



זוגיות מחוברת

חסיכותה של אינטימיות רגשית כקטר הזוגי

דקלה מלר M.A יועצת זוגית ומשפחתית

diklateller1@gmail.com | 0546002133

**לחיי הזוגיות של האדם מקדישה התורה בפרשת בראשית פסוק בודד ובעל משמעות רבה
"על כן יעזוב איש את אביו ואת אימו ודבק באישתו והיו לבשר אחד" (בראשית ב כד).
בפסוק שלושה חלקים המהווים שלושה שלבים ושלוש קומות ביחסים בין בני הזוג.**

מהי אינטימיות רגשית, מדוע היא כל כך משמעותית וכיצד אנו יכולים לייצר ולפתח אותה?
רג'סטר והנלי (1992) תארו את חווית האינטימיות ככוללת היבטים של תקשורת בלתי מילולית, חווית הפתעה וספונטניות, יצירת מרחב בין בני הזוג המאפשר לשהות עם האחר ב'כאן ועכשיו' ללא גבולות פסיכולוגיים או פסיים, והעלאת המודעות לחוויות חושיות.

אינטימיות מוגדרת כקשר רגשי עמוק, יכולת לייצר יחסי אמון עם אדם קרוב, לשתף בחלומות, שאיפות, כאבים, כישלונות, מבוכות, תסכולים ועוד. אינטימיות רגשית נבנית בין בני זוג בתהליך הדרגתי והיא משמעותית מאוד לתחושת הביטחון של בני הזוג בתוך הקשר הזוגי, האינטימיות מאפשרת לכל אחד מבני הזוג להיות הוא עצמו עם החוזקות ועם החולשות שלו ללא מסיכות או העמדת פנים.

דמיינו את עצמכם הולכים כאשר תיק על גבכם ובתוכו הדאגות, המועקות, ההצלחות, השמחות, הכאבים, המחשבות המטרידות, והפחדים שלכם. יש בתיק דברים אותם הייתם רוצים להסתיר מעין כל, ואחרים בהם הייתם רוצים לשתף ואף להתגאות. אתם ממשיכים במסע, ובדרך עליות וירידות פעמים התיק כבד מאוד ופעמים פחות. לפתע אתם פוגשים חבר נפש והוא מציע לכם לשבת, לנוח, ולפרוק חלק מהדברים שבתיק, להוציא, לשחרר, לשתף ואף להיפרד מחלק. אתם סומכים על החבר ונענים לבקשה שלו. משתפים בדאגות, חולקים מחשבות, משחררים כאבים. מה תהיה התחושה שלכם? מה יקרה בקשר שבינכם ובין חבר הנפש שלכם?

הקומה הראשונה מתייחסת לעזיבת קן ההורים, שאינה רק עזיבה פיזית אלא יצירת הנפרדות של הנער. תהליך יצירת הנפרדות הוא תהליך משמעותי מאוד, שמתחיל בגיל ההתבגרות כאשר הנער או הנערה מתנערים מהוריהם, מחפשים את זהותם ובוחרים את דרכם הייחודית. יצירת הנפרדות משמעותית מאוד ליצירת קשר זוגי בריא.

הקומה השנייה בבניית הקשר הזוגי, "ודבק באישתו", מתייחס לבניין הקשר בין בני הזוג, החברות, הקשר הריגשי-נפשי. קשר זה מהווה בסיס לאינטימיות הרגשית, ליכולת שלנו לחלוק את עולמנו עם בן הזוג. וכפי שכותב הרמב"ן: "ומפני זה אמר הכתוב בעבור שנקבת האדם היתה עצם מעצמיו ובשר מבשרו ודבק בה והיתה בחיקו כבשרו, ויחפץ בה להיותה תמיד עמו.." (רמב"ן בראשית ג' כ"ה). הרצון לקשר, ליחד, החברות בין בני הזוג מהווה מרכיב משמעותי בבניין הזוגי.

הקומה השלישית בבניית הקשר הזוגי הבאה לידי ביטוי במילות הפסוק: "והיו לבשר אחד", ומתייחסת לקשר הפיזי, שבין איש לאישתו. וכדברי המהר"ל בדרשה לשבת שובה: "...והיו לבשר אחד" ואחדות זה כאשר הוא מתחבר אל אשתו אז יש כאן אחדות לגוף."

שלוש הקומות האלה בנויות זו מעל זו כאשר כל קומה מהווה בסיס לזו שמעליה. חיסרון ביצירת הנפרדות שבין איש או אישה להוריו יפגום בבניית הקשר הרגשי בין בני הזוג ואילו חיסרון בבניית קשר רגשי לא יאפשר חיי אישות טובים ושמחים שמצמיחים את הקשר הזוגי, מחזקים את הקרבה בין בני הזוג ובונים את היחד.



להתרגש כל יום מחדש

הכשרת מדריכי חתנים וכלות
הכשרה מקצועית, מעשית ותורנית
לבניית הקשר הזוגי בבית היהודי

הקניית דיסקטקה
מעשית להדרכה



זיהוי מוקשים
בראשית הדרך



תקשורת אפקטיבית
והתמודדות עם
קונפליקטים



קדושת חיי המשפחה
והיבטים רפואיים
במעגל החיים



גברים - חמישי ערב נשים - רביעי בוקר



מרכז י.נ.ר. - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
בית הדפוס 30, ירושלים • ד'בנימין 100, פתח תקוה

לפרטים והרשמה: 02-6321603 | 03-7160130

YNRCOLLEGE.ORG • RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

י"ר בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים ביינועץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609
בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321602

אינטימיות משמעותית מאוד לכל אדם. היכולת לחלוק את הדאגות, המחשבות והתסכולים מייצרת קשר של קירבה וביטחון. ההרגשה ההדדית שנוצרת היא שיש על מי לסמוך, את מי לשתף ועם מי לחלוק.

כיצד מייצרים אינטימיות זוגית?

מאוד קל לייצר בזוגיות נפרדות מעצם היותנו שניים שונים. לכל אחד העיסוקים והעבודה שלו, ההרגלים, הצרכים וההתנהגויות שלו. האינטימיות מייצרת חיבור ומייצרת אנחנו מאתה ואני. על מנת לייצר אינטימיות יש צורך בחשיפה, ובחשיפה יתכנו גם צדדים של כאב ופגיעות שכן, מחד, חשיפה מייצרת פגיעות ומאידך חשיפה מקרבת. ללא חשיפה הקשר יישאר מרוחק. אינטימיות מייצרת סיכוי לקשר, לאמון, לקרבה לאהבה. יחד עם זאת קיים בה צד של סיכון ושל פגיעות. לכן למרות שלרוב בני האדם יש רצון עמוק לאינטימיות, יש גם לא מעט חשש והסתייגות. רק כאשר יש ביטחון בקשר ובבן הזוג תתכן קרבה, חשיפה ואינטימיות.

דרך נוספת לבחון את מידת הקרבה הזוגית שלנו היא לשאול מהו מקומנו בקשר הזוגי, האם אנחנו בעמדת נותנים או בעמדת מקבלים? האם קיים אצלנו מערך של התחשבות: אני וויתרתי ועכשיו תורו לוותר, אני הקשבתי לו כעת תורו להקשיב לי. במערכת של התחשבות כאשר בן זוג אחד אינו נמצא בעמדת הנותן מסיבה כלשהי, פעמים רבות בן הזוג השני יפסיק גם הוא לתת. לעומת זאת אם נשחרר את מערכת האינטרסים הזו, את מערכת ה"תן וקח" נוכל לתת לבן הזוג באמת בבחינת: "שלי שלך ושליך שלך". נתינה ללא ציפייה לקבלה משחררת ומאפשרת אינטימיות רגשית ברמה גבוהה הרבה יותר.

גם אם הקשר שלנו לא מאופיין באינטימיות רגשית, אנחנו יכולים לייצר אותה. חוקר הזוגיות ג'ון גוטמן מדבר על כך ש"ידע הוא כוח". ככל שנכיר את בן הזוג, את עולמו, חבריו ותחביביו, הקרבה ביננו תלך ותגדל. היכרות יכולה להתרחש באמצעות שיח, וגם ע"י משחק. כיום קיימים סוגים רבים של קלפי משחק זוגי בהם ניתן להיעזר על מנת לגלות את עולמו של בן הזוג. חשוב לקבוע זמן של מפגש זוגי בין בני הזוג בלבד, ללא ילדים וללא הפרעות.

סקרנות היא כלי זוגי משמעותי. היא מביאה אותנו לגלות את עולמו של בן הזוג. היא צריכה להיעשות מתוך עניין ורצון לדעת ולהכיר. השאלות צריכות להיות חוקרות ולא מבקרות. כמו ילד קטן שמגלה את העולם, מתבונן, מתרגש, מתלהב, בודק ושואל. נסיים בדברי המהר"ל בספרו באר הגולה עמ' צ"ג:

"...חיבור האדם ואשתו שיהיו לדבר אחד לגמרי. והחיבור הזה אל תאמר כי הוא דבר גשמי כמו שאר בע"ח, אין הדבר כך. כי יש להם לאיש ולאשה כוח החיבור מן הש"י, וכמו שנרמז במילת איש ואישה כי בהם נשתתף שמו הוא שם 'באיש וה' באישה. לומר כי הש"י מחבר ומאחד אותם לכך שמו ביניהם. ודבר זה הוא החיבור בין איש ואישה. ולכך כוח עליון מחבר אותם ועל זה אמר אהבה שהוא עצם החיבור"