

תעתועי המראה הנרקסיסטית: מבט אל היחסים הבין-אישיים של אנשים הסובלים מעיוורון רגשי

מאת מנשה כהן

מי כה מאהבת עצמו סכל

להיות הקבר ששורשיו יוריש?

אתה ראי אמך, בו מבטיה

לה יעלו את אביך באוב;

(שייקספיר, סונטה 3, בתרגום א' ברוידא).

מטבע הדברים, אדם נוטה לדאוג לעצמו, לפתח יחס חיובי ואוהב כלפי עצמו, ומתוך כך הוא גם יכול לראות באחרים את החיובי ואת הראוי להערכה. זהו "נרקסיזם בריא", המבטא את ההשקעה הליבידינלית של אדם בעצמו, השקעה שנחווית, נלמדת ומופנמת בינקות, ועוברת תמורה בתהליך של הבשלה רגשית והופעה של תחושות נפרדות, שבמסגרתן האני והאחר מצויים בדו-קיום. כשתהליך זה משתבש, הילד-אדם נשאר מקובע במצב סימביוטי, מצב שהוא קרקע פורייה להתפתחות של הפרעות אישיות, ובכלל זה הפרעת אישיות נרקסיסטית (סולן, 2007). אדם כזה נותר מקובע בצורך שלו להזנה ולהכלה מאחרים – בעיקר ילדים ובני זוג – שבא לידי ביטוי בתביעה להיות מרכז עולמם. עבורו כל דבר הוא השתקפות של עצמו ושל עולמו, ונועד לשרת אותו.

הביטוי "נרקסיסט" נתפס כמילת גנאי, והשימוש בו מתייג אנשים באופן שלילי, אף שחלקם יכולים להיות מקסימים, מוכשרים ומצליחים באמות מידה חברתיות. במובן העממי, המושג מתאר היקסמות של אדם מעצמו, שלעתים יש בה חן והיא מרשימה אחרים, אך היא מלווה באטימות רגשית לחוויה ולקיום של האחר כאדם שיש לו רגשות, צרכים ורצונות משלו. אדם כזה נוטה לחוש עליונות על אחרים, חשוב לו לשמור על השליטה ביחסים, והוא חווה ביקורת כהטלת ספק בו, בגישתו, במחשבותיו ובכוונותיו הטובות. הנוקשות באישיות ובדפוס החשיבה וההתנהגות שלו אינה מאפשרת דיאלוג ממשי ושינוי בגישה, כך שיחסים עימו מגיעים לא אחת למבוי סתום. זהו מעין דו-שיח של חירשים, המותיר את מי שנמצא עימו בקשר במצב של ייאוש וחוסר אונים.

אצל הנרקסיסט חסרים כללי יסוד ביחסים הבין-אישיים, כגון הכרה באחר ובגבולות, והדדיות ביחסים. הוא עושה במרחב האישי של הקרובים לו כבשלו, וכופה על סביבתו מציאות מדומה שצריכה לשקף אותו ואת רצונותיו. התהייה אם הוא חש או לא חש אמפתיה לאחרים, או אם הוא מודע או לא מודע להתנהגותו ביחסים, מתעוררת אצל כל מי שנמצא איתו בקשר. כמו כן, נדמה שהוא מושך בחוטים ופועל כבמאי של היחסים, אך אינו משתתף בהם כשווה בין שווים, ואי-אפשר לדעת מה באמת הוא מרגיש. לרוב, הנרקסיסט אינו מגיע לטיפול נפשי מאחר שהוא משוכנע שכל הבעיות ביחסים נובעות מהתנהגות לקויה של אחרים בחייו. מי שמגיע לטיפול הם קורבנותיו – בני זוג או ילדים.

התובנה כי הפרעת אישיות נרקיסיסטית היא בעיקרה הפרעה ביחסים הבין-אישיים מבוססת על ניסיון קליני מתמשך, שבמסגרתו הגעתי להכרה שמקורן של בעיות נפשיות רבות הוא עיוותים נרקיסיסטיים ביחסים עם הורה או בן זוג. במאמר זה אפנה זרקור אל שדה המוקשים הזה ביחסים הבין-אישיים של הנרקיסיסט עם זולתו. אתאר את המיתוס של נרקיס, את דפוס החשיבה וההגנה של האישיות הנרקיסיסטית, אציע פרשנות בסיסית מתקנת ליחסים של מטופלים עם הורה או בן זוג נרקיסיסט, ואדון בגבולות ההשקעה הנרקיסיסטית ובביטוייה השונים בחיי השותפים לקשר.

נרקיס ונרקיסיזם: המיתוס והאישיות

נרקיס הביט בהשתקפות שלו במים והתאהב ביפי פניו, בדמותו. הוא לא שעה לחיזורים ושמע רק הדהוד של דבריו בתקשורת שלו עם הנימפה אקו שהתאהבה בו עד כלות. נרקיס קפא על מקומו על שפת המים עד אשר גווע ברעב ובצמא ונפל למי הנחל.

זוהי התמה הבסיסית במיתוס אשר נוגעת בשורשי ההווה הנרקיסיסטית, כפי שהיא מתבטאת ביחסים. בעזרתה ניתן להבין את הפרדוקסים ואת התעתועים שאנשים חווים ביחסים קרובים עם אדם הסובל מעיוורון רגשי נרקיסיסטי, כשעליהם להיות המראה והדהוד לדמותו, כפי שהוא ממחז ומביים אותה, וכפי שהוא פועל (enact) מתוכה בחייו.

המיתוס של נרקיס מתואר אצל אליס מילר בספרה "הדרמה של הילד המחונן" (1992), ובגרסאות שונות ומוקדמות יותר ב"סיפורי אהבה" אצל קריסטבה (2006). מילר מעירה שההשתקפות והדהוד של אקו מציגים את היפה והנאצל בעצמו, אלא שהוא מנותק מהצל שלו, מכל אותם היבטים וחלקים בעצמו, שליליים וחיוביים, כמו ספק, חוסר אונים, בושה, קנאה, אבל גם אהבה ושיתוף ביחסים עם אחרים. להבנתי, ניתן זה (דיסוציאציה) בין דמותו או תדמיתו בעיני עצמו לבין חלקים אחרים בנפשו מקבע אצלו אני כוזב שהאחרים בסביבתו פוגשים וחשים, אך הוא אינו נותן לעצמו להרגיש; חלקים מנותקים אלה, המשקפים אני אמיתי, "מופקדים" בהזדהות השלכתית אצל השותפים לקשר שנעשים, מדעת ושלא מדעת, אחראים לאושרו של נרקיס.

אפשר שהישות של נרקיס הופכת לאישיות נרקיסיסטית כאשר, במונחים של סארטר (1973), ה"כשלעצמו" (המצוי, הוא, כעובדה קיומית) נעלם ובמקומו מופיע "למען עצמו" (הרצוי, האידיאלי, בעל השאיפה לשלמות), כך שהאדם רואה את עצמו ככליל השלמות וכדמות אידיאלית. על כך מעירה דה בובואר ש"להיפך לאלוהים פירושו לממש את הסינתזה הבלתי אפשרית בין ה'כשלעצמו' לבין ה'למען עצמו'; הרגעים שבהם הפרט הצליח בכך (באיחוד בין המצוי והרצוי והאידיאלי) הם מבחינתו רגעים מיוחדים של אושר, שלהוב ומלאות" (דה בובואר, 2007, עמ' 531). ההיבט הגורלי, הדרמה או הטרגדיה, במיתוס של נרקיס, הוא שההיקשרות שלו לדמותו מונעת ממנו לדעת את עצמו (Hughes, 1995), שכן הוא אפוף בהיקסמות שלו מעצמו, בתחושה של "אני ואפסי עוד".

הטענה של קוהוט, שלפיה צורך יסודי של אדם עם הפרעת אישיות נרקיסיסטית הוא צורך בדמות נערצת שאפשר להיות לידה ילד מוערך ולשאוף להידמות לה, מעוררת מחשבה שהדרמה הנרקיסיסטית היא כמו "הפקה" ועריכה מחדש של החוויה שניזוקה, החזרת השלכות והשבת דברים למקומם, היפוך ותיקון של העיוות שנוצר ביחסים המוקדמים עם ההורים, כדי לבנות מחדש יחסי ילד-הורה כפי שהם אמורים להיות במהלך הטבעי שלהם.

מבט נוסף למיתוס של נרקיס דרך הניתוח של קריסטבה (2006) מאפשר לנו להבין שיש במיתוס יותר מהרעיון של אהבה עצמית. לדבריה, מקוריות הדמות הנרקיסיסטית היא בהתפתחות התודעה

העצמית והסובייקטיביות בתרבות המערב, והיא מנתחת את הסיפור של נרקיס כמסע להתבוננות עצמית: "הטעות עלולה להתחיל, בפשטות, מרגע שהיחיד מייחס לצלמיו מציאות במקום לשקוד על האינטימיות של עצמו [...] (היחיד מוזמן להתבוננות עצמית): יקום נא מי שיכול ויבוא אצלו פנימה, יעזוב בחוץ את מראות עיניו ולא ייתן את לבו לפנות להבלי הגופים כבראשונה [...] הטעות (של נרקיס) נעוצה באי-ידיעה שהבבואה מחזירה את העצמי ותו לא. נרקיס אשם אחרי הכול בחוסר מודעות לעצמו בתור מקור הבבואה. הבה ננצור האשמה זו, התופסת את נרקיס בקלקלת ההכרה העצמית: מי שאוהב בבואה בלי לדעת שהיא שלו אינו יודע למעשה מי הוא" (שם, עמ' 102-103, ההערות בסוגריים אינן במקור).

היצמדות סימביוטית

פרויד פיתח את רעיונותיו על נרקיסזם ועל יחסים נרקיסטיים במהלך עבודתו על שאלת ההשקעה הליבידנלית בעצמי או באובייקט, כאשר בין שתי צורות ההשקעה מתקיימים יחסים כלכליים של "משחק סכום אפס". כאשר ההשקעה היא בעצמי, אנשים אוהבים באחר ייצוגים שונים של עצמם ("מה שאני, מה שהייתי, מה שהייתי רוצה להיות"), ואילו כאשר ההשקעה היא באובייקט (המודל של אמם כדמות נכספת, שעליה אפשר להישען), מתאפשרת התפתחות של יחסים אובייקטליים (פרויד, 1988, 2007).

לפי פרויד (1988), יחסים בין הורים לילדים הם ביסודם יחסים נרקיסטיים, במובן זה שאהבת הורים לילדיהם איננה אלא הנרקיסזם שלהם בהתחדשותו, או השלכת אידיאל האני על ילדיהם. הצד החיובי בהשקעה זו של הורה בילד הוא, שהוא מזין אותו ועוזר לו לצמוח ולפתח תחושת זהות ושייכות. במקרה זה יחסים נרקיסטיים בין הורים לילד (כייצוג של עצמם) מתקיימים לצד יחסים אובייקטליים שבהם נאהב הילד כישות נפרדת מן ההורה (בעקבות מלני קליין, 1975, וקרנברג 1984 – אצל מנזנו ואחרים, 2005).

סולן (2007) מעדיפה לתאר מצב יחסים זה כ"יחיד בין נפרדים". זהו תהליך התפתחות נורמטיבי של יחסי אובייקט משולשים הכוללים תינוק, הורה ומרחב משותף. הצד השלילי בהשקעה זו מתרחש כאשר היחסים הנרקיסטיים בין ההורים לילדים הם ששולטים וכך הופכים לפתולוגיים, כלומר, כשהורה צריך את הילד לסיפוק צרכיו, או כדי שיגשים עבורו משאלה; כשהוא מחכה לתמורה ואינו משחרר; כשיחסים אלה חוסמים את לידתו הנפשית של הילד כישות אוטונומית. זהו מצב שמילר מתארת כ"מושקעות נרקיסטית" מופרזת. מצב דומה מתקיים בזוגיות שבה אחד מבני הזוג סובל מהפרעה נרקיסטית.

בשני המקרים מתרחשת היצמדות סימביוטית שאינה מאפשרת התפתחות, בידול או נפרדות. זהו בעיני המאפיין המבני המרכזי בהתפתחות של הפרעת אישיות נרקיסטית, הגורם לסבל מתמשך למי שנמצא ביחסי משפחה עם אישיות נרקיסטית. לפי סולן (2007), "יחסי סימביוזה אינם מייצגים תהליך של התפתחות נורמטיבית, גם לא בגיל הינקות, אלא מהווים קרקע פורייה להתפתחותן של הפרעות אישיות. צמידות סימביוטית מייצגת תפיסה רגשית של איחוד ישויות בתוך מרחב אחד, או התמזגות העצמי באובייקט (self-object, בהתאם לתפיסה של קוהוט) [...] חוויה זו מוטבעת בנרקיסזם כתבנית הרס ממאירה, ולפיה רק צמידות סימביוטית מהווה עדות לאהבה האולטימטיבית. תהליך של התרחקות והפרדה נחוה על ידי הזוג הסימביוטי כפגיעה, כנטישה, כניתוק טראומתי של תאומי סיאם, ובעקבותיו משתלטת עליהם תחושת זרות וכיליון. הם מוצפים בחרדה שלא יוכלו לשרוד בנפרד זה מזה" (שם, עמ' 145-146).

המפגש עם מטופלים נפגעי הורות נרקיסיסטית משחזר בהכרח את התסריטים של יחסיהם עם ההורה שנמצא בחדר הטיפול כרוח רפאים שלא ניתן לשהות ולהתקדם בלעדיו. הורה זה כמו מחזיק אצלו חלקי נפש של הנפגע, ולעתים הכוונה לעצם הרשות לחיות את חייו שלו ולהיות הוא עצמו. "היא רצחה את הנפש שלי", אומר בחור שמגלה בכאב גדול את היותו שבוי בחלל הנפשי של אמו, שהועידה אותו לגדולות ובודדה אותו מחיבור רגשי אמיתי עם אחרים. מטופלת אחרת חשה שהיא נמצאת במצור רגשי מהוריה שעסוקים ללא הרף בנישואים שלה, שלא קורים בקצב ובדרך שהם רוצים, ובכך מחבלים בסיכוי שלה ליצור קשר ואינטימיות בדרך ובקצב שלה, והיא יוצאת לחיים הבוגרים עם חסכים בהתנסות של אינטימיות שלא הייתה ביחסים עימם. מטופלים אלה, בכל גיל, "כלואים" ביחסים סימביוטיים עם דמות נרקיסיסטית ונמצאים תחת שליטתה המלאה. השפעות ההתעללות הנפשית שלהם הן לעתים כה ברורות, שלא ניתן לעשות תהליך טיפולי בלי אבחון והערכה של מיהו ההורה שברקע, כדי שבטיפול אפשר יהיה לשחזר את התסריט הנרקיסיסטי ביחסים של המטופל עם הוריו, ולעסוק בשיקום האני החבול.

דפוס חשיבה ומנגנוני הגנה נרקיסיסטיים

אדם שדמותו של נרקיס מהדהדת בתוכו פועל כאילו אין לו מודעות לקיומו מעבר לבבואה שמשקפת מתוך התקשורת והקשר עם אחרים. לכן יחסים אלו נראים ממולכדים משתי בחינות: (א) הוא מחפש ומוצא, או רוצה למצוא, את דמות עצמו החביבה עליו ביחסים עם אנשים שהוא בא איתם במגע, קרובים כרחוקים. במובן זה, אלה שבאים איתו במגע מהווים מעין מראה שאמורה להחזיר אליו דמות יפה ומוצלחת שלו, צודקת מעל לכל ספק; ומתוקף זה הם גם אמורים להיענות לכל צרכיו ולספק לו את האישורים שהוא זקוק להם, וגם לפעול ולהתנהג כפי שהוא רוצה וצריך – מה שילד זקוק מהוריו כדי לצמוח; (ב) הוא מוצא פגמים וליקויים באופיים, בהתנהגותם ובקיומם של אחרים שאינם עומדים בצפיותיו, ולא אחת יכול לשפוט, לשלול ולבקר את האחר, קרוב או רחוק, ללא הבחנה – כפי שהורה ביקורתי ומחמיר נוהג עם ילדיו.

נוצר כאן "מיזוג" (fusion) בין חלקי עצמי של "ילד" ו"הורה" אצל אדם הפונה לסביבה בדרישה לספק את רצונותיו ואת צרכיו. לפעמים זהו אדם הדורש כל הזמן משהו מאחרים, שהופכים עבורו למקור אספקה של תשומת לב ודאגה, כאשר ה"רצון" הזה מהווה תיעול נוקשה של השקעה נרקיסיסטית הגנתית ומפצה, שנועדה לעקוף מפגש והכרה ברגשות של חוסר ערך עצמי, משבר נפשי, חוסר אונים, או תחושת ריק. לעתים אלו הן דרישות עצמיות בלתי ריאליות שתפקידן הגנתי – למסך ולפצות על חסרים מוכחשים או על תחושת משבר ודיכאון לא מודעים לגמרי.

דפוסים תובעניים אלה משחזרים באופן כפייתי פגיעות ילדות של היעדר וחסר בהזנה נרקיסיסטית, עם קריאה לתשומת לב ולנוכחות הורית מזינה ומכילה מהשלב האוראלי, שלב התהוות האינטימיות בנפשו של הילד. הוא נותר, כנראה, מקובע ביחסים סימביוטיים, שהם חלק ממנגנוני ההגנה הקמאיים המופעלים במערכת ההתקשרות (סולן, 2007). מנגנוני הגנה נוספים הם אידיאליזציה של העצמי ומה שמתקשר אליו (למשל ילד שלו) והפחתת ערך או ביטול של האחר (שאינו פועל לפי ציפיותיו), הזדהות השלכתית והשלכת חלקי צל על האחר, תוך כדי פיצול, לפי הצרכים הפנימיים של הפוגע, לשבט או לחסד.

הורה נרקיסיסט, למשל, עשוי להאדיר ילד אחד ולהשליך עליו את כל הטוב והיפה, ולדחות ולפסול ילד אחר ככבשה שחורה או לתארו כלא יוצלח. בשני המקרים הילדים נעשים בלתי נראים, ולכן יסבלו מחסכים נרקיסיסטיים שיפגעו בהתפתחותם הנפשית. דפוס חשיבה זה נוטה להיות נוקשה ועמיד בפני ניסיונות להפריכו על ידי עובדות במציאות, למשל כאשר הילד ה"לא יוצלח" דווקא מצליח וניחן בכישרונות רבים, או שהילד "המוצלח" אינו מתפקד כלל. הבקשות של הנרקיסיסט מאחרים הופכות לדרישות מוחלטות באמצעות מסרים סמויים, והפוגע נעלב, מוחה ועושה דרמה כשלא ממלאים את

משאלותיו. אפשר לומר, שהפוגע ביחסים מסוג זה אינו חווה נפרדות כלשהי בינו לבין אחרים, ולכן הם מעין המשך שלו ביחסים הסימביוטיים, או רק "נציגים" של תחושת עצמיות שחסרה בו באופן נואש.

הדמות הפוגעת מתנגדת לרוב לכל ביקורת ופרשנות אחרת הסותרת את תפיסת המציאות שלה. לעומת זאת הנפגעים מתנסים בדיסוננס ובקונפליקט פנימי נוכח תקשורת מתסכלת עם אדם שלא מותיר להם חופש בחירה. במאמר קודם (כהן ופארשה, 2008) הוצגה בהרחבה התקשורת ביחסים נרקיסיסטיים. תקשורת זו מכילה מסרים כפולים, שבהם הנרקיסיסט רוצה דברים הגיוניים לכאורה שהם לטובת בן הזוג או הילד: שבת הזוג תרזה ותתעמל, או שהילד יצליח בקריירה או יתחתן. המסרים המילוליים הגלויים, שיש בהם כוונה טובה, מייצגים את ההגיוני, את הנכון ואת האידיאלי, והסירוב להם מוצג כמחדל, מתויג באופן שלילי ומותיר הרגשה רעה. הילד שהתרגל לספק את צרכי ההורה מתקשה להרשות לעצמו להרגיש רגשות שליליים של כעס ולדחות את ההורה בלי שירגיש רע עם זה. לחלופין, בן הזוג סובל כשהוא מאכזב את הפרטנר שלו. כך או כך, הפרטנר של הנרקיסיסט מתייסר בתוכו בכעס וברגשות אשמה וסובל מלחץ נפשי מתמשך נוכח קונפליקט לא פתיר ביחסים עם הדמות הנרקיסיסטית.

המבנה התודעתי המתואר כאן הוא סיסטמה פסיכו-לוגית שמקרינה את רוח הדברים על מערכת יחסים של תוקפן-קורבן במשפחה או בזוגיות, כאשר הדמות הנרקיסיסטית היא מעין במאי בניהול היחסים. השתקעות נרקיסיסטית מופרזת באחר הקרוב, או שימוש בו בתור "נציגות" או שלוחה שלו, מעמעמת או מבטלת את קיומו הנפרד, את האחר שבו. ייתכן שאזורי אי-נראות של חלקי עצמי באחר הם תופעה אוניברסלית בטבע האנושי, מעין "ליקויי ראייה" בקבלת האחרות, ולכן הם מקור לסבל ביחסים בין אנשים שנמצאים בקונפליקטים בלתי פתירים. ההשלכות של ההפרעה הפסיכולוגית הזו ניכרות היטב גם בתפיסת עולם חברתית הגורמת לדחיית האחר מכל וכול. ראו בהקשר זה את כתביו של אילן גור זאב (2004) על החינוך המנרמל שמשטטש את האחרות בתוכי ומחוצה לי ומביא את היחסים למבוי סתום.

הגישה הטיפולית ומטרות טיפול בסיסיות

התיאוריה הטיפולית הבסיסית שהתפתחה בעקבות פרויד היא, שהאנליזה עוסקת בפנטזיה של המטופלים ולא במציאות ובעובדות מחייהם, כאשר התהליך הטיפולי הטיפוסי מתבסס על עיבוד היחסים בין מטפל למטופל דרך העברה והעברה נגדית. אולם גישה זו אינה בהכרח מתאימה לטיפול כאשר מדובר בהתנהגות פוגענית ברורה, כמו פגיעה מינית או אלימות פיזית. להערכתך היא אינה מתאימה גם לנפגעי הורות או זוגיות נרקיסיסטית. אלו לרוב אינם נפגעים פיזית, אם כי יש לא מעט דוגמאות שגם אלימות זו קיימת. הם סובלים יותר מהתנהגות פולשנית ומהתעללות נפשית שלרוב מנומקת בתמליל "הגיוני" כוזב, המערער על תפיסת המציאות שלהם, עם מאפיינים של סחטנות רגשית.

האנליזה המסורתית אינה מתאימה למקרים אלה, משום שהם חיים במצבים של עמימות מתמדת וכרונית כמעט, על רקע הפרשנות החד-צדדית של כוונותיהם ומעשייהם מצד הדמות הפוגעת. פירוש ושיקוף, התערבויות טיפוליות מקובלות בטיפול הפסיכו-דינמי, ישחזרו ללא צורך את מצבי החיים של המטופל ויעוררו בו מחדש את הטראומה של היחסים הכאוטיים עם הדמות הנרקיסיסטית. בנסיבות אלה, של התקשורת חרדתית ולא בטוחה במושגים של בולבי (Bowlby, 1988), על המרחב הטיפולי לספק "מקום בטוח" לפסיכותרפיה של יחסים של המטופל עם הדמויות ההוריות שלו ועם המטפל.

מטופלים אלה זקוקים לחוויה מתקנת של יחסים, שבהם המטפל נוכח, מתייחס, רואה אותם, מבין את הטראומה ואת הסבל שלהם, וכן את המאמץ שלהם לקבל הכרה, הערכה ואישור להבנת המציאות שלהם, בהתאם לרוח הפסיכולוגיה ההתייחסותית ופסיכולוגיית העצמי של קוהוט (2005, 2007). לפי תפיסות אלו, המטופל אינו מחפש רק סיפוק; הוא מחפש קשר והכרה, הרגשת ערך עצמי ומשמעות. גישה דומה מצויה אצל אריקסון, שמבחינתו "קונפליקטים מן הילדות אינם נראים כקרבות לסיפוק דחפים גרידא אלא כמשברים קיומיים בחיפוש האין-סופי אחר משמעות" (מיטשל ובלאק, 2006, עמ' 242-243).

עצם הידיעה של המטופל, שהמטפל מכיר את סוג היחסים הפוגעני עם הורה נרקיסטי, יוצרת רגיעה ומאפשרת למטופל להתמסר לטיפול. כמו בטיפול בפוסט-טראומה, גם כאן, המטפל נדרש לא להישאר מקובע בעמדת הצופה, המשקף והמפרש, וכן להיות שותף עם המטופל בזיהוי אזורי אי-נראות והפרעה ביחסים עם ההורה כזולתעצמי. התייחסות אמפתית לאזורי אי-הנראות ביחסי הורה-ילד והפניית הזרקור אליהם מקדמת את המטופל ועוזרת לו להרגיש שלמות רבה יותר ביחס לעצמו, כשהוא מצליח ליצור ולחוש נפרדות מ"האחר" – הורה, ילד או בן זוג.

לנוכח הדברים עד כה, הטיפול בנפגעי יחסים נרקיסטיים דורש מהמטפל התייחסות לכמה נושאים מרכזיים, המוצגים להלן כמטרות בסיסיות בטיפול בנפגעי נרקיסים. מטרות אלה מהוות פרשנות מחודשת (reframing) של תפיסות ודפוסים שהתגבשו אצל הנפגעים ביחסים עם הפרטנר הנרקיסטי, ובצד זה הבחנות והדגשות המציגות את עקרון המציאות בחיי הנפש של המטופל כחלק מתהליך של יצירת נפרדות, שיקום והתחדשות העצמי. מטרות אלה הן:

(א) ללמוד להבחין בהיעדר הגבולות בין המטופל לבין הדמות הנרקיסטית. מחד, ללמוד להציב גבולות לדמות הנרקיסטית, ומאידך, ליצור גבולות לעצמו ביחסים עם אותה דמות, תוך כדי התבוננות בציפיותיו שלו, ומתוך מודעות להזדקקות האמיתית או המדומה שלו ממנה. כך ניתן יהיה לחלץ את המטופל מהלפיתה הסימביוטית ביחסים עם הדמות הנרקיסטית. "אם אני לא שלו – אני האויב שלו", אמר מטופל שניסה להתרחק מאביו ולבנות פעילות עסקית משלו. מטופל אחר, שהגיע להבנה שאין לו סיכוי לעמוד על רגליו כשהוא ליד אביו, אמר: "אנחנו לא קיימים בשבילו".

חשוב להדגיש שמטופל יכול להתמודד עם הצבת גבולות לדמות הנרקיסטית ולעצמו, מרגע שהוא נעשה מודע לבעיה של היעדר גבולות ומקבל עידוד וליווי מתאימים. תוך כדי כך, הוא יכול לגלות תושייה ויצירתיות כשהוא נותן לאני שבפנים לצאת ולהתבטא. כשהוא מצליח בכך, תחושת ההישג והביטחון בעצמו ובערכו גדלים, והוא מתחיל לזקוף את קומתו. כששואלים אדם שחוה התעללות "מתי זה הפסיק?", מתברר שזה קרה ברגע מסוים בגיל ההתבגרות או הבחורות שבו הוא נעמד מול הדמות המתעללת ודרש שתפסיק. כלומר, במקרה הטוב אפשר להציב גבולות לאחר כשאדם מגלה את הגבולות של עצמו ביחסים. במקרה הפחות טוב, הורים נרקיסטיים חווים משבר נפשי קשה כשבנם אינו מגיע לביקור ואינו מוכן לקחת מהם כסף, כאשר הביקור והכסף מייצרים בסיס בטוח להתקשרות ביניהם, מעין חמצן לחיי הנפש של ההורים. באופן דומה, בזוגיות, הדמות הנרקיסטית חווה ומייצרת משבר כאשר הקרובים המשמעותיים (ילדים או בן זוג) אינם פועלים כמצופה מהם לפי הכללים הנהוגים ביחסים, למשל כשמתרחקים ממנה או מתעמתים איתה.

(ב) ליישב את אי-הנחת, את הקונפליקט ואת תחושת האשמה של המטופל בהקשר של השאלה מי לא בסדר ביחסים – שאלה אופיינית מובלעת בנוגע ליחסים עם הדמות הנרקיסטית, בנוסח "אני לא בסדר או הוא לא בסדר?". במקום זאת אפשר לברר יחד עם המטופל מה לא בסדר ביחסים, ובתהליך זה להבין שמה שעובר עליו אין פירושו שהוא "לקוי", ושהרגשה כזאת יכולה לנבוע מתפיסות מוטעות (השלכות) של ההורה או בן הזוג כלפיו, וחשוב לדעת שלפעמים היחס כלפיו יסודו בטעות

ואינו מוצדק. בכל מקרה, ה"לא בסדר" נמצא לרוב בחוויה של המטופל שמתחבט בשאלה הזו בדרכו לעצמאות ולאנדיבידואציה.

(ג) לסייע למטופל לפתח רגשות כלפי עצמו וכלפי אחרים (שאינם הוריו), והפנמה של יכולת "לראות את עצמו". זאת מאחר שהחוויה ש"לא רואים אותי" נוטה להיות מופנמת ולהתקבע כהתנסות אגו-סינטטית. במשפחה עם הורה נרקיסיסט כולם מסתובבים סביבו, והילדים אינם מצליחים לפתח יחסי אחווה נורמליים, או קשרים חברתיים מחוץ לחוג המשפחה (McBride, 2008). במסגרת הקשר הטיפולי נוצר תהליך איטי וממושך של בניית זהות ודימוי עצמי "מעודכנים", שבו המטופל לומד להיפרד מההפנמה ומההזדהות עם "ההורה שאינו רואה" ולהיפתח ליחסים ולאנטימימיות עם אחרים.

## דוגמה

בתהליך ההשלמה עם הנפרדות וקבלת האובדן יכלה מטופלת לומר על אמה ברגעי התפכחות: "איך היא הגיעה למצב הזה [...] אני לא מבינה מה קרה לאישה הזאת [...] איך היא נראית [...] כאב לי בלב על המצב שלה, לאן שהגיעה עם הבחירות שלה, על כך שהיא לא יודעת לעזור לעצמה [...] איך אדם מסוגל לחשוב שהוא לא צריך להשתנות ולא צריך עזרה?". היא הביעה תחושה של צער וחמלה, ובכתה במשך שעות, כנראה במסגרת התאבלות על מה שלא היה, וההבנה שאימא שלה לא יודעת מה זו אהבה ולכן אין היא מסוגלת לאהוב אותה. נראה שהחמלה שהיא מבטאת בדברים אלו כלפי אמה כזולת עצמי מהדהדת אליה חזרה, ביחס של רוך וקבלה לעצמה ולמשפחה שהקימה, וביכולת שלה לקבל ולהתמסר לטיפול בעצמה.

היא הוסיפה כמה הערות מאלפות על מצבם של נפגעי הורות נרקיסיסטית לנוכח ההתנסות המתמשכת שלה עם אם נרקיסיסטית: "הקושי הוא להבין ולהפנים את העובדה שהאנשים החשובים לך בחיים אינם אוהבים אותך ואתה אינך נאהב. זו תחושת בדידות וריקנות שלמוח קשה לעכל אותה, וזה מה שמכניס לדיכאון. טעם החיים נעלם. ההורה הנרקיסיסט דואג שילד לא יהיה מקור אחר של אהבה וקרבה, בכך שהוא נמצא בכל רגע נתון בראשו של הילד, ולכן תמצא שלנפגעי נרקיסים אין חיי חברה. הם פשוט לא פנויים נפשית לחוויות של האחר (מלבד ההורה), וכמובן לא להקשבה, כי את כל ההקשבה הם נותנים להורה. הם חייבים לזכור את כל מה שההורה עובר, חווה וחושב, עד שנגמרים המשאבים והם נשארים מלאים, גדושים ומותשים. אשר לי, רק לאחר הניתוק התחלתי ליצור קשרי חברויות עם אנשים שהם לא בתוך המעגל המשפחתי המצומצם. אף פעם לא יצאנו לטיול, כי תמיד היינו צריכים להתייצב לארוחת חובה משפחתית. אבוי למאחרים ואבוי למי שנשאר אחרי הזמן המוקצב, כשאימא החליטה שנגמרה לה הסבלנות".

על התחושה הברורה כמו זו של המטופלת שאמה אינה אוהבת אותה מעירות פרוורד ופרייזר בספרן "אימהות שאינן יכולות לאהוב": "אימהות נרקיסיסטיות נותנות הרגשה כזו לא בגלל שהן אוהבות את עצמן כל כך. הן גורמות לנו להרגיש לא אוהבות מפני שהן כה שקועות בעיצוב עצמן כחשובות מאוד, ללא אשמה ורubb, ומיוחדות כל כך, שלא נותר מקום בנפשן לאף אחד אחר" (Forward & Frzier, 2014, p.25).

## גבולות ההשקעה הנרקיסיסטית

אפשר לראות בהפרעת אישיות נרקיסיסטית הגזמה והקצנה של מצבי נפש טבעיים ואוניברסליים, כמו הצורך בהכרה ובתשומת לב, חרדת נטישה, וצורך בשליטה ובביטחון. נוסף לכך, הורים רוצים לראות בילדיהם משהו מעצמם האמיתי או האידיאלי (ברוח תפיסתו של פרויד), וזו כנראה תפיסת העולם החינוכית המצויה בתהליך החברות של כל תרבות.

חינוך מלווה, במפורש או במובלע, בערכים, באידיאולוגיה, בתפיסות, באמונות ובדוגמות, שבבסיסם יש כוונות טובות בהתאם להבנת המחנכים, ולכן יש בו מושקעות נרקיסיסטית גדולה, שיכולה לפגוע בהתפתחותו הרגשית האוטונומית של הילד. לעתים זהו דפוס תרבותי (אתני, מסורתי, דתי) המופעל בנוקשות, שלפיו על הילד ללכת בעקבות הוריו בכל דבר ועניין, בלי שתהיה לו רשות לאמירה משלו. לעתים ההורים אינם יודעים כיצד להיות הורים, משום שגם כשהם היו ילדים לא היה מישהו שראה אותם, כלומר גם הם חוו נכות רגשית ובעקבותיה קושי ליצור יחסים ואינטימיות, על רקע חוויית ההיעדר של "האם המתה" (גרין, 2011). ואילו במקרים אחרים זוהי דווקא השקעה גדולה בילד (מושקעות נרקיסיסטית) מתוך רצון לתת לו את הטוב ביותר כפי שההורים רצו שיהיה להם.

להלן כמה דוגמאות ממקורות שונים, שבהם נוצרים עיוותים נרקיסיסטיים על רקע יותר מדי או מעט מדי השקעה נרקיסיסטית בילד, הנובעים מגישה סימביוטית והיעדר מרחב לנפרדות, שחונקת, מבטלת, או מזניחה את הצרכים של האחר ביחסים.

סאם, מטופל של אייגן, שחי בתחושת "מוות נפשי", "קיבל את הילדות ואת ההורים ששני ההורים תמיד רצו לעצמם" (כלומר את הילדות שההורים רצו שתהיה להם, ובו בזמן הם פעלו כמו ההורים שהם רצו לעצמם כילדים) [...] כשהיה מוצף בשטף הרגשות שהם שפכו לתוכו [...] כשאמו ניסתה לשדל ולפתות אותו שייפטר מרגשותיו הרעים [...] כי הייתה זקוקה לילד מאושר ומוצלח, ילד שמעריך אותה" (אייגן, 2010, עמ' 20). בדוגמה זו אפשר לזהות יותר מדי השקעה נרקיסיסטית, היצמדות סימביוטית, ואידיאליזציה שההורים עשו לעצמם וליילד שלהם.

דוגמה אחרת לעיוות נרקיסיסטי, שנוצר מתוך אידיאולוגיה שיש בה הרבה כוונות טובות, היא זו של החינוך המשותף בתנועה הקיבוצית, חינוך אחיד לכולם, נעדר אינטימיות (גונן, 2009); למחנכים ברוח האידיאולוגיה של החינוך המשותף היו מטרות וכוונות טובות באשר לתוצאה שרצו לקבל. הם האמינו, ברוח האידיאולוגיה השיתופית, שהילדים יגדלו כבני אדם ערכיים שיהיו מוכנים לתרום מעצמם למען מטרות הקולקטיב של החברה המתהווה בישראל. עם זאת, בלהט העשייה והכוונות הטובות של המחנכים, הייתה התעלמות מצרכים ייחודיים של הילדים וגם של ההורים לאינטימיות בתא המשפחתי, וכתוצאה מכך חלקם נפגעו נפשית, לפי הדיווחים הרבים בנושא בעשורים האחרונים. כאן אפשר לזהות השקעת יתר של המחנכים, אולי נוקשות ואידיאליזציה של החינוך המשותף, מנגנון נרקיסיסטי טיפוס, שיצרו חסר בהזנה ובתשומת לב אישית לילדים.

דוגמה נוספת לעיוות נרקיסיסטי אפשר לראות בספר "ילד שקוף" של יעקב בוצ'ן (1989), שבו הוא מתאר דאגה והגנת יתר של ההורים, ואת התוצאות של גישה זו על התפתחותו הנפשית: "אני יודע שהחיים עם הוריי רוקנו אותי. איש ריק. איש שאין אפשרות להשביע אותו. תמיד הגנה מלאה אבל גם בושה בהם. לא היו לי חיי משפחה נורמליים. לא היה לי מודל. רק התמסרות חולנית שלהם ושמירה והגנה. לא העמידו אותי בשום ניסיון. התוכן המרכזי בחיי הוא פחד. פחד מפני מכות, פחד מפני אלימות, מפני הפתעות, מפני עוני, מפני מחלות, פחד להילחם. פחד לבכות לפני אימא, לפני לאה'לה, לפני הילדים. פחד להביע רגשות. פחד לכעוס. פחד להגיד לא. פחד להגיד כן. מסוגל לרצוח". כאן אפשר לראות עיוות נרקיסיסטי של ההורים שהתבטא בהשקעה מסיבית של החרדות שלהם על בנם, שעמעמה את תחושת העצמיות והאוטונומיה שלו כילד.

העברה בין-דורית של יחסים נרקיסיסטיים

מהדיון בגבולות ההשקעה הנרקיסיסטית ניתן להבין שרבים משחזרים בחייהם דפוסים וכשלים מיחסים נרקיסיסטיים במעין "מורשת נרקיסיסטית" (McBride, 2008). עניינים לא סגורים בהתפתחות



של ההורים לעתיד, בחייהם הממשיים (כמו אובדן של הורה בילדות), בנפשם או בדמיונם (למשל הילד האידיאלי שהאב רצה להיות), יכולים להשפיע ולעצב באופן מודע ולא מודע את היחסים בין הורים וילדיהם, כפי שמנזנו ואחרים מתארים בהרחבה (2005). לדבריהם, "מעבר להיבטים הממשיים והפעילים של יחסים אלו (אינטר-סובייקטיביים), מדובר פה בעיקר ביחסים פנטזמטיים (אינטר-סובייקטיביים) כפי שהם נחווים בסצנה הדמיונית של ההורים ומתממשים לעתים קרובות בדרמה המשפחתית. ביחסים אלו הילד ממלא תפקיד ראשי: הוא נושא את נטל ההשלכות של ההורה, ואילו ההורה מגיב על תפקיד זה של הילד בדרך המאפשרת לו להישמר מפני הפנטזיה שלו ולשמור אותה בעת ובעונה אחת" (שם, עמ' 13).

השאלה אם ומתי העברה זו משמרת או מייצרת הפרעת אישיות בנפשו של הילד תלויה כנראה בכמה גורמים: במידת הנוקשות של ההשלכה והמושקעות הנרקיסטית של ההורה, בעומק ההתקשרות הסימביוטית (שבה הילד מחקה את התנהגות ההורה במעין מראה כפתרון לדיסוננס), ובמידת ההזדהות עם ההורה, למשל בחוויית "הזדהות עם התוקפן", שבה הילד חש עצמו דומה ושייך להורה התוקפן וכך פותר את היחס האמביוולנטי כלפיו. לעתים ההתעללות היא כה קיצונית ומתמשכת, שהיא מייצרת תגובה פרדוקסלית. למשל, אצל המטופלת שצוטטה לעיל, האנטגוניזם שנוצר אצלה הפך אותה ל"לוחמת" על נפשה ועל חירותה, ודחף אותה "להתגרש" מאמה, או להקיא אותה, כמו שאורגניזם מקיא מזון שאינו יכול לעכל.

תגובה פרדוקסלית אחרת מופיעה אצל אלה שמפתחים אישיות ערנית ואחראית מתוך ההיפוך של "אף על פי כן" כרוח הדווקנית של האדם, לפי תפיסתו של ויקטור פרנקל. חלקם מפתחים שאיפה לשלמות, או לחלופין חוש צדק מפותח והסתייגות מכל עוולה, ודבקים בערכים של יחסים הוגנים בין אנשים. אחרים הופכים להיות מטפלים, כפי שמילר כותבת, כי "מי עוד, זולת האנשים שעברו מסלול התפתחות כזה, יגייס די עניין כדי לבלות את כל היום כולו כדי לפענח מה מתרחש בתת-הכרתם של האחרים" (מילר, 1992, עמ' 27).

ייתכן שגורם מכריע בהתפתחות של הפרעת אישיות נרקיסטית הוא דיסוציאציות שמרחיקות את חוויית הטראומה או האובדן מהמודעות הפעילה של האדם (מילר, 2010), ואולי גם הזדהות מודעת או לא מודעת עם התוקפן. במצב כזה, האדם יכול להיות נשלט בעוצמה על ידי החסכים המוקדמים ולפתח דפוס של סחטנות רגשית מתמדת כלפי בני זוג או ילדים (Forward & Frzier, 1997), או שהילד הפגוע, ובהמשך הבוגר, מדחיק ומכחיש פצע נרקיסטי (למשל, המשמעות הרגשית של אובדן אב בהיותו ילד), והוא נעשה בלתי נגיש להתערבות טיפולית, למשל בהדרכת הורים, מצב המתואר על ידי פריד (Fried, 1979) כ"חוסר נגישות נרקיסטית".

לסיכום, המאמר מפנה זרקור להפרעות נפשיות הנגרמות במסגרת יחסים נרקיסטיים. יחסים אלה מאופיינים בהיצמדות סימביוטית שבה הדמות הנרקיסטית עושה במרחב של הקרובים לה כבתוך שלה, והנפגעים חשים שקופים ולכודים בתוך מערכת היחסים. הם חווים התעללות נפשית בלא יכולת להתגונן ובלא לגיטימציה לנפרדות ולחיים משלהם. התייחסתי להפרעות אלה כאל "עיוותים נרקיסטיים" הנגרמים בשל יתר או חסר בהשקעה נרקיסטית באחר, או כתוצאה של נוקשות ו"כוונות טובות" שחסרה בהן אמפתיה לרגשות ולצרכים של האחר. הצבעתי על הקושי המובנה בנרקיסטיזם בקבלת האחרות כמקור לסבל ביחסים בין אנשים שנמצאים בקונפליקטים בלתי פתורים. ההשלכות של הפרעה פסיכולוגית זו ניכרות היטב גם בתפיסת עולם חברתית הגורמת לדחיית האחר מכל וכול. מניסיוני למדתי שהתבוננות בטיפול פרטני, זוגי, משפחתי ובהדרכת הורים דרך הפריזמה של "עיוותים נרקיסטיים" מאפשרת מיקוד ומובחנות של הקשיים העולים במרחב הטיפולי.

