



חיים על ארבע

חני שטראוס, יועצת זוגית ממוחית בריפוי פצעי עבר ובטיפול בנפגעות נרקיסיזם, נותנת שתי מיילים של קווי מתאר לכל אחת מארבע התמודדויות הנפש שצוינו בכתבה.

הפרעה אובססיבית-כפייתית (OCD) - Obsessive Compulsive (Disorder)

מהות: האדם סובל ממחשבות טורדניות החודרות בלי שליטה ומנסה להירגע באמצעות טקסים ופעולות חוזרות. **תסמינים מרכזיים:**

- מחשבות חוזרות על זיהום, סכנה, אשמה, סדר או מוסר.
- צורך לשטוף, לבדוק, לסדר, לספור, לחזור על פעולות.
- מצוקה גדולה כאשר הטקס אינו מתבצע.
- בושה והסתרה מהסביבה.
- מודעות גבוהה לכך שזה לא הגיוני.

המנוע הפנימי: חרדה.

החווייה הפנימית: "אני יודע שזה לא הגיוני - אבל אני חייב".

הפרעת אישיות נרקיסיסטית (NPD) - Narcissistic Personality (Disorder)

מהות: האדם בונה את עולמו סביב תחושת חשיבות עצמית גדולה, צורך בהערצה וקושי עמוק לראות את האחר. **תסמינים מרכזיים:**

- תחושת עליונות וייחודיות.
- צורך קבוע במחמאות והערכה.
- פגיעה מתמשכת בשני וחוסר אמפתיה יוצא דופן.
- רגישות קיצונית לביקורת.
- ניצול אחרים לטובת הנרקיסיסט.
- קושי אמתי בלקיחת אחריות.

המנוע הפנימי: צורך בערך ובשליטה.

החווייה הפנימית: "אני בסדר. הבעיה אצלם".

הפרעת אישיות גבולית (BPD) - Borderline Personality (Disorder)

מהות: האדם חי בסערה רגשית מתמדת, פחד עז מנטישה, תנודות חדות בין קירבה לדחייה וקושי עצום בוויסות רגשי.

תסמינים מרכזיים:

- שינויים קיצוניים במצב הרוח.
 - יחסים לא יציבים.
 - פחד עמוק מנטישה.
 - התפרצויות כעס.
 - תחושת ריקנות.
 - תגובות אימפולסיות.
- המנוע הפנימי:** פחד מנטישה וחוסר יציבות פנימית.

החווייה הפנימית: "אני לא בטוח שאוהבים אותי ואני חייב הוכחות עכשיו".

פוסט-טראומה (PTSD - Post) (Traumatic Stress Disorder)

מהות: הנפש נשארת תקועה באירוע מאיים מהעבר ומערכת ההישרדות ממשיכה לפעול כאילו הסכנה עדיין כן.

תסמינים מרכזיים:

- פלאשבקים וזיכרונות חודרניים.
 - הימנעויות ממקומות/אנשים/שיחות שמזכירים את האירוע.
 - דריכות גופנית גבוהה ובהלה מכל רעש.
 - קושי בשינה וסייטים.
 - קהות רגשית או ניתוק.
 - אשמה ובושה סביב מה שקרה.
- המנוע הפנימי:** מערכת ההישרדות לא כיבתה את עצמה מאז האירוע.
- החווייה הפנימית:** "אני יודע שזה מאחוריי - אבל הגוף והנפש שלי בטוחים שזה קורה עכשיו".

פחד מתמיד שנבע מהתנודות החזקות שליוו את הבית שלנו וגרם לי לצורך אדיר בשליטה. הפחד הזה לימד אותי לסרוק כל סיטואציה, לזהות סכנה ולהיות בשליטה כדי להרגיש בטוחה. בעצם, מעולם לא התכוונתי להיות מרוכזת בעצמי, אלא להפחית סיכונים ואיומים מהחיים שלי. אבל

הסביבה ראתה את זה אחרת, ועוד כנערה קיבלתי את התואר 'אנוכית' שהתחלף עם השנים ל'נרקיסיסטית'. כמה מפגשים עברו עד שהמטפלת החדשה שלי יכלה לקום ולומר לי באופן חד משמעי את מה שהיא הרגישה מתחילה. 'את לא נרקיסיסטית!' היא אמרה חד וחלק, 'אין בכך את הקול שאומר: אני חשובה מכולם! אלא קול אחר, מאוים ומפחד מביקורת, מהשפלה ומטריגרים שונים, הקול הזה, שפחד פחד מוות מדברים בלתי צפויים, גורם לך לצורך החזק לשלוט במציאות, האימה מביקורת והשפלה, היא זו שממקדת את המבט שלך פנימה!'. האמת, לא הבנתי את ההבדל הגדול. אז אני לא נרקיסיסטית, אני סובלת מפוסט טראומה, למה זה כל כך משנה?"

אבל זה שינה מאוד. מאוד מאוד אפילו.

כי כשהטיפול עבר מטיפול CBT בנרקיסיזם לטיפול של עיבוד טראומה והרגעת מערכת העצבים, שורש הקושי של אורית קיבל מענה. כאשר המערכת הרגשית של אורית הרגישה שסוף סוף היא מקבלת את שלה, הא נעשתה באופן אוטומטי רכה, קשובה ופחות מתגוננת. הנרקיסיזם 'נעלם' פשוט בגלל שהוא מעולם לא היה שם...