

מה אתה יודע על

הקנאה?

„קשה כשאול קנאה” — קבע החכם מכל אדם. אך טיפה אחת לפחות מהתמצית הירוקה והמבאישה של הקנאה מצויה בלבו של כל אדם — גם בלבך אתה. לכן, למד להכיר את השד הקטן השוכן בקרבך, כדי שתוכל לרסנו ולא לפו ככל האפשר.

מה היא הקנאה?

הקנאה — „השד ירוק-העיניים” — אינה אלא הרעב של רגשות רבים: צער, אהבה, כעס, תאוה, שנאה וחרמל. נות רבים מבין רגשות אלה אינם צפים בהכרתנו המלאה, מאחר שהינם בניגוד למוסכמות. לדוגמה: לא בקלות נהיה מוכינים להודות בפני עצמנו שאנו שונאים לפי עינים את אלה האהובים עלינו — בעל או אשה, אם אי אב, או אפילו ילד. יכולים אנו לגרש רגשות מכאיבים מהכרתנו, אולם אלה מתקיימים ופועלים בעקשנות בתת-הכרתנו. במקרה לקנאה, גורר הדבר קושי ניסוף, הנובע מהתמודדות עם המכאובים הרביצריים שהיא מעוררת.

מה הופך את האדם לקנאי?

ניאדם נתקפים בקנאה שעה שהם מאבדים, או חוששים שמא יאבדו, מרשהו האהוב עליהם והנוטה אל אחר. הקנאה בנויה על ציר משולש. יש יהפחד מפני איבוד אהבת המבוסס על עובדות, ויש שרששו נעוצים בדמיון או בהפרזה. האבחנה בין שני הסוגים חשובה מאד, כי היא המסבירה את ההבדל בין קנאה נורמאלית לבין קנאה פאתולוגית. לפיכך, מצב של גבר המתענה בקנאה בשל יחסי אשתו עם גבר אחר, שונה לחלוטין ממצבו של זה שדומה לעצמו שאשתו אינה שומרת סוד אמונים, בעוד שאין כל יסוד ממשי לדמיון-שווא זה. הראשון — זקוק אולי, לנחמה ולעצה. לשני — ניתן לעזור באמצעות טיפול פסיכיאטרי בלבד.

יש אנשים היוצרים בתת-הכרתם מצבים שיביאום לידי קנאה חריפה. כך, למשל, יתקשו בעל או אשה, להביא זה את זה דווקא לנשפיה שיש לצפות שהיו בה גיגני חיוול והתעלסות.

מה ההבדל בין קנאה חמדנית?

ביום אינם יודעים את המשמעותות הניגודיות של שני מושגים אלו. אחת מסיבות איהבהנו נעוצה בעיבדה שבכל קנאה טמונה גם חמדנות. אולם החמדנות הינה רגש פשוט בהרבה יותר, בימובן מסייב משמשת היא כהקדמה לקניאה.

את ההבדל היסודי בין השתים ניתן לראות במשל הבא: נניח שאתה נכנס לחדר ורואה גבר נושק לאשה יפה. ייתכן מאד שתתעורר בך חמדנות ותרצה להיות במקומו של אותו גבר; אולם אם האשה המנושקת היא אשתך — אוי תוקפת אותך רגש הקנאה מקנה לנו הרגשה של מוד-

מיכנות כבר מלכתחילה לקנאה בעצרים.

האם נמדדת אהבה לפי קנאה?

א. אנשים שאינם עשויים לאהוב אהבה עמוקה, יכולים, לעומת זאת, להיית קנאים חריפים למדי, בשל רצונם הישיר להיות אהובים. כל קנאה ממושכת וחסרת יסוד, מוכיחה על קיומם בכוח האהבה, לא על העדרה המוחלט. כן מבטאת הקנאה את הכמיהה הבלתי-מסופקת להיות נאהב, ישנם אנשים שאינם נוכחים באהבתם למישהו עד לרגע בו הם חוששים שהוא, או היא, נשמת מהם.

קנאה ממושכת ורחוקה מבטאת בדרך כלל: ליקוי בכוח האהבה הפעילה וצורך מוגזם להיות פאסיבי ואהוב — הביטוי האינטימי של האהבה.

מתי ואיך מתחילה הקנאה?

ב. יסודי קנאה בקרב תינוקות נראית לעין למן הרגע בו יודעים הם להבחין בבני משפחה נוספים על האם, כלומר: מתחילים לאהבה ומסירותה של האם. כל תינוק עובר בגיל מוקדם מאד את השלב בו שומה עליו לאבד דברים רבים היאהבים עליו. כשגומלים את התינוק, למשל, חש הוא בחוסר-אונים מעורב בגעגוע, כעס וצער המהווים, אולי, את הדוגמה הישירה לאותם רגשות ההופכים, מאוחר יותר, לקנאה.

התינוקות אינם יוצאים לאיך העולם כשהם מצוידים בתכונות כסבלנות והתחלוקת בחפצים. הילד שואף לסיפוק מיידי, ברגע שגדל הילד במידה שהוא מכיר בכך שהאם חייבת לגרונו ממנו על מנת לטפל גם בשאר בני המשפחה — אז נראים אותות הקנאה.

הילד מסוגל, אמנם, לחמוד את שפעת המתנות והצעצועים שמעניקים הוריו לאחיו או אחותו, הצעירים, אולם קנאתו מכוננת לאהבה הניתנת לאחיו על ידי האב או האם.

האם אין קנאה-אהבה נמנעת?

א. אין היא נמנעת. אחים ואחיות מקנאים זה בזה, גם כשאינם חשים בכך, בגלל מבנה המשפחה המקובל. כל ילד עור מן בדרך הטבע, בתחרות לרכישת אהבת האם והאב. יש עוד סיבות: לא זו בלבד שהילדים רוצים להיות אהובים על ידי ההורים, יתר-

עד כמה שהדבר מכאיב, הרי שהקנאה הינה רגש חשוב, יבחר שכונת יש לכבדה. אם ילמדו הילדים כיצד לשאת את כאב הקנאה, ילמדו במשך הזמן גם איך להימנע או להשתלט על תוצאותיה השליליות.

הקיימת קנאה הורים בילדיהם?

א. ותופעה זו נפוצה יותר מכפי שמתארים או לעצמנו. קשה להורים, להודות אף בינם לבין עצמם, שהם מסוגלים לחוש קנאה כלפי ילדיהם עצמם ובשרם. רבים ממשבריי-הנפש של אנשים בגיל העמידה נובעים מתוצאות נשיאיו של בן אהוב, או בת אהובה. בעיית החתונה, המשמשת מטרה כה מקובלת לחיי צעירים, עומדת על בסיס הקנאה, כי האם חשה בכאב אמיתי משנזר עליה להפריד מילד אשר בו השקיעה אהבה וטיפול לרוב. התנגדותו המפורסמת של האב לבחירתו לבה של בתו מסתברות בדרך כלל בכך, שבמעמד לבו בקנאה האב באותו גבר העשוי לתפוס את מקומו בעיניה ובלבה של בתו. גדולה יותר קנאת ההורים בילדיהם, כשיהמורב בנטיית שחיי הנשואים שלהם לא היו מאושרים ומלאי סיפוק. במקרה זה, מגבירים נשיאי הבן או הבת את קשיי חיי הנשיאיו של ההורים.

האם מקנאים בני זוג מאושר?

א. מובן, אפילו בנישואין המאושרים ביותר מן הדין שתבצבץ קנאה זקה וזמנית של בני הזוג איש ברעותו. הנשואין מאחדים שני אנשים שכל אחד מהם עבר את תקופת הילדות על מיראותיה ובעיניה. בכל רגע של זכאון או משבר, מתעוררים מחדש אותם הבהובי הילדות. במקרים כאלה, עלולים הבעל או האשה לדחות מעליהם את הרגשת חוסר ההתאמה עלידי תלית האשמה בזולת. התפרצויות קנאה אינן נדירות אף בנישואין המאושרים ביותר. נוהגי החברה המקובלים מעודדים מידה מסוימת של חיזור, ודבר זה עלול במקרים מסוימים לעורר קנאה עזה. ישנם בעלים או נשים, הנאחזים בקנאה על מנת לבחון את אהבתו של בן הזוג. אחרים משתמשים בה להתיגרות או להכאיב לזולת. יש אחרים הסבורים כי יחסי קנאה שנפתרו מהווים בסיס להתפייכות מתוקה במיוחד. אפילו בנישואין מאושרים יחש הבעל



קנאה משגולד התינוק הראשון. כי מול הבעל מופיע „מתחרה” קטן שיקח ממנו, ללא ספק, חלק מן הזמן ותשומת-הלב. בהרבה מקרים יוצר התינוק הראשון בעיות סבוכות למדי, בעיקר לאותם האבות שסבלו רגשי קנאה עזים בילדותם. בכל מקרה, הרי עברו של כל פרט, חוש המידה שלו או שלה, רגש הבטחון של שניהם — הם הקובעים את אורכה ודחי סותה של תגובת הקנאה הסביבית. בנישואין מאושרים — אלה המצטיינים באהבה, הבנה ושיתוף בין הבעל לאישה — ניתן להתגבר על קנאה מבלי שיגרמו לפגיעות רציניות.

עליהם, הם שואפים להיות נאהבים על ידי אחיהם. ואמנם, כמסגרת המשפחה יכול הילד היותר מבוגר ליהפך לסלע המריבה במשולש האהבה, בשמשו תחליף לאחד ההורים.

כיצד ימנעו הורים קנאת ילדיהם?

א. אין על ההורים לנסות למנוע קנאה. בריאות נפשית נקבעת לפי ניצולה והכוננתה של הקנאה, לא בהעדרה. אף במשפחות המאושרות ביותר לא יכולים האהבה והטיפול להתחלק שווה בשווה במשך כל הזמן.