



11 הסימנים

שאתה יוצא עם
נרקסיסטית

מאת אילנית קורן

1. צורך ביותר מדי הוקרות על

כל דבר קטן

כל מה שעושה הנרקסיסטית היא כדי שאנשים יעודדו, יפרגנו ויגידו לה כמה שהיא מדהימה.

ואם היא לא תקבל את מלוא תשומת הלב שהיא מצפה לה, היא תגיב באופן מאוד ילדותי.

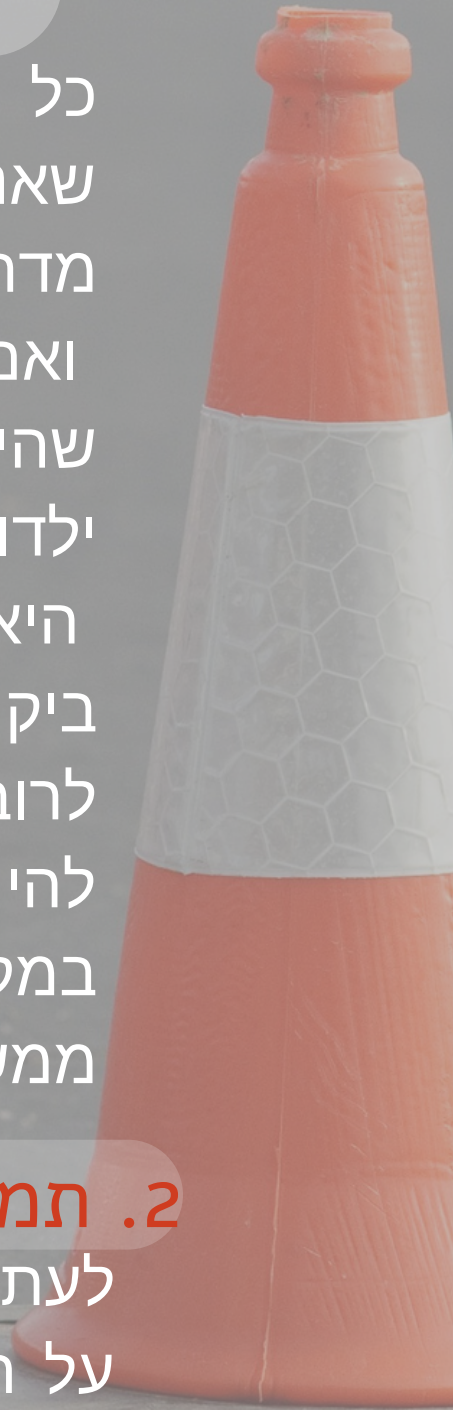
היא מאוד רגישה ולא יכולה להכיל שום ביקורת, ולו הקלה ביותר.

לרוב, כולנו מצפים מבני ובנות הזוג שלנו להיות אלה שירימו ויעודדו אותנו, אך במקרה של נרקסיסטית, היא תצפה שתהיה ממש מעריץ שלה, לכל הפחות.

2. תמעיט לשבח אותך על ההשגים שלך

לעתים רחוקות, אם בכלל, היא תשבח אותך על ההישגים שלך או על חלקים מהאישיות שלך שהיא מאוד מעריכה.

למעשה, סביר להניח שהיא תחוש מאוימת מההצלחות שלך, והוא תהפוך להיות יותר קרה ומנוכרת ככל שהיא תראה אותך מצליח.



3. כל דבר שאתה מספר לה,

הופך לסיפור עליה

למשל, אתה יכול להתחיל לשתף אותה על ויכוח עם הבוס שלך, או עם חבר שלך, ומבלי שתשים לב, תקולט שהשיחה עברה לנושא על הבעיות במערכת היחסים שלה עם אמא שלה.

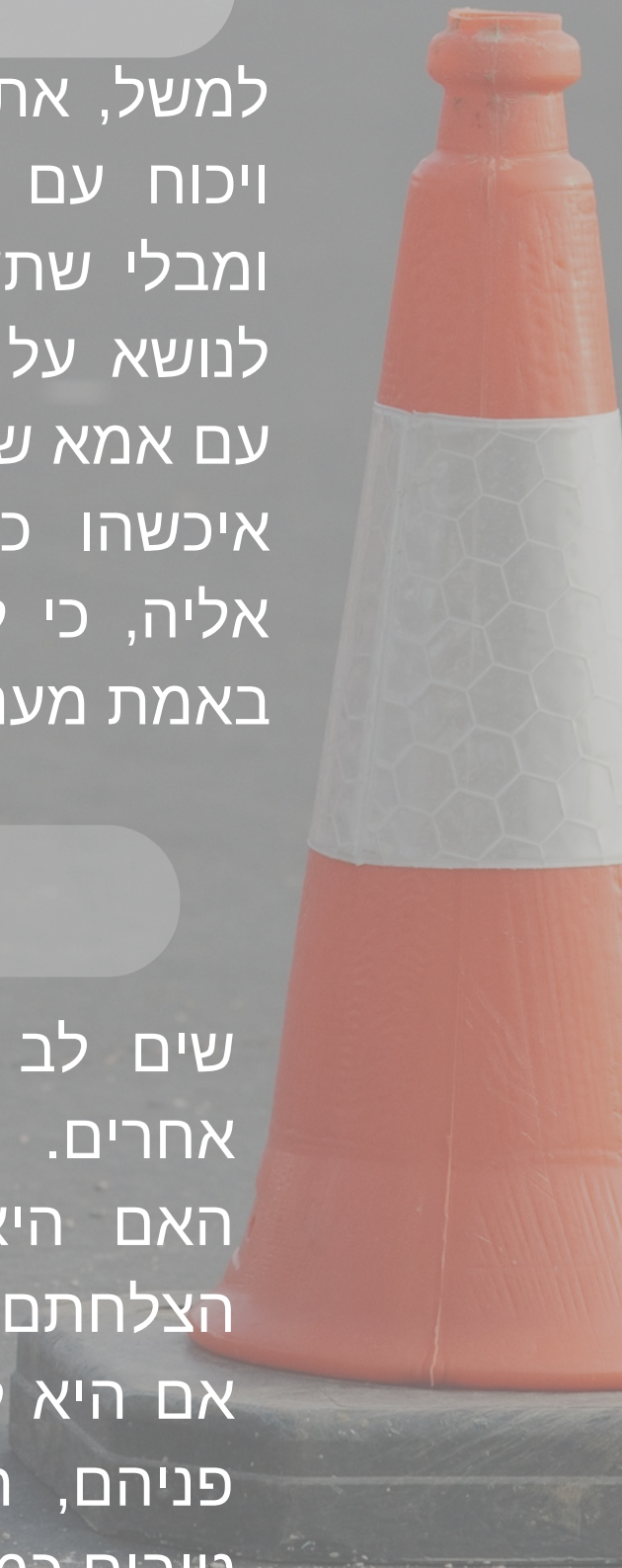
איכשהו כל שיחה הופכת להיות קשורה אליה, כי למען האמת, הדברים שלך לא באמת מעניינים אותה.

4. קנאה

שים לב אם קשה לה עם הצלחות של אחרים.

האם היא מנסה להקטין ולזלזל מרמת הצלחתם.

אם היא לא תצליח להאדיר את עצמה על פניהם, היא תראה לך למה אחרים לא טובים כמוהו.

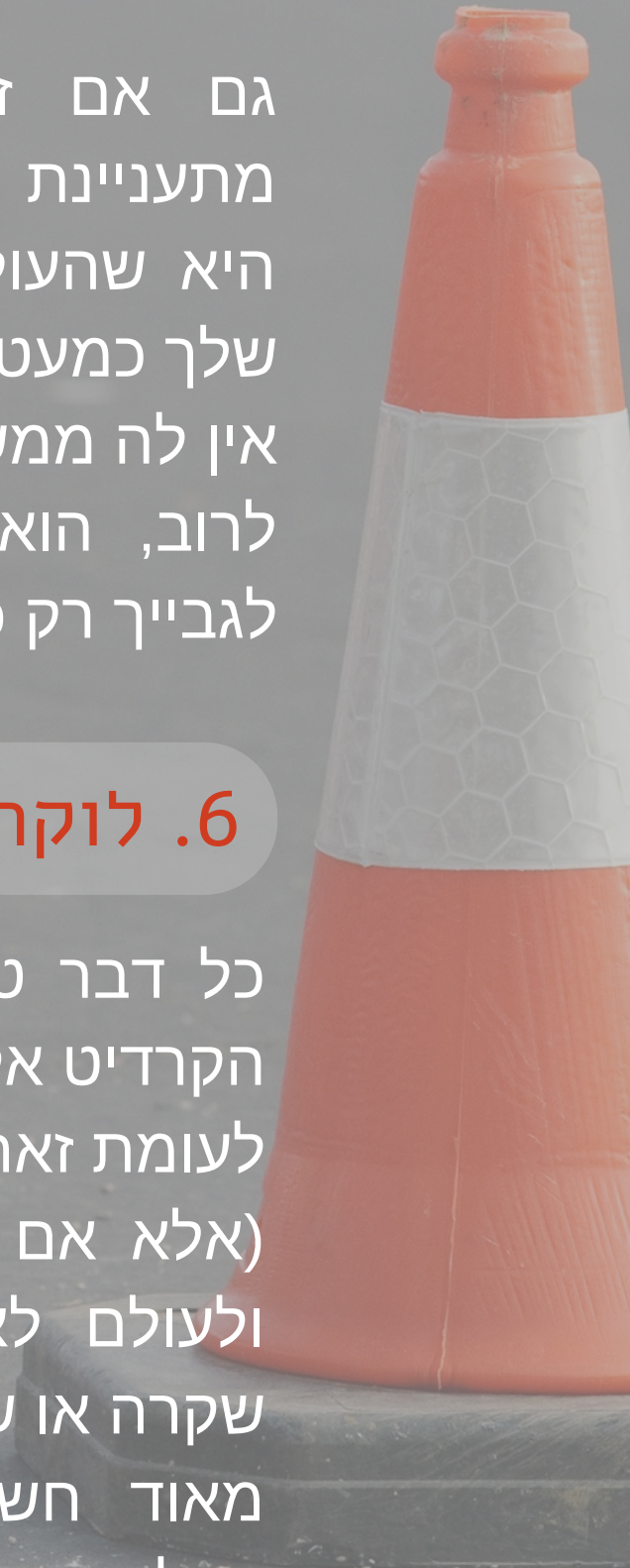


5. חוסר סקרנות לגביך

גם אם זה נראה מבחוץ שהיא מאוד מתעניינת וממש אכפת לה ממך, האמת היא שהעולם הפנימי, הרגשות והמחשבות שלך כמעט לא מעניינות אותה. אין לה ממש עניין להכיר אותך כאדם. לרוב, הוא נוטה לשאול שאלות שטחיות לגבייך רק כדי להיראות מתעניינת.

6. לוקחת קרדיט, נמנעת מאשמה

כל דבר טוב שקורה, היא לוקחת את כל הקרדיט אליה. לעומת זאת, לעולם היא לא תתנצל (אלא אם היא תרצה רק להשתיק אותך) ולעולם לא תקח אחריות על משהו רע שקרה או שהיא עשתה. מאוד חשוב לה לשתף אחרים על כל הצלחה שלה ולו הקטנה ביותר והיא תדגיש עד כמה זה הכל בזכותה ולא בזכות אף אחד אחר.



7. לעולם היא לא הבעיה - זה הכל בגלל שיש לך "בעיות"

היא תמיד תניח שכל הבעיות במערכת היחסים הן בגלל שאתה אדם לא יציב בנפשו, לא נורמלי, תלוי באחרים או חסר כל היגיון.

וזה אף פעם לא יהיה בגלל שהיא עשתה משהו רע. אם אתה נפגע ממה שהו, היא תאשים אותך שאתה רגיש מידי ודרמה קווין, ובסוף היא תגרום לך איכשהו להרגיש רע על זה שכאילו התקפת אותה באופן בלתי סביר בעיניה.

8. מתעלמת מהתוכניות שלך

גם אם יש לך צרכים, רצונות וחלומות, מבחינתה הן משהו חולף ולא רציני, הם לא על הרדאר שלה, בטח כשהיא מתכנת תוכניות משל עצמה.

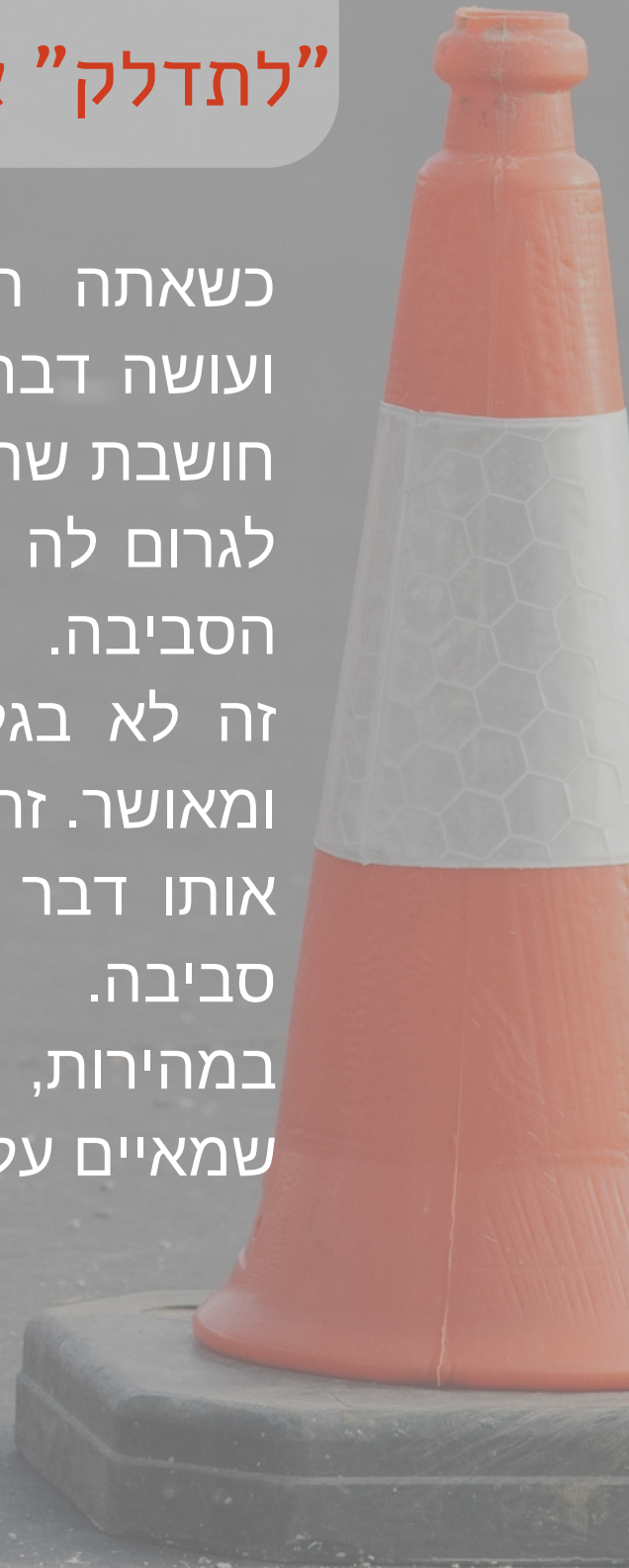
לעומתך, התוכניות, הרצונות והחלומות שלה, הם בעלי החשיבות הכי גבוהה שיש, ממש עניין של חיים או מוות ואובססיה יומיומית לעשות את הדברים רק כמו שהיא רואה לנכון.



9. כל מה שהיא עושה זה כדי ”לתדלק” את תדמיתה כאדם מקסים

כשאתה רואה שהיא עוזרת לך, תומכת ועושה דברים בשבילך, זה רק בגלל שהיא חושבת שהם יגרמו לך לאהוב אותה יותר או לגרום לה להיראות טוב יותר בעיניך ובעיני הסביבה.

זה לא בגלל שאכפת לה שתהייה מסופק ומאושר. זה באמת לא מעניין אותה. אותו דבר היא תנהג כלפי חברים ואנשים סביבה. מבלי למצמץ, הוא תיפתר במהירות, או תמנע מכל קשר עם כל מי שמאיים על תדמית הזוהר הזו.



10. לא תעזור בפרויקטים שלך

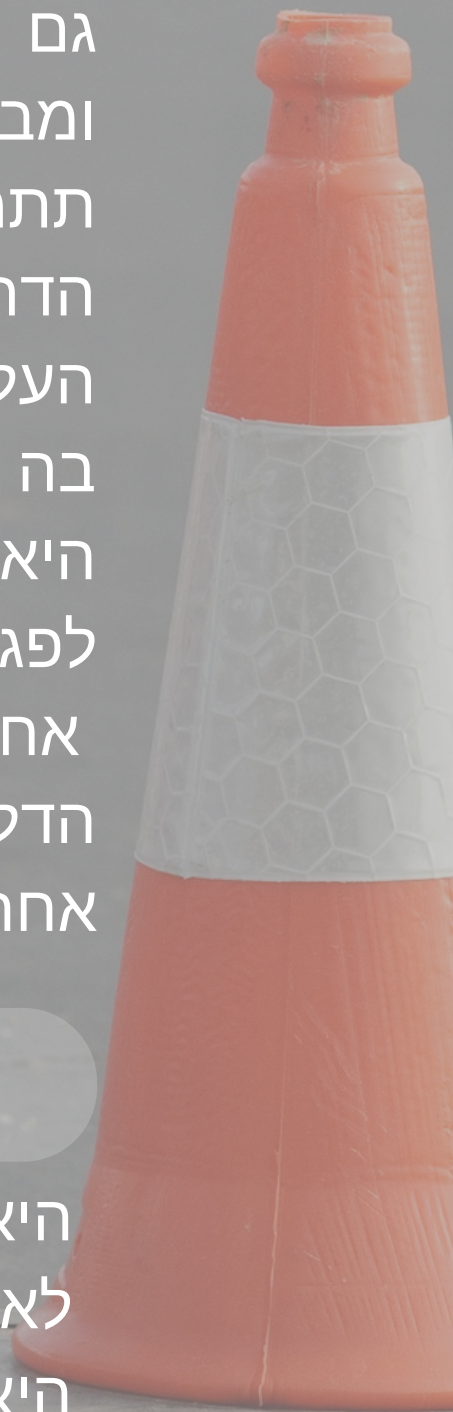
גם אם היא אומרת את המשפטים הנכונים ומבטיחה הבטחות שתבוא, תהיה איתך, תתמוך בך ותעזור בכל מה שתצטרך, אם הדרך שלך להגשמה מתנגשת עם תחושות העליונות שלה, היא תשכנע אותך לא ללכת בה או שברגע האחרון כשתסתמך עליה, היא תבריז, תטלטל, או תקים איזו דרמה כדי לפגוע ביכולות שלך להצליח.

אחרי הכל, מה כבר שווים הפרויקטים הדלים שלך לעומת החיפוש המעוות שלה אחר תהילה ושליטה?

11. לא מתנצלת

היא פשוט לא יכולה להגיד סליחה. לא משנה מה היא עשתה או כמה זה ברור, היא תמיד מוצאת דרך להצדיק ולהסביר מדוע זו לא הייתה בכלל אשמתה, והיא יתמצא דרך להוציא את עצמה מכל אחריות על כל דבר רע שעשתה.

בהרבה מקרים, היא פשוט תתנפל, תאשים ותתקוף אותך כאמצעי להגן על עצמה.



אני יודעת שאף אחד לא מושלם.
לכל אדם עשויים להיות מאפיין אחד או שניים
של נרקסיזם שעלולים להופיע באופן בלתי צפוי.
אבל כשמרכזים את כל המאפיינים באדם אחד,
מקבלים אדם שבמוקדם או במאוחר
ישאיר אותך עם השתוקקות גדולה
לאמפתיה ואהבה שממנו לעולם לא ניתן יהיה לקבל.

אך הדבר המסוכן יותר, שאדם כזה עלול
להשאיר אותך עם טרואמה, עם דיכאון וייאוש.
אתה עלול למצוא את עצמך
במקום שאתה כבר לא מכיר את עצמך, חלש, "נידוי",
לא מאמין ולא סומך על עצמך.

נרקסיזם הוא הפרעת אישיות עם מאפייני אלימות
והתעללות נפשית. ואם האדם הנרקסיסט הוא גם עם
מאפיינים פסיכופתיים, הוא עלול גם לאמלל
וגם לא לשחרר אותך לעולם

**אם אתה מזהה גם רק חלק
מהסימנים, לחץ באן דחוף
לשיחת איבחון ראשונית
ללא תשלום**

מאת אילנית קורן