

בתוך אני הייחודי שלו. את זאת הוא עושה כדי ליצור לו דמיוי עצמי איתן. יש סאן גם מרכיב של בדיקה; הוא רוצה להבין מי הוא, מי אינו הוא, ומה הוא דומה לאחרים ובמה הוא שונה מהם. את התהליך הזה ראייתי לא מזמן אצל האנטר. זמן מה הוא היה נתון ב"שלב החוחלים" והיה ידיד-נפש לפלטות ולנהשימים וכמוון, גם לצביו הנינגן. (דרך אגב: יש לי תיאוריה שפָק רצינית ספק מבודחת, ולפיה, כל הילדים מודעים תחילה עם זוחלים, כי המוח הבסיסי שלנו הוא "מוח החוחלים", וכן יש לנו קשר ראשוני לשבל החוחלים במהלך האבולוציה. גם בתא לא עברת את השלב הזה, והרי ילדים מגדלים זוחלים כחיות-מחמד, גם בגין הילדים וגם בבית-הספר. אבל נחוור לענייננו...) באחד השלבים היה האנטר "מפיקטופלס", ידיד נפשו מהחומר "חתוכלים". הוא התלבש כמו מפיקטופלס ושר את כל שיריו. הייתה זו הזדהות אחת מסידרה של הזדהויות עם דמיות קומיות ודמיות של חיים, והאנטר שיחק את כל התפקידים. הוא הזדהה גם איתי. עדין נשאר הילד הקטן שלاما, אבל רצה להיות כמווני. באחד הימים הלכנו לבנסיה ולבשנו מעילים דומים ועניבות דומות, והאנטר העיר: " אנחנו דומים. אנחנו לבושים מעילים דומים".

"ונכו", אמרתי לו, " אנחנו אבא ובן".

"לא", הוא תיקן אותי, " אנחנו אבות". (תיקן, כמובן, שיש לנו מרכיב אדייפלי, והאנטר רצה להתחזרות איתי על תשומת-לבבה של הלאן).

תקמידו החשוב של ההורה בשלב זה הוא, לבחון בשינויו הזדהות ולאשר אותן; כאשר הילד מנסה הזדהות שונות והתנהוגיות שונות, יש לשחק עבورو את הדמות שבחור: "שלום, מפיקטופלס, אולי תשיר לי שיר?" או, "BATMAN", ודאי שאתה חזק! אם אין מושקפים עבור הילד באופן מלא את הדמות שבחור, הוא יציג צדדים אחרים על עצמו כדי לבירר אם הוא זוכה להגנה. לכן צריך ההורה לומר: "טוב, אתה מפלצת אכזרית, אבל אתה גם חתלולן קטן וועיר". אם מושרים לילד להזדהות עם כל דבר שהוא בוחר בו, ביחסו אם יש בחיוו דברים ואנשים שיוכלו לבחור מビיניהם, הוא יחבר את כל הזדהויות וייצור מהן את האני הייחודי והאישי שלו.

שלב הזדהות עומד בסימן הבלטה כפיתית של האני. הילד אינו מפסיק לומר: "זה אני" ו"אני לא אהוב" ושב, יש בכך משמע הבלטה עצמית נורמלית, ולא מוד. הילד רוצה שיראו אותו. הוא רוצה להיות בטוח שהבחינו בו. הוא גם מביע דעה אישית, כאשר הוא מנסה להסביר לנו ולעចמו במה הוא נבדל מהאחרים. האנטר חשוב בהחלטו שיכירו בו כאדם לעצמו, ומילוי הבקשה הזאת הוא לעיתים קשה למדי, כפי שכלה הורה ידע. אחרי שנוצרה אצלו רצווה, אלא גם מה הוא מרגיש וחושב הוא גם לנו הוראות, איך להתייחס אליו, מה הוא מעדיף לארות-ערב, איך סיפורו הוא מבקש לשמוע לפני השינה ומיקרא בפניו את הספר הזה.

אחד הפרקים האחרונים בסיפור הזה, של התגבשות הזדהות, ארען לפני זמן קצר. אחד האורחים שלנו שאל את האנטר: "אתה נמר?"  
"לא", ענה האנטר בקול נבעת.

## 6

# הזהות והיכולת: הዮוצרות האני

זהות מבטאה קשור הדדי, כי היא מרמזת שאתה נשאר תמיד אתה, ויש גם אי-אי-און תכונות יסוד המשותפות תמיד לך ולאחרים.

אריק אריקסון

## הזהות: "זה אני"

עכשו, הילד מתרנס במציאות חדשה ומסובכת. הוא רוצה לדעת מי הוא,cadom בפני עצמו, מותן זיקה אל העולם: מתחילה התהלך של היוצרות האני. לשם כך חייב הילד למלא שתי משימות חשובות, שישפיעו על יחסו אל עצמו ועל الآخרים כל חייו: עליו לפתח דמיוי פנימי יציב ועקביו של עצמו, ובמקביל, לפתח

דמיוי פנימי יציב ועקביו של האנשים המשמעותיים בחייו.  
בשלבי החיים הראשוניים הילד מרגש אבוד וחרד, כשהוריו אינם מצוינים בקריבתו. עכשו, כשהוא ניד יותר וההורם נעדרים לעתים קרובות יותר, עדין צריך הוא להרגיש ביטחון. ואת זאת הוא משיג על-ידי רישום התדמית של הוריו במוחו. התדמית הזה ברורה כל-כך, עד שהילד יכול להעלות אותה בעיני רוחו ולהרגיש קשר וביטחון גם כשזהירותים אינם לידיו. התדמית הזאת כמוה כתצלום שאתה נושא איתך בארכנק ואתה יכול להוציאו ולהיזכר, מבחינה רגשית ומכל בחינה אחרת, בסצינת הצילים. כך יכול הילד להינתק מהוריו בגוף ולהישאר קשור אליהם ברוחו. שלב הזהות, (הקרי לעתים קרובות של האידיבידואציה) מתחש בין גיל שלוש לגיל ארבע. אם ההפתחות הולכת למשiran, הילד יוצר לו סידרה של דמיות זמניות ומנסה אותן – דמיות של חיים, של גיבורי קריקטורות, של דברים ושל אנשים (ביחוד הוריו), ואוון הוא מזג אחר-כך

אהבת הוריו, על-חשבון החיים המלאה שלו. השיקוף החובי והמלא חיוני ליצירת התחושה, שמקבלים את הילד על כל צדדיו, בין שהוא רך ובין שהוא תקף, בין שהוא טיפש ובין שהוא פיקח. אילו אמרותיה להאנטרו: "זה טיפשי, אתה לא דינחאו", ה'יתי מחביל בניסיון הזמני שהוא עושה ביחס לתוכנה חדשה, והוא היה מפסיק לחוש ביטחון לגבי השאלה מי הוא. הוא היה חש את התחושה הנוראה שלועגים לו, והוא מתביש ומתחליל לחושו, שמא "אני לא בסדר" או "משחו לא בסדר אצלי". וזה הוא היה מנתק את החלקים שנדחו מהחלקים ששוקפו עבورو בתור החלקים טובים. הוא גם היה אונס להפריד את ההוראה המקביל מההוראה הדוחה. וכך היה מצטיירת במוחו תמונה של הורה טוב והורה רע, והוא היה הופך לאישיות מפוצלת, שחקליה אינם מחוברים. ילד כה יראה את עצמו תמיד כתוב וכሩע; את האני האבד הוא ייחיק חלק רע, ואת החלק הטוב שלו – יעלה על נס, כאילו רק הוא קיים. לנוכח מושב מאוד שההורים שקופו את כל ההזדהויות של הילד ויתנו אמון בתחום המיזוג הפנימי, שיצורו אצל הילד אי-מאחד.

שלב הזהות הוא שלב שבו נקבעים גבולותיו של הילד יותר מבעל שלב אחר. אין פלא, שהילד הוזכה לשיקוף החלק בלבד – תחום בנוקשות את הגבול שבו הוא נגמר ובו מתחילה האחרים. הוא מקפיד לשמר על הגבולות התוחמים את האני המוכחש שלו, כדי למנוע כל דילפה החוצה. מצד אחר, הגבולות של תפיסת האני המנופחת, ורחבים מאוד וכוללים את האחרים כשלוחות של עצמו. והוא ילד נוקש, טיפוס מינימליסטי ושתלטן.

## המבוגר: שלוט ונוקשה

כאשר הילד הנוקשה מתבוגר, הוא הופך למאה שקרוי בפי "השלוט". לעיתים קרובות הוא עקשן כفرد ומנהל חיים מוגבלים המומודדים, לרוב, סביב עצמוני. אין הוא מחובר אל רגשותיו אלא במידה מועטה, ואין לו יכולת הדזה רגשות עם הזרות. הוא בוחר לו בת-זוג (או להיפך: היא בוחרת לה בן-זוג) שיש בה התכוונות של האני האבוד שלו, ואחר-כך מוצאת בה פגמים, כפי שהוריו נהגו בו כשהיו מתכוונים למעשינו. אין הוא מסוגל לשאת חסר וذאות, ספונטניות או רכות, לא בעצמו ולא באחרים. הוא עסוק מאוד בחשיבה טורנדנית (אובייסיבית) ובפעולות כפיתית. כל דבר بحيו צפוי ומתוכנן מראש, ולא נשר מקום רב לטעויות או לספונטניות. כיוון שהוא שטלטן וביקורת, הוא נהוג להתלונן: "אתה לא יודע מה אתה רוצה", או "תחליט!", את האחרים אין הוא רואה כאנשים בפני עצם אלא כאובייקטים שיש לשלוט בהם, לרוב, לצורך טיפולו האישית והמידית.

ג'י'קוב היה אדם מעובן מאוד, אפילו בשעת השיחה הטיפולית. תמיד התלונן על אrosisטי, סוזן, שמעולם לא דיבקה ונגהגת לשנות את דעתה. הוא הציע לה פתרון: לקבוע סדר יום, שבו כל רגע יהיה מתוכנן, ויהיה זמן למיון, לשיחה,

"או אתה צב?" המשיך האורה. אחורי כמה נסיבות להציגו אובייקטיבים להזדהות, שככלו אףלו את השאלה: "אתה האנטרו?" הכריז הילד: "אני זה אני!" אם ההורים מגיבים לתופעה הזאת בטבעיות ומשכפים בדיביקנות את כל אפשרויות הדמיוי העצמי שהילד מציג, ללא שיפוט או ביקורת, הוא יראה את עצמו משתקף בתגובהיהם, יבחר את מה שמתאים לתחושתו הפנימית ויבנה לו דמיוי עצמי חובי וחחות מוגבשת. מלבד זאת, הוא ישלב את התכונות הטובות והערעות של הוריו, יאהה את הקווים הקודמים ויהקוק במוחו "דימוי" של בן-זוג, דמיוי של אדם לא מושלם, אבל קבוע; וכן יבטיח את ביטחונו הרגשי.

## הילד הנוקשה: הפחד מהבושה

ושוב, כאשר הדברים אינם מתנהלים כ奢ורה בשלב הזהות, קיימות שתי דרכי הסתגלות הנוגעות באותה בעיה, שאין רואים את הילד, ושתייהן קשורות לצוראה שבה משקפים אותו, ולדרך בה משפיק השיקוף זהה על תחושת הגבולות האישיים של הילד.

הורים רבים, כולל כאלה שעשו בוגה בשלב ההתקשרות ובשלב החקירות, אינם מקדמים בברכה את שלב היוצרות האני. הם חוששים מפני ההזדהויות של הילד, שאינן תואמות את נטיותיהם התרבותיות, ומדכאים את הווזה המבוצעת אצלם על-ידי דחיה; יש שהם מסרבים לשך את הדריכים שהבן הוא מבilit את עצמו, אם אלה אין תואמות את מה שציפו מהילד. זה המקום שבו תהליך החיברות (הסוציאליציה) מתחילה להסתעוי על הילד.

הילד חושש מפני הבושה – או אף מהגרוע יותר, מפני אובדן אהבת הוריו, אם הוא מבטא את החלקים הבסיסיים שלו הנחימים על-ידי הוריו. אך הוא מדקיק את החלקים הדחוים האלה, ומתוך תרעומת הוראו הופך להיות הילד שモציאו בחויני ההורם. במקום לתקן את התננסויות המוקוטבות של שלביים הקודמים, הרי עכשו, כשמתגבש בזו זהות, הוא יוצר לו "אני מפוץ", מסתיר את חלקיי הדחוים מהזלת, ואיפלו מעצמו.

כפי שנראה בחלק השלישי, השיקוף הברוני הזה קשור, על-פי-רוג, ממין הילד; את הבנים משבחים ביכולת התקיפות ושותיוון-הנפש שלהם, ואת הבנות – ביכולות חזק ותനוכנות לעוזר. התוצאה היא, שהילד, הרוצה בכל לבו להיות שלם, מפתח לוagi מזוייף על-ידי הדחוות רק עם התכוונות שמצויאו בחויני ההורם או החברה. הוא יוצר לו רק אני חלקי, אישיות בעל צבע אחד, עצורה וסורה, רפליקה של הסטריאוטיפים המקבילים בחברה; האישיות הזאת היא, בדרך כלל, אסרטיבית יותר על המידה ובעלת דעתות חותכות ונוקשות. הארגזיה של הילד מתחבطة רק בתכונות שזכו לשיקוף, אלה שלא שוקפו – הופכות ל"אני אבוד" שנסוג הצדקה, (ראו בפרק העשרי), חלק מה"צל" שלו. הפשרה הזאת מצליחה עברו הילד את

הוא חושש שיתעלמו ממנו, ולכן צריך תמיד לעמוד במרכז הבמה ולמשוך תשומת-לב הוא טיפוס מקסימליסטי, בעל גבולות לא ברורים. כיוון שלא ראה את דמותו משתקפת בתגובהות הוריו, אין لأنרגיה שלו לא כיוון ולא גבולות; כשהוא מדבר – אין לו נושא מוגדר, והאוצריות שלו מקריות ולא מסודרות. נראה כאילו הוא נמצא בחדר ללא קירות, בקונין ללא תחוודה. בily היזן חזר מצד הזול לא יציאה נמצאת לו גבולות עצמים, ואם אין הוא יודע היכן גבולותיו, קשה ואולי אף בלתי אפשרי לדעת היכן גבולותיו של הזול. תמיד הוא פולש אל תחומי של אחרים והוא מסוגל למן פלישת אחרים לתחומו.

הילד הזה אינו מסוגל ליצור דימוי עיקרי של הוריו. כיוון שהפניהם את תוכנותיהם הטובות והרעות מבליהם מגונן, הוא משליק באקדמי את התוכנות הרעות על אחרים; כאשר הוא מתוסכל, הוא מזדהה לזמן-מה עם התוכנות השליליות של ההורם ה"רעים" שהפניהם, ומתייחס אל האחרים באמצעות דרך שלילית שבה התיחסו אליו הוריו.

## המבוגר: טיפוס נגוע ולא מוגדר

הילד הבלתי-נראה הופך בוגרתו למה שקרו בו: הטיפוס ה"בלתי מוגדר". הוא נהג להתלונן: "אני יודע מי אני" או: "אני יודע מה אני רוצה" או: "אני מרגיש שאתה לא רואים אותי". הוא מחליף צבעים כזיקית, בהתאם לאנשים הסובבים אותו; הוא מושפע מדיעותיהם, מרגיש את רגשותיהם ואינו בטוח במה שהוא חושב או מרגישי. הוא פוחד להיוות הוא עצמו. כיוון שאין הוא מכיר את עצמו, הוא בוחן תמיד את פניהם של האחרים, כדי לקלוט רמזים, כיצד עליו להתנהג; וכך לгадיר את עצמו, הוא תלוי תמיד באחרים. כאשר אין הוא מחשף את עצמו על-פי מה שמקיפים לו האחרים, הוא משקיע את כל מרצו במאמצים למשוך אליו תשומת-לב, לגרום שייבחינו בו; והוא עושה זאת בדרך של פיתוי או בדרך של תרעומת הוא טיפוס מקסימליסטי.

בנירים רבים נתקלו בטיפוס האשה ה"בלתי מוגדרת". זהה האשה המפתח והמושכת, שמרבה לפולרטט ואתה סמוך ובוטה שתהיה נפלאה בມיטה – ולבסוף היא מאכזבת למורי. היא מנסה להיות מה שבן-זונה רוצה שתהיה, לדעתה, אבל בו-בזמן היא כועסת ומרירה על שאין רואים אותה בזוכות עצמה; והיא פוחדת מפני עצמה. בן-הזוג, שאינו חושד במאות, מוצאת עצמה במיטה עם אדם חסר-אישיות, לא יציב מבחינה רגשית, בעל אני מזוייף וכונע, המנסה להיות שלם באמצעות התנהגות על-פי ציפיות האחרים. תחושת הילד הבלתי-נראה שבאה מפנה את מקומה להזדהות עם ההורם ה"רע" שהופיעו בה, ואז היא מותחת בקשר על המיניות של בן-זונה ומפחיתה מערכו, כפי שהורה הפחיתו מערכת. היא נתקפת זעם ורב על שאין מעריכים אותה כאדם, והופכת את בן-זונה הבלתי-נראה. מרבית המרצו שלה מופנה החוצה, למאמצים להיות נראית, והCHASE הואר, לא בטוחה ולא מובהנת. אין הוא יודע איפה הוא נגמר והיכן מתחילה האחרים.

להתלבשות. הוא היה סמוך ובוטה שאם סוזן תפעל על-פי התוכנית הזאת, היא תארגן את חייה ותקדום במקום עבורה. כאשר הצעה סוזן שייצאו לטויל בית ראשון, בלי מיפות ובלאי מקומות מוחמניים מראש, יצא ג'ייקוב מכליו. הוא גם ידע לבדוק מה צריך הנשיה לעשות בעניין המלחמה בעיראק, והודיעו כשמע מפי סוזן שכן לה דעתה בנושא זה. עם כל זה, הוא לא הודה שהוא עקשן או נוקשה.

"אני רק חשב בהיגיון", הוא טען, "יש דרכם הגיוניות לעשות דברים, ואני רוצה לשולמה של סוזן". גלויו חமימות או התלבטות ואפיו אהדה – היו דברים מבושים שלא יعلו על הדעת.

באחת מפגישותינו אמרתי לו, שצורך לי עליו בגלל הלחצים בעבודתו ובגלל הלחץ הרובע עליו להחליט החלטות; הערתתי שזודאי קשה לו להיות על-פי הצעיפות של כולם, וביחד קשה היה הדבר בילדותו. פתאות ההצעות שלו פרצה החוצה; וכשהדמעות הופיעו בעניינו – מיהר לצאת מהחדר. כיוון שהתבונש ברגשות האסורים שפרצוו מבעד להגנותיו, הסתובב מסביב לבניין מחוץ השעה ואחזר, התנצל על "חולשתו" וגער כי על שגרמתו לו את סערת הרגשות הזאת. סוזן הייתה בהלם; מעולם לא ראתה אותו מזיל דעה.

## הילד הבלתי-נראה: הפחד להיות אני

יש הורים המשקפים את ילדיהם בczורה לא עקבית, אבל יש גם הורים שמתוקן הצורך לשמר על תלותו של הילד או בغالל שימוש מופרז בעצם או בדברים אחרים, כמעט ואינם משקפים אותו כלל; והרי תגובות השיקוף יוצרות את הזהות האישית ואת חיבור חלקי האני. יש הורים הזקקים בעצםם להורים, ויש ככל ה策רים שיזדקקו להם, כמו אותם הורים החוששים שבגלל הדחק לחזור – הילד ינטוש אותם.

אם אין ליד השתקפות של הביטוי העצמי שלו, לא יוכל לראות את עצמוiesel חסר-צורה ולא מוגדר. כיוון שלא הצליח לחבר ולמוג את הזהותינו האירועיות בغالל העדר שיקוף עיקבי, ההזהויות האלה צוות להן סתם בא-סדר בא-מהדר שלו, ויצירות אני מוקטעה. וכיון שבגולותיו אינם ברורים ומוגדרים, אין הוא מסוגל להבחין בין עצמו ובין הזול. וכיון שאין לו קווי מיתאר של עצמו, לא יכול ליצור ולשמר דימוי עצמי עיקבי. ללא-זידען הוא מתנדד בין חלקי האני השונים, דומה כאילו יש לו יותר אישיות אחת. הנה הוא מאושר, פהאום, פקייפאו עצוב ואחר-כך כועס, ואין קשר בין הנטזויות שלו. הוא מגיע לקיפאון רגשי ופוחד שאין רואים אותו. הוא חש את עצמו כאילו הוא "לא קיים" ונוהג להתלונן: "אפילו לא הבונותם בי".

אם אין הורים אמורים לו: "באמת נעים לראות אותך, ציפור גודלה", או "כמובן, אתה ילד גדול", אין לו דרך לדעת מי הוא, והוא מפתח לו זהות מעורפלת, לא בטוחה ולא מובהנת. אין הוא יודע איפה הוא נגמר והיכן מתחילה האחרים.

## תרגיל 6 א'

### האם נגעתי בשלב הזהות?

### דרכי הסתגלות לפגיעה בשלב הזהות

| השתלטן: טיפוס מינימליסטי, בעל גבולות נוקשים |   |   |   |   |   |                               |
|---|---|---|---|---|---|-------------------------------|
| 5   | 4 | 3 | 2 | 1 |   |                               |
|   |   |   |   |   | פחד בסיסי (פצע): בושה; אובדן שליטה; השפה;   | אובדן אהבת ההורים (בן – זוג). |
|   |   |   |   |   | מסר פנימי: אל תהיה מה שאתה רוצה להיות,<br>תהייה מה שאנונו רצים שתהי.  |                               |
|   |   |   |   |   | אמונת יסוד: אם אהיה אני עצמי, לא יקבלו אותי<br>ולא יאהבו אותי.  |                               |
|   |   |   |   |   | אמונה לגבי הקשר: אם אשלוט בעצמי אהיה בטוח.  |                               |
|   |   |   |   |   | דמיוי בן- הזוג: לא מאורגן; לוקה בפיזור נפש;<br>ונגשני במידה יתרה.   |                               |
|   |   |   |   |   | יחס אל בן הזוג: שלט; ביקורת; פולש; בולם.  |                               |
|   |   |   |   |   | בעית יסוד: חוסר-יציבות רגשית של בן הזוג;<br>תוֹהוּ וֹבוֹה וּפְסִיבוֹת.  |                               |
|   |   |   |   |   | טיסכול אופייני: אתה רוצה שאיה<br>משהו אחר; אין ידוע מה אתה רוצה.  |                               |
|   |   |   |   |   | תחווה חרורת: בושה וכעס.   |                               |
|   |   |   |   |   | התנהגות במצבי קונפליקט: כופה את רצונו<br>בנסיבות, רצינוני מארח, ליעיתים מופיעות<br>התפרצויות כאס; נוטל את הפיקוד לידי; מעניש. |                               |
|   |   |   |   |   | אנגר של צמיחה: להרבות את השליטה; לשקוף את מחשבותיו ואת רגשותיו של בן-<br>הזון; לפתח גמישות ורגשות                             |                               |

שאן לה אישיות; הוא זוכה ליחס של דחיה, שמננו היא פוחדת, ואחר-כך היא עצמה דוחה את הזולות. בנ-הזוג השתלטן נוהג בה כפי שנהגו בו הוריו השתלטנים, והוא הופכת אותו לבת-נראת, כפי שנהגו בה הורות.

โซן, ארוסתו של ג'ייקוב השתלטן, היא טיפוס לא מוגדר. היא הסכימה בשמחה רבה לפעול על-פי תוכניותיו של ג'ייקוב, על-פי לוח-זמןיהם שלו ועל-פי דעתו. היא אמרה לי: "ג'ייקוב צודק. אני כל-כך לא מסודרת והוא כל-כך מבריק. אבל הוא לא רואה בכלל במה אני טובת". מצד אחד, סוזן מתאפשרת ונכניתה מובילה את התהוושה הקלאסית של הטיפוסalan מוגדר והכנעני: "אתה תאהוב אותי אם אשבע את רצונך"; אבל מצד אחר, היא פגעה וכועסת, ואומרת: "אתה תראה אותי גם אם תחפוץ".

طبع הדברים, הטיפוסים השתלטניים והלא מוגדרים מתחרים ליעิตם קרובות, ומאבקי הכוח שלהם מוקדים בשליטה ובכונעה. האחד נמשך אל הפתיחות ואל גילוי-הלב, והאחר נוטה אחר ההחלטיות והבהירות. האחד מוביל והאחר מוביל, האחד תלוי בזולות תלות גמורה ולא רק מרשתה, אלא אפילו שהאחרים ינדירו אותו, ובו בזמן כועס בשל כך; الآخر – נוקשה, עצמאי, ובכפייתיות ובעקשנות מסרב לקבל דבר מהוולט.

אחד הוגנות שבאו אליו ליעוץ משמש דוגמה טובה לקיטוב הזה. היא אשה נאה, בשנות החמישים לחייה, יוצצת ידועה בתחום הספרים, וא-על-פי-כן, תחוותה אני שלא מקוטעת מארח; כל חייה היא חשה שהדרישות הבaltı פוסקות של בעלה, של ילידה ושל עמידה – פולשות אל תוך אני שלא. בעלה הוא טיפוס פילוסוף מבריק, איש בעל שליטה עצמית הרואה את עצמו כمرכוֹן העולם. לגביו, כל האנשים האחרים הם חלק מהמוסלול שלו; אשתו היא שלוחה שלו ולא אדם העומד בפני עצמו. אבל ההוראות שנแทน לה נמאסו עלייה; נמאסה עליה שלה הכרינו או להפריע לה באמצעות הכתיבה או באמצעות טלפון. בנסיבות,

היא לא הייתה מסוגלת לשמר על גבולותיה. הצעתי לה למדין לעצמה שהיא מתגוררת בבית קטן מוקף גדר, ובגדר, שער נועל. עליה לדרש, שככל מי שרוצה להיכנס, חייב לדפק בדלת ולבקש רשות. מיד בעלה הגיב: "אני מבקש שתתחבי על הבית הזה כעל הבית שלנו". לשון אחרת: "אני רצאה שהגבולות שלך ייכללו בתוך הגבולות שלי". מעתה, היא עליו לבקש את רשותה להשתמש בטלפון או להזמין אורחים לאירועת-ערב. בהתחלה הוא אפילו לא היה מסוגל להבין את מושג הגבולות, והאמינו לי שהוא לא רצה לוותר על שלוחה ציינית כזו של עצמו. אבל לבסוף הוא נכנע ואמר: "טוב, הבנתי, אבל זה לגמרי לא מוצא חן בעניין".

להתחרות עם האחרים, בייחוד עם הוריכם ועם אחיכם, (ואם אין לכם אחיכם, אתם מתחירם עם חביריכם) כדי לגלוות, מהו כוחכם ומהם גבולותיו וכדי להחליט, מה שיק לכם ומה איננו שלכם. היוצרות היכולה היא המשימה החשובה האחרונה במשימות ראיית הילוד, אם כי המחוויות של הצמיחה וההתפתחות האישית החוררת על עצמה בנסיבות שונות ומורכבות, במהלך החיים. בשלב זהה קרא פריד "שלב האדיפאל'", אבל אין קורא לו "שלב היכולה", כי אין מדובר רק בתחרות עם הורה מאותו המין על תשומת לבו של הורה מהמין השני.<sup>1</sup>

בשלב זה, הילד מנסה לפתח את הקשר של הפעלת עצמו בעולם האנשים וחפצים. הוא מנסה להפעיל את כל כוחו בכל הדרכים המוכorrect לו, ובודק איך הדבר משפיע על כל מי שנקרה בדרכו. מטרתת של התוקפנות היומה הזאת היא, לבחון את הגבולות ואת שיעור כוחו בחברה, ומידת הצלחתו תקבע את האופן שב הוא יעריך את עצמו.

האנטרכזע עכשו עכשו בבנייה בקביבות. הוא מרבה לצירר ומשנה שוב ושוב את התמונה, עד שזו מוצאת חן בעיניו. הוא מנסה להשלים ממשות, לשחק משחיקים ולנצח. אם אהותו לאה מנצחתו אותו באחד המשחקים – הוא מתוסכל. אם הוא נתקל בAMILה שאין הוא יכול לקרוא – הוא מתרגז ודורש לדעתו מידי, ומתגאה בכך. כשהוא מגן בפנסתו, הוא כועס אם הצליל אינו נכון. הוא קשור את שרוכי נעליו וambil את הראות לנו, וחירך של גאותה נסוך על פניו. הוא גם מטריד לפעמים אנשים, ובודח את כוחו; הוא מבדר אם הרחיק לכת, ואס לאה בוכה כאשר הם מתוקטטים, והוא אומר שהוא מצטרע. אנחנו מטילים עליו מגבלות ועל-ידי כך מציבים לו גבולות, ומלמדים אותו דרכי נאותות להשתמש בכוחו. הוא רשאי לחלק עליינו, אבל הוא חייב להישמע לנו, ואסור לו להוכיח אותנו.

בשלב זה, תפקידם של הורים הוא להמשיך את השיקוף – את האישור ואת החיזוק. עליהם לשבח את הילד כשהוא מיטיב לעשות דברים וכשהוא מגע להישגים, וללמודו גבולות נאותים להתנהגות. הילד רוצה למדוד ולהצליח. אסור שהורה יתעהיף מלומר לו: "איזה מגדל נחדר בנית", או "את האות א' כתבת בצדה מאד ברורה", או "איזה יופי, קראת את כל העמוד!" או "הדרך שבה פתרת את הבעיה עם גאנטי מוצאת חן בעינני", או "כך זה לא הולך. אולי תנסה את זה בצדrhoת?"

תשביך אדיפוס של האנטרכזע ברכינו לשבת בין הLN וביי או להימצא בינו לבין מיטה; הוא גם אינו מוכן שאנכי אקרוא בפינוי או אביא אותו לבית-הספר, והוא מחיך חירך של גאותה ושל ניצחון כאשר הוא מSEGIG את רצונו. המסר הוא: "אני רוצה להיות יקר לה יותר ממך". הוא שואל בILI מילים: "היא שייכת לי, נכון?" תפקידה של הLN הוא להיות מזומנת עבורי בצדורה נאותה, להביא לידייתו שהוא יקר לה, אבל שהקשר ביןינו הוא הקשר הראשון במעלה, ולהציג לו גבולות נאותים. אם אני נוטל את מקומי לצד הLN מוביל להעניש אותו, בסופו של דבר הוא יזדהה איתי, ועל-ידי כך תתגבש זהותו המינית והוא יוכל להתקיק את התענינינו ורגשותינו אל נקבה אחרת. ברור שהוא תחרותי, אבל אין הוא מתחזר דזוקא כדי להשג את הLN, אלא כדי להרגיש שיש לו יכולת אישית.

| הטיפוס הבלתי מוגדר: מסטימליסטי, בעל גבולות לא ברורים                        |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| 5   | 4   | 3   | 2  | 1   |
| פחד בסיסי (פצע): לא להיראות, להבליט את עצמו, לאבד את אהבת ההורים (בן-הוזג). | אמונה בסיסית: לעולם לא יראו אותו, לא יערכו ולא יקבלו אותו.                                  | אמונה לגבי מדוכות יחסים: רק אם אסכים עם האחים ואשביע את רצונם – יאהבו אותו.                           | דמיוי בן-הוזג: לא רגש; שולט.                       | היחס אל בן-הוזג: נכנע, פאסיבי-אגורטיבי; מתמן. |
| בעיית יסוד: חנוקות והשתלטנות של בן-הוזג;                                    | תיסכול אופיני: א-פ-פעם אין רואה אותו; הכל צריך להתנהל לפי רצונו. תחשוה חזרות: בושה ובילבול. | התנהגות במצוות קונפליקט: בילבול; תנדות בין כניעה להתרומות; הפרזה ברושות. הצעות מועטות; התבטלות עצמית. | אתגר של צמיחה: להבליט את עצמו; לתהום גבולות לעצמו; | לבד את גבולות האחים                           |

## היכולה: "אני מסוגל"

בתהנה הראשונה במסע אל העצמיות, עליכם להבין למי אתם שייכים וליצור קשר עם האנשים האלה. אחרי שעשיתם זאת, אתם מתחילהם להינות ממהם ולהביט סביבכם אל העולם. כדי להישאר קשורים אל הוריכם, אתם חוקקים את דמותם במוחכם וכך הם נמצאים איתכם תמיד. אחרי שרכשתם את הביטחון הזה, אתם מוצאים להיכנס לעוון של דמיות אחרות ובוחנים את תגובות הוזלט, עד שגםם מוצאים את הדמות המתאימה לכם. כאשר כל הדברים האלה מסתוררים, בכלל ארבע לעורך, אתם מצלחים להגיע לכלל אני מאוחד. וזה אתם מתחילהם

אם כל הדברים האלה נעשים כראוי, הילד חש שהוא מסוגל לתפעל את סביבתו, ובקבוקות תחוות היכולת הזאת תפתח אצלו הערכה עצמית גבוהה. נוסף לכך, הוא יפנים את הערכות של הרווח כמי שהפניהם את תוכנותיהם ויפתח לו מיצפון עצמאי שינהה אותו בתנהגוו כלפי הזולת וככלפ' העולם הגדול. וכך פוריד במשפט הקלאסי שלו, הוא יהיה מסוגל "לאחוב ולעבד".

### **הילד התחרותי: הפחד מפני כשלון ומפני יהס שלילי**

ש הורים החוששים מפני היוזמה והתחרותו של הילד. כמו הוריהם של הילדים המנוחקים, המרוחקים והונוקשים, שתוארו בפרקם הקודמים, גם אלה מתגמלים ומעוניינים את ילדיהם לפי ראות עיניהם, כאשר הילדים מבטאים את יכולתם.

"אני זכרת איך הורי התפאוו בסינויתי לנגן בפסנתר, ואיזו סבלנות הייתה לامي כשניסיתי להכין חביתות או לרוחץ כלים", סיירה אחת המתופלות שלי, "אבל כשהתחלתי לשחק את משחקי הבנים – נהגה אמי לצעק עלי, ללגלג על חベרי ולהתלנן על בגדי המלוכלים. כאשר בקשו מני משחק לנו ליום הולדתני, סירבה בכל תוקף".

יל' שלא זכה לשיקוף מהימן, עקיבי ומספיק, מצבו מסובך. כיוון שנינויו מתקבלים לעיתים בברכה, הוא ממשיך לנסות, ולעולם אינו יודע מתי ישאו ממצביו פרי. הוא חש כי כל דבר שיעשה – אינו טוב די הצורך, ואם ישתדל יותר – יצילח, ולכן אין הוא חdal לבצע ולהתחרות, לגרום שיביחנו בו, לעשות רושם. בغال נטול האשמה ופחד הכלולן, הוא ממית את מצפונו, כדי להקל את כאבו. הוא מוותר על הקירבה האינטימית ורואה הצלחה דרך עקיפה לזכות ביחס חיובי. כאשר הדברים מתנהלים למישרין והוא מנצה או זוכה ביחס חיובי, הוא שיכור משמחה; אבל כאשר הוא מפסיד או חושש שאיכזב את האחרים, הוא שוקע בדיכאון. הוא כועס ומודכו לסירוגין, ומשתוקק להימנע מכשלון או מיחס שלילי; אבל אפילו הוא מצליח מאד, אין הוא מסוגל להינחות מהיו, כי לעולם אין הוא חש שהוא מצליח. הילד התחרותי הופך לטיפוס מינימליסטי, בעל גבולות נוקשים, המותאם בזרה כפייתית, אבל מולול במאפיין זולגן.

### **המבוגר: מתחורה כפייתית**

הילד התחרותי הופך בגדותו למה שקרי בפי "מתחרה כפייתית". כפי חז הואר נחשב אדם מצליח, ואין פלא בדבר; אבל הוא אינו מזדהה עם האחרים ואין מבין להם, ולעתים גם אין לו ערך מוסר. כיוון שהוא טיפוס תחרותי ולוחם, הוא מגע לניהול חברות ענק או הופך לאחת הדמויות המרכזיות בולטריט. הוא שקווע רובה ככלו במאפיינו לנצח, וננהה למתחה ביקורת על האחרים: "אתה אפילו

לא מנסה", הוא מתלונן, או: "אתה לא יכול לעשות משהו כמו שצעריך?" במקרים רבים הוא מפריזו במאמציו, ואני מסוגל לנ��וט טקטיות פחות עakenיות בשעת הצורך; ויש שהוא מושיג את מטרתו ואינו מבין מדוע הוא חש ריקנות. אבל הרא הוא דוגמה טובה למתחרה כפייתית. הוא שאף להרוויח מיליון דולר, אבל כשר הצלחה בכך – הרגישי שהוא מוכחה לתהווכיה את המיליאן השני. הוא לפירוש, לכשיתיעשר, אבל התוכנית הזאת נגזה לנוכח ריקנות הצלחה. הוא התפטר ממשרתו, ייסד חברה משלה ותוך חמישה שנים הקים אימפריה שווה חמישים מיליון דולר; לשם כך נאלץ להתפזר על ערוכיו המוסריים ולנצל אנשים.

כשהוא לטיפול עם חברתו אמי, היה מודכו. בזכות הטיפול הוא הבין שאביו עדין חי במוcho ואומר לו, כי כל מה שיעשה – לא יהיה מספיק. וכך התאמץ פואל כל חייו להשתק את הקול הזה ולזקות סוף סוף להתייחסות חיובית מצד אביו, אף-על-פי שהוא נפטר עשרים שנה קודם לכן. אמי תפסה את מקומו של האב באמצעות רצונותיה שלה – הרצון בבית גדול יותר, במכונות חדשות, בחופשות אקסוטיות, בתכשיטים נאים – כל הדברים שקיבלה בילדותה במקומות אהבה וחום. שניהם היו מורעבים; אבל היה רעב לתשבחות, ואמי – לחמיות רגשית.

### **הילד חסר-האונים והמתמן: הפחד מתקפנות ומהצלחה**

בניגוד להורים הקודמים, המשבחים ומבקרים את ילדיהם לסייעו, יש הורים שאינם תומכים כלל בנסינגווטיו של הילד לרכוש לו תהוות כות. הביקורת המתמדת מבלבלת את הילד, ואין הוא ידע איך להביע את עצמו. הוא מתחנד בין תהוות של חוסר אונים ושל טינה. את נסינגווטיו הוא משיג בדרך של תימורות פסיביים ואגרסיביים. אף פעם אין הוא מתחורה בגלוי; הוא אומר שאין הוא מתחורה כלל וכן מנצח, או שהוא גורם לאחרים להיכשל. כמו הדמות המקבילה, השולטן, גם הוא אינו מזדהה עם הזולות ומצבונו לקי.

אם מתמידים למתוח ביקורת על הילד, או אם אין מחזקים אותו אלא אומרים לו: "יא עשית את זה בסדר" או "זה לא דומה לך" או "למה אתה לא קורא מהר כמו סאל?!" – הוא מרjis ידים וחוש שטמיאל לא יעשה את הדברים כראוי. הוא דומה הילד הנצמד, הילד האמביולנטי ולילד הבלתי – נרא. הוא נמנע מהבלבול עצמו, בשל כאב ההשפעות החזרות, בגין היחס השלילי ובעשל הפחד מכשלון. הוא מריש שהוא חסר-ישע וכי לא יוכל להשפיע על סביבתו ולהסביר את רצון הוריו. הוא נרתע מפני תהוות ומתלונן, שאין מעריכים אותו ואין מעניקים לו הזרונות הוגנת לנצח. הוא מלא טינה וחוש כי הוא נתון לחסדי סביבתו. כדי להילחם בכאב ההשפעה הקבועה, הוא מזדהה עם הורים המשפילים, ומתייחס אל האחים כל לא יצליחים. הוא טיפוס מינימליסטי, בעל גבולות נוקשים וצרים, המתמן את סביבתו ולעתים אף מחלב בה.

מסוגל להיות רגוע ולהינות, מלבד שיהיה חייב לנצח, והפשרן מסוגל להבליט את עצמו, כשהוא חש בונח. הגמישות והנוחות הן יחסיות ותלויות במצב, והן מושפעות מקשרי הגומלין עם אחרים.

## תרגיל 6 ב'

### האם נפגעת בשלב היכולה?

#### דרכי הסתגלות לפגיעה בשלב היכולה

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | התחרותי: טיפוס "מינימליסטי", נבולות נוקשים                                    |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | פחד בסיסי (פצע): כשלון, אשמה ואי-הסכמה.                                       |
|   |   |   |   |   | פחד מפני אי הסכמה של ההורים (בן-הזוג)   |
|   |   |   |   |   | מסר פנימי: אל תעשה טויות  |
|   |   |   |   |   | אמונת יסוד: אני חייב להיות מושלם  |
|   |   |   |   |   | אמונה לגבי יחסים: יאהבו אותי אם אהיה הטוב ביותר                               |
|   |   |   |   |   | דימוי בן-הזוג: מתמן, חסר-יכולת  |
|   |   |   |   |   | יחס אל בן-הזוג: תחרותי, תוקפני, מכנייע  |
|   |   |   |   |   | בעיטה יסוד: שליטה; מאבק על השליטה   |
|   |   |   |   |   | תיסכום אופייני: לעולם אין מרצה  |
|   |   |   |   |   | תחשוה חרורית: כעס ואשמה   |
|   |   |   |   |   | התנהגות במצבי קופליקט:  |
|   |   |   |   |   | אתגר של צמיחה: להכיר ביכולת; ללמוד לשתח' פועלה; לשקף ולהעריך את מאמץ' בן-הזוג |

## המבוגר: פשרן מתמן

הפרשן המבוגר אינו רוצה כלל לשחק משחקים או לעשות דברים שישו למשיע الآخרים. כשהוא נקלע למצב תחרותי, הוא מעמיד את הזולות באור שלילי, ואך לעיתים רוחקות חש נקיפות מצפון בשל כך. בעבודתו, אין הוא מנסה להגיע לגדלותו ולכך מ מלא תפקדים שמתמחה ליכלתו, ויש שהוא מחבב בסתר בעבודותם של עמיתיו. לעומת לא יחוור אחרי בת-זוג שנראית "טובה מדי" עבורי, אבל הוא מסובב את הדברים כך שייחזרו אחוריו, ואילו הוא יטען שאין לו עניין בחיזיריהם האלה. הוא נהוג להתלונן ולומרו: "אתם לא מעיריכם שום דבר שאינו עושה" או "אולי אפשר לשחק סתם בשלב הכייף?" כשמאחורי התלונות האלה מסתתרת התרועות: "אני אתנקם בו".

במהלך הטיפוף, נודיעו לי פרטים על החיזור של אמי ושל פאל. היא פלייטטה אותו, אבל דחתה את נסינותו לヒגש אליה, עד שלבסוף "ונגענה", כשהחמיין אותה לאروم-ערב אחריו כמה פגימות רצה פאל, בדרך התחרותית, להשלים את הכיבוש ולפתחות אותה. ואולם, הוא טעה וה��فار באוננו המין.امي "ונגענה" שוב, ובשעת התעלשות היתה תוקפנית מאוד וגרמה לו לשפיכה מוקדמת; היא גם התלוננה על שהוא מכאייב לה. באמצעות תימרון מעודן אחד היא פגעה בדיםומי העצמי המני שלו וגם בנקודת התוරפה שלו – באשמה.AMI הפשרנית, בהתנגדותה התוקפנית הכנעה, היא בת-זוג מושלמת לפאל התחרותי.

התנהגותו של זוג במירוץ הטניס מלמדת אותנו על דרכי הסתגלות. היא מסכימה לשחק אף-על-פי שבעצם אין היא רוצה בכך כלל; הוא חובתו בכל כדור כאילו חייו תלויים בכך; הוא סופר כל נקודה, מזיע ומקלל. "מדוע נתת לך כדור לעוף? יכולת לתפוס אותו?" היא מרכינה ראהה בפחד וחובטה בכל אדישות, כשהיא חולף לידה. "אתה לא יכול לשחק בשלב הכייף?" היא מתלוננת ועוזבת את המירוץ. הוא מתרגז וחוש אשמה. היא זוועפת ואומרת: "אני משתדרת ככל שאני יכולתי" והוא מתנצל. ה挫quina הזאת חרורת על עצמה בנסיבות שונות, לגבי כל נושא ונושא. הם הולכים למסיבת קוקטייל. הוא רוצה פגוש שם את כל הנוכחים, ואילו היא יושבת בפנים ומדברת עם אותו אדם כל הערב. הוא כועס עליה מושם שהיא פרוח-קייר, והיא כועסת עליו מושם שאינו שם לב אליה. כל אחד מהם לוחץ, לסיוגין, על כפתור האשמה ועל כפתור חוסר-האונם של الآخر.

יש לזכור, שבשנות הבוגרות, התהודה לליקויים בשלב היכולה אינה הרסנית כל-כך כמו התהודות לליקויים בשלבים קודמים. ה"מינימליסט" (הפרשן) שנפגע בשלב היכולה, אינו קל-דעת ופולשני כל-כך, וה"מינימליסט" (התחרותי) שנפגע בשלב הזה – אינו סגור ונוקשה כל-כך; המצב היה חמור יותר אילו נפגעו בשלבים מוקדמים בילדותם. ה"מינימליסט" שנפגע בשלב זה מסוגל להיראות היסטורי לחלוון ליד אדם עצור ממנו; וה"מקסימליסט" – עשוי להיראות צייתן וكمעת פאסיבי ליד "מקסימליסט" שנפגע בשלב ההתקשרות יש מצבים שבהם התחרותי

לשמור על האהבה הזאת

| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | הפרשן: טיפוס "מקטימיליסטי", גבולות לא ברורים  |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   | פחד בסיסי (פצע): להיות תוקפן, מוצלח,<br>בעל יכולת וחזק, לאבד את הסכמת ההורים (בן- הזוג) |
|   |   |   |   |   | מסר פנימי: אל תהיה חזק  |
|   |   |   |   |   | אמונת יסוד: איני יודע מה לעשות;<br>אני מסוגל להנוג בתקפנות או להביע בעס                 |
|   |   |   |   |   | אמונה לגבי יחסים: יאהבו אותי,<br>אם אהיה טוב ואשתי פעולה                                |
|   |   |   |   |   | דמיון בן- הזוג: אינו מרוצה אף פעם; חייב לנצח  |
|   |   |   |   |   | היחס אל בן- הזוג: מותמן; מתאפשר; מוחבל  |
|   |   |   |   |   | בעיית יסוד: תחושה של שולטים בר;<br>אין מערכיים את מאמץיך                                |
|   |   |   |   |   | טיסכול אופייני: אתה חייב תמיד לנצח  |
|   |   |   |   |   | תחושה חזותנית: חסר- אונים ומלא טינה   |
|   |   |   |   |   | התנהגות במצבי קונפליקט: מתאפשר; מותמן   |

אתגר של צמיחה: להיות שיר, לבטא כוח; לפתח יכולות; לשבה את הצלחת בין-