

## כabi גדילה: חשיפת פצעי הילדות

מי שושכה את העבר – נידע לחזרו עליו.

קרולוס סנטיאנה

באחד הימים, בדרך לעבודה, ואני מוקסם תמיד מראה האנשים ברחובות ניו-יורק, נדהמתי כשנוכחתி מה מעטים הם האנשים שניראו מאושרים או רגועים. כמעט כולם נראו כאילו הם נושאים משא כבד, והדבר נתן את אוטותינו בראשות פניהם, בחליכתם, בשפת הגוף שלהם. ראיתי זקנים מינוגעות, כפופות תחת נט האובדן והבדירות; גברים בגיל העמידה הולכים לעבודתם בפרקוף זועף וחוזן, נושאים בידיהם קופסאות צידה או תיקים; ראיתי בני-נוור מרדניים ועצוביים, משוטטים ללא מטרה בזker קיע; ראיתי אמהות מותשות ודואגות מביאות את ילדיהן אל מעונות היום, אפילו במראה הילדים הקטנים כבר ניכרו סימני הטראגיות והאבדות שחווו. אם ראיתי עובר-אורח מודמן שנירהה מרווחה או מלא-חימ – היה הוא חריג בולט לעין. תהיתו: מה מביאות פניהם?

כיוון שהופעתתי מראות הכאב והסלבל המקיפים אותנו, חשבתי לעצמי, כיצד הנענו לנו אל הרגע הזה בחינו, שככלנו נושאים את סימני האכזבה והצער, הכאב והאובדן. והרי כל אחד מאיתנו התחיל את חייו כשהוא רגוע, מאושר ושלם. מבלתי להבין מה אני עושה, התחלתי לדמות כל אדם שرأיתי כאילו הוא ילד, וניסיתי לחזור אל מעבר לדיכאון, לכעס הכבוש, לכשלון, ולהגיע אל התינוק השלם שאין בו מתחם. ואפשר ראתה בדמיוני את הילד החבוי בפניהם, והבנתי מדוע יצרנו לנו את אמצעי ההגנה, הבנתי אפילו ללבו של האדם הכאב והדוחה מכלם, וגם ללבם של...

אל השלב הבא ומחפשות להן תקנה. כל חיינו מציגת הנפש שוב ושוב את בעיותה ומחפשת להן פתרון.

הפרוייקט של השלמת עצמנו עבר איתנו, מטבע הדברים, אל קשוינו בשנות הבגרות. אנחנו מראים את פצעינו ואת קשיינו לבני-זוגנו, ומצביעים שהם יתקנו את העיוותים שיצר חינוכנו הלאוי. אנחנו אומרים: "שלום, מותק. הגעתי הביתה. אתה צריך לדאוג שהכל יהיה בסדר". אם אנחנו מבינים מה מתרחש כאן, יש לנו הזדמנות למצוא שמחה ושלמות. אבל רובנו אינם מביעים, ואני אומלים מתמיד. כיון שנכשלנו בפתרון הבעיה במסגרת קשראיינו, מגעים התיסכליים והאכבותות לשיאם בשבר אמצע החיים, כאשר הנפש מנסה להיגאל, בניסיון נואש ואחרוין של גיל-התבגרות מחדש. הגבר בן החמשים מנהל פרשת אהבים עם מוציאתו או ערוב את מקום העבודה; שני ילדי לומדים כבר במילילה, אשתו מריםה על עצמהותה ועל שיחורה מעבודות הבית, מתחילה ללבוש חצאיות מימי וללמוד משפטים. אבל השינויים האלה אינם מתחאים כלל לגיל, והם מפרקים את עולם ואות משפחותיהם של האנשים האלה. ילדים בריאות אין משבר אמצע החיים.

## אתם נעשים בלשים

אולי אתם חושבים, שם אני מדבר על פצעי הילדות אני מתוכון לנוק נשפי חמור, כגון: התעללות גופנית או נפשית, התמכרות ההורים לטיפה המרה, גילוי-עריות או מוות הורה. רבים מאוד אינם התנסו בחמי משפחחה כאלה, ובבעיות הללו עוסק בפרק השמנאי. כשנולדנו היינו יצורים מורכבים התחלויים בזולות, בעלי צרכים שאינם ידועים שובעה. נולדנו להורים העליליים לשוגת, ולהם צרכים ובעיות משליהם. גם כאשר יש לנו הכוונות הטובות ביותר, קיימות אפשרות רבות מספור שהדברים לא יתנהלו כשרה. ודוקא אותן דברים שאינם מתנהלים כשרה משפיעים על התפתחותנו יותר מהדברים האחרים, כפי שגם ידועים היבט. אנחנו זורקים דוקא את הפעם היחידה מותך אלף בה אנחנו את הרכבת או שרפנו את החלץ; אנחנו זורקים דוקא את הפעם היחידה שבה שכח בן-זוגנו לתת לנו נשיקה כשאמר שלום, או דוקא את הפעם ההיא, שהתינוק נפל, כשהשכנו את מבטו לעג.

הסיכויים לטיעות, לעשות צעדים לא נכונים, רבים מספור. אחרי הכל, לא אפשר לחזור אל הקיום המושלם והשלוי ברוחם, שם קיבלנו הכל בצורה מושלמת, מהירה וטבעית. לא ניתן להימנע לחוטין מכשפות; אבל אופיו ומידתו של הessional, הם הקובעים מה יהיה טיבו של הפצע המסתויים לנו. אנחנו מדבר על אירופים טראומטיים; אני מתוכון למה שעலול להשتبש בתגובה לצרכי התינוק, אותם צרכים רגילים המתעוררים يوم ושעה שעה. כיון שבינקותנו אין לנו מבנים את ההתרחשויות ואף לא שליטים בהן, המוח העתיק הפרימיטיבי תופס כל

אחרי שסקרנו את מקורותינו הקוסמיים ואת מורשתנו האבולוציונית, אנחנו מתקרבים הביתה, אל ההיסטוריה הנפשית והחברתית שלנו. הילד האבוד והפצע השוכן בתוככם, אותו אנחנו מחפשים בפרקם הבאים. כדי להכנין את עצמנו למגע הקשור הזוגי, חייבים אנו לחפש רמזים מסוימים בעברינו. אם נתבונן אחרונית אלILDOTN, נוכל להסביר על שאלות בעלויות חסיבות מכרעת: لما אנחנו מצביעים מקשר זוגי? מדוע בחרנו בבן-זוג מסוים? איזה מין קשר זוגי היה לנו, על-פי המשוער? מדוע רובנו חיים אכזב,ocab וchlwan בקשראיינו, בגיגוד לשמחה ולהנאה לנו ציפינו? התשובות לשאלות אלה הן חומר גלם, שממנו נוכל ליצור הבנה ושינוי; והתשובות הללו מסתתרות בתחום זכרונות ילדותנו.

כאן ואילך עוסק הספר בהשפעת זכרונות הללו על קשוינו הזוגיים, ובכל המשע הנפשי-חברתי שלנו כאן על-פני הארץ, מסע המתחילה בילדותנו. הקטע הזה והחלק השלישי עוסקים בילדות, בית-היווצר לנסיבות חיינו הנוכחות. כל פרק בוחן את אחד ההיבטים של גידולנו, של ההיירות שלנו ושל ההשפעה שהשפעיו علينا אוירית הבית ונישואי הורינו. אני רוצה להראות לכם כיצד גרמו התנתנוויות הליל, לכל אחד מאיתנו (וביחוד לכם), "פצע" מסוים הפוגם בשלמות קיומו, ואיך אנחנו מנסים לתקן את הפגיעה הזאת ללא הצלחה. אנחנו יוצרים לנו אני מזוויף הממלא את ריקנותנו, ומוסווים את טבענו האמתי בזערת המפתה לריפוי, שהרי הפצע הזה משפיע על כל התנהגותכם, על כל החלטותיכם ובחירותיכם, ביחود בתחום הקשרים האינטימיים. ריפוי פצעינו הוא הדבר שאנו מחפשים, ביחסינו או בא-יחסינו, בקשרים המחייבים.

## חיפוש השלמות נמשך כל חיינו

החזרת שלמותנו וחיווננו המלאה אינם עניין של מה בכך. פציעתנו, הנובעת מצרכים שלא סופקו, מאיימת על קיומו. במצוקת הלידה ובכל הרגעים שבהם לא ספיקו את צרכינו בילדותנו, אבד לנו חלק משלמותנו הבסיסית; הקיום שלם שלנו נסדק. את ההיסודות הזאת מפרש המוח העתיק "סכנה" לקיומו, ומשמעו אותן אזעקה. כיון שככל מטרתו היא לדאוג שנישאר בחים, הוא מתחילה במשמעות הנמשכת כל חיינו – להסביר לנו את התהווות העבודה של אושר ושלוה, לומר: להשתיק את אותן האזעקה.

שנות הילדות הראשונות, מן הלידה ועד גיל שש, הן החשובות ביותר, כי בהן אנו חיים להשלים, בדרכם המותאמת לגיל, את המשימות הדורשות כדי להפוך אותנו לבני-אדם בטוחים, מוכשרים ושלמים. נסקור את השנים הללו ואת שנות אמצע הילדות וسنوات התהברות, ונברור, מה אירע לנו בתקופה המכרצה הזאת ואיזו התנהגות סתגלנית הבנוינו איתהנו אל שנות הבגרות. האמת העגומה היא, שבשנים המעציבות האלה רובנו איןנו מקבלים את הדרוש לנו בתחום האהבה, הביטחון וידיעת עצמו. ואוותן בעיות שאין נפתרות בשלב כלשהו, עוברות אלה

בחיל השני והשלישי של הספר יופיעו לסייעון תרגילים, שיסייעו לכם להבין, איך והיכן נמצעתם, בהתאם לאופן הגידול והחברות שלכם ובהתאם לכל הליקויים במשפחותכם. בתחילת החלק הרביעי, כשהיה בידכם כל המידע הגלומי, נחליל להציג פתרונות. נוצרת תמונה של "הdimoi" שלהם, אותו תוצר לוואי לא מודיע של חוותות ילדותכם, אוטו דימו פנומי שייצור יחד כל חוותות הילאות ולוי השפעה אדירה על בחירת בן- הזוג. בעורת בן- זוג תואם "הdimoi", תיצרו מחדש את סבירות ילדותכם ואת הקשר שבו נפגעתם – בתקופה שבפעם הייתה תרפהו, עם בן- זוגכם, השונה מכם ודומה לכם גם יחד. אם תדעו מראש איזה מין בן- זוג תבחרו, תוכלם להתכוון לקונפליקטים צפויים, ותדעו, אלו בעיות אישיות כדי לפחות פתרון לפני שאותו בן- זוג יופיע.

## תורשה לעומת סביבה

כבר ציינתי, שמהנו איננו לוח חיל, כאשר אנו מגאים אל כוכב הלכת הזה. כבר הوطבעו ונכתבו בזופן הדחפים והאינטלקטיבים הגנטיים המשותפים לנו: הטבע האנושי שלנו. לכל התינווקות יש מסלול התפתחות דומה והם מתקדים בו על-פי לוח זמנים צפוי מראש, אס כי הלווה מושפע מניסיבות אישיות, מבנה גנטוי ומהמוג האישית. יש סטיות מהנוーマה, אבל ברוב המקרים, הסטיות האלה אין גדולות. ככלנו נוצרנו באותה דרך, וכך גם מוחותינו העתיקים, שנוצרו מאותם חומרים. הדרך שבה הוגתם לשביתכם, לא היתה דרך חדשה. אתם תוצר של الرجالים שעוצבו במשך אלפי שנים. האגדות בחיכם האישיים במידה רבה לניסיבות, כל הילדים וככל התינווקות. ואם התמזל מזלבם, ירשתם טמפרמנט – והורם – שהסכו מכם פצעים אנושיים.

ש להבהיר את הדברים: בדיון זהה על התפתחות הילד אני עושה הכללות לגבי ההtanegot האנושית, בעוד שלמעשה, כל אחד מאיינו עושה את "סיבוב" שלו בדרך שהחיכים מציגים בפניהם. יש משתנים רבים מספור בדרך שבה ילדים מגיבים לניסיבות חיהיהם; לכן מסוכן להזכיר הכרזות כוללות על טיבה ומטוב. וכך אנו מוצבר אצלם יבahir לכם את "תורשה", הווכוח הבלתי פוסק על השפעת מורשתנו הגנטית לעומת השפעת הסביבה. יש תיאורטיקנים המתאמינים בכל לבם שהטמפרמנט המורשת הוא השולט בכיפה, והם מציגים מחלוקת שנעשו בתאומים זהים. התאומים האלה הופרדו בילדותם, ושנים לאחר מכן נמצאו דמיון מדהים בתangenותם, למרות ניסיבות חיהיהם השונות לחילטיין. במקרים שנערכו לאחרונה התגלו גורמים גנטיים בלתי צפויים להtanegot, שנחקרו ומונרכו לרשותם; לדוגמה: ביישנות או נתיחה לשמרנות בלבוש וב��קופות הפוליטיות. ואולם, במקרים אחרים שנאחנו בראש וראשונה תוצרים של סביבתנו. אלא שהדברים אינם חדים וחילקים כל-כך. רובנו מכירם ילדים שגדלו אצלם המכורה לשתייה או במשפחה שהתעללה בהם, ויחסית, לא ניזוקו; ולעומתם יש

דבר קטן שמשתבש כאילו הוא מסכן מאוד את קיומו. אנחנו יוצרים לנו אמצעי הנגה נגד פגמי הילדות שאין אנו שולטים בהם, ואוותם אנחנו גוררים איתנו לכל אשר נלך וכל מגע שאנו מקימים עם הווות. אלה הם מנגנווי ההתמודדות שלנו, שמרוב שימוש נעשים נוקשים והופכים ל��ויי. אוף, הפעלים כל חיננו על-פייפוי הכוח המקוריו שניתן להם: להבטיח את קיומו. זהה הדרך היחידה שבאמצעותה אנו יודעים להתגונן כאשר נדמה לנו שכנה מתקבבת. אם אנחנו נצמדים אל בני-זוגנו, אם אנו נמנעים מגילויו רגש, אם אנחנו מסתגרים בקיליפתנו וכוח הסימן הראשון של בקרות, אם אנחנו עושים מוקון בהגנות הרופפות שנקטו כדי להימנע מפגיעות בשנות חיינו הראשונות. כל עוד לא נבין את מנגנווי ההגנה שלנו ואת סיבותיהם, ממשיך להיות מותסכלים. רק כאשר נגלה את מקור פצעינו ילדותנו ונראה כיצד הם משפיעים על ההוו, וכך חולל שינוי בעודי.

אני מבקש מכם לגשת אל הפרקים האלה, העוסקים בגידול ובחברות, כאילו היו בהם החשובים ביותר. הדברים שאותם בולטים אחריהם הם רמזים לפיענוחם. מתי, איפה ובאיזה נסיבות נמצעתם; מי אמר מה; מי עשה מה; למי נאמרו ונעשה הדברים. אתם מנסים לגלות את האני האמתי שלכם בתחום סבב הנטגוליות ולאבחן את הבעה. אם תצליחו לעקוב אחר העיקבות המובילים מילדותכם אל ההוו – או ליתר דיוק, מההוו אל העבר, יהיו בידכם כלים להבנה ולשוני, שישרו אתכם בקשריכם הוגיים בהוו או בעודי.

בקטעים האלה/atאר סוגים שונים של תgebota שלילדים מפתחים לסביבתם בראשית חיים; כמו כן אסביר איך כל אחת מהתגבות האלה מתרגםת להtanegot בוגרת, כדי שתוכלו לראות את הקשר בין הסביבה והתוצאה ועל-ידי כך תוכלו להוות את עצמכם – את פצעיכם ואת מבנה האופי שלכם. אני רוצה שתתווכחו בעיצמכם כיצד הדברים הללו מתורחים, שrangle את התעלומה בסוף התħalliz. אני רוצה שתגידו: "אהה, אכן קשה לי כל-כך להגיד לא"; "לכן הבכי של אליס מריגן אותי!" או "לכן בחורת בקווין". אני רוצה שתתבוננו כיצד החזרה הקבועה על דפוסים או על מסרים מסוימים גורמת לחזק דיעותיכם על עצמכם, על בני-זוגכם ועל העולם בו אתם חיים. כשאתם קוראים את הקטעים האלה זיכרו, שהמידע המוצבר אצלם יבahir לכם את יחסיכם בעבר ויציד אתכם בכלים, לקרהת הקשיים המודעים והטוביים שתכננו בעודי.

שלב זה אולי אתם אומרים לעצמכם: אבל זה כל-כך קשה, כל-כך מיגע, כל-כך מכאי. ובכן,אמת וציב. הדרך ארוכה ורוועה קשיים, והיינו שמחים אם במקומה הייתה לנו תרופה שאפשר לבלו או מכונה שתנתקה את הנפש. אבל מרובה הצעיר, אין לנו תרופה פלא. מכל מקום, אני מבטיח לכם שאתם תלטו בתħalliz הריפוי, והכאב והמאץ הכרוכים בו אינם חמורים מאשר סבלתם בקשריכם הגרוועים. הנפש רוצה לשרוד ולהיות חיים מלאים; היא רוצה לדעת שאין היא עומדת למות או לסלול ללא צורך. היא מבקשת שיראו לה את הדרך, והיא תלו בה בשמהה. והמלאה זאת שלפניכם היא-היא הדרך.

ርኢ. የዚአቤት ፈቃድ

ԽԱԼ ԽԵՂ ՀԱՅԻ ՏԱՄԱՆ ԽՈՎԵՐԻ: ԵԿ ԽԱԼ ԽԵՂ ՀԱՅԻ ՍԱ ԽԱՅԱԾԱ ԱՌԵՒ՝  
ՀԱՅՈ ՕՇԵՐԱ Խ ՀԱՄԵՐ ԽԳԱՅՈ՞ ԱՅԵ և ՏԵԼ ԲԵՒ ԹԵ ԱՐ ԱՐ ԽԵՎԻ ԸԼ՝ ԵԿ  
ԱԼԼ ԲԵՒ՝ ՀԱՄԵՐ ԱՇԵՐ ԽԱՅ ԱԿԱՅՈ՞ ՏԱԼԻ ԱՒ ՇԵՎԵՐ ԽԱՅԵՐ ՀԱՅՆ  
ԽԵՎԻ ՀԱՆ ԼԽ ՀԵՆԵՐԻ ԵԼԿ ԵԼԿԱԼ: «ԽԵՆ» ԽԵՎՈ ԱՎԵՐ Խ ԽԱՅԱՆ ԽԵՎԵՐԻ  
ՀԵՆԵՐԻ ՀԵՐ ԱՎԵՐ» «ԱՒ ԽԱՆ ԵԵՎԵ ԱՎԵՐ» «ԽԵԼ» ՍԱՆ ԵԵՎ Խ ԱՎԵՐ ԵԿԱԼ: «ԽԵՎՈ

ԱՐԱ ՀԵՐԵՎԱՆԻ ՏՐԱՎՈՒՄ ԵՎ ԱՐԱ ՀԵՐԵՎԱՆԻ ՏՐԱՎՈՒՄ ԵՎ ԱՐԱ ՀԵՐԵՎԱՆԻ ՏՐԱՎՈՒՄ ԵՎ

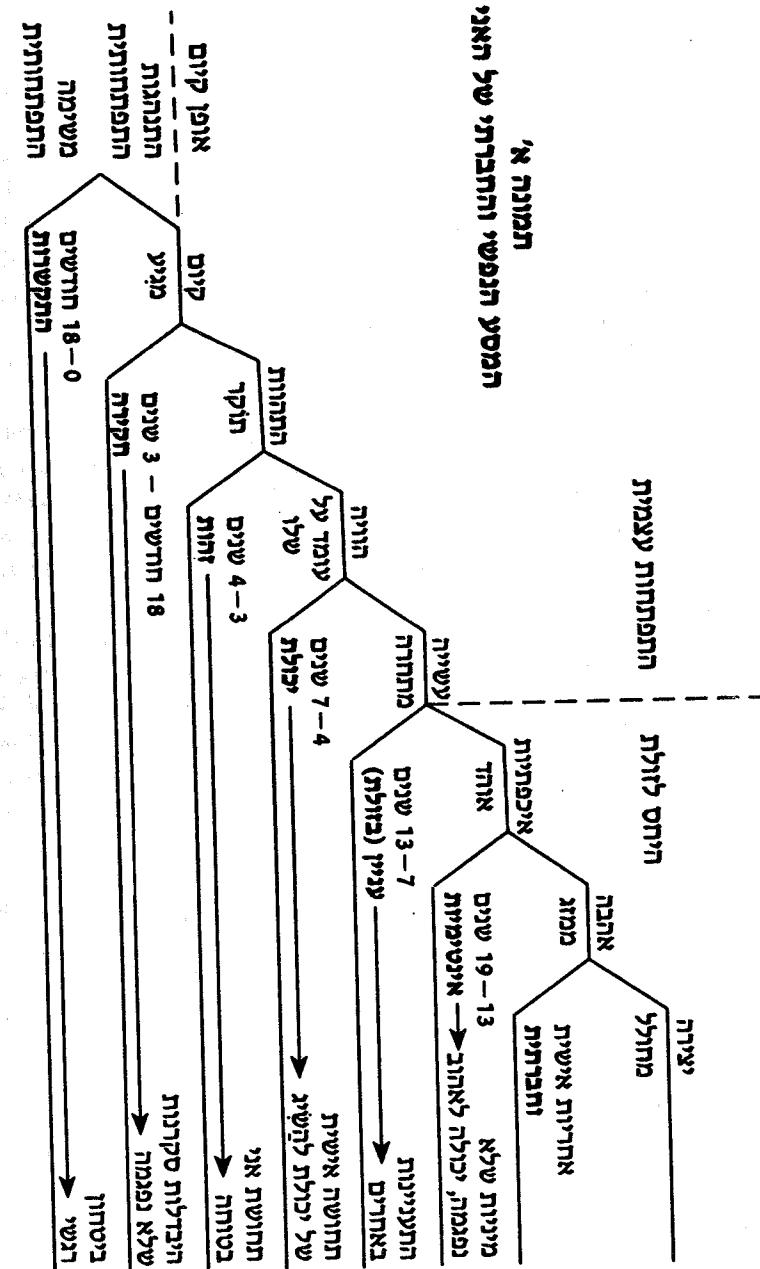
ԵՐԵՒ ԳԵՐԱՄ՝ ՀՅ ԱԽ ՇԱՍ ՀԱՐԵՔ ԼԵԳՈՒՄ՝ ԱԿԻՆ ՀԱՏ, ՀԱՌ ԵՐԵՒ ԿԱ Խ  
ԱԼԵ ԱԽ ԵՐԱՆ ԱՅԻ ԼԵԿԻ ԱԼԵ ԱԽ ՀԵՐԱՆ ՕՇԵՒ: ԱԿԼԵ ՎԱՎԱՌ ՊԵՍ  
ՀՈՏԵՒ ԱԼԱԿԱ ԲԵՐԱՆ ՏՈՎԱԾԵՐԱՄ՝ ԱԽ ԱԽԸ ՀԵԼԱ: ԿԵ՛ ԱԽ ԵՐԱՆ: ՀԱՌ  
ՇԱՍ ՀԱՐԵ ԳԵՐԱՄ Խ ԱԽ ՇԱՏ ՇԵՎԱՌ ԵՆԱ ԱԽ ԱԽ ԵՐԵՎԱՆ ԻՆԸ ԻՆԸ  
ՎԱԿԻ: ԱԽ ԱԽ ՀՅ ԱԽ ՎԱՄ ԵՆԻՆ ԼԵԿ՝ ԱԽ ՀԵԼ՝ ԱԽԸ: ԱԽԸ ԻՆԸ  
ԱԽ ԱԽ ԵԿ ԼԵԼ ԼԵՎԱԳԱՆ ԱԽ ԼԵԼ: Խ ՎԱՆԴ Խ ԱԽԸ: „Խ ԱԽ  
ԱԽԸ ՎԱԿԻ ԵՆԱՎ ԵՎԱԼ ԱԽ ՎԱԿԻ ԱԽ ՎԱԿԻ ԵՎԱԼ Խ ՎԱԿԻ ԵՎԱԼ”

NG LNU UCLGQ ELGQ TEL GL' UNCL LGNL' ALGLA UCLGQ ELGQ UN  
ELGQ

ՀԱՅՈՒՄ ԱԱԾ ՍԵՐ ԱՎԱ ՄԻՋԱ ԲՑ ՇԱԽ ԱԵՐԱՌ ՇԱՏԵՐ ԱԱԾ Խ  
ԵԼԱՐ ԲՑ ԱԵՐԱՌ ԵԼԱ ՄԱԳԱԼԻ ԼԱԼԱ ԱԱԾԱՌ ԵԱԱ ԵԽԱ ԽԱ ԱԿԵԼԱ  
ԱԱԾԱՌ ԱԱԾ ՍԵՐ ԵԱՆԼ Խ ՍԵՐ ԵԱԱ ԲՑ ԱԱԾ ՍԵՐ ԵԱԱ ԱԿԱԱ

ԽԱՅԻ ԽԵՆՏ ՇԵՂՈ ՀՕ ԱԼՄԱ ԹԱԼՍ ԹԳ ԼԿԱԼՄ Խ ՀԱՅԻՄ ԵՐԵ ԱԾԱ ՎԱՀԱ  
ԱՄԱՐ ՎԱԿԱ ՎԵԴԱ Ե ԱԿՏ ՀԱՅԻ ԵԼԱ ԵԳԱԼ ՎԱԼԵՐ ՇԼ ԹԱԼ ՎԵԼԻՆ  
ՎԱԼԻ ՎԵՐԱ ԱՆ ԽԼԵՐՈ Ճ Խ ԽՈ ԹԱ Ց ԱԾԵ ԵՐԵՐ ՇԼ ՎԵԴԱԼ ԹԳ  
ԱՄ ԵՐԵ Յ ԵՎԱԿ ԵՐԵ ԱԼՄԱ ՇԵՂԱ ՎԱՐԱՄ ՎԱՏԵ ՀԿ ՎԱՏԵ ՎԱՎԱՎ  
ԵՎԱ ԵՎԱՄ ԱԿ-ԵՐԵ ՎԱԼԵ ԱՄ ԹԵ ԹԵ ՎԵԴԱՄ ՇԼ ԵԼԵ ԵԼԵՎԱ ՎԱ  
ՎԱՎԱ ԹԳ ՎԱՎԱ ԽԱՎ ԹՎԱԼՄ ԽԱՎ (ՎԵ ՎԵՆ ՎԵՐԱ) ԽԵՆՏ ՇԵՂՈ

ԱՐԵՎԱՆ ԽՈՏԻՆ ԽԸ ԱՐԵՎ ԱՐԵՎԱՆ ՏԵՐԵՎ ԵՎ ՏԵՐԵՎ ԵՎ



ԱՅՍ ՎԵՐ ՀԵՂԻ ԽՄ ՀԱՅ ԵՐԿ ԱՎԱՐԵԼՄ: ԽԵՂ Խ ԽԵՐԱ ԾՆԳՒՇ ԱՄ ԽԵՐ  
ՃԱԼ ԽԵ ԽԵՐԵ: ԽԵՐ ԽԵՐԱ ՃԱԼ ՀԵՂ ԱՄ ԽԵ ԽԵՐԵԼ ԱՎԵԼՈ: ԽԵՐ  
ՃԱԼ ԽԵՐԵ ԵՐԵ ԵՐԵ: ԽԵ ԽԵՐԱ ԱԼ-ԱՎԵԼՈ: ԽԵՂ ՀԵՂ ԽԵՐԵ ՀԵՂ  
ՀԵՂՈ: ԽԵՂ ԽԵՐԱ ԵՐԵԼ ՃԱԼ ԽՄ ԱԼԵՐԱ ԱՎԵԼ ԱՄ: ԽԵՂ ԱՎԵ  
ԵՐԵ ԱՄ ԱՎԵԼ ԽԵՐԵ ԵՐԵ ԱՎԵՐԱ ԵՐԵԼ ՃԱԼ ԽԵՐԱ ԱՎԵՐԱ ԵՐԵԼՄ:

## ଲେଖକ ପାତ୍ରଙ୍କରଣାମି: ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ଏ ପାଦଳା

ԱՅՀ ԱՐԵՒԹՅՈՒՆ ԱՎԱՐԱՐ ՎԵՐԱՎՈՐ ՎԵՐԱՎՈՐ

ԵՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱՌԵԴԱՎԱ ԱՎՏՋԱՆ ԱՇՋԱՆ

## לשמר על האהבה הזאת

זהה כי אפלו תחתאמץ מאד, לעולם לא תצליח לזכות בתשומת-לב מהורהה. כשיצאה החוצה לשחק וחזרה הביתה כדי "למלא את המצברים", מצאה את אמה מדברת בטלפון או "עיפוי", או מאכילה את טימי. היא זכרת יפה איך אהבה לציר בחדשה; אבל כשהייתה מביאה את הציורים לאמה, הייתה זו אומרת: "לא עכשו, מרין. את לא רואה אני עסוקה?" גם גבריאל וגם מרין נפגעו בשלב החקירה, אבל בנסיבות שונות. גבריאל לא הצליח להיפרד מאמו כיון שהוא היה שתלטני, ואילו מרין לא יכול היה להיפרד כי פחדה שהוא לא תמצא איש בשתחזור הביתה. כשהתקרוב גבריאל אל אמו, אנות היה לספק את צרכיה. כאשר מרין באה אל אמה, לא באו צרכיה על סיופוקם.

התכוונות האופיניות לאחד מבני- הזוג אין בולטות אצל الآخر, אבל המצב עשוי להשנות. אם האחד משתנה, משתנות גם תגובותיו של השני. נראה את הדוגמה שלנו: אילו הבינה מרין שאל לה לדוש תשומת-לב כה הרבה מגבריאל, היה הוא נאלץ לצאת מהקונכיה שלו ולרדוף אחריה. כל אחד מבני- הזוג שואף אל דרכם הסתגלות של الآخر. מרין פוחדת להניטש, אבל היא משתוקקת בכל ליבה אל העצמאות ועל הפרטיות שהיא וואה אצל גבריאל. גבריאל פוחד מקירבה ומקשר, אבל משתוקק אליו בכל מדובר.

כפי שאתה רואים, חשוב מאוד לדעת באיזו ביצה אתם שקוועיס, אם אתם מכוונים לשנות את תוצאות קשיי העתיד שלכם. עכשו נסקור כל שלב משלבי ההתקפות. כאשר אתה מה קורה בכל שלב, כיצד נהגים הורינו וכיצד אנו מגיימים, ואיך תhoodות השלבים האלה מוצאות את ביטויין בהתנהגות המבוגר, תוכלו לראות בבירור כיצד אנו מפתחים דרכי התגוננות והסתגלות, ואלו נזקים עלולים להיגרם. תוכלו להציג על השלב שבו "ניתקעתם" ולהשתמש במידע זהה כדי להבין ולחזות, מה יקרה בקשריכם הזוגיים, ועל-פי זה – לשנות את התנהגותכם.