



מאת: ד"ר דניאלה קראוזה



אינטימיות

מהי אינטימיות? כיצד היא נבנית? מדוע מייחסים לה משמעות כה גדולה? מתי יודעים שהיא חסרה? מה קורה כשאין אינטימיות?

שנחשף בשעת קונפליקט. זוכרים את ימי הגן, בהם גיליתם את הסוד הסודי ביותר רק לילד אחד וזה הפך מיד לבעל ברית נצחי?!



ובכן, במובן מסוים, כך אנחנו בונים מערכת אינטימית - יוצרים מערכת של אמון הדדי, בה ניתן להנמיך את המחסומים ולחשוף את הפגיע והכואב אצלנו מבלי לחשוש לתגובה מאכזבת של השני.

זה המקום הפרטי שלנו אליו אנחנו שייכים ורק בו אנחנו חשים בטוחים ואהובים לא רק בגלל כל הנפלא שבנו, אלא גם למרות חסרונותינו...

מרגלית וגדי קיבלו "שעורי בית" לתרגל שיתוף חששות וחרדות בכל יום. עם הזמן הקשר ביניהם התחזק יותר ויותר כך שיכלו לעבור לבניית רבדים עמוקים יותר של אינטימיות.

מבחנה של האינטימיות יהיה ביכולתנו לשמור על מערכת היחסים לאורך זמן ממושך.

האתגר הוא בצורך למצוא איזון בין החיבור והקשר שבינינו, לבין שמירה על נפרדות ועצמיות לאורך שנים ותהפוכות החיים, תוך כדי גמישות והתאמה מחדש עם כל שינוי.

שונה, היה מדהים לראות כיצד שניהם העתיקו את אותו דפוס התנהגות בעייתי מביתם השורשי לביתם החדש: הנטייה להתמודד עם מצבי משבר ע"י בניית תדמית חיצונית של מושלמות, וחוסר יכולת לשתף בקשיים ולהודות בכישלונות. חוסר ביטחונה של מרגלית בעצמה ובדרכה, גרר ציפייה מוגזמת לתפקידו של גדי במילוי צרכי הבית הגשמיים והרגשיים. קשיים אובייקטיביים של פרנסה וגידול הילדים יצרו אצלה תחושות מירמור קשות כלפי בעלה, וכל בעיה תורגמה להאשמה חדשה.

גדי, לעומת זאת חש כי עליו לשמור על חזות מושלמת, ולא להראות עד כמה קשה לו, מחשש שהדבר יחשוף, לדעתו, את חוסר יכולתו לשמש כבעל משפחה - מעמד שהיה חשוב ביותר לדימויו העצמי. הוא פחד שאם מרגלית תכיר את ה"אני" האמיתי שלו, תיבהל ותנטוש אותו. בהיותם מודעים כל כך לחולשותיהם-הם, התקשו להכיל את האפשרות שבן זוגם אינו כל-יכול, כי אחרת, על מי ישענו?! ציפיות חסרות תיאום אלה, והעדר תקשורת חיובית ותומכת יצרו מעגל קסמים שהלך והעצים את הריחוק ביניהם. הצעתי להם להשתתף בתרגיל בו בכל מפגש יחשפו משהו חדש בפני השני, משהו שחששו לגלותו עד כה.



כמו בן התיאור "לימשחק" זה היה שכל אחד צריך לכבד, לא ללעוג ולא להעיר הערות שליליות ביחס למה שהעלה זולתו. אין להפריע באמצע ואסור באיסור חמור להשתמש לרעה במידע

פירוש המושג אינטימיות הוא: קרבה משמעותית.

קשר אינטימי הוא קשר המאפשר לאדם להיות הוא עצמו - ולקבל את השני באותה המידה.

האדם מרגיש בנוח לשוחח בחופשיות על נושאים וערכים החשובים לו, ובכך להבהיר ולהציב גבולות באשר למה שמתאים ומקובל עליו במסגרת הקשר.

החשיבות בקבלת השני היא בכך שקבלה זו אינה מבטלת את עצמיותך או את עצמיותו, אלא, ישנה שמירה על הקשר הרגשי עם בן הזוג, החש ומאמין בדברים שונים ללא



הרצון לשנות, לשכנע או לתקן אותו.

במערכת אינטימית שכזו אף

צד אינו כובש, מקריב או בוגד בערכי עצמו, וכל אחד מקבל עידוד מזולתו להביע את כוחותיו, ויכולתו על חולשותיו ופגיעותו, בצורה מאוזנת.

לפני שנים מספר פנו אלי מרגלית וגדי, בני זוג מוסיקאים ולהם שלושה ילדים נפלאים בבית הספר והגן. בני הזוג היו במצוקה משמעותית - על גבול גירושין. הרושם שקיבלתי היה שנישאו בגיל צעיר עם ניסיון חיים מועט. שניהם הגיעו לנישואין ללא בשלות מספקת והכנה מועטה לכל הכרוך בכך.

נראה היה, שיותר מאשר הרצון לבנות בית יחד, מרכיב משמעותי שדחף לנישואיהם היה הצורך "לברוח" מהבית בו הרגישו אומללים...

למרות היותם מבטים בעלי רקע עדתי

ד"ר דניאלה קראוזה, M.A., הינה מומחית בטיפול זוגי ומשפחתי העוסקת בתחום 25 שנה, מנהלת ביה"ס "לפתרון משברים בזוגיות, מיניות וחיי משפחה", ועורכת סדנאות להכנה לזוגיות. מרפאותיה בבית שמש, ירושלים ותל-אביב. 054-5359072, 02-9916521