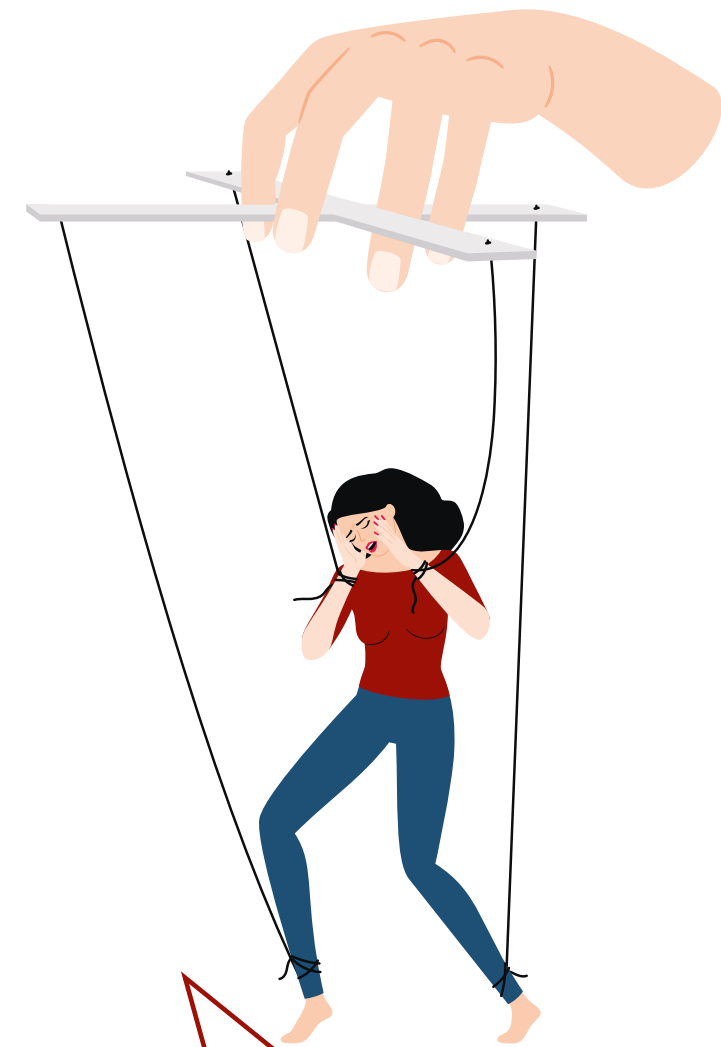


# אויב מבנית

בשנים האחרונות פרץ לתודעה המושג "יחסים נרקסיסטיים פסיכופתיים" - מצב שבו אדם, הלוקה בהפרעת אישיות, משתמש תכופות באדם קרוב אליו לצרכיו ולמעשה, שובה את נפשו • הפסיכולוגית הקלינית עינב יולביץ, מייסדת ארגון "עוגן", ועו"ד רות דיין וולפנר, המייצגת נפגעות ונפגעים, מסייעות בהבנת התופעה והשלכותיה

• ענתה גילעד •



StockSmartStart, shutterstock, anyx

## בין נרקיס לנרקסיזם

מקור המונח נרקסיזם באגדה מהמיתולוגיה היוונית; האלה נמסיס הענישה את הנסיך יפה התואר נרקיסוס, וגרמה לו להתאהב בבובאתו הנשקפת ממי הביצה. ואומנם נרקיסוס לא הצליח להינתק ממנה, לא אכל ולא שתה, עד שמת. כשהניחמות ביקשו לשרוף את גופתו, הוא הפך לפרח הנרקיס

כדי להשתמש באחר ולשבות אותו. זה כמו כת של איש אחר, וזה המנגנון הנפשי, כשלפעמים זה נעשה במכוון ולעיתים לא. המקור להתנהגות נעוץ לפי גיעה מהעבר. המתעלל חווה בעצמו שימוש מ"מ מעות, הונחה, חודרנות ופולשנות בילדותו, וזו השפה שהוא מכיר. לא אפשרו לו להתפתח כנדרש, הוא לא קיבל מענה לצרכיו הפסיכולוגיים, ולכן הוא התפתח להיות אדם כזה. הוברינג הוא מונח שמגיע מהפסיכולוגיה הפופרית

בה רגשית מהאחר, הוא מרגיש קיים. זו גם הסיבה שקשה להיפרד מאדם כזה, כי הוא ימצא דרך להיחזר אותך לאיזשהו קשה, כל קשר".

האם אפשר לטפל בהתנהגות נרקסיסטית? "ככל שההפרעה חמורה יותר, הסיכוי שהנרקיסט יט יגיע לטיפול ויישאר בו נמוך מאוד, כי מתוקף ההפרעה הוא לא יכול ליטול אחריות, להתבונן פינימה ולשמוע ביקורת. לכן גם אם יגיע לטיפול, הוא לא יתמיר בו. ככל שההפרעה חמורה פחות, והאדם מסוגל להכיר בה ולהגיע בעקבות לטיפול, השינוי אפשרי".

איך אישה יכולה להכיר את הגבולות הבריאים ולהימנע מהשפעה רגשית מצד נרקסיסט? "שאלה אותי פעם מישהי בהרצאה, איך היא יכולה להנך את הבת שלה, כך שלא יתנסה למערכת יח"ס עם ס'ם כזו. או התשובה לשאלה היא ראשית לאפשר לה להגין מי היא ומה הצרכים שלה ושנית לאפשר לה גם מקום לקבל מענה לצרכים שלה. אגב יום האשה, בתרבות ובחברה שלנו נשים נוטות הרבה יותר להיות אלה שרואגות, מטפלות ורואות את האחר, גם על חשבון עצמן".

"הרבה פעמים נפגעות מערכות יחסים נרקסיס"טיות גדלו בעצמן בתנאים שבהם הן נאלצו לוותר על הצרכים שלהן. השאיפה שלנו היא 'נרקסיזם בריא' - שזהו על-ידי התאורטיקן אריק פרום, המ' קום שבו האדם דואג גם לעצמו וגם לאחר. המ' תעלל דואג רק לעצמו, והנפגעות ברוב המקרים פחות מדי רואגות לצרכים של עצמן. ולכאן כננס עניין הגבולות - למעשה, כל הפתולוגיה במערכת היחסים הזאת היא שאין גבולות, ולכן יש השי' בות וצורך להקשיב לעצמנו, להבין מה בריא לנו וללמוד להגיש גבולות".

על-פי הנתונים, מי מהמינים יותר נרקסיסטי? "לפי מחקרים שונים, גברים יותר נרקסיסטיים מנשים ויש גם יותר גברים מתעללים מנשים. יחד עם זאת חשוב לציין, שיש לא מעט נשים מתע'לות וגברים נפגעים. גם נשים הן בעלות הפרעות אישיות, והן יותר מקוטלגות כגבוליות. פעמים רבות הן נפגעו מינית, שבעקבותיה מפתחות פוסט-טראומה מורכבת ויכולות לפגוע".

"אנחנו גם רוצות לדעת לזהות את התופעה כדי לעצור אותה, וגם צריכות להיוויר מאבחון יתר והכללה, כי זה יגרום לנו לפספס את המקרים האלה באמת. לעיתים הפוגעים מציגים עצמם ככלל כקורבנות. זה עניין מורכב, ולהתמודד איתו נדרשים אנשי מקצוע רציניים, מנוסים ומומחים בתחומי האישיות".

## האומץ להיחלץ

"נחשפתי למונח 'נרקסיסט' לגמרי במקרה. לקוחה שהייתה בפגישת ייעוץ, אמרה שבעלה



נרקסיסט, והפנתה אותי למקורות אמריקאיים שמסבירים על התופעה. כבר באותו ערב צללתי לתוך עולם שלם של רפוסים נרקסיסטיים ה'נהגותיים ואישיותיים, הן כאלו שמאפיינים מערכות יחסים והן התנהלויות משפטיות אופייניות, והופתעתי לגלות עד כמה הגו' שא ידוע ומפותח בארה"ב", כך מספרת עו"ד רות דיין וולפנר, בעלת משרד עורכי דין בת' הום דיני משפחה וירושה זה שלושה עשורים. "הכרתי כל אחת מההתנהגויות האלו בנפרד, אבל החיבור של הכול לרפוס אחד הרהים אותי והפיל לי 'שק של אסימונים".

ההבנה הו הניעה את עו"ד דיין וולפנר לשאת על התופעה בפורקאסט שלה, "בית הספר לקארמה טובה". "ערכתי פרק בפורקאסט בשם 'להתגרש מנרקסיסט', שהפך לווראלי, התחל'תי להעמיק עוד ועוד ברפוס הנרקסיסטי. מאז, ובעקבות עיסוק מתמשך בתופעה מכל היבטה, קיבלתי תגובות מאלפי נשים שסיפרו, כי ההבנה שמרובר ברפוס התנהלות, ושהבעיה לא אצלן, שינתה את חייהן ונתנה להן אומץ לחלץ עצמן ממערכות יחסים רעילות ומתעללות", היא מס' בירה.

תוכלי לתת דוגמה להתנהלות נרקסיסטית ממוך המקרים שייצגת? "קשה לחשוב על דוגמה אחת, כי ייצגתי מאות מקרים כאלו ובכולם רפוס ההתנהגות מאוד דומה. כמעט תמיד מעורב האיום הגדול - 'אני אוכיח שאת חולת נפש וייקחו לך את הילדים'. האיום הזה, שאין לו קשר למציאות, גורם לנשים רבות להישאר בזוגיות רעילה, מהפחד שהוא אכן צורך, היא התרגלה להאמין לו ובעת הו' ששת שאולי היא באמת קצת חולת נפש ואולי ייקחו לה את הילדים. מרובר בגולייטינג מוחלט, שחותר על עצמו בהרבה מאוד מערכות יחסים. לעיתים האיום הוה מלווה ב'טיפול שתיקה', שב' מוחלבו הוא מפסיק לתקשר איתה. מטרותם של טיפולי שתיקה, שמהווים התעללות רגשית, היא להביע את חוסר שביעות רצונו מהתנהגותה וגם לפגוע אנושות בערך העצמי לה. נשים במצבים כאלו נשארות גם כשהן עוברות התעללות, כי הן חלשות מדי מכדי לעזוב.

"בממשך הם יטענו שהם רוצים להגיע להסכם, אבל בפועל יעשו הכול כדי למנוע הסכם - יאשימו את עורכי הדין של האישה, אריק פרום, המ' קום שבו האדם דואג גם לעצמו וגם לאחר. המ' תעלל דואג רק לעצמו, והנפגעות ברוב המקרים פחות מדי רואגות לצרכים של עצמן. ולכאן כננס עניין הגבולות - למעשה, כל הפתולוגיה במערכת היחסים הזאת היא שאין גבולות, ולכן יש השי' בות וצורך להקשיב לעצמנו, להבין מה בריא לנו וללמוד להגיש גבולות".

## ההיראות, נרקסיסט לפניך



- הפצצות אהבה** ("Love Bombing") - נרקסיסטים מתחילים מערכות יחסים עם הצפה של מחמאות, תשומת לב וחיוור אינטנסיבי. זה עשוי להיראות כמו אהבה מהאגדות, אבל מדובר בטכניקה שנועדה ללכוד אתכם רגשית וליצור תלות.
- חוסר אמפתיה** - נרקסיסטים מתקשים להרגיש חמלה כלפי אחרים. הם עשויים לזייף אמפתיה כשהז' משרת אותם, אך ברגע האמת, הם מתעלמים מהצרכים ומהרגשות שלכם.
- היסטוריה של מערכות יחסים בעייתיות** - אם מישהו מספר, שכל בני הזוג הקודמים שלו היו "משוגעים", "בעייתיים" או "לא בסדר", זו נורת אזהרה גדולה. נרקסיסטים לרוב מתארים את עצמם כקורבנות תמידים של אחרים.
- הם לעולם לא לוקחים אחריות, ומאשימים אחרים** - נרקסיסטים לעולם אינם אשמים. תמיד יהיו צודקים לחלוטין.
- קורבנות פסיכית'אגרסיבית** - כשהם לא מקבלים את מבוקשם, נרקסיסטים עשויים להפעיל טיפולי שתיקה, סרקזם עוקצני או עקיבות מרומזות, שגורמות לכם להרגיש אשמה או חוסר ביטחון.
- גזל'טינו** - הם יכחישו דברים שאמרו, יעוותו עובדות, ויגרמו לכם לפקפק בזיכרון שלכם או בתחושות שלכם כדי לרעור אתכם ולגרום לכם להרגיש תלויים בהם.
- טייה לנצל אנשים לטובתם** - נרקסיסטים רואים באנשים סביבם כלים להגשמת מטרותיהם. הם ייצרו קשרים אסטרטגיים וינצלו אחרים לטובתם, בלי רגשות אשמה, כאשר הם זורקים אנשים הצידה כשהם כבר לא "שימושיים".
- תגובות קיצוניות לכל ביקורת** - כל ביקורת, ולו הקטנה ביותר, יכולה לעורר אצלם התקף זעם, שתיקות ורעמות או התקפה חזרה במטרה לפגוע בכם.
- צורך קיצוני בשליטה** - הם בעלי צורך קיצוני לשלוט באנשים אחרים, בסיטואציות ובמידע, ולא מהססים להפעיל מניפולציות קיצוניות שמטרתן להשיג שליטה.



צילום: יח"צ



צילום: אלונה מרטי

**עונב יולביץ, פסיכולוגית קלינית**  
**יולביץ: "אדם בריא מפתח נפרדות מהאחר ויכול לראות אותו. כמוכן, אנחנו תמיד משתמשים באחר, כדי שייכין לנו אוכל או יעניק לנו מסו', אבל כשמהות היחסים היא שימוש באחר והזנחה של צרכיו, מדובר בחולי"**

יעושים כל שביכולתם כדי לשמר שליטה על המידע הכלכלי. במקרים הקשים מתכצע גם הליך של ניכור הורי שמצריך מינוי מומחים והגשת בקשות שמי' טרתן למנוע את הניכור".

מי תומך בנשים הנפגעות לפני, בזמן ולאחר ההליכים המשפטיים? "אם ההתעללות היא פיזית, ניתן לפנות למעון נשים מוכות או לרווחה ולבקש סיוע. במקרים שבהם ההתעללות מתוחכמת יותר, אני ממליצה מורד איתם באמצעות בניית אסטרטגיה לניהול התיק, הגשת בקשות לצווים שמטרתם למנוע הברחת רכוש או לגלות מידע. הצווים נדרשים גם כי נרקסיסטים רבים מנסים להבריח רכוש כדי להקנות לעצמם אשליית שליטה, וגם כי הם מסרבים לגלות מידע, לא מצרפים מסמכים

## אור קטן מבריה חושך גדול

אירוטי 7.10 תפסו אותי בשיא העשייה החברתית - בפעילות פוליטית, מנטורינג, הנהגת הורים, וכל זאת לצד עבודתי כמנהלת בכירה במרחב הצפון באספקת המים, במסגרת תפקידי במקורות. האירוע המטלטל הזה פגע בכלו כעם, אך עבורי, כילדה מנהריה שגדלה על פחד מחדירוות מחבלים, וכמי שעבדה בדרום והכירה את אנשי הנוג המערבי, שהיו ידועים באהבתם לאדם ולעשיית טוב - הייתה בו גם פגיעה אישית. המלחמה שינתה את מיקוד העשייה שלי: ניהול אספקת המים באזור צפוני ומטווח דרש ממני דריכות וניהול רגיש של 100 עובדים, חלקם



לאה בן אשה צילום: מקורות

מגוייסים לתקופות ארוכות, תוך תמיכה בכוחות הביטחון הפועלים באזור. במקביל אני מנהלת מוצר הסקאדה במקורות, שהיא מערכת הפיקוד והבקרה של חברת המים הלאומית. בחיי האישיים, כאם לשלושה ילדים בני 11 עד 17, נאלצנו יחד להתמודד עם תקופת למידה מהבית והיעדר חוגים, תוך בניית חוסן אישי ומשפחתי. לצד העשייה הציבורית, שמרתי על שלמות הנפש דרך פעילות גופנית, אומנות, ריקודים ומדיטציות. במקביל הרמתי יוזמה שמיועדת לחיזוק החקלאים, ומתוך כך הקמתי קבוצת רכישה ישירה מחקלאים "מחזקים את חקלאי ישראל - כרמיאלים קונים כחול לבן", שמנה כיום כ-1,000 חברים ותומכת ישירות בחקלאים. אני מאמינה, שהריפוי האמיתי יגיע עם השבת החטופים, ובניית חוסן חברתי - כעם אחד, שמחויב לשמור על המדינה ועל תושביה, ולהמשיך להאיר גם בזמנים החשוכים ביותר.

לאה בן אשה מנהלת יחידת אספקת מים בעמקים