**נרקיסיזם בנישואים : חיים (קשים) לצידו של בן זוג נרקיסיסטי**

**עמי שקד ונועה ניר**

**נרקיסיזם: המיתוס שהפך למציאות**

בסיפורי מיתולוגיה היוונית Narcissus מתואר כצעיר יפה תואר, מלא ביוהרה וגאווה עצמית, מוקסם נואשות מיופיו וכמי שלא מסוגל להשיב אהבה אלא רק לעצמו. נרקיסוס דוחה את אהבתה של Echo הצעירה והנאמנה שסבלה מדחייתו משברון לב. באקט של נקמה, Nemesis , אלת הנקמה, החליטה להעניש את נרקיסוס באופן שהולם את הפגימה באישיותו. יום אחד, בעודו חולף על פני בריכת מים, הוא ראה את השתקפות פניו שניבטה מהמים ומיד התאהב בבמה שניגלה לעיניו והתאהב בעצמו. הלום מתחושות האהבה העצמית, הוא לא היה מסוגל לשתות או לאכול ונשאר תקוע על מקומו מבלי היכולת לעזוב , וכך הוא מת כשהוא רכון על דמותו המשתקפת מהמים, והפך לפרח הנרקיס .

כשחושבים על פנומן הנרקיסיזם, יש הנזכרים אסוציאטיבית באנקדוטה המעלה חיוך קל על השפתיים, על אותו אדם, המוכר לרבים, אשר ללא סוף מפליג בתיאור חוכמתו, גדולתו ובדברי שבח והלל על הישגיו והצלחתו בחיים. בשלב מסוים הוא עוצר את שטף הדיבור על מנת לנשום מעט, ואומר למאזינו: "אבל מספיק לדבר עליי, מה אתה חושב עלי ?". אם בעלך עוסק בעצמו, מנופח בחשיבות עצמית של אֲנִי וְאַפְסִי עוֹד, זקוק לתשומת מוגזמת, מניפולטיבי ושתלטן, זקוק להערצה תמידית ממך, לא מתחשב בצרכייך, ולא מסוגל להביע כלפיך אמפתיה, הרי שאת נשואה **לנרקיסיסט גרנדיוזי** . אם הוא בקלות מזלזל בך, מוריד מערכך בכל הזדמנות הניקרת בדרכו , או מגיב יתר על המידה לביקורת, מרגיש שהוא תמיד צודק, שהוא יודע יותר מכולם, גם אלה הם סימנים של נרקיסיזם. נראה שלבן זוג נרקיסיסטי אכפת ממך, רעייתו, רק כאשר את ממלאת את מלוא צרכיו או משרתת מטרות ויעדים עבורו. אין תימה איפה שנישואים לאדם נרקיסיסטי יכולים להוביל למצוקה רגשית עמוקה, לדיכאון ולחוסר אונים. נאמר כבר בראשית המאמר כי ישנה התייחסות בעיקר לגברים נרקיסיסטים והרבה פחות לנשים נרקיסיסטיות וזאת מהסיבה האמפירית המראה כי אחוז הגברים באוכלוסייה עם הפרעות נרקיסיסטיות גדול בכפי שניים מאחוז הנשים הנרקיסיסטיות ( 8% לעומת כ-4% בהתאמה ). יחד עם זאת עדיין ישנה ההתייחסות קצרה גם לנשים בנות זוג נרקיסיסטיות.

**נרקיסיזם גרנדיוזי ופגיע**

ההתקדמות המרשימה בעשרות שנות מחקר על נרקיסיזם מתמקדת בשלושה גופי ספרות מקצועית עיקריים: הגוף הראשון כולל **תיאוריות קליניות**, הצגות מקרה והתערבויות פסיכותרפיסטיות. הגוף השני כולל **תיאוריות ומחקר בפסיכולוגיה חברתית** ותורת האישיות המתמקדים בתכונות וקווי-מתאר אישיותיים של נרקיסיזם. הגוף השלישי כולל מחקרים המבוססים על **קריטריונים של** נרקיסיזם פתולוגי כפי שמופיעים ב-DSM-5 , מדריך האבחונים הפסיכיאטרים ( Cain, Pincus ,et al 2008). אחת התובנות הבולטות שנבעו מעבודות קליניות ומחקריות היא שנרקיסיזם איננו פנומן מונוליטי, אחיד, וקיימת הפרדה לפחות בין שתי המשגות: האחת **המתארת נרקיסיזם גרנדיוזי** והשנייה המתארת **נרקיסיזם פגיע** ( vulnerable narcissism). בעוד שהנרקיסיסט הגרנדיוזי מגלה תכונות **גלויות** כמו מניפולטיביות, אקסהיביציוניזם, אגוטיזם, חוסר רגישות (בעל עור-עבה ) ואליטיסטיות -גרנדיוזית, הנרקיסיסט הפגיע לעומתו הוא **סמוי** יותר (Covert), מרחק ממנו מגע אנושי, בעל עור דק ורגיש, מאוד ערני ודרוך במגע עם אחרים, ולענייננו, דרוך (hypervigilant) להבעות פנים ורמזים של אשתו, וכל זאת כפיצוי על פגיעותו.

הנרקיסיסט הגרנדיוזי, כפי ששמו מרמז, מאופיין בתחשה גרנדיוזיות של העצמי, חשיבות עצמית מנופחת, תחושת הזכאות (המשקפת אמונה כי "מגיע לי "ואני ראוי להטבות מיוחדות ולתשומת לב) אגרסיביות, מניפולטיביות, קשיחות אמוציונלית ודומיננטיות ביחסים עם אשתו ועם אחרים. נרקיסיזם פגיע קשור לסגנון בינאישי אגוצנטרי המשולב עם רגשנות שלילית אינטנסיבית, הערכה עצמית נמוכה ותחושות של חוסר אדקווטיות (הלימה). בדומה לגרנדיוזי, הנרקיסיסט הפגיע קשור באגואיזם ובפנטזיות מעצימות-עצמי, אך בשונה לו, הנרקיסיסט הפגיע נוטה יותר לפסיביות חברתית, לנסיגה והימנעות, ומאוד רגיש לביקורת (Cain, Pincus ,et al 2008).

תכונות ליבה נפוצות המשותפות לשני טיפוסי הנרקיסיזם הם אנטגוניזם, חשיבות-עצמית ותחושת הזכאות. אנשים בעלי רמה גבוהה של תחושת זכאות נתפסים בעיני עצמם כמיוחדים, רמי חשיבות, בעלי זכויות מיוחדות של "יושבי כותל המזרח", ובעלי ציפיות מוגזמות ואפילו לא מציאותיות מאחרים כולל מנשותיהם. השקפות אלה של זכאיות עלולות להוביל לדרישות ליחס מועדף, להתעלמות בוטה מכללים ונורמות חברתיים ומשפחתיים. כאשר דימוי-עצמי של זכאיות משולב עם רמות גבוהות של החצנה, הנרקיסיזם מקבל תפנית לכיוון של הבעות גרנדיוזיות אשר כאמור מאופיינות בתחושת חשיבות עצמית מנופחת (2018 Krizan, & Herlache ). לחלופין, כאשר דימוי-עצמי של זכאיות משולב עם רמות גבוהות של מוטיבציה לנסיגה והימנעות או נוירוטיזם המאופיינים בחוסר יציבות רגשית, נקבל נרקיסיזם פגיע עם תנודות בדימוי העצמי, ואסטרטגיות של פיחות בערכם של אחרים, תכונות ודפוסי התנהגות המהווים ויסות רגשי מפצה שנועד בראש ובראשונה לשם הגנה עצמית (,et al, 2017 Miller, Lynam) .

**וויסות רגשי של נרקיסיסטים והשפעתו**

מחקרים מוקדמים גילו שנרקיסיזם קשור עם בעיות ברגולציה (וויסות, שליטה ובקרה) עצמית של רגשות תסכול וכעס, במיוחד בשילוב עם הערכה עצמית גבוהה (Papps & O'Carroll, 1998). אנשים נרקיסיסטים מגיבים לביקורת, דחייה וכישלון בצורה שלילית יותר מאנשים שאינם נרקיסיסטים. דפוסי התנהגות אלה נמצאו גם במחקרים שבדקו דפוסי התנהגויות נרקיסיסטית בנישואים. ישנם מחקרים שבחנו תכונות נרקיסיסטיות והשפעתן על התנהגות במהלך קונפליקט בין בני זוג. נמצא כי נרקיסיסטים נוטים יותר להתנהג באגרסיביות ובעוינות (מרבים בביקורת פוגענית והטחת האשמות) במהלך קונפליקט בנישואים .ד"ר Joanna Lamkin וחבריה מאוניברסיטת ג'ורג'יה חקרו קשר בין נרקיסיזם לבין אפיוני תקשורת בנישואים. החוקרים שיערו שנרקיסיזם ברמה גבוהה יהיה קשור לרמות גבוהות יותר של תסכול, כעס ועוינות ולרמות נמוכות של שביעות רצון מהנישואים (,et al,2017 (Lamkin, Lavner. הנבדקים היו זוגות צעירים שהתבקשו להשתתף במשימת דיון על נושא נייטרלי ואינטראקציית התקשורת (תוקפנות, עוינות, הבעות רגשיות חיוביות וכדומה) נבדקה וקודדה. ממצאי המחקר הראו כי נשים עם רמות גבוהות של נרקיסיזם הפגינו באופן משמעותי רמות גבוהות יותר של תוקפנות ועוינות כלפי בעליהן. ממצא אחר הראה כי גברים הפגינו יותר כעס במהלך דיון עם נשותיהן כאשר נשותיהם היו נרקיסיסטיות ברמה בולטת. תוצאות אלה עולות בקנה אחד עם ממצאים קודמים המדגימים שנרקיסיזם של נשים קשור בקשיים רבים יותר עבורן ועבור בעליהן הגברים. לא נמצא קשר בין נרקיסיזם לרגשות חיוביים, מה שאומר שאין לצפות להתנהגות מיטיבה מבעל נרקיסיסט. (et al, 2017 Lamkin, Lavner,).

**נרקיסיזם בשלבי ההיכרות (תהליך השידוכים) והתפתחות תא הנישואים**

ישנם מספר שלבים בהתפתחותו של קשר המוביל לנישואים. בשלב הראשון בחור ובחורה בפגישת שידוכים להיכרות עושים הערכה של מידת המשיכה הראשונית. בשלב זה אנשים בוחנים את מידת האטרקציה הפיזית והרגשית שהם חווים כלפי הפרטנר המיועד. המוטיבציה להמשיך ולפתח מערכת יחסים המובילה לנישואים מאוד מושפעת משלב ראשוני זה. היה ונוצרה משיכה ( נוצרה כימיה, "קליק" ) בני הזוג מחליטים לעבור לשלב השני המותנה במידה בה "דן" מרגיש ביטחון ש"דינה", אשתו הפוטנציאלית, תקבל באהדה את הרצון או ההצעה של דן להמשיך ולפתח קשר שיוביל לכריתת ברית הנישואים. רמת הביטחון של "דן" תלויה בשני גורמים: האחד, האם "דינה" נתפסת כאדם פתוח למניעיו של "דן" להמשיך ולפתח קשר לקראת נישואים. השני, האם "דינה" נתפסת כמעוניינת ב"דן". קיומם של שני גורמים אלה יאפשרו ל"דן" להתחיל בתהליך ביסוס הקשר מול "דינה".

כאשר גבר ואשה נפגשים בפעם הראשונה עם מוטיבציה דומה (להינשא) מוטיבציה זו בתורה תשפיע על אילו תכונות הם ימצאו כמושכים בפרטנר הפוטנציאלי .ככל שיש התאמה בין המניעים של שני בני הזוג הפוטנציאלי להמשיך ולפתח את הקשר לקראת נישואים לבין תכונותיו של הפרטנר הפוטנציאלי הרי שאז יתפתח קשר Bredow, Cate ,et al , 2008)) לפיכך, על מנת שנקבל הבנה ראויה של תפקיד הנרקיסיזם בייזום יחסים המובילים לנישואים יידרש תחילה לחקור ולהבין את הסיבות שיש לנרקיסיסטים להיכנס למערכות יחסים ולהינשא. נראה כי מטרתם הראשונית של הנרקיסיסטים בייזום ופיתוח מערכת יחסים המובילה לנישואים הינה להשיג מעמד נשגב ונעלה והערכה עצמית גבוהה. לכן תפקידה המרכזי של בת זוג פוטנציאלית לנישואים עבור גבר נרקיסיסטי הוא להעניק לו כבוד והערצה ולהעלות את הערך העצמי שלו. יתרה מזאת, בת זוג פוטנציאלית לנישואים שתהיה רצויה עבור נרקיסיסט הינה זו שיש לה סטטוס גבוה (אטרקטיבית, בעלת מקצוע נכבד וסטטוס חברתי ומשפחתי גבוה ), שהחיים לצידה יעלו את קרנו ויתחזקו את הסטטוס החברתי שלו. בשלב השלישי בהתפתחות מערכת היחסים, בני הזוג מעמיקים בהדרגה את ההיכרות ביניהם באמצעות הצגת סלקטיבית של פרטים אישיים ((Strategic Self-Presentation . ככל שרמת הביטחון הרגשי בין השניים גבוהה יותר בני הזוג יציגו יותר את ה"עצמי האמיתי" שלהם. בשלב האחרון בהתפתחות מערכת יחסים ניכרת התחזקות הזיקה והסימפטיה בין בני הזוג אשר קיומן יוביל לנישואים ( Bredow, Cate ,et al, 2008 ).

כפי שצוין לעיל, השלב השני בהתפתחות מערכת יחסים ( Strategic Self-Presentation ) מתמקד כאמור על העמקה הדרגתית של ההיכרות בין בני זוג באמצעות הצגת סלקטיבית של פרטים אישיים. העמקת ההיכרות נעשית על ידי חשיפה הולכת ומרחיבה, הולכת ומעמיקה של רגשות ומחשבות אישיים. ככל שרמת הביטחון הרגשי בין בני הזוג בקשר המתהווה גבוהה יותר, החשיפה תציג את ה"עצמי האמיתי" שלהם. בשלב התפתחותי זה הבחור הנרקיסיסט יתאמץ להציג את עצמו באור נחשק ואטרקטיבי. המאמץ הניכר להצגה עצמית נשגבת ונעלה נעשה מאחר ואין לנרקיסיסט ביטחון שאמנם בת הזוג הפוטנציאלית נמשכת אליו בגוף ובנפש. ככל שתחושת הביטחון נמוכה יותר, כך המאמץ להצגה עצמית נעלה ונחשקת יגבר. הצגת העצמי נעשית בשלושה אופנים שונים: הצגת **חזות** של אדם חביב ונעים הליכות בעל חזות של **כישרון ומסוגלות אישית** והפגנתעצמי עם **יושרה** ומוסריות. נמצא כי הקשר בין התכונות של הנרקיסיסט הנורמלי (ללא הפרעת אישיות נרקיסיסטית) לבין האופן שהוא בוחר להצגה עצמית בשלב ההיכרות -השידוכים תלוי בשאלה האם התכונות שהוא מגלה מול מי שפוטנציאלית עשויה להיות אשתו תואמות יותר למניעים של העצמת -העצמי ( self-enhancement ) , או יותר למניעים של הגנה עצמית (self-protection). אם התכונה הנרקיסיסטית תואמת יותר להעצמה עצמית הרי שבשלב ההיכרות הנרקיסיסט ידגיש יותר **כישרון ומיומנויות אישיות** על מנת להרשים את בת הזוג הפוטנציאלית ולכבוש את ליבה. היה ואם התכונה הנרקיסיסטית מזוהה ומתואמת יותר למוטיב ההגנה העצמית (מצב בו הנרקיסיסט נמשך לפרטנר הפוטנציאלי ומוצא אותה מתאימה לו) הרי שאפיוני ההצגה העצמית ידגישו יותר צדדים של נחמדות, חביבות ונועם הליכות. בכגון זה, כשבת הזוג הפוטנציאלית כבשה כבר את ליבו של הנרקיסיסט, ועל מנת למקסם את האפשרות להעמקת הקשר, הוא מציג בחזית את היותו מסביר-פנים טוב-מזג, וחברמן .

פרופסור Delroy Paulhus מאוניברסיטת בריטיש קולומביה הקנדית, חקר את מה שנראה כפרדוקס המאפיין נרקיסיסטים, אשר בהיכרות ראשונה נתפסים באור חיובי (חביבים, כריזמטיים ) ובהיכרות ממושכת נתפסים באור שלילי (אנוכיים, מנופחי חשיבות -עצמית , מניפולטיביים, נצלנים). במחקרו, נבדקים מלאו שאלון למדידת נרקיסיזם וחולקו לקבוצות דיון. נמצא כי במפגש הקבוצתי הראשון נבדקים שדורגו גבוה על סולם הנרקיסיזם נתפסו על ידי חברי הקבוצה כחביבים, אטרקטיביים, מסבירי פנים, מסתגלים היטב ומוכשרים. עם זאת, אחרי שבעה שבועות של הכרות איתם הם דורגו על ידי חברי הקבוצה באופן שלילי ביותר (אגוצנטריים, מנופחים בחשיבות עצמית, מניפולטיביים ,נצלנים וחסרי יכולת לאמפתיה). לעומת זאת, הם נתנו לעצמם הערכות עצמיות חיוביות שלא תאמו את הערכות השליליות של חברי הקבוצה ( Paulhus, 1998 ). מכאן המסקנה כי התפיסה הבינאישית של נרקיסיסטים מתחילה אמנם מאיגרא רמא, אך סופה להתדרדר לבירא עמיקתא לכשלומדים להכירם מקרוב ולאורך זמן.

**הנרקיסית כבן זוג**

כמעט כל המומחים בתחום הזוג קובעים כי הנרקיסיסטים מהווים בני זוג גרועים לנישואים ארוכי טווח. כאמור, ולשם הדגשה נשוב ונקבע כי אדם עם תכונות אישיות של נרקיסיזם יהיה מניפולטיבי, לא ישר, לא נאמן , יפחית מערכה של בת זוגו, יהיה ממוקד-עצמי, גרנדיוזי ועם תחושת נעלות ונשגבות וטוב יהיה להתרחק ממנו כִּמְטַחֲווֵי קֶשֶׁת. בהקשר זה נסביר כי אנשים נרקיסיסטים מטפחים ומשמרים את הערכתם העצמית הגרנדיוזיות באמצעות שימוש באסטרטגיה של **הערצה נרקיסיסטית** (העצמה עצמית) וגם באסטרטגיה של **יריבות נרקיסיסטית** (הגנה עצמית אנטגוניסטית). אסטרטגיית ההערצה נרקיסיסטית קשורה לרוב למשיכה ותפיסה חיובית של הפרטנר, הענקת רספקט לפרטנר ושביעות רצון גבוהה יותר מהקשר. אסטרטגיית היריבות הנרקיסיסטית קשורה בקשיים במערכות יחסים ארוכות טווח, תפיסה שלילית של הפרטנר, הפחתה בהערכה ורספקט שמפנים כלפיו ושביעות רצון נמוכה מהנישואים (Vrabel, Zeigler-Hill ,et al, 2021). אנשים נרקיסיסטים מעריכים בדרך כלל נישואים בגלל מה שהם יכולים להפיק מהם (נוחות ודאגה לצרכיהם) וזאת על פני חיבור רגשי ואינטימי .

הכמיהה של הנרקיסיסטים לכבוד ולהערצה, הנטייה שלהם להשתמש בקשר הנישואים כדי לספק כמיהה זו, במקום להדגיש התפתחות של אינטימיות, עשויות להסביר רבים מהקשיים שנרקיסיסטים ובנות זוגם חווים בנישואים כמו חוסר אינטימיות ומחויבות לקשר. מערכות היחסים של הנרקיסיסט סובלות אינהרנטית מתכונות מזיקות והרסניות בהיותן רדודות ולא יציבות (Campbell 1999 .). אם נרקיסיזם גורם לתוצאות שליליות לנישואים הרי שאחד מהמרכיבים של קשר שעשויים להינזק הינו מרכיב המחויבות. ממצאי מחקר אכן הראו כי נרקיסיסטים מגלים פחות מחויבות לנישואים ( (Campbell, & Foster, 2002.

**נרקיסיזם ואיכות הנישואים**

פרופסור Justin Lavner מאוניברסיטת ג'ורג'יה וחבריו בדקו קשר בין רמת נרקיסיסטיות לבין איכות הנישואים (,et al 2016 ( Lavner, Lamkin. התוצאות הצביעו על כך שתכונות הנרקיסיזם של הזכאות (מגיע לי! ) והניצול של בני הזוג למילוי צרכים אגוצנטריים חזו את הירידה באיכות הנישואים לאורך זמן, כולל ירידה תלולה יותר בשביעות הרצון מהנישואין ועלייה תלולה יותר בבעיות הזוגיות .

לרמת הנרקיסיזם של בעלים בהשוואה לנשים יש בדרך כלל השפעה נמוכה יותר על איכות הנישואין. מדוע לנרקיסיזם גברי יש השפעה **נמוכה יותר** מזו של הנשים על איכות הנישואים? יתכן וזה בגלל שלגברים, לפי הנורמות החברתיות, מתאפשר יותר מרחב פעולה בהפעלת כוח. במילים אחרות, ישנן נטיות נרקיסיסטיות סטנדרטיות יותר עבור גברים, אבל כאשר נשים מפגינות את אותן תכונות, ההשלכות גדולות יותר. לחלופין, הרעיון של "אישה מאושרת, חיים מאושרים" משקף את ההשפעה הגדולה יותר שיש לנרקיסיזם של נשים על איכות הנישואים. .

**\*פרופסור עמי שקד הוא דיקן הפקולטה לפסיכולוגיה במרכז האקדמי למשפט ולעסקים ברמת-גן**

**\*\*נועה ניר הינה סטודנטית לתאר שני בפסיכולוגיה חינוכית במרכז האקדמי למשפט ולעסקים ברמת-גן**

**ביבליוגרפיה**

Ackerman, R. A., Donnellan, M. B., & Wright, A. G. C. (2019). Current conceptualizations of narcissism. Current Opinion in Psychiatry, 32, 32-37.

Bredow, C. A., Cate, M. A., & Huston, T L. (2008). Have we met before? A conceptual model of first romantic encounters. In S. Sprecher, A. Wenzel, & J. Harvey (Eds.), Handbook of relationship initiation (pp. 3–28). New York, NY: Taylor & Francis Group.

Cain, N. M., Pincus, A. L., & Ansell, E. B. (2008). Narcissism at the crossroads: Phenotypic description of pathological narcissism across clinical theory, social/personality psychology, and psychiatric diagnosis. Clinical Psychology Review, 28, 638–656

Campbell, W. K. (1999). Narcissism and romantic attraction. Journal of Personality and Social Psychology, 77, 1254–1270.

Campbell, W. K., Foster, C. A., & Finkel, E. J. (2002). Does self-love lead to love for others?: A story of narcissistic game playing. Journal of Personality and SocialPsychology*,*83, 340-354.

Campbell, W. K., & Foster, J. D. (2007). The narcissistic self: Background, an extended agency model, and ongoing controversies. In C. Sedikides & S. Spencer (Eds.), Frontiers in social psychology: The self (pp. 115–138). Philadelphia, PA: Psychology Press.

Foster, J. D., Shrira, I., & Campbell, W. K. (2006). Theoretical models of narcissism, sexuality, and relationship commitment. Journal of Social and *Personal* Relationships,23, 367-386.

Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2018). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. Personality and Social Psychology Review, 22, 3–31.

Lamkin, J., Lavner, J. A., & Shaffer, A. (2017). Narcissism and observed communication in couples. Personality and Individual Differences, 105, 224-228

Lavner, J. A., Lamkin, J., Miller, J. D., Campbell, W. K., & Karney, B. R. (2016). Narcissism and newlywed marriage: Partner characteristics and marital trajectories. Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*,* 7, 169-179.

Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S., & Campbell, W. K. (2017). Controversies in narcissism. Annual Review of Clinical Psychology, 13, 291–315**.**

Papps, B. P., & O'Carroll, R. E. (1998). Extremes of self‐esteem and narcissism and the experience and expression of anger and aggression. Aggressive Behavior: OfficialJournal of the International Society for Research on Aggression, *24*,6, 421-438.

Paulhus, D. L. (1998). Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait self-enhancement: A mixed blessing? Journal of Personality and Social Psychology, 74,5, 1197–1208.

Vrabel, J. Zeigler-Hill ,V. Sauls, D. & McCabe ,G.(2021) Narcissism and respect in romantic relationships, Self and Identity, 20,2, 216-234,