במובן שכעת את יודעת.
- אבל הבגידה עצמה הייתה שם תמיד.

מה הנרקיסיסט לעולם לא יספר לך?

- שבזמן הפצצת האהבה כלפיך, הוא עדיין היה עם האספקה הקודמת שלו ועשה לה פיחות רציני.
- שיש לו מנוי לאפליקציות הכרויות.
- שכשאת לא נמצאת, הוא נפגש עם אספקה אחרת ומוסיף עוד אספקה.
- שכל ה"אני אוהב אותך" היו חסרי משמעות ונועדו על מנת להשאיר אותך במשחק – להיות האספקה שלו.
- שכל הפעמים בהן הוא חזר מאוחר מהעבודה היו פשוט סיפור כיסוי לפגישות עם אחרות.
- שהוא שכב עם חברה/ות שלך.
- שכל ה"טיפול בשקט" שהוא עשה לך היה טכניקת מניפולציה כדי לערער אותך ושהוא נהנה מזה באופן סדיסטי, מהכאב שזה גורם לך.
- שהוא מספר עליך שקרים לאספקה אחרת שלו, לחברים ולמשפחה, על מנת להצדיק את המעשים והבגידה שלו.
- שהוא עבר על כל החפצים שלך, כולל המחשב והפלאפון.
- שהוא רוצה ילדים לא בשביל האושר שבלגדל משפחה, אלא בשביל התדמית ובשביל עוד אספקה.
- שהוא מסכן אותך במחלות בגלל שהוא מקיים יחסים לא מוגנים עם ריבוי שותפים.
- שהגב שלו לא באמת כאב כשביקשת ממנו לעזור בבית.

- שזה באמת התפקיד שלך להיות השף הפרטי, המנקה והעוזרת הביתית שלו.
- שיש לו התמכרויות – אלכוהול, סמים, סקס, פורנו והימורים.
- מה הוא באמת עושה אחרי שאת הולכת לישון – למשל שולח הודעות לאספקה אחרת, יוצא מהבית וכו'.
- שכל הזמן שאת רואה אותו בפלאפון – הוא למעשה מדבר עם אספקה אחרת.
- שהוא למד את הלו"ז והשגרה שלך על מנת שיוכל לתכנן את הלו"ז שלו בהתאם, מבלי שתשימי לב.
- שצדקת בכל הפעמים האלה שהוא גרם לך לבקש סליחה ע"י מסך עשן ומסע האשמות.
- שהוא כבר הכין לעצמו אופציה או שתיים בצד, למקרה שתחליטי לסיים את היחסים.

איך תדעי להבדיל בין התנהגות נרקסיסטית לבין פשוט אופי מסוים של בנאדם?

לנרקסיסט יש תבניות, דפוס שחוזר על עצמו. זה ההבדל העיקרי. הנרקסיסט יציג את אותה התנהגות שוב ושוב לאורך מערכת היחסים. לא משנה אם:

- זה פוגע בך
- הוא נתפס
- זה פוגע בו
- יש לך השלכות לא טובות
- זה גורם לו להיראות רע

לנרקסיסט יש הפרעה אישיותית, ההפרעה היא זאת שמניעה אותו, ככה הוא מתוכנן.

לכן, יש לו התנהגות מסוימת והוא לא יכול לעצור אותה. כפי שכל מי שהיה איתו בזוגיות מבין לבסוף – הנרקסיסט לעולם לא ישתנה, לא משנה מה מישו עושה או מה קורה. הוא ממשיך לחזור על מה שהוא עושה.

דוגמאות לדברים שחוזרים על עצמם:

- הנרקסיסט משקר – נתפס בשקר – משקר שוב – שוב נתפס בשקר. וכך הלאה.
- הנרקסיסט מתעצבן – את מרצה אותו – מתעצבן – מרצה. וכך הלאה.
- הנרקסיסט מתעלל בך – מבקש סליחה – מתעלל – סליחה. וכך הלאה.
- מאחר לפגישה – אומר שלא יאחר יותר – מאחר שוב. וכך הלאה.
- מבטל פגישה ברגע אחרון – מבטיח שלא יקרה שוב – מבטל שוב. וכך הלאה.

ויש תבניות שחוזרות:

- מתווכח – מעביר את האשמה אליך – עושה "טיפול שקט". חוזר על עצמו.
- מאשים אותך – דורש ממך לתקן את הטעות שלך – דוחה אותך – מסביר למה זה היה מוצדק, בגלל שגרמת לו להרגיש רע. חוזר על עצמו.

עם נרקסיסט הכל חזרתי. ואת לא יכולה לעשות כלום על מנת לשנות את זה. הדברים עליהם אתם מתווכחים – יחזרו על עצמם. הדברים שאמרת לו שמכאיבים לך כשהוא עושה אותם – הוא יעשה אותם שוב גם אם יבטיח אחרת. הדברים עליהם הוא הצטער שעשה – יעשה אותם שוב בהמשך.

ככה את יודעת שמדובר בנרקסיסט. תבניות.

מה קורה לנרקסיסט כשהבגידה שלו נחשפת ואשתו מגלה?

- תחילה הוא יכחיש את הכל.
- לאחר מכן הוא ינסה לברוח מהנושא ויעלה נושאים אחרים – "אז איך היה ביומולדת של אחותך", או משהו חסר הגיון אחר.
- לאחר מכן הוא ינסה להעביר את האשמה אליך – "למה את כל הזמן מסתכלת בטלפון שלי?", "אמרת לי לצאת מהבית, למה ציפית?". או שהוא יכול לנסות להאשים אותך בבגידה ולהעלות מהאוב שיחות ומפגשים שלך עם גברים.
- לבסוף הוא יעבור ל"טיפול בשקט", או להבטחת שינוי.
- לאחר כל זה, אשתו, או האספקה העיקרית שלו, תהיה תחת הרושם שהוא לא יעשה את זה שוב, כי הוא ראה כמה זה פוגע ומה ההשלכות.
- ואז הנרקסיסט יחזור לבגוד.

איך הנרקיסיסט חי עם עצמו?

נרקיסיסט חי עם עצמו ע"י חוסר מודעות.
הוא לא מודע ל:

- היותו עם הפרעה נפשית
- היותו טועה
- היותו אשם
- היותו לא צודק
- היותו חסר אמפטיה

לא אכפת לו מכך שאת נפגעת.
ולבסוף, הוא חי במציאות שונה.

מציאות שבה את אשמה בכל מה שהוא עושה – כלפיך או כלפי עצמו.
למעשה, הנרקיסיסט בסדר גמור עם מי שהוא כי מבחינתו הוא לעולם לא הגורם
לכל מה שקורה, המעשים שלו הם רק התגובה ל"שטויות" שלך.
הוא אדם הגון, שלעולם לא היה עושה את מה שהוא עושה, אלמלא את גרמת לו
לעשות את זה.

אז הנרקיסיסט תוהה, איך את חיה עם עצמך?

מה קורה לנרקיסיסט כשאת לא מגיבה אליו?

כשאת לא מספקת לנרקיסיסט את התגובה שהוא מחפש, את בעצם לא "מאכילה"
אותו. אז הוא ינסה לקבל ממך תגובה בכל דרך אפשרית.
אם את ממשיכה לא להגיב באופן שהוא רוצה – הוא "מורעב", וזה הופך אותו
לעצבני, הוא יעשה הכל בשביל איזשהו אוכל. ואם לא יצליח להשיג ממך – הוא ילך
לחפש במקום אחר.
אבל אם האנרגיה שלו כבר נמוכה – גם לא יהיה לו הרבה כח כדי להשיג משהו
טוב עבורו, והוא יכול להתפשר על כל מה שיצליח להשיג. הכל טוב יותר מכלום
מבחינתו.

למה לנרקסיסט יש פחד נטישה כל כך חזק?

על מנת להתגבר עליו ולרפא את עצמך – עליך לנטוש את הנרקסיסט. הנרקסיסט הרגיש נטוש בגיל מאוד צעיר. הוא לא הרגיש שהוא מקבל מהוריו את האהבה לה הוא זקוק. לא כל אחד הופך בגלל זה לנרקסיסט, אבל יש אנשים שכן. וכעת, הוא מבלה את חייו בחיפוש אחר אנשים אחרים שהוא יוכל לנטוש, על מנת לנקום דרכם בהוריו.

השקעת את הזמן והאנרגיה שלך בנרקסיסט וזה הביא לך בעיקר הרבה תסכול. הוא השתמש בך ככלי לנקמה בהוריו. נטשת את עצמך על מנת לשחק תפקיד בהצגה שלו – וכעת זה הזמן להחזיר את האנרגיה שלך חזרה לחיך. הדרך היחידה לכך היא לנטוש את הנרקסיסט.

לחזור לעצמך זה קצת כמו לחזור לבית נטוש – יש אבק, בלאגן, משהו אולי נשבר. למה נטשת את עצמך? את אדם יפייפה, את רק צריכה לחזור להשקיע זמן ואנרגיה בעצמך. לבנות מחדש את מה שנשבר, לנקות את האבק, ולהפוך את הכל לעוד יותר חזק ויפה. להחזיר לעצמך את החיות, ליצור, לחלום, לבנות.

מתי לנרקסיסט כבר לא אכפת ממך?

אתחיל במתי כן היה לו אכפת ממך:

- אף פעם.

מתי כבר לא אכפת לו ממך:

- מאז שנולדת
- במהלך מערכת היחסים
- כשמערכת היחסים הסתיימה
- כשהוא חיזר אחרך

הדברים שפירשת לא נכון כאכפתיות:

- שקרים

- תשוקה
 - הצגת רגשות מזויפת
 - מניפולציה
 - הרצון של הנרקסיסט להיות איתך, בגלל תועלת כלשהי שאת יכולה לתת לו
- לנרקסיסט לא אכפת מאחרים, מעולם לא באמת היה לו אכפת ולא יהיה לו. אכפת לו רק מהתועלת שהוא יכול להפיק מהם.

האם נרקסיסט יסיים איזושהי מערכת יחסים בעצמו?

- לא.
- נרקסיסט לא מסיים כלום.
- הוא פשוט ממשיך הלאה. מבלי שבת הזוג שלו יודעת. ואז יום אחד תשימי לב שלא באמת יש לך בן זוג. אם אתם נשואים – אולי הוא שם פיזית, אבל הוא לא באמת נוכח.
- כי הנרקסיסט בינתיים פיתח לעצמו מערכת יחסים חדשה ומלהיבה, תוך כדי שהוא ביחסים איתך.
- למה הנרקסיסט אף פעם לא באמת מסיים יחסים:
- הוא חוזר בשלב מסויים כשהיחסים החדשים גם הם כבר לא מלהיבים כפי שהיו. הוא יספר כל דבר, ויוציא אותך המשוגעת שחשבת שיש לו מישהי אחרת.
 - את תהיי כל כך כואבת ובצורך כל כך גדול לסגירת מעגל שאת תקבלי אותו בכל רגע רק כדי לשמוע איזו טעות גדולה הוא עשה.
 - הכאב שהוא גרם זאת ולידציה גדולה עבורו של החשיבות והעוצמה שיש לו. זה מווסת לו את הערך העצמי. שילוב של ולידציה כזאת יחד עם מערכת יחסים חדשה ומלהיבה מהצד זה אחד הזמנים הטובים בחייו.

מה נרקסיסט אומר ולמה הוא מתכוון?

נרקסיסט יגיד הכל. ואני מתכוונת – הכל.

הנה קצת פרספקטיבה:

במהלך שלב הפצצת האהבה:

אם תגידי לו שלדעתך השמיים ירוקים, הוא יתחיל להגיד לך כל יום שהם ירוקים.
אם תגידי לו שהצבע האהוב עליך הוא כחול ושאת אוהבת עוגות. הוא יגיד לך
שהצבע האהוב עליו כחול והוא אוהב עוגות.
עוד דברים שהוא יכול להגיד:

- אני אוהב אותך
- אף פעם לא אפגע בך
- אנחנו מושלמים אחד בשביל השני
- אף פעם לא הרגשתי כמו שאני מרגיש איתך

במהלך שלב הפיחות:

אם תגידי לו שלדעתך השמיים ירוקים, הוא יגיד לך שאת לא מבינה כלום ויסביר
לך מה לא בסדר איתך.
אם תגידי לו שהצבע האהוב עליך הוא כחול ושאת אוהבת עוגות, הוא יגיד לך שיש
לך טעם רע ושאת מלאה בגלל שאת אוהבת עוגות.
עוד דברים שהוא יכול להגיד:

- את רק מתווכחת כל הזמן, לא יכול להיות איתך ככה
- אם זה לא מוצא חן בעיניך, את יכולה ללכת
- השיחה שלך עברה למשיבון הקולי

במהלך שלב ההעלמות:

כל דבר שתגידי – הוא יגיד לך לעזוב אותו בשקט, שהוא עסוק, שאין לו זמן, שטוב
לו ככה והוא לא מבין מה הבעיה שלך. ושעליך לקבל את המצב כפי שהוא. או
שהוא בכלל בקושי יענה, או יזום שיחה.
עוד דברים שהוא יכול להגיד:

- אני לא צריך להסביר לך את עצמי
- השיחה שלך עברה למשיבון הקולי

אז למה הנרקסיסט מתכוון?

הוא מתכוון שהוא מעולם לא אהב אותך. הוא מעולם לא באמת אהב אף אחד כי
הוא לא באמת יודע מה זה אומר.

איך תתחזקי אחרי שהנרקסיסט עזב אותך ורוצה להיות עם מישהי אחרת?

אחרי פרידה עם נרקסיסט, תשבי עם עצמך ותחשבי על הסיבה שהיית איתו מלכתחילה.

מה גרם לך להתעלם מהדגלים האדומים שהיו שם על ההתחלה?
מה משך אותך אליו, ויותר חשוב – מה לדעתך הוא ראה בך?
מה גרם לך להשקיע זמן באדם השבור הזה ובלנסות לאהוב אותו?
מה גרם לך להמשיך לנסות שוב ושוב למרות ההעלמויות, ההתרחקויות והמילים הפוגעות שלו?

מה גרם לך לחזור אליו אחרי שלב הפיחות (כשהוא הפחית מהערך שלך)?
מה גרם לך לא לכבד את עצמך מספיק, לשקר לעצמך ולבגוד בעצמך?
למה עשית את כל זה?

ואז תביני שלמעשה יש לך נושאים גדולים יותר לעבוד עליהם מול עצמך.
רוב הסיכויים שמדובר בחיזוק גבולות אישיים, חיזוק ערך עצמי, והכי סביר – עבודה על מערכת היחסים שהייתה לך מול הורייך כשהיית קטנה.
רוב הסיכויים שהנרקסיסט ייצג באיזשהו מקום את הילדה הפגועה שחיה בתוכך.
רצית לרפא אותו ולאהוב אותו.

אבל את לא יכולה לרפא את הילדה הפגועה בתוכך דרך נסיון לאהוב ולרפא אדם שלא חושב שהוא זקוק לריפוי. ואת כל האהבה הזאת למעשה עליך לתת לעצמך.
כך את תהיי חזקה יותר, בכך שתביני שעליך לאהוב ולרפא את הילדה הפגועה שבתוכך.

האם נרקסיסט שולח הרבה הודעות?

בהחלט. הפלאפון שלו זה החמ"ל שלו. הודעות מאפשרות לו גישה קלה לאספקה. הוא יכתוב לאקסיות, למאהבות, למישהי שהוא עכשיו קיבל את המספר שלה, ולכל אספקה אחרת.

זה גם לא עוצר רק במילים, לעתים זה יהיה גם מלווה בתמונות וסרטונים.
אם היית רואה את התמונות והטקסטים שהוא שולח מאחורי גבך היית באמת מזדעזעת.

לנרקסיסט לא אכפת מהרגשות שלך או איך הבגידות המזעזעות שלו ישפיעו עליך.

לעולם אל תסמכי על נרקסיסט ששולח הודעות.

איך נרקיסיסט כותב הודעות?

- **הפצצה בהודעות.**
פתאום תקבלי ממנו הרבה הודעות. והוא יצפה לתשובות מהירות. זאת דרכו להעסיק את החשיבה שלך שתהיה כל הזמן עליו. קשה להתרכז במשהו אחר כשהוא מפציץ בהודעות לאורך היום.
- **תמונות.**
לרוב הוא אוהב לשלוח ולקבל תמונות. יש בזה בעיקר אלמנט של שליטה. זה מוכיח עבורו שאת עושה את מה שהוא מבקש ושהוא שולט בך.
- **חוסר עקביות ברגש.**
הוא ישחק עם חום וקור. זה על מנת לבלבל אותך. את לא תדעי למה לצפות – האם זה הולך להיות כייפי וחיובי או קר ומרוחק?
זה יכול להיות משהו בסגנון:
* היי יפה שלי, אני מתגעגע אליך. חייב כבר לראות אותך. תכתבי לי מה הלו"ז שלך.
* אל תכתבי לי כל כך הרבה. אין לי זמן לקרוא את כל זה. אני עסוק.
* למה לא ענית לי על ההודעה?
* לא התכוונתי שלא תכתבי לי בכלל.
- **מסרים כפולים בהודעות.**
כשהוא שולח מסר כפול הוא גורם לך לתהות כל הזמן למה הוא מתכוון. לדוגמה:
* אתמול היה כיף. למרות שיש לי כאב ראש עכשיו. תודה.
* ניפגש בסופ"ש? אחרי שאת עונה כן – פתאום יש שקט ואין שום הודעה נוספת ממנו.
* את חברה טובה. כמעט כמו חברה טובה אחרת שלי.
- **העלמויות**
הכח שבשקט. ואת תוהה לאן הוא נעלם? הוא עם מישהי אחרת? עסוק? חולה?
- **אכפתיות מזויפת**
הודעות רנדומליות שמראות שאכפת לו, אבל לא באמת בעלות משמעות בחיים האמיתיים. במיוחד אחרי תקופת העלמות:
* היי, מקווה שהכל בסדר אצלך. לא שמעתי ממך מזמן.
* רק לבדוק איך את, מתוקה שכמותך.

* התגעגעתי אליך.

ואז הוא יכול לדבר על כנות ואכפתיות, כמה הוא לא אוהב שקרנים ובוגדים וכמה הוא לא כזה.

למה הנרקסיסט עונה במילה אחת?

כן, לנרקסיסט יש קטע כזה, והוא יכול מאוד להינות מזה. את יכולה לתת לו הסבר ארוך ומפורט לגבי משהו, לנסח בהשקעה את מחשבותייך על הנושא, והוא עונה לך בתשובה מאוד קצרה וחותכת. זה משרת את חוש העליונות שלו מעליך. הוא יודע שהשקעת אנרגיה וזמן להסביר לו וכשמגיע תורו לענות הוא יכול להגיד:

- בהחלט
- אההה
- בטח
- אולי

וכו'.

הנרקסיסט עושה את זה כשהוא יודע שאת מצפה להרבה יותר, ובכך שהוא לא נותן לך את זה, הוא משאיר אותך תלויה באוויר. כל העניין מבחינתו הוא להשאיר אותך תלויה. רוצה יותר. ולא לתת לך את זה. זה מה שמוכיח – בעיניו כמובן – את הנחיתות שלך והעליונות שלו. פשוט לא מגיע לך יותר מזה. אבל נחשי מה? את יכולה לשקף לו את זה בחזרה. איך? אל תראי לו שום סימן של חוסר נוחות. תעשי כאילו את לגמרי מרוצה ומסופקת עם התשובה שלו, כאילו הוא נתן לך הרגשת הקלה עם תשובה כזאת טובה. "אנחת רווחה"...

זה יבלבל ויציק לנרקסיסט. זה שיקוף אפקטיבי. בכל פעם שנרקסיסט מנסה לקבל ממך תגובה מסוימת והתגובה היא לא כמצופה – זה חוזר אליו בבומרנג גרוע פי 2.

אילו רגשות הנרקסיסט לא מרגיש?

כל אישיות נרקסיסטית היא קצת שונה, אבל הרוב לא ירגישו:

- אמפתיה כלפי אחרים
- עניין כנה בשיחה על אחרים, אלא אם כן הנושא איכשהו קשור אליו
- אהבה ללא תנאי
- עניין כן בהצלחות או כשלונות של אחרים, אלא אם זה משפיע על ההערכה העצמית שלו
- חרטה על הפגיעה והכאב של אלו שסביבם

לסיכום:

רוב הנרקסיסטים ממוקדים רק על איך שהדברים משפיעים עליהם. הם מודאגים רק מהכאב, התשוקה והחוסר שלהם. בזמן שכולנו יכולים להיות ממוקדים בעצמנו לפעמים, עבורם זאת דרך חיים.

למה נרקסיסט סמוי מייצר כאוס מכלום?

נרקסיסט תמיד מנסה לפגוע בעצמו. המאמצים שלו בעינוי העצמי הם לעתים בלתי רצוניים ומגיעים מהתת מודע. נרקסיסט נאחז היטב בנרטיב של קורבנות עצמית. וכשאינו לו סיבה לראות את עצמו כקורבן, הוא ייצר את הסיבה. כאשר לרגע הדברים הולכים קצת "טוב מדי" עם הנרקסיסט, שימי לב - הזמן הטוב עומד לפוג, וזו תהיה אשמתך. נרקסיסט יעשה דברים, יעלה נושאים, שבעצם יאלצו אותך לבצע פעולה או תגובה, שלא תתיישב איתם ותיצור פגיעה נרקסיסטית. הנרקסיסט יוצר את המלכודות של עצמו, שלפיהן למי שמתקשר איתו אין אפשרות סבירה אלא לדחוף אותו ישר פנימה. ואז הנרקסיסט נופל ונפגע. נרקסיסט הוא ללא ספק הגורם הגדול ביותר לסבל שלו עצמו. הוא האויב הכי גדול של עצמו. אבל לפחות הוא מאמין בנרטיב הקורבן העצמי, ולא צריך לקחת אחריות.

מה הדבר שהכי קשה להבין לגבי נרקסיסטים?

הכי קשה להבין את חוסר היכולת שלהם לראות, להבין ולהרגיש את הדברים כמונו.

המח והרגש של נרקסיסט באמת פועלים שונה.

את זה, אדם רגיל הכי יתקשה להבין.

כשמנסים להסביר לו על אהבה, על אמפתיה, על איך משהו גרם להרגיש – זה בערך כמו לנסות להסביר מה זה צבע אדום לאדם עיוור מלידה. זה לא יעבוד. נרקסיסט פשוט לא באמת יבין את זה. לא כמוך. אלו קונספטים שלא נבנו אצלו במח.

לכן אפשר גם לא להסתכל עליו כעל מפלצת או מישהו רשע. אלא פשוט ילד. אדם בוגר שנשאר עם התפתחות רגשית של ילד בן 3. אנחנו לא מצפים מבן 3 להבין מונחים כאלה, ועלינו להפסיק לצפות לכך מנרקסיסט.

בעיני הנרקסיסט – זאת את הבעיה, את זאת שגורמת לו להרגיש רע.

בעיניו את הלא נורמלית.

הוא לא מצליח להבין אנשים רגילים.

אבל לנו יש את הבגרות להבין אותו. זה לא אומר שעלינו לאהוב אותו ללא תנאי, גם כשהפרעה שלו ממשיכה לפגוע בנו שוב ושוב. עלינו פשוט להבין עם מי יש לנו עסק.

למה המשפחה כל כך חשובה לנרקסיסט?

נרקסיסט נשוי עם ילדים – עבורו זה אחד הדברים החשובים.

המשפחה מאפשרת לו להיראות נורמלי בעיני החברה.

המשפחה סופגת את כל השליליות, הרעל, ההתעללות וכל מה שלא מושלם בעולמו של הנרקסיסט – ויש לא מעט מכך.

כשיש לו משפחה - יש לו תמיד מטרות עליהן הוא יכול להשליך אשמה.

לכל חבר משפחה מבחינתו יש תפקיד למלא, בין אם זה להגברת האגו, לעשות עבורו דברים או כל דבר אחר.

מה שחסר שם זאת אהבה אמיתית, אכפתיות ואמפתיה כלפי משפחתו.

הנרקסיסט ממוקד בעצמו, ובעיקר דואג לגבי איך האנשים שסביבו מייצגים אותו. אין מקום אמיתי לצרכים של המשפחה.

איך הנרקסיסט מרגיש אם אני לא מגיבה בשום צורה להיעלמות שלו?

לנרקסיסט נחמד לראות אותך סובלת, זה נותן לו עוד אספקה. אבל זה לא קריטי בשבילו בשום צורה. כי למעשה אם הוא עזב - הוא כבר עסוק באספקה החדשה שלו. לכן כבר ממש לא משנה לו מה קורה עם האספקה הקודמת, בין אם את מגיבה או לא, מנסה להחזיר אותו או לא. זה לא באמת מזיז לו. רק אם הוא ירצה בשלב מסוים שוב לקבל ממך אספקה נרקסיסטית – הוא יחזור להיות בקשר כאילו כלום לא קרה.

האם נרקסיסט מבין מה הוא איבד אחרי שלגמרי סיימת איתו?

כן, הוא מבין, אבל הוא לעולם לא יודה בזה. הוא יכול להבין שהיה לו הרבה יותר טוב איתך מאשר עם האספקה החדשה, אבל הוא עדיין ילך לחדשה. מה שכן, הוא ינסה ליצור איתך קשר מחדש אם זה יהיה אפשרי. החיפוש והצורך באספקה ימשיכו תמיד בכל מקרה. תוך כדי השוואות כל הזמן. גם אם הוא יודע שהוא היה עם סטנדרט מאוד גבוה, הוא עדיין ימשיך לחפש למקרה שיש סטנדרט גבוה יותר. הוא מבין את זה, פשוט לעולם לא יודה בזה.

למה נרקסיסט עונה רק על שאלות מסוימות?

לרוב אפשר יהיה לשים לב שיש שאלות שהנרקסיסט כאילו מפספס, ולא עונה עליהן. למעשה, הנרקסיסט עונה על שאלות עליהן הוא לא צריך לשקר. אבל יכול לקחת לו זמן לענות על שאלה שהוא צריך לשקר בה, אם בכלל יענה. שאלות כמו – איפה היית אתמול בלילה? אתה עדיין אוהב אותי? התגעגעת אלי? מי הידידה החדשה שלך? למה לקח לך כל כך הרבה זמן לענות על ההודעה שלי? וכו'.

יכול גם להיות שכשתכתבי לו נניח 3 שאלות בהודעה – הוא יבחר לענות רק על אחת מהן.

הסיבה היא שהנרקסיסט לא יודע מה לענות על שאלות מסוימות. כי הוא צריך לשקר.

בעקרון אין לו בעיה לשקר, אבל הוא כן רוצה לוודא שזה יצא אמין. זה דבר אחד לספר לך שקר אחד, אבל עם הזמן זה יצטבר להרבה שקרים אצל הנרקסיסט. לכן חשוב שהדברים ישמעו הגיוניים.

עוד משהו לשים לב אליו – כשאת לא מקבלת תשובה על משהו ששאלת בהודעת טקסט, ואז את שולחת הודעה כועסת לגבי זה – לרוב תקבלי ישר תשובה. זה בגלל שהנרקסיסט נבהל שאת תתחילי לחשוד שהוא מסתיר ממך משהו – לרוב בגידה.

תזכרי שחוסר בתשובה, זאת גם תשובה. לפעמים לא לקבל תשובה על השאלה שלך יהיה עדיף בשבילך. כי תתחילי לראות במי מדובר.

לרוב נרקסיסט יעדיף להתכתב במקום לדבר, כי זה נותן לו מספיק זמן לחשוב איך לשקר לך.

באופן כללי, בין אם מדובר בנרקסיסט או לא, אם מישהו עונה לך רק על חלק מהשאלות – תזהרי לבטוח בבנאדם כזה.

האם הגיוני להישאר בקשר חברי עם נרקסיסט אחרי הפרידה?

קודם כל בואי נראה אלו מאפיינים צריכים להיות לחברים:

- נאמנות
- כנות
- אכפתיות
- אדיבות
- חמלה
- התחשבות
- דיסקרטיות
- הבנה
- אמפתיה
- סימפתיה

כעת, האם לנרקסיסט יש לפחות תכונה אחת מאלו?
 התשובה היא לא. ההפרעה מונעת ממנו כל אחת מהתכונות הללו.
 כיום אפילו עם אנשים רגילים קשה לשמור על קשר חברי רצוף וטוב, בוודאי עם נרקסיסט.
 אם תבחרי להישאר איתו בקשר חברי – זה יהיה פשוט עוד מאותה התעללות.
 ההבדל היחיד יהיה שכעת הנרקסיסט ישתמש בך תחת מסווה של חברות במקום מסווה של יחסים רומנטיים.
 והוא כבר לא יצטרך להסביר את עצמו או להיות הגון. כי "אנחנו רק חברים, את זאת שבחרת בזה".
 את תופתעי לגלות לאילו דברים הוא מסוגל, כשאת נותנת לו את הכרטיס החופשי של "חברות בלבד".
 נרקסיסט לא מבין את המושג של חברות, וישתמש בה לתועלת אישית, כפי שהוא עושה בכל סוג של יחסים.

הסבר מדעי יותר על הפרעה נרקסיסטית

זה יכול להיות נדמה שכל הנרקסיסטים לקחו את אותו הקורס ב"איך להיות נרקסיסט", כי יש להם כל כך הרבה דפוסי התנהגות דומים.
 אבל הם לא. פשוט לכל הנרקסיסטים יש את אותה ההפרעה שמכתיבה דפוסיים

דומים. ההפרעה מניעה את החשיבה והעשייה שלהם.
העקרונות הבסיסיים של נרקיסזם:

- הנרקיסזם מופיע על מנת להגן על הנרקיססט מלהרגיש בושה.
- על מנת להימנע מבושה ההפרעה "מספקת" לנרקיססט אישיות חלופית, כזאת שאיננה שלו הטבעית אלא מאומצת/נרכשת.
- רוב הסיכויים שהנרקיססט חווה בושה בילדותו שהיה לו קשה מדי להתמודד איתה, ומערכת היחסים עם הוריו לא איפשרה לעשות תיקון נכון. לכן כדי להימנע מבושה נוספת, ההפרעה משכנעת את הנרקיססט שהוא אף פעם לא טועה, או אשם או אחראי על כלום, כולל מעשיו שלו.
- על מנת לשמר את המציאות המומצאת הזאת ואת הדמות שהנרקיססט בנה לעצמו, הוא מסתמך על מקורות חיצוניים שיאשרו את המציאות הזאת עבורו, ולהימנע מהבושה שבמציאות האמיתית.
- זה הופך את הנרקיססט למאוד מרוכז בעצמו. עד כדי כך שסריקות מח מראות פעילות מוגברת בזמן מנוחה באיזורי מח הקשורים לחשיבה מכוונת עצמית.
- סריקות המח אצל נרקיססטים מראות גם מחסור בחומר אפור באינסולה הקדמית השמאלית של המח – האיזור שאחראי על אמפתיה. לכן גם ברור שהנרקיסזם מתפתח בילדות המוקדמת, מה שמונע התפתחות של איזורים אילו במח.
- מה שאומר למעשה, שלנרקיססט לא יכול להיות אכפת ממך, הוא לא יכול להתחשב בך או למנוע משהו מעצמו מתוך כבוד כלפיך. פשוט אין לו פיזית את האיזור שאחראי על זה במח, או שהוא מאוד לא מפותח.
- בגלל הצורך של הנרקיססט באספקה, הוא לא יכול להתחייב לאף אחד. הוא לא צריך אהבה, הוא צריך אספקה. הוא צריך אישור, אימות וסיפוק מידיים. כשאדם נמצא במערכת יחסים עם נרקיססט ומכיר אותו – ההיכרות הזו למעשה מונעת ממנו את היכולת לספק את האספקה הזו לנרקיססט. לכן הנרקיססט זקוק לזרם מתמיד של אנשים שיספקו לו אותה. מה שהופך אותו ללא נאמן ונוטה לבגידות. למעשה, הוא תמיד בוגד, בין אם זה נפשית או פיזית.
- כשהאספקה מאדם מסוים כבר לא מספקת את הנרקיססט – הוא יתחיל להוריד מערכו של אותו אדם. הפיחות משרת מספר מטרות. המטרה העיקרית היא לווסת את ההערכה העצמית של הנרקיססט. כל הנרקיססטים עושים פיחות. זה הביטוי השכיח ביותר להפרעה.

אלו הבסיסים.

כל הנרקיסטים חיים מתוך הכחשה ובמציאות שקרית. והעניין הוא שזה נורולוגי.

חוסר היכולת לאכפתיות אמיתית כלפיך או כלפי כל אחד אחר – מכתובה את ההתנהגות שלו, זה מה שגורם לדפוסים דומים אצל כל הנרקיסטים. זה לא שיעור שהם לקחו, אלא זאת אותה ההפרעה.

מה הסימנים לכך שנרקיסט "מדית" אותך מלהיות בת זוגתו?

- הוא מבלה פחות זמן איתך. נרקיסט יכול לעבור מלהיות כל הזמן סביבך לכך שפתאום יש לו מליון דברים "לעשות" והוא לעתים רחוקות נמצא בסביבה.
- הרבה פחות יחסים מיניים. מלרצות לקיים איתך יחסים כל יום, הוא יעבור לקיום יחסים פעם בשבוע, אם לא פחות. הוא מאבד עניין במשחק מקדים, אז אל תצפי ליותר מדי מזה אם היה הרבה לפני זה. אבל הוא כן פתוח לקבל בכל זמן.
- למרות שלא היית חושבת שזה אפשרי, הוא ייצור יותר דרמה מהרגיל, כדי ליצור עוד יותר מרחק ביניכם. כך זה נותן לו סיבה לעזוב אותך כשהוא כועס.
- הוא פחות עם תשוקה כלפיך. נראה שהוא יותר כועס עליך, עצבני בנוכחותך, יש הרבה אגרסיביות כלפיך. עוינות תתפתח עם הזמן, ויהיו מקרים נדירים בהם הוא לא כועס.
- לנרקיסט יהיה פחות ופחות אכפת מה את עושה או לאן את הולכת. הוא כבר לא ישאל לאן הלכת. לעתים רחוקות, אם בכלל, הוא יצטרף אליך לאנשהו. זה יכול לעבור מכך שהוא כל הזמן התלווה אליך לכל מקום, לכך שאת מוצאת את עצמך לבד ברכב רוב הזמן.
- הנרקיסט יוריד את כמות התקשורת למינימום. אין יותר "אני אוהב אותך", "אני מתגעגע אליך". גם אם את תגידי לו – הוא לא יגיב על זה.
- עוד יותר חוסר כבוד וחוסר אכפתיות כלפיך מהרגיל. למעשה הפכת לסוג של רוח רפאים בעולמו. רוב הסיכויים שיש לו עכשיו עולם חדש, ואת לא חלק ממנו.
- הטיפול השקט השתלט באופן קבוע. היחסים הסתיימו, ואהבת חיך כעת זר עבורך. הזוי ביותר.

9 כללים לאיך להתמודד עם נרקסיסט בתהליך גירושים כשיש ילדים

הנרקסיסט ימשיך את התנהגותו המתעללת וההרסנית ויגביר אותה במהלך תהליך הגירושין, והיא לרוב תשפיע גם על הילדים. ברגע שתזהי שזה קורה, יש מספר דברים שאת יכולה לעשות על מנת להקטין את הנזק. מה את יכולה לעשות עבור הילדים:

1. הישארי רגועה ונייטרלית.

עני על שאלות הילדים בהתאם לגילם בצורה רגועה עד כמה שניתן. תשארי נייטרלית כשאת מדברת על הגרוש שלך, כי זה יעזור למזער את הסטרס עבור הילדים וימנע מהם להרגיש שעליהם לבחור צד. הנייטרליות גם מגבילה כל תחמושת שהנרקסיסט עלול לנסות להשתמש בה נגדך אחר כך. כמו לנסות להאשים אותך שהפנית נגדו את הילדים. גם אם את מרגישה חרדה וכועסת, נסי לא להראות את זה. תמיד השתמשי בקול נייטרלי ורגוע, כדי להשאיר את השפה הרגשית מינימלית כשאת מדברת על הסיטואציה, נסי להתמקד על מה שחיובי ומה שכן מסתדר.

2. שמרי על השגרה והגבולות.

ככל שיש יותר שגרה וגבולות ברורים במצב החדש זה עוזר לילדים להסתגל. דרך טובה היא לקבוע כללים איפה שניתן על מנת שלילדים תהיה תחושת יציבות. הנרקסיסט עלול לא לשתף עם זה פעולה, אבל נסי כמיטב יכולתך להיצמד לשגרה הזאת כשהילדים איתך. ילדים זקוקים לגבולות, והם יותר יסמכו עליך וירגישו בטוחים איתך אם הם יודעים למה לצפות.

3. תחשבי ללכת למטפל מקצועי.

למטפל יש כלים שיכולים לעזור לך ולילדייך לעבור דרך הגירושים. הוא גם יוכל להתייחס לכל נושא שיעלה תוך כדי. זוהי טריטוריה חדשה עבור כל המשפחה, אל תפחדי לקבל עזרה כשצריך.

4. דברי עם הילדים.

תשאירי את התקשורת עם הילדים פתוחה, זה מאוד חשוב. זה נותן להם בטחון בכך שיש להם עם מי לדבר, לשתף בחששות ולשאול שאלות.

תוודאי שאת כל הזמן מרגיעה שהגירוש לא באשמתם, ותני להם להיות פתוחים וכנים לגבי איך הם מרגישים.

5. אל תישעני על ילדייך לקבלת תמיכה רגשית.

גם אם הילדים אינטליגנטיים רגשית, דואגים או בוגרים לגילם, הם אינם מצוידים כראוי לתמוך בך בצורה כזו. תוודאי שאת מחפשת תמיכה ממישהו שמסוגל לספק לך אותה כראוי, מבלי לפגוע ברווחתו.

6. זוהי לא הורות משותפת אלא הורות מקבילה.

הורות משותפת לא קיימת עם נרקסיסט. התייחסי לקשר עם הגרוש כאל שותף עסקי שאיתו עליך להשאיר תקשורת מינימלית. שמרי על פרטי חיך האישיים לעצמך. מזערי את השיחות שלכם להחלפת עובדות ופרטים יבשים בלבד. אל תאפשרי לו לעורר בך רגשות ודרמה.

7. ניכור הורי – תגיבי עם אכפתיות.

זה אחד הדברים הקשים ביותר – כשהורה אחד מעביר לילדים מסרים שליליים על ההורה השני. האינסטינקט המידי שלך יהיה ישר להגן על עצמך. במקום זה, הישארי רגועה. תביני שילדייך לחוצים ולא יודעים איך לעבד את המידע שהם מקבלים. תני אישור להרגשה שלהם: "זה דבר נוראי לשמוע... את/ה בסדר?". באופן רגוע תגידי לילדים שאת מצטערת שהיה עליהם לשמוע דבר כזה. אל תתפתי לדבר באופן שלילי על הגרוש. תסבירי: "כשאדם מרגיש פגוע או כועס, לפעמים הוא אומר דברים שהוא לא חושב עליהם עד הסוף. למרות שאולי זאת לא האמת. אבל זה עדיין לא בסדר. אנשים פגועים – פוגעים". ככל שתסבירי שזאת פשוט התנהגות לא נאותה, ככה הגרוש הוא זה שיצא רע בעיניהם. כשהילדים יתבגרו הם יבינו דברים יותר. עזרי לילדים להבין שלהיות קורבניים זו דרך לא בריאה להתמודד עם תסכול ושזה פוגע בכולם. ככל שתתני לגיטימציה לכאב שלהם, תחמיאי על האומץ לדבר איתך על הרגשות שלהם, ותראי להם תגובה יציבה ורגועה לדרמה הנרקסיסטית – כך הם יסמכו עליך יותר ככל שיתבגרו.

8. התמודדות עם תקשורת רעילה.

למרות מאמציך הנרקסיסטי ימשיך בהתעללות הרגשית ויכול לשלוח לך הודעות פוגעניות גם בקשר לילדים. אל תתני לו לערער אותך. תגיבי ב: "אל תכתוב לי אלא אם כן תכתוב בצורה מכבדת. אל תשים את הילדים באמצע." תעתיקי ותדביקי את התגובה הזאת על כל הודעה בריונית.

9. היצמדי ללו"ז.

הימנעי מסיבוכים ע"י קביעת לו"ז קבוע. הנרקסיסט רגיל לנצל אחרים ע"י שליטה בהכל ובכולם. הוא יציע כל הזמן לעשות שינויים בלו"ז. לטובתך ולטובת ילדיך התשובה המתמדת הכי טובה תהיה: "בוא ניצמד לתכנית ההורית שנקבעה". התגובה הזאת מציבה סטנדרט התנהגותי וגבולות. הנרקסיסט ימשיך לנסות לקבל את הדברים לפי דרכו – ע"י בריונות, מסע האשמות ולחצים שהוא יפעיל עליך ועל ילדיך. עמדי יציבה מול זה. את לא חייבת להסביר את החלטתך. פשוט אמרי "לא".

בסופו של דבר חשוב להבין: הנרקסיסט לא בשליטתך ולא ישתף איתך פעולה כמו אדם רגיל. לכן עליך לעשות כמיטב יכולתך בכל מה שנמצא בשליטתך – שזה האופן שבו את עם ילדיך כשאת איתם. לדעת שזה הדבר הכי טוב שאת יכולה לעשות, שעם הזמן הכל יתבהר עבורם, ובינתיים הם מקבלים ממך את היחס והדוגמה הכי טובים שיש. יש תקווה להתקדמות וצמיחה עם כל הקושי. תני לילדיך בית נטול דרמות, דוגמה ליחסים בריאים ותקשורת טובה. מצאי אנשים שאת סומכת עליהם שיעזרו לכם ויתנו תמיכה. כל אלו יתנו ניגודיות להתנהגות הלא בוגרת של הנרקסיסט ויעזרו לילדים להבין מה נכון יותר.

לסיכום:

על מנת לחזור לעצמך, לשחזר את המציאות שלך, את ה"אני" שלך, לצאת מהאובססיה ממנו ולהרגיש טוב יותר אלו הדברים העיקריים להבין:

- התחברת לנרקיסיסט מלכתחילה בגלל טראומות ילדות שעדיין יש לך. זה קשור ליחסים עם ההורים. עבודה על הנושא הזה עם מטפל מקצועי תהיה הפתרון הכי טוב וההתפתחות הכי חשובה עבורך.
- לנרקיסיסט יש תבנית התנהגות קבועה שמוכתבת ע"י ההפרעה שלו. זאת תבנית. היא לא תשתנה.
- כל נסיון ותקווה שלך לשנות אותו – יגמרו תמיד בתסכול. תקבלי שזה איך שהוא תמיד יהיה.
- יש לך 2 ברירות מולו: או לנתק כל קשר ולחסום. או לקבל את תבניות ההתנהגות שלו ולדעת שמול זה תהיי תמיד.
- במידה ובחרת להישאר איתו בקשר – חשוב ביותר שתהיה לך סביבה תומכת, לפחות בנאדם אחד מולו את יכולה לדבר על הכל בכנות ושמבין אותך. וחשוב שבכל פעם תזהי באיזה שלב את בתבנית. כשאת בשלב הפיחות – אל תיקחי את זה אישית. אל תתני לזה להוריד מהערך שלך. אלא תתרחקי ותפחתי ממנו בעצמך (שיקוף), תשעני לאחור, ותדעי שבשלב מסוים יגיע שוב החיזור. האם את באמת רוצה חיזור ממנו? זה לשיקולך.
- אפשר להסתכל על הנרקיסיסט כעל מפלצת. ואפשר כעל אדם מסכן. תבחרי את מה שעובד עבורך, בשניהם יש מן האמת. עבורי אישית עובד להביט על כל אדם, אפילו נרקיסיסט, בחמלה. זה לא אומר שעליך להקריב את עצמך למענו, ממש לא. אלא שאת מבינה שיש לו מחלה ושלא יהיה שינוי. ושזאת לא סיבה להתעלל בך.
- בגלל שהחיבור שלך היה בגלל טראומות ילדות אישיות – הדימוי של "כמו עש ללהבה" מאוד מדויק כאן, לכן כל כך קשה לך לעזוב ואת כל הזמן רוצה לחזור. אבל את יכולה לבחור: להיות עש ולהמשיך להישרף מהלהבה, או להיות חאליסי – אם הדרקונים – ולצאת מהאש מחוזקת ועוצמתית פי כמה. ושלושת הדרקונים שלך יהיו:
 1. הבנה עצמית עמוקה
 2. חמלה – לעצמך ולאחרים
 3. חכמה ונסיון חיים

אני חזקה כי אני יודעת את חולשותי.

אני יפה כי אני מודעת לפגמים שלי.

אני חסרת פחד כי אני יודעת להבחין בין אשליה למציאות.

אני חכמה כי אני לומדת מהטעויות שלי.

אני אוהבת כי הרגשתי שנאה.

ואני יכולה לצחוק כי ידעתי עצב.

לידע וכלים להתמודדות עם פרידה:

[המדריך להתמודדות עם פרידה](#)