

שלושה מעברי חיים לאדם - שניים מהם בתקופת הזוגיות

- שלב עיצוב האישיות

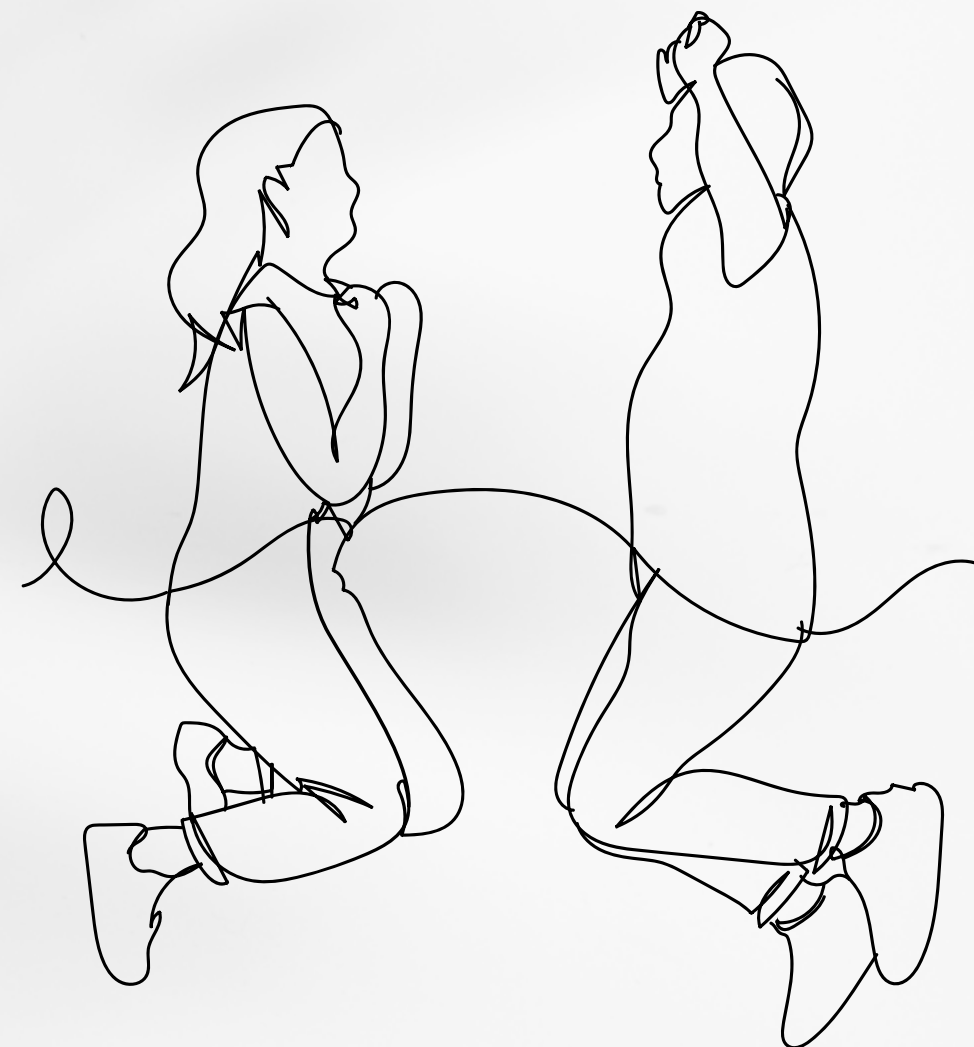
(התפתחות האגו, גיל 10-18 לערך)

- שלב פירוק האישיות

(מחצית החיים, גיל 32-45 לערך)

- שלב ליטוש האישיות

(תקופת המעבר, גיל 45-60 לערך)



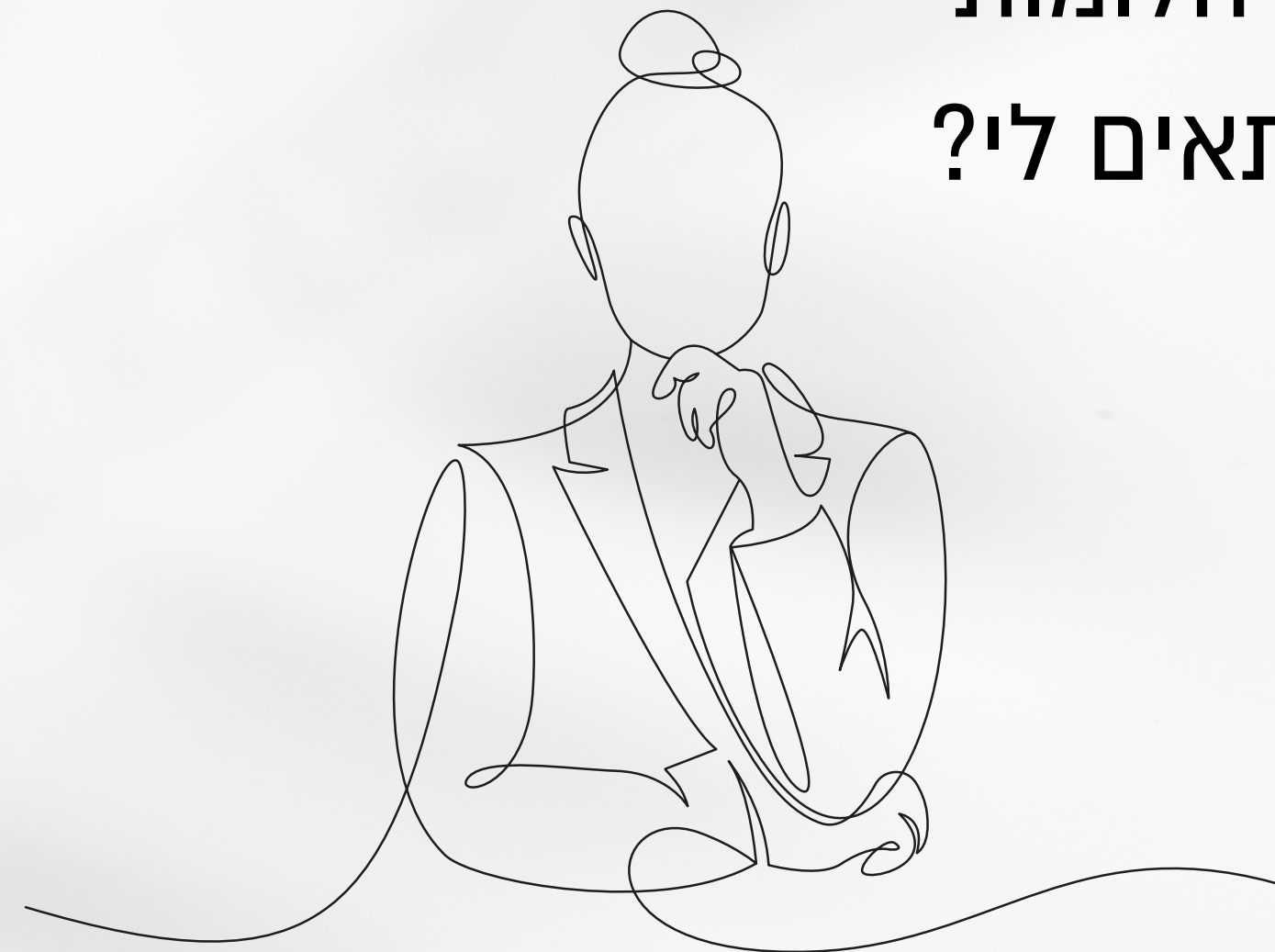


שלב עיצוב האישיות (התפתחות האגו, גיל 10-18 לערך)

- תכונות אופי מתעצבות
- חלומות ותשוקות נבנים
- חרדות, פחדים, דעות קדומות וכעסים
- משתרשים באישיות - הפצע הנפשי מתקבע
- הזוגיות העתידית "מתלבשת" על הפצע הנפשי. אנחנו מתאהבים במי שמשקף אותנו, וזה יוצר חיכוכים

שלב פירוק ("שיפוס") האישיות (מחצית החיים, גיל 32-45 לערך)

- מעבר מהאני החיצוני (persona) אל האני הפנימי (self).
- מי אני באמת? מה רציתי להיות? פוטנציאל אדיר לצמיחה
- בחינה מחודשת של החיים. זהות, ערכים, משמעות והשגים.
- מה השגתי? מה לא? נגמר הזמן לדחות חלומות
- מי זה האדם שלצידו? האם זה עדיין מתאים לי?



כלים להרמוניה בזמן מחצית החיים

- לתפוס את השור בקרניו - זוהי הזדמנות, לא משבר
- אם בן הזוג משתנה מהר מדי - לא להבהל, זה יתאזן
- להתמקד בהתפתחות שלנו ולא בשינוי האחר
- לעיתים פתרונות זמניים מספקים תשוקה לא ממומשת
- ליווי חיצוני עוזר
- להכין את עצמנו ללילה השחור של הנשמה
- לעיתים מעט ריחוק יוצר הרמוניה!



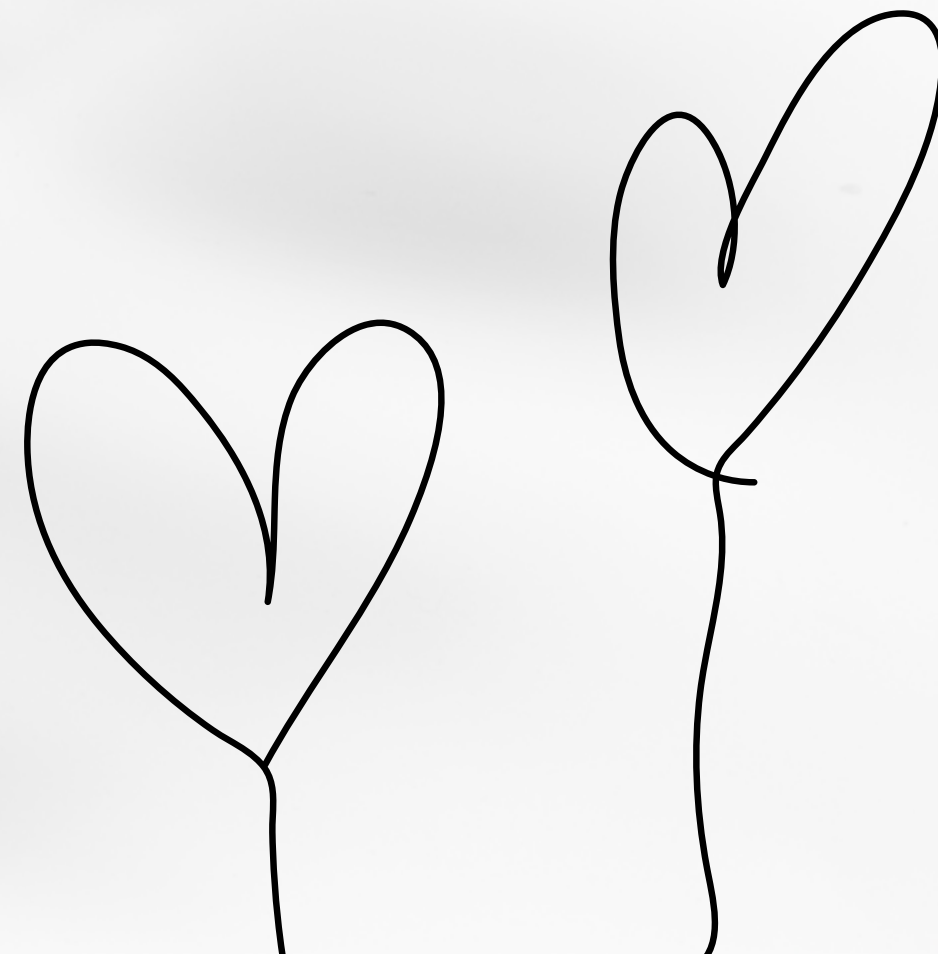


שלב ליטוש האישיות (תקופת המעבר, גיל 45-60 לערך)

- נשים - Menopause. גברים - Andropause.
- ירידה משמעותית בחיוניות, באנרגיה. ירידה בתפקוד המיני. פחות שריר, יותר שומן. ירידה במיקוד ובמוטיבציה.
- ככלל, הצד החיובי הנפשי של המעבר הזה מפוספס, ובמקום זה יש התמקדות בתסכול, ריקנות, דכדוך, אובדן.
- המעבר הזה הוא הזדמנות אדירה לדיוק עצמי, לקפיצה רוחנית ופסיכולוגית
- בזוגיות - זה הזמן לפרק ב' (בזוגיות קיימת או חדשה)

כלים להרמוניה בזמן גיל המעבר

- לזכור שקשיים נפשיים מוקצנים הם הורמונליים. זוהי לא המציאות!
- זהו תהליך של אבל על אובדן הנעורים. אבל...
- זהו גם תהליך של גילוי עצמי והתאהבות עצמית
- לשנות סדרי עולם - הרפתקאות, חיי חברה, עבודה
- תרופות הורמונליות, תרופות למיקוד, הומאופתיה וכו'
- זה הזמן להגדיר מחדש את הערכים שלנו



01

אנשים שנולדו במפתח הפילוסופיה נוטים להיות אנשי חשיבה והגות, חזון ואסטרטגיה, פילוסופיה ומוסר. הם חכמים מאוד אך תבונתם לוקה לעיתים. הם מלאי אהבה עצמית, לעיתים באופן בלתי מאוזן. שוברי מוסכמות, חושבים מחוץ לקופסה, אך מתקשים בהגשמה ובניהול זמן.

מאשה ארז



הפילוסופיה
מפתח שכל: אבא

חוזקות:

אנשים ונשים שנולדו במפתח המטפל/ת הם בדרך כלל טובי לב, נדיבים, חומלים, אנשי צדק, חסד ואמת, עם רצון עז לעזור גם לזרים מוחלטים. הם בעלי חשיבה מרחבית גדולה, מקורית וארוכת טווח, וטובים ביצירת חזון ואסטרטגיה. חכמים מאוד, ואוטוידקטים כמעט בכל תחום. למפתח זה יש תמימות טהורה ואופטימיות שמאפשרת לו להאמין בעצמו באופן כמעט מוחלט. יכולת מילולית "אקרוטית" ועוצמתית. עושים הרבה "במחשבה" כדי לחסוך זמן בעשיה גשמית.

אתגרים:

למפתח זה יש נטייה ליהירות וניכור אינטלקטואלי שלעיתים גורם לווכחות מיותרת וחוסמת התפתחות. הם מודעים לחכמתם אך לא לחוסר תבונתם, והיכולת שלהם ל"שנות את הנרטיב" המחשבתי מאפשרת להם לשקר לעצמם מבלי משים. הם מנותקים מעט מהמציאות הגשמית, דחיינים ולעיתים עצלנים שמבזבזים זמן בחשיבה מיותרת. מראים קושי בניהול זמן ובמימוש גשמי, ואיטיים בעשייה. יכולים להיות תמימים עד כדי כגיעה. פלסכנים ודברנים יתר על המידה. נוטים להידוניזם.

מפתח הפילוסופיה כבן/בת זוג

מילות ארוכות



הפילוסופיה
מפתח שכל: אבא

חוזקות:

מפתח הפילוסופיה הוא מפתח "הכוונה הטובה" - עם נטייה לרצות לעזור, לתמוך ולסייע לבן/בת הזוג בנושאים פנימיים, רגשיים ומחשבתיים (מופשטים). ייכולת ליצור חזון אופטימי משותף, ובעלי גישה חיובית שהכל אפשרי. אנשי אמת ביסודם, המשרים בטחון במערכת היחסים. כשרומנטיים, אז מאוד. תמיד שואפים למקסם את הכיף ואת תחושת הביחד. עם ראייה מרחבית גדולה על מערכת היחסים, ויכולת ניתוח פסיכולוגי מרשים. סבלניים מאוד. נוטים לתת אמון, לא קנאים, פילוסופיה של מרחב חופש ולגמישות מחשבתית. תקשורתית מאוד.

אתגרים:

הדרך לגיהנום רצופה בכוונות טובות - מפתח שיודע לדבר אך לא תמיד לעשות. דיבורם לעיתים "אבהי" ומחנך, גם ללא כוונה. הם נוטים להתנהג כפסיכולוג/המטפל/מחליט, מאוד משכנעים וסוחפים. משוכנעים שהם צודקים תמיד! עקשנים מאוד. כשהם בוחרים בדרך השקר (נדיר) אז הם יכולים להיות מאוד מניפולטיביים. היכולת המילולית שלהם מרשימה ואתלטית, וקשה מאוד לנצח איתם ויכוחים. לעיתים מרגישים מנותקים, אדישים ושלא אכפת להם. נעים לאט במרחב, עושים לאט. מתקשים בניהול זמן, שוכחים משימות. קשה לעקוב אחרי הגיונם המופשט.

טיפים להרמוניה עם מפתח הפילוסופיה/ית - 1/2

- אם אתם משתעממים מדיבורם - אמרו להם. הם רוצים לדעת ולא יעלבו בדרך כלל.

- כשהם יושבים וחושבים "סתם ככה", הם עושים משהו!

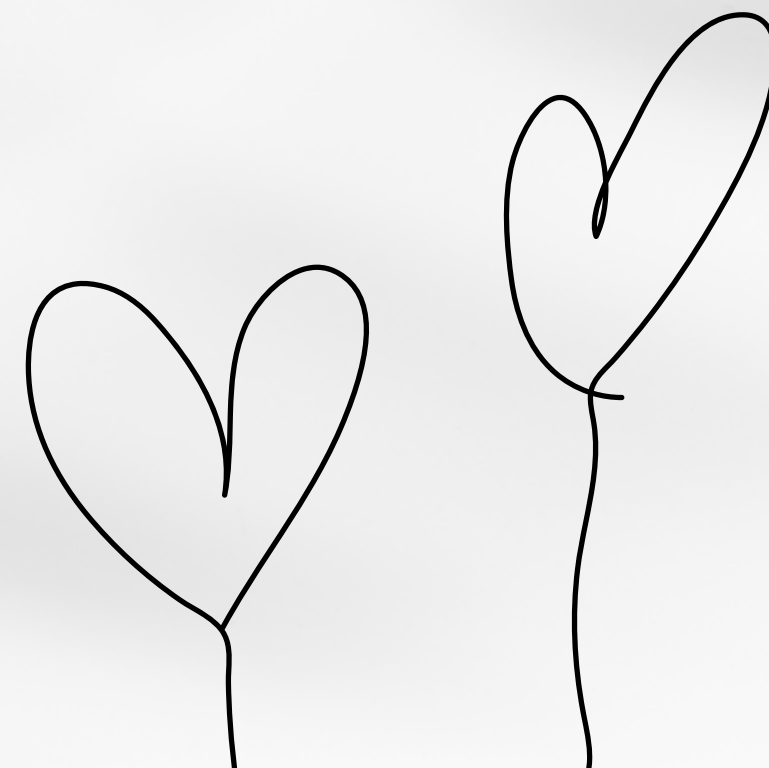
- כמו מפתח הילדה, תחושת הזמן שלהם איטית מהזמן עצמו,

זאת אומרת שהוא בורח להם. לא לכעוס, אלא לסייע -

להזכיר כשצריך, ולתכנן מראש

- הם לא מנסים להראות שהם חכמים יותר - הם

רוצים שיראו אותם



טיפים להרמוניה עם מפתח הפילוסופיה/ית - 2/2

- אי אפשר להתווכח איתם. אבל אתם יכולים לשאול: האם את/ה רואה אופציה שאת/טועה?
- כשהם מנסים לעזור "בהגיון", להזכיר שרגש הוא לא תמיד הגיוני.
- להניח שהכוונה שלהם היא תמיד חיובית, גם אם המילים שיוצאות להם מהפה מטרגרות לעיתים. הם לא מתכוונים
- המפתח הזה צריך ניעור, קרקוע והחזרה למציאות לפעמים - באהבה, לא בשפיטה או כעס.

