

פרק 8 – הפרעת אישיות נרציסטית

האישיות של אנשים נרציסטיים מאורגנת בראש וראשונה סביב תחזוקת הערך העצמי שלהם. ע"י אישור מבחוץ לכולנו יש פגיעויות וצורך להרגיש מוערכים, ואנו מנסים לנהל את חיינו כך שנרגיש טוב לגבי עצמנו. אנו מחזקים או נפגעים ע"י האחרים המשמעותיים לנו. לעיתים נראה שהצורך הזה ל"אספקה נרציסטית" כלומר, תמיכות לערך העצמי מביא לעיסוק יתר בכך. מושגים כמו "אישיות נרציסטית" או "נרציזם פתולוגי", מתייחסים לדרגה לא פרופורציונלית של ריכוז בעצמי, צורך בתגובות מאשרות ורגישות לבקורת.

הנרציזם הנורמלי והפתולוגי היה נושא שהעסיק את פרויד (1914) והוא הקדיש לו תשומת לב רבה. הוא שאל את המושג מהמיתולוגיה היוונית על נרקיסוס, הצעיר שהתאהב בהשתקפות לו במים ולבסוף מת משום שלא הצליח להיות מסופק מדמותו.

מאז תחילת הפסיכואנליזה שמו לב שלאנשים יש בעיות עם ערך עצמי שקשה להבינם דרך מושגים של קונפליקטים ודחפים לא מודעים ושבמיוחד קשה לטפל בהם דרך מודלים המבוססים על קונפליקט. מודל **החסך** מתאים יותר לחוויה שלהם. יש משהו **חסר** בחייהם הפנימיים.

אנשים אלו מרגישים מזויפים ולא אהובים. האופנים בהם ניתן לעזור להם לפתח קבלה עצמית התפתחו אחרי פרויד.

סליבן ואריקסון דברו על מושגים כמו בטחון עצמי וזהות. ויניקוט וקוהוט דברו על העצמי כמשהו שונה מהאגו. רייך דבר על ויסות הערך העצמי. שפיץ ובלבי על התקשרות ונפרדות. קוהוט סטולרו ולחמן על מעצורים וחסכים בהתפתחות, כל אלו תרמו להבנת הנרציזם.

תאורטיקנים מזרם יחסי האובייקט (הורני, פיירברן ובאלינט) החלו לעסוק במונח של פרויד "הנרציזם הראשוני". ההנחה היא שהתינוק מושקע בעצמו לפני שמושקע באחרים. פרויד דבר על קבעון של הגרנדיוזיות האינפנטילית הנורמלית. תאורטיקנים שהדגישו את ההתקשרות הראשונית (primary relatedness), מבינים פתולוגיה נרציסטית כדרך לפצות על אכזבות ביחסים המוקדמים.

בסביבות אותו זמן מושגים כמו **הכלה** (ביון), **סביבה מחזיקה** (ויניקוט), **ומירווינג** (קוהוט) הגדירו מחדש תאוריות של טיפול. רעיונות אלו היו ישימים יותר טיפולית לאנשים אשר תחושת העצמי הרציפה שלהם והערך העצמי הנילוה לכך, היתה בעייתית.

יכול להיות שכאשר פרויד כתב הבעיות הנרציסטיות היו פחות שכוחות. הרבה מהפציינטים של פרויד סבלו מביקורת רבה סביב הטוב או הרוע שלהם, מצב שאותו הוא מתאר **כסופר אגו אכזרי**, מחמיר.

בניגוד לכך פציינטיים בזמנינו לעיתים קרובות מרגישים ריקנות יותר מאשר הפנמות ביקורתיות; הם מודאגים יותר מכך שהם לא מתאימים – תקינים, יותר מאשר בוגדים בעקרונות שלהם.

הם עסוקים יותר במה שאפשר להבחין בו מבחוץ כמו יופי, תהילה, עושר יותר מבאספקטים אישיים של זהות ואינטגריטי. התדמית מחליפה את התוכן ומה שיונג כינה "פרסונה" – שזה העצמי אותו מראה האדם לעולם, נעשה חי ותלוי יותר מאשר האדם עצמו.

ארנסט ג'ונס (1943), היה האנלִיטיקאי הראשון שהתייחס לחלק הגרנדיוזי של האדם הנרציסטי בחיבור שלו על "The God Complex". הוא תאר אדם המאופיין ע"י אקסהיביציוניזם, פנטזיות הומניפוטנטיות, הערכת יתר של היצירתיות שלו ונטיה להיות שיפוטי. הוא ראה אנשים אלו על רצף בין פסיכוטי ונורמלי, וטען שכאשר אדם כזה נעשה לא שפוי הוא מבטא באופן פתוח את הדלוזיה שהוא אלוהים.

וילהלם רייך (1933) כתב ב-Character Analysis על "האופי הפאלי-נרציסטי" המאופיין ע"י "בטחון עצמי...ארוגנטיות...אנרגטיות....", לעיתים מרשים בהופעתו...אשר בד"כ מחכה להתקפה שממשמת ובאה עם התקפה של עצמו".

עם המשך ההתפתחות הפסיכואנליטית אודות האישיות נעשה ברור שהאישיות הגרנדיוזית (כפי שתואר לעיל) היא רק צורה אחת של מה שאנחנו רואים היום כבעיה נרציסטית או הפרעה של העצמי (קוהוט). הרבה כותבים הבחינו שהגרנדיוזיות לעיתים מחביאה בתוכה ילד קטן מבויש וחסר בטחון, וכי בכל ילד מבויש וחסר בטחון שוכן דמוי גרנדיוזי לגבי עצמו. מה שיש לכולם במשותף הינה תחושה פנימית של פחד, מחסור, בושה, חולשה ונחיתות. ההתנהגויות המפצות שלהם יכולות להיות שונות אך הן מכילות את אותו גרעין והן מכסות על אותן רגישויות.

דחף, אפקט ומזג בהפרעה הנרקיסיסטית

נעשו פחות מחקרים על אנשים נרציסטיים משום שהם מעסיקים פחות את החברה, הפתולוגיה שלהם חבויה בתוכם ולא תמיד מורגשת. אנשים נרציסטים מצליחים (בפוליטיקה, צבא, חברה, אומנות) זוכים להערכה והערצה. המחירים הפנימיים של הרעב להכרה לא תמיד נראים לעין והפגיעה באחים שנעשית מתוך דחף נרציסטי מוסברת כתוצאת לוואי הכרחית של הכוח שלהם.

ההתייחסות להפרעה הנרציסטית כבעיה שאפשר לטפל בה הינו הישג של ה- 50 שנה האחרונות, כאשר רוב המחשבות והרעיונות לגבי הגורמים למבנה אישיות נרקיסיטי הגיעו מאובסרביציות קליניות.

אחד הדברים שמודגשים בספרות הוא שאנשים שיפתחו אופי נרציסטי הינם בעלי רגישות מולדת למסרים רגשיים לא מילוליים. נרציזם התחבר עם טיפוס של תינוק רגיש מאוד לרגשות והתייחסויות לא יציבות מצד אחרים.

אליס מילר (1975) האמינה שבהרבה משפחות יש ילד אחד שהכשרונות הטבעיים שלו מובילים לכך שבאופן לא מודע ההורים מנצלים אותו דרך העברת ציפיה שהוא יחזיק את הערך העצמי שלהם, ושילד זה גדל עם בלבול לגבי החיים של מי הוא חי ונושא. ילד זה משמש כשלוחה של הנרציזם של ההורים ומועד להפוך לבוגר נרציסטי.

קרנברג (1975) התייחס למטופלים הנרציסטים-גרנדיזים ככאלו שיש להם דחף תוקפנות חזק מולד, או חוסר יכולת לשאת את החרדה סביב אימפולסים תוקפניים. דיספוזיציות אלו מסבירות באופן חלקי, עד כמה רחוק אנשים נרציסטים יכולים להגיע ע"מ להימנע מלהכיר את הדחפים שלהם והחשקים שלהם, כלומר, הם פוחדים מהכוח שלהם.

מעבר לספקולציות אלו אנו יודעים מעט על נטיות המזג שתורמות למבנה נרציסטי.

הרגשות המרכזיים שמופיעים בספרות הקלינית לגבי אישיות נרציסטית הן **בושה וקנאה**. רגשות של בושה ופחדים שיביישו אותם מלווים את החוויה של אנשים נרציסטיים. בעבר לא העריכו מספיק את הכוח של מצב אמוציונלי זה, לעיתים קרובות טעו וחשבו שמדובר האשמה והפרושים היו לגבי אשמה דבר שיתפרש ע"י המטופל כלא אמפתי.

אשמה – קשורה בכך שמישהו בטא או עשה מעשה לא נכון; אפשר להסתכל על כך במושגים של הורה בקורתי מופנם או המונחים של סופר אגו.

בושה – זה תחושה שראו אותנו כרעים או לא בסדר; הקהל כאן הוא מחוץ לעצמי.

אשמה נושאת בחובה תחושה של פוטנציאל ממשי לרוע בעוד שבבושה יש קונוטציה של חוסר אונים, כיעור ואימפוטנציה.

המועדות ל**קנאה** היא תופעה נלווית לאישיות הנרציסטית. אם יש לי אמונה פנימית שבאופן כלשהו חסר לי משהו ושהמגרעות שלי הם תמיד בסכנה להיחשף, אני אקנא באלו שנראים מרוצים או שיש להם נכסים (לא רק בעלי ערך כספי) שלי אין. הקנאה יכולה להיות השורש של השיפוטיות הרבה שלהם כלפי עצמם וכלפי אחרים. אם אני מרגיש שאין לי וחושב שלך יש, אני אנסה להרוס לך ע"י לעג ובקורתיות.

תהליכי הגנה והסתגלות

אנשים נרציסטיים יכולים להשתמש בקשת רחבה של הגנות אבל הבסיסיות ביותר הן האידיאליזציה והדבולואציה. אלו הן הגנות משלימות כאשר אידיאליזציה של העצמי קשורה לדבולואציה של אחרים, ודבולואציה של עצמי קשורה לאידיאליזציה של אחרים.

קוהוט (1971) השתמש במונח "עצמי גרנדיוזי" כדי לבטא את התחושה של האדרה עצמית ועליונות שמאפיינים קוטב אחד של העולם הפנימי של האדם הנרציסטי. הגרנדיוזיות הזו יכולה להיות הרגשה פנימית או שיכולת להיות מושלכת. יש תהליך "דרוג" קבוע אשר הנרציסטי עסוק בו בכל בעיה: מי הרופא "הכי טוב"? מה נחשב הכי טוב? לעיתים הוא יתעלם מיתרונות וחסרונות מציאותיים בשל העיסוק הרב בתחרות ובפרסטיז'ה. לדוגמא: סטודנט שהתקבל לאוניברסיטאות מאוד טובות אך נדחה מ"הרווארד" (הכי יוקרתית) וזה היה בלתי נסבל עבור אימו. בסופו של דבר הכריחה אותו לנסות שוב ולעבור למרות שדווקא התחום אותו למד היה טוב יותר ב"פרינסטון". השיקול איננו ענייני אלא מה שחשוב הוא הערכה או חוסר הערכה.

עמדה הגנתית לאנשים נרקיסיסטים עם מוטיבציה גבוהה היא הפרפקטציוניזם. הם מחזיקים באידיאלים לא מציאותיים, או שמשכנעים עצמם שהשיגו אותם (התוצאה הגרנדיוזית); או שמגיבים לכשלון שלהם בהרגשה שיש בהם משהו פגום יותר מאשר אנושיות נסלחת (התוצאה הדפרסיבית). בטיפול יש להם ציפיה אגוסינטונית שמטרת הטיפול היא לתקן את העצמי יותר מאשר להבין אותו ולמצוא דרכים יעילות יותר לטפל בצרכיו. הדרישה למושלמות באה לידי ביטוי בביקורת כרונית של העצמי או של אחרים – כאשר העצמי הלא מוערך מושלך על השני, ובחוסר יכולת למצוא שמחה במורכבות של הקיום האנושי.

לעיתים אנשים נרציסטים מטפלים בבעיית הערך העצמי שלהם ע"י כך שרואים את האחר – מאהב, מנטור, מורה – כמושלם ואז הוא עצמו מנופח דרך ההזדהות עם אותו אדם. לעיתים אנו רואים קיומו של דפוס להעריץ מישהו וכאשר מופיע חוסר מושלמות, טעות, אז מורידים אותו מהפודיום ומנתצים אותו. פתרונות פרפקציוניסטים לדילמות נרציסטיות הם תמיד בעלי אופי של מובסות- עצמית (self-defeating): הוא יוצר אידיאלים מוגזמים כדי לפצות על תחושת עצמי לקויה אותה הוא מבזה עד כדי ששום דבר לא יכול לפצות על תחושה זו חוץ ממושלמות. ברם, מאחר ואף אחד אינו מושלם, האסטרטגיה הזו נידונה לכישלון והעצמי פחות הערך מופיע שוב.

יחסי אובייקט נרציזים

מכל הנאמר עד כה ניתן להניח שיחסים בין אנשים נרציסטים לאחרים מוטענים בסוגיות של הערכה עצמית. למרות שזו לא תהיה אג'נדה גלויה לבוא לטיפול כדי להיות חבר טוב יותר או בן משפחה אוהב יותר, בכל זאת הפונה לטיפול יתלונן על כך שמשוהו לא בסדר ביחסיו עם אחרים.

אחת הבעיות בטיפול באנשים אלו היא איך לעזור להם לקבל אדם ללא שיפוטיות וללא נצלנות, לאהוב מבלי לעשות אידיאליזציה ולבטא רגשות כנים בלי בושה. אין להם קונספט פנימי של אפשרויות אלו והקבלה של המטפל אותם יכולה להיות אבטיפוס להבנה רגשית של אינטימיות.

פסיכולוגית העצמי טבעה את המושג "**זולתעצמי** (selfobject)) לאותם אנשים אשר טיפחו אצלנו תחושה של זהות והערכה עצמית דרך אישור, הערכה והערצה אותנו. המושג משקף את העובדה שאנשים בתפקיד זה – הורים בד"כ – מתפקדים כאובייקטים מחוץ לעצמי וגם כחלק מההגדרה העצמית של הילד. ע"י עזרה בוויסות ההערכה העצמית, הם מוסיפים או מחליפים את מה כולנו עושים בתוכנו. כולנו זקוקים לזולתעצמי, אם אנו מאבדים אותם אנחנו מרגישים מחוסלים כאילו חלק חי מאתנו מת. צורך זה מתנגש בכך שבאופו מציאותי ומוסרי צריך להתייחס לאחרים יותר מאשר רק בפונקציה של זולתעצמי, שנראה גם אותם במונחים של מי הם ולמה הם זקוקים ולא רק מי הם בשבילנו.

האנשים הנרציסטים זקוקים כל כך לזולתעצמי שאספקטים אחרים של היחסים נעשים חוורים ואפילו לא ניתן לדמיין אפשרות אחרת. לכן, המחיר הקשה ביותר היא היכולת העצורה לאהוב. למרות החשיבות הרבה שיש לאנשים אחרים להחזיק את שווי המשקל של האדם הנרציסטי, הצורך שלהם לאישור חוזר ונשנה של הערך העצמי, לא משאירה אנרגיה לאחרים מלבד אלו המשמשים כזולתעצמי או כשלוחה נרציסטית. לכן האנשים הנרציסטיים שולחים מסרים מבולבלים לחברים ולמשפחות שלהם: הצורך שלהם באחרים הוא עמוק אבל האהבה שלהם רדודה. רוב האנליטיקאים סבורים שאנשים אלו נוהגים כך משום שכך נהגו בהם – השתמשו בהם כשלוחות נרציסטיות (אליס מילר). פציינטים נרציסטיים יכולים להיות מאוד חשובים להורים, לא בשל מי הם באמת אלא בשל איזו פונקציה הם ממלאים. המסר המבלבל שהוא חשוב אבל רק לתפקיד מסוים יגרום לילד להרגיש שאם יגלה את רגשותיו האמיתיים, בעיקר עוינות או אנוכיות, הוא יקבל בתגובה דחיה או השפלה. דינמיקה זו מטפחת את ההתפתחות של מה שויניקוט קרא "עצמי מזויף", כלומר הצגה מה שהוא למד שיתקבל ע"י אחרים ובעיקר הוריו.

[יש הבדל באטיולוגיה של פסיכופתיה לעומת נרציזם, כאשר בפסיכופתיה הרקע הוא של הזנחה בסיסית ואצל הנרציסט היתה תשומת לב אך סלקטיבית לצרכים של ההורה].

רוב ההורים רואים את ילדיהם בתערובת של הצרכים נרציסטיים ואמפתיה אמיתית. כל ילד מטופל עם היותו בדרגה מסוימת שלוחה נרציסטית ובאופן מתון ילדים אף נהנים מכך. לגרום לכך שההורים יהיו גאים בנו זה אחד התענוגות המתוקים של הילדות, וכרגיל הענין הוא האיזון: האם הילד מקבל מספיק תשומת לב גם כאשר המטרות של ההורים אינן מושגות, (למשל, האם מקבל תמיכה כאשר נכשל וטועה).

אספקט נוסף שקשור לתהליך הגדילה הוא האוירה המשפחתית של הערכה תמידית. ברגע שיש ציפיה מסוימת שקשורה להערכה העצמית של ההורה אז כל פעם שהילד יאכזב, הוא או היא יבוקרו, אם באופן ישיר או באופן עקיף. לא מדובר בביקורת נורמטיבית שהיא חיונית בתהליך הגדילה אלא במסר עקבי שנמצא ברקע שהילד לא טוב מספיק ולא כבוקרת או משוב

ספיציפי על התנהגות מסוימת. אוירה משפחתית שכל הזמן עסוקה בהערכה עם שבחים ותשואות תמידיים גם היא מזיקה להתפתחות של ערך עצמי ריאלי. הילד מודע לכך שכל הזמן יש תהליך של שיפוט אפילו אם זה שיפוט חיובי. הוא יודע ברמה מסוימת שיש משהו מזויף בהערצה תמידית, וזה גורם לדאגה שאולי הוא יוצר הונאה סביבו ושאינו ראוי להערצה. כלומר, לעמדת ההורים ולציפיותיהם יש השפעה מכרעת. לדוגמא דור שני של ניצולי שואה אשר גדלו עם בלבול זהותי ורגשי, שמחד ציפו מהם לממש את מה שההורים לא יכלו בשל המלחמה, מאידך להרגיש בושה אם אינם נהנים בחיים, וגם אם הם כן נהנים.

העצמי הנרציסטי

החוויה של העצמי הנרציסטי כוללת - תחושה של זיוף, בושה, קנאה, ריקנות או חוסר מושלמות, כיעור, נחיתות או מקבילות מפצות: צדקנות יתר, גאווה, בוז, סיפוק עצמי הגנתי, יהירות ועליונות.

קרנברג (1975) מתאר את הקטבים הללו בהגדרת העצמי כשני מצבי אגו הפוכים גרנדיוזי (הכל-טוב) לעומת מרוקן או מדולדל (הכל-רע). אלו הן שתי האופציות היחידות בשביל האישיות הנרציסטית לארגן את העולם הפנימי שלה. התחושה של להיות "טוב מספיק" איננה אחת מהאופציות הפנימיות.

אנשים עם מבנה נרציסטי מודעים ברמה מסוימת לשבירות הנפשית שלהם. הם חוששים מהתפרקות ומאובדן חריף של ההערכה העצמית שלהם או של הלכידות העצמית (כאשר מבקרים אותם) ובאופן פתאומי יכולים לחוש שהם "אף אחד" - nobody יותר מאשר "משהו" - somebody. הם חשים שהזהות שלהם מאוד קלושה וחלשה מכדי לשרוד מצבי מתח. הפחד מפרגמנטציה של העצמי הפנימי לעיתים מתחלפת בעיסוק יתר בבריאות הפיזית שלהם; לכן הם נוטים להיפוכונדריה ולפחדי מוות.

תוצאה סמויה של הפרפקציוניזם שלהם הינה המנעות מרגשות ומעשים שיבטאו אפשרות לכך שיכולים לשגות, או לכך שתלויים באחרים. הם נוטים להכחיש רגשות של חרטה והוקרת תודה. חרטה על טעות או פגיעה מערבת בתוכה הודאה בליקוי, והוקרת תודה מבטאת באופן גלוי שהיה צריך ונזקק. מאחר והוא מנסה לבנות תחושת ערך עצמי חיובי על האשליה של לא להכשל ולא להיות זקוק – הוא חושש שהודאה באשמה או בתלות חושף משהו מאוד מבייש. מאחר ומתקשה לסלוח, להוקיר תודה או להתנצל היחסים שלו עם אחרים מתדלדלים.

כאשר עושים הערכה של אישיות נרציסטית המראיין יחוש עד כמה המטופל זקוק לאשור חיזוני על מנת להרגיש תיקוף פנימי.

התאורטיקנים חלוקים בדעתם אם הדגש הוא על האספקטים של העצמי הגרנדיוזי, או על העצמי המרוקן. במיוחד ראוי לציין את חוסר ההסכמה בין קרנברג לקוהוט על איך לטפל בהפרעה נרציסטית. נדבר על כך בהמשך.

הויכוח בשאלה זו הולך אחורה עד פרייד (1914) שהדגיש את האהבה העצמית הראשונית, המושקעות של הליבידו בעצמו, ובין אדלר (1927) אשר הדגיש את ההגנות הנרציסטיות המפצות על תחושת נחיתות. מה היה קודם העצמי הגרנדיוזי או הנחות זה כמו הביצה

והתרנגולת. מנקודת מבט פנומנולוגית, מצבי אגו מנוגדים אלו קשורים וכרוכים האחד בשני כמו שדכאון ומניה הם שני צדדים של אותה מטבע.

העברה והעברת נגד עם מטופלים נרציסטיים

איכות ההעברה עם מטופלים נרציסטיים שונה מהעברה של טיפוסים אחרים. אפילו עם אנשים נרציסטיים ברמת תפקוד גבוהה ומשתפים פעולה ניכרת האיכות השונה. המטפל מרגיש די מהר את חוסר הענין של המטופל בגילוי והבנת ההעברה כדרך להאיר ולהשתמש בה לטובת הטיפול. שאלות על איך מרגיש כלפי המטפל יתקבלו כמסיחות דעת, מעצבנות או לא רלוונטיות. זה לא נדיר שהוא יכול לחשוב שהמטפל מעלה סוגיה זו כצורך שלו-של המטפל במירורניג. היפותזה זו קשורה בצורך של המטופל במירורניג המושלך על המטפל אך קשה לפרש לו זאת, בטח בתחילת הטיפול.

לפצינטיים נרציסטיים תגובות חזקות כלפי המטפל, תגובות של אידיאליזציה או הפחתה, אך אינם מתעניינים במשמעות של תגובות אלו ולעיתים לא מבינים מדוע המטפל מתעכב עליהן, וההעברה היא אגו-סינטונית כל כך ולכן לא מתאפשרת גישה לחקור אותה; הוא מאמין שהוא מפחית מערך המטפל כיוון שהמטפל הוא בינוני באופן אובייקטיבי, או שהוא מעריץ אותו כיוון שהמטפל באופן אובייקטיבי נפלא. מאמצים להפוך תגובות אלו לאגו-דיסטוניות בד"כ נכשלים. המטפל הלא מוערך שיצביע על כך ייתפס כמתגונן, והמוערץ שיצביע על כך יוערך עוד יותר בשל צניעותו. מטפלים מתחילים "חוטפים" הרבה יותר תגובות מפחיתות מאשר מעריצות. זו אולי נחמה לדעת שגם העברה נרציסטית שעושה אידיאליזציה היא לא הרבה יותר נוחה. בשני המקרים התחושה היא שלהיות אדם אנושי עם מומחיות מסוימת המנסה לעזור באופן כנה אינו מתקבל.

התחושה של העברת-נגד שאתה מחוק, שמתעלמים מכך שאתה אדם אמיתי הינה דיאגנוסטית לכך שמדובר בדינאמיקה נרציסטית.

בנוסף לכך, העברות-נגד יכולות לכלול שעמום, חוסר סבלנות, ישנוניות, ותחושה מעורפלת שכלום לא קורה בטיפול. מודרכת ספרה בהדרכה על מטופלת נרציסטית אופיינית: "היא באה כל שבוע, נותנת תקציר של חדשות השבוע, מבקרת את הלבוש שלי, את ההתערבויות שלי והולכת. למה היא באה חזרה? מה היא מקבלת מכך?" תחושה שאתה לא לגמרי קיים בחדר. הרגשת נמנום קיצונית היא ללא ספק אחת מהתגובות היותר מביכות ולא נעימות כתגובת העברת נגד למטופל הנרציסטי.

לעיתים העברת נגד חוברת לאידיאליזציה והערצה הדדית, אבל זה לא מחזיק הרבה זמן אלא אם כן המטפל עם צרכים נרציסטיים חזקים משלו.

ההסבר הפסיכואנליטי לתופעה זו מתייחסת לסוג מסוים של העברה שנוצרת אצל המטופל הנרציסט. במקום להשליך אובייקט פנימי נפרד ממנו - כמו הורה - על המטפל, הוא מחזין אספקט של העצמי שלו. כלומר במקום להרגיש שהמטפל הוא כמו אבא או כמו אמא, הוא משליך על המטפל או את החלק הגרנדיוזי של העצמי שלו או את החלק הנחות של העצמי שלו. כך המטפל נעשה המיכל המחזיק את התהליך הפנימי של הערך העצמי. המטפל הוא

זולתעצמי, לא אדם נפרד אותו המטופל מרגיש כמישהו מוכר ממקודם, דמות ידועה היטב מן העבר.

העובדה שמשמש במטפל כפונקציה שמחזיקה את הערך העצמי, יותר מאשר כאדם נפרד, נותנת הרגשה מביכה ומלחיצה למטפל. הדהומניזציה שבגישתו של המטופל הנרציסט אחראי להעברת-נגד שלילית שמטפלים יכולים לחוש בטיפול. אולם, רובם מדווחים על כך שהם יכולים בקלות לסבול, לשלוט ולייצר אמפתיה כאשר הם מבינים ומקבלים את העובדה שזה אופי ההפרעה.

הנטיה להרגיש פגום כמטפל הינה מראה בלתי נמנעת לגבי לב החרדה של המטופל המרגיש פגום וחסר ערך.

קוהוט ועוד פסיכולוגים של העצמי מדברים על כמה סוגים של העברת זולתעצמי שמופיעים אצל פציינטים נרציסטיים: מירורינג, תאומות, ודפוסי חוץ-עצמי "alter-ego patterns". מטפלים הנתקלים במטופלים עם פתולוגיה נרציסטית קשה נראה שיעשו טוב אם יעמיקו את הידע בהמשגות של פסיכולוגית העצמי.

יישומים טיפוליים

מטפל שיכול לעזור למטופל נרציסטי להשיג קבלה עצמית בלי להפחית את עצמו או את אחרים עושה עבודה טובה וגם קשה. צריך הרבה סבלנות בראש וראשונה כי זה לא קורה מהר. למרות שכל תהליך טיפולי שמנסה לשנות אופי הוא ארוך, הרי שבהפרעה זו יש צורך בעוד יותר סבלנות בעיקר בשל העברת נגד של שעמום ודמורליזציה.

מאחר וקיימות כמה תאוריות מתחרות לגבי האטיולוגיה והטיפול, קשה לסכם איזו שהיא חכמה פסיכודינמית אחת כיצד לטפל בהם. רוב הויכוחים הם סביב חוסר ההסכמה בין **קוהוט** ל**קרנברג** בשנות ה-70 וה-80.

התמצית של עמדותיהם:

קוהוט רואה את הפתולוגיה הנרציסטית כ**התפתחותית** – המטופל התפתח נורמאלי אך נתקל בקשיים לפתור את הצרכים הנורמאליים שלו להערצה והפחתה. בעוד **קרנברג** רואה הפרעה זאת כ**מבנית**, משהו השתבש בשלב מאוד מוקדם והותיר את האדם מבוצר בתוך הגנות פרימיטיביות.

התפיסה של קוהוט היא כמו של צמח שצמיחתו נעצרה בנקודות קריטיות בשל חוסר שמש ומים; בעוד קרנברג מדבר על צמח ששובט כך מראש. קרנברג (1989): "נרציזם פתולוגי משקף השקעה ליבידינלית לא במבנה-עצמי אינטגרטיבי אלא במבנה-עצמי פתולוגי".

כמה מהגישות מדגישות את הצורך לתת לצמח הרבה מים ושמש כך שלאט לאט הוא ישגשג, ואחרים מציעים שצריך לקצץ את החלקים הסוטים והמשובשים כך שיהפוך למה שהוא צריך להיות.

פסיכולוגית העצמי דבקה בקבלה רבה של ההאדרה וההפחתה, ועם אמפתיה איתנה לחווית המטופל. קרנברג מצדד בקונפּרונטציה טקטית אך עקבית של הגרנדיוזיות, בין אם היא מוחזקת אצלו או מושלכת, ופרוש שיטתי של ההגנות נגד הקנאה והתאוותנות (greed). פסיכולוגית העצמי מדריכה מטפלים לנסות ולהשאיר בתוך החוויה הסובייקטיבית של המטופל, בעוד שאנליטיקאים המושפעים מפסיכולוגית האגו ויחסי אובייקט יתנדנדו בין הפנים והחוץ – כלומר בין הצורך לראות את המטופל מבפנים אבל גם להראות לו מה קורה בחוץ. בפרקטיקה, נראה שיש מטפלים שמתאימה להם הגישה הקוהוטיאנית ויש כאלו שמזדהים עם קרנברג. לעיתים ישנה בקורת על קוהוט בטענה שההצעה שלו מתאימה לטפול יותר תמיכתי ולכן מתאימה יותר לנרציסטים בתוך הקשת של בורדרליין-פסיכויסטים. הרבה מטפלים מוצאים שהגישה של קוהוט מתאימה לאנשים יותר מדוכאים ועם ערך עצמי נמוך, עם תחושת נחיתות. יש לציין שקוהוט טפל בהם אנליטית, כמה פעמים בשבוע, כלומר שחשב שהם ברמת ארגון טובה.

(לדעתי לפחות בתחילת הטיפול ההבנות הקוהוטיאניות עוזרות לבסס קשר של אמון וברית טיפולית. בהדרגה אפשר לנסות ולעבור לשיטה יותר פרשנית אשר מציגה גם את החוץ.)

מחוץ למחלוקת זו קיימות המלצות נוספות לטיפול בנרציזם. סבלנות – שמשמע ממנה לקבל את אי המושלמות האנושית, שהיא זו המכבידה על ההתקדמות הטיפולית. ההנחה שכולנו פגומים, לא מושלמים ומתנגדים להשתנות היא הנחה שונה מאוד ממה שהנרציסט הפנים. חשוב שהמטפל יהיה בעל גישה לא שיפוטית וריאליסטית כלפי חולשותיו ומגרעותיו שלו עצמו.

אחת מהתרומות הטכניות הגדולות ביותר של קוהוט היא לשים לב לתוצאות של הכרת המטפל בטעויות שלו ובמיוחד כשלים באמפתיה.

מנקודת מבט של תאורית הדחף ופסיכולוגית האגו, שגיאה טיפולית צריכה להביא רק לעבודה עצמית של המטפל עם עצמו – רפלקציה פנימית ולא משהו אקטיבי כלפי המטופל; כרגיל מעודדים את הפציינט לומר למה זה מתחבר לו, ואיך מגיב לכך. "אתה כועס כי זה מזכיר לך מה אבא היה אומר לך כששגית."

לעומת זאת פסיכולוגית העצמי קוראת לתשומת לב עד כמה פציינט נרציסטי יכול להרגיש הרוס ומזועזע כאשר יש כשלון אמפתי והדרך היחידה לתקן פגיעה זו היא ע"י ביטוי חרטה. "אני מצטערת שאמרתי משהו שכל כך פגע בך, אולי לא לקחתי בחשבון כמה נקודה זו רגישה ועכשיו למדת אותי משהו נוסף על עצמך."

התנצלות גם מאשרת את תפיסת הפציינט לגבי כך שטופל לא נכון בנקודה זו (ולא מכריחים אותו לצייתנות לא כנה – מה ששכיח אצל נרציסטיים) ובנוסף משמשים דוגמא של איך משמרים ערך עצמי גם כשמודים בטעות או בחסרון.

חשוב על כן שכאשר מכירים בטעות לא להפוך זאת לביקורת עצמית קיצונית. אם המטופל יתפוס שהמטפל נמצא בצער וחרטה מוגזמים, המסר יהיה שטעויות הינן נדירות ודורשות גינוי ובקורת עצמית מחמירים – אשליה ממנה כבר ממילא סובל הנרציסטי. אפשר להעזר כאן בויניקוט אשר התמודד עם השאלה של איך מפרשים: "אני מפרש בשביל שתי מטרות. אחת, להראות למטופל שאני ער. שנית להראות למטופל שאני יכול לטעות". בדומה ארתור רובינס (1991), אנליטיקאי עם מומחיות לטיפול באומנות ומודל טיפולי אקספרסיבי מתאר טכניקה טיפולית של "Fuck-up therapy: I fuck up and the patient correct me".

נסיון לעזור לפציינט נרציסטי דורש גם מודעות תמידית למצב העצמי הלטנטי של האדם, לא משנה כמה העצמי הגלוי הוא קשה ומציף. משום שגם הנרציסטי הכי יהיר מכיל בתוכו בושה חריפה ומכאיבה כאשר הוא חש ביקורת ולכן הפרושים צריכים להיות רגישים. התקשרות עם פציינטים נרציסטיים היא תמיד קלושה מאחר ואינם יכולים לסבול להיות בנסיבות אשר בהן ההערכה העצמית מוקטנת. הם יכולים להפסיק טיפול בפתאומיות אם הם נפגעו גם לאחר כמה שנים של טיפול.

הזכרנו את הצורך באבחנה בין בושה ואשמה. אנשים עם ערך עצמי שביר ילכו דרך ארוכה כדי להימנע מלהכיר בחלקם בכל דבר שלילי שקרה להם בחיים. בניגוד לאנשים עם רגשות אשמה אשר עושים מאמצים לתקן את הטעויות שלהם, אנשים נרציסטיים בורחים מהטעויות שלהם ומתחבאים מפני אלו שיכולים להצביע על כך. הם מעוררים אצל המטפל או עמדה שמתעמתת אתם בחוסר אמפתיה לגבי איך הם תורמים לקשיים של עצמם, או נטייה להתחבר אליהם ולקונן יחדיו על כמה רע נעשה להם. שתי העמדות אינן טיפוליות למרות שהשנייה מרגיעה באופן זמני אדם אשר באופן אחר יכול לסבול מעגמת נפש.

המטפל עומד בפני משימה קשה מאוד של הרחבת המודעות של הפציינט הנרציסטי לטבע התנהגותו, מבלי לעורר בושה שתגרום לו או לעזוב טיפול או לשמור סודות. דוגמא של איך להגיב לתלונות וביקורת אודות אחרים היא לשאול: "האם העמדת את הצרכים שלך בצורה ברורה?" הרציונל הוא שלאנשים נרציסטיים יש בושה עמוקה לבקש משהו ממישהו; להודות בצורך חושף ליקוי וחסרים בעצמי. הם נכנסים ליחסים בין-אישיים ומרגישים אומללים כי האדם ממולו אינו מנחש את צרכיו ולא מציע את מה שהם זקוקים לו, מבלי שיצטרכו לבקש, כי הבקשה נחווית כהשפלה. הם מנסים לשכנע את האנליטיקאי שהם חיים עם אנשים לא רגישים. השאלה לגבי ביטוי בהיר של הצרכים מובילה הישר לאמונה של המטופל שזה מבייש להזדקק למשהו, ונותנת הזדמנות לדבר על תלות הדדית כמשהו נורמאלי וטבעי.

התייחסנו קודם להבדל בין העברת זולתעצמי והעברת אובייקט, כאשר העברת זולתעצמי אפיינה את הנרציסטי ואלו העברת אובייקט את הנוירוטי. המשמעות היישומית של הבדל זה הוא שהמטפל לא יכול להתייחס ולחקור את ההעברה של מטופל נרציסטי כמו שעם

פציינטים אחרים. בין אם משהו לוקח עמדה יותר קוהוטיאנית או יותר קרנבגיאנית, המטפל צריך להכיר בכך שלמרות התחושה הקאונטרנספרנציאלית שאתה כמטפל לא משמעותי למטופל, המטופל זקוק למטפל יותר מאשר אנשים שאינם סובלים מערך עצמי נמוך. הרבה פעמים מפתיע לראות איך מטופל נרציסטי אשר נותן למטפל לחוש לא מוערך ואימפוטנטי, מצטט את המטפל בהערצה מחוץ לחדר הטיפולים. אפילו המטופל הרברבני, היהיר ושנראה בלתי חזיר ובלתי מושפע, מסגיר תלות עמוקה במטפל דרך ההתרסקות שלו כאשר המטפל איננו רגיש. בעבודה עם אנשים נרציסטיים צריך להיות במידה רבה ב"כוננות ספיגה".