

# איך להתקרב למרות הפחד מאינטימיות

שבעה צעדים בדרך  
ליצירת אינטימיות  
בחיך

## הדבר הבסיסי ביותר שמשותף לכולנו כבני אנוש

הדבר הכי אנושי שיש, שכולנו מרגישים בעומק הלב הוא הכמיהה לאהוב ולהיות נאהבים.

אמנם לפעמים הכמיהה הזאת מסתתרת מתחת לשכבות של פגיעה, נתק ופחד, אבל היא קיימת שם, בכל אחד מאיתנו.

יחד עם זאת לא פעם ברגע האמת כשיש סיכוי אמיתי לאהבה – אנחנו מוצאים את עצמנו, או את מי שמולנו בורחים ממנה.

## איך אנחנו מתרחקים מאהבה?

זה יכול לבוא לידי ביטוי בחיים בדריכות מתמדת, בחשש וחרדה שאנו עלולים להיפגע.

לפעמים אנחנו מתגוננים, נסגרים או "מוציאים קוצים" דווקא מול מי שאנחנו יודעים שרוצה רק בטובתנו.

לפעמים אנחנו מרגישים בתוכנו משוועים ליד מלטפת אך למרות הגעגוע למגע אנחנו לא מסוגלים להכיל מגע קרוב.

נרתעים, חשים דחיה, מתכווצים או נדרכים כשנוגעים בנו.

פוחדים לחשוף את הרגישות והפגיעות שלנו או להזדקק למישהו, כי איבדנו אמון איפשהו בדרך.

פוחדים לבקש למרות שברור לנו שאנו זקוקים לעזרה.



# למה כל כך קשה לנו לפתח אינטימיות וקרבה במערכות יחסים? המקור לקושי

כשאנחנו לא מצליחים לאפשר לעצמנו לפתח אינטימיות או לתקשר אותנו החוצה בצורה אותנטית וברורה- משהו מאותת לנו שיש קרע, והקרע הזה הוא פנימי.

נוצר ניתוק פנימי בין מה בין מה שקורה בתוכנו למה שקורה סביבנו. זהו הקרע הראשוני.

הקרע הראשוני כנראה נמצא איתנו הרבה לפני שהתחלנו לפתח את הקשר עם הסביבה. הוא נובע מרובד עמוק יותר.

אפשר לומר שברמה עמוקה מאוד כבר מזמן נפרדנו מעצמנו. מאז שהתחיל אותו תהליך חיים בעצם לבד. אנחנו יכולים להיות מוקפים באנשים ועדיין להרגיש בודדים, כיוון שאנחנו לבד מעצמנו. אין לנו אותנו.

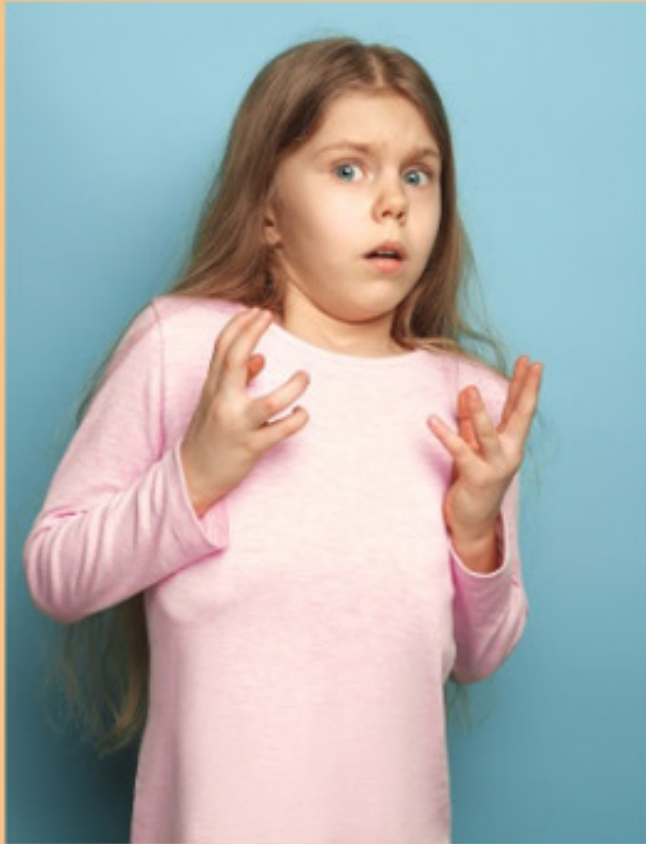
## הצעד הכי משמעותי כדי להתחיל להשיב את הגלגל ולהתקרב: הפני את המבט פנימה.

אם קשה לך להרגיש חופשיה מול האחר, נסי להתבונן: כמה קל לך להרגיש חופשיה עם עצמך?

האם כשאת לבד קל לך להתבטא, להיות משוחררת, לנוע בחופשיות? אם את מרגישה קושי להתבטא במילים מול האחר, נסי להתבונן:

כמה את מרגישה בנוח עם התחושות והרגשות שלך? כמה קל לכם לומר בינך לבין עצמך:

"אני עצובה", "אני פוחדת", "אני כועסת", "אני כואבת"...?



## מתי התגרשנו מעצמנו?

לרוב בשלב מוקדם מאוד בחיינו למדנו להתנתק מעצמנו. ניתוק ראשוני זה דומה לתהליך מתמשך של גירושין מעצמנו, שבמהלכו אבדנו חיבור חיוני.

חיבור שהוא בסיס שאנחנו זקוקים לו לאורך חיינו על מנת לגדל ביטחון, יציבות, יכולת ביטוי אישית, אהבה עצמית ועוד.

## איך כל זה קשור לגוף שלך?

כילדים ואפילו כפעוטות למדנו להתנתק מהגוף שלנו, מהרגשות שבו, מהתחושות שבו.

הרבה פעמים למדנו מהר מאוד שמסוכן ללכת עם הגוף ועם מה שאנחנו מרגישים בתוכנו.

למדנו לנשום פחות לעומק, לתת לעצמנו פחות חמצן ומרחב. למדנו לחשוד בתחושות ובמאוויים שלנו,

להשמיע פחות את קולנו ולהיות הרבה יותר קשובות למה שמצופה מאיתנו מהסביבה. יכול להיות שקיבלת מהסביבה מסרים מבלבלים שלימדו אותך נתק. למשל תגובה שלילית לכעס שגרמה לך להאמין שאם תכעסי לא תהיי אהובה, ולימדה אותך לבלוע את הכעס ולהתנתק מהרגש.

הרבה מאתנו חוו בשלב כלשהו פגיעה פיזית או אחרת וניתוק חד היה הדרך היחידה עבורנו לשרוד מציאות כזאת.

## ההשפעה על מערכות היחסים שלך היום

אחת התוצאות יכולה להיות שהיום כשאנחנו רוצות להתקרב לאחר, והנשמה שלנו כמהה לתת לשכבות ההפרדה לנשור – נדמה שהשער ננעל מזמן והמפתח אבד לנו. מרוב שהתרחקנו הרבה פעמים מאוד קשה לנו לזהות איפה עוברים הגבולות שלנו ורק בדיעבד, כאשר נפגענו אנחנו מזהות שהם נחצו. ואז האינטימיות מפחידה עוד הרבה יותר. אנחנו רוצות מאוד לשבור את החומה הזאת. רוצות שמישהו יראה אותנו, רוצים להרגיש בנוח עם מישהו, להיות אהובות. אבל נתקלות בפחד, בניתוק רגשי, בקושי גדול להתבטא, או בחוסר הביטחון שלנו. והחומה נשארת.

## המפתח לאינטימיות מתחיל כאן בפנים

אין טעם לחפש את המפתח לחומות הנעולות במערכת היחסים שאנחנו מנסות ליצור, כי היא תמיד תהדהד את מה שקורה בינינו לבינינו. אם למדנו לחשוד בגוף שלנו איך נוכל לסמוך על האחר? איך נוכל לחוש מוגנות בתוך גופנו? הרי החוויה הבסיסית שלנו היא חוסר אמון וחוסר ביטחון. לא ניתן לחוש ביטחון או יציבות עם האחר, כשאנחנו במצב של נתק מהרגשות ומהתחושות שלנו. זה כמו להיות בגלות מהמקום הכי בסיסי שלנו ולקוות שמישהו יגרום לנו להרגיש בבית.



## אז מה זה אומר? אין סיכוי לשינוי?

יכול להיות שאת קוראת עכשיו וחושבת לעצמך  
שזה נשמע כמו מבוך מסובך ומייאש,  
אבל האמת היא שההפך הוא הנכון!  
באמת אין סיכוי לקבל את התשובות באינטראקציה  
מול האדם שאת רוצה להתקרב אליו.  
אבל המפתח זמין הרבה יותר ממה שאולי נדמה לך.  
עצם ההבנה  
שהמרחב לעבוד בו כדי להתקרב הוא המרחב הפנימי  
ולא מערכת היחסים-  
היא כבר מחצית הריפוי.  
אלה חדשות נפלאות!  
כי זה אומר שאת לא תלויה באף אחד כדי ליצור שינוי!  
מכאן הצעדים להתקרבות מתחילים להיות הרבה יותר ברורים.

# איך אפשר לחבר מחדש?

7 צעדים להשבת החיבור

והיכולת לאינטימיות

## להיות אחת – נשים טוות ריפוי

הנתק מעצמנו הוא קודם כל הנתק מהגוף.  
מידת האינטימיות שנוכל לפתח עם האחר  
היא בדיוק כמה שנעז להתקרב ולהיות אינטימיים עם עצמנו.

### צעד מס' 1 : נשימה איטית מודעת

אם אנחנו רוצים ללמוד להתקרב מחדש, ללמוד את הגבולות שלנו,  
להיפתח להרגיש ולפתח אמון פנימי-  
הצעד הראשון הוא להתחיל לנשום הרבה יותר עמוק.  
להחזיר לנו את אותה הנשימה שאיבדנו,  
שהיתה פעם קשר בלתי אמצעי אל עצמנו.

### איך עושים את זה?

אחת ליום לתת לעצמנו 10 דקות של אינטימיות עם עצמנו.  
לשחרר את הלסת ולנשום באיטויות דרך הפה נשימות עמוקות אל הגוף.  
האריכו את השאיפה (המוכנות להכניס משהו אל תוכי)  
ואת הנשיפה (המוכנות לשחרר ולהוציא את עצמי החוצה).  
כשאתם שואפים היו במודעות  
לכך שאתם מרשים לחיים להכנס אליכם פנימה.  
כדאי ממש לומר את זה לעצמכם.

כשאתם נושפים היו במודעות שאתם מאפשרים לעצמכם לשחרר.  
אמרו זאת לעצמכם בלבכם תוך כדי הנשיפה.



## צעד מס' 2: הקשבה לגוף ולרגש.

לאחר שתרגלתם כבר במשך כשבוע את הנשימה האיטית המודעת,  
הוסיפו התבוננות פנימה כאשר אתם נושמים.

שאלו את עצמכם כאילו אתם חוקרים ארץ לא מוכרת:  
מה אני מרגיש כרגע?

אילו תחושות פיזיות אני חש כרגע?

המוכנות להיפתח ולהכיר ברגש

היא בסיס חשוב לאינטימיות וודאי לתקשורת עם האחר.

לפעמים בהתחלה לא עולים רגשות או תחושות, וזה בסדר גמור.

זוהי בדיוק החומה שאנחנו רוצים לעבוד איתה.

עצם ההתעניינות שלך בכך יחד עם הנשימה,

שהיא כמו מגבר לתחושות ולרגשות

עושה את ההבדל.

המשיכו יום יום ותראו שבשלב כלשהו יתחילו לעלות תחושות ורגשות.



## צעד מס' 3: מגע עצמי

פעם בשבוע לפחות תנו לכם בעצמכם מגע שנעים לכם.  
זה יכול להיות עיסוי לכף הרגל, ליטוף רך בפנים,  
הנחה של יד מנחמת על בית החזה, מריחה אוהבת של קרם..  
המגע הוא יצירת קשר בלתי אמצעית עם עצמנו.  
מגע עם עצמנו הוא מגע ברחב בטוח.  
כך תוכלי ליצור במוח, בחוויה ובזיכרון שלך  
קישור של מגע עם תחושה בטוחה ונעימה.  
העזי לגעת בכך כפי שהיית רוצה, אפילו בחלום או בפנטזיה, שייגעו בכך.  
כך גם תוכלי לבטא מה את מבקשת מהאחר בהמשך.



## צעד מס' 4: מבט בעיניים

העיניים הם חלונות הנשמה.  
לרוב כשאנחנו מביטות במראה,  
אנחנו מחפשות את הכתמים, הקמטים, הפגמים- ומוצאות אותם בקלות.  
מתי בפעם האחרונה הבטת לעצמך בעיניים כדי לראות את זו ששם,  
כדי לשאול אותה מה שלומה,  
כדי להביע קירבה?  
נסי להתמקד רק בעיניים ולראות מה העיניים האלה מספרות.  
להתעניין בנפש ששם, בנשמה ששם. להתקרב אליה.  
מה מביעות העיניים האלה? איפה הן נוגע בכך?  
תני לעיניים שאת רואה לגעת בלב שלך.  
זוהי אינטימיות עצומה לתת לך לראות אותך מבפנים.



## צעד מס' 5: מחילה לעצמך

נסי למצוא כל יום משהו שאת מוכנה לסלוח לך עליו.  
זה יכול להיות טעות קטנה שהיתה במשך היום,  
זה יכול להיות משהו שחיכה הרבה זמן ועכשיו את מוכנה לסלוח עליו.  
יכול להיות שבהתחלה תמצאי רק דברים קטנים מאוד  
ולאט לאט תמצאי דברים משמעותיים יותר שיגעו יותר לעומק.  
זה בסדר גמור, היי קשובה אלייך ואל תלחצי.  
הענקת מחילה היא נדיבות.  
היא פעולה של פתיחה ומוכנות להתקרב.  
המחילה היא פתיחת דלת.  
תופתעי לגלות כמה שכבות מתמוססות בך כשאת סולחת לך.



## צעד מספר 6: כבדי את הקצב שלך והרצון שלך

הצעד הזה הוא רלוונטי לכל הצעדים שכתבתי למעלה.

הוא גם רלוונטי לכל דקה ביום שלך.

שימי לב עד איפה נכון ומתאים לך להתקדם,

איפה את מתרחבת ואיפה את מתכווצת.

בדקי מתי את זקוקה לזמן לעכל, לנוח, לעבד ומתי הזמן להמשיך ולהתקדם.

אין קצב נכון. יש רק את מה שנכון לך.

זה תהליך של גילוי של הגבולות שלך.

שאלי את עצמך: מה נעים לי? מה אני רוצה לעשות כרגע?

האם אני רוצה במה שאני עושה? האם אני זקוקה לעצירה?

שוב, גם כאן זה תהליך ויכול להיות שהתשובות לא יהיו ברורות בהתחלה.

העיקר הוא להמשיך, כל פעם קצת

ואת תראי שעם הזמן והתרגול

את הרבה יותר ברורה לעצמך והרבה יותר נעים לך.

כך תוכלי גם לדעת עם האחר מה מתאים לך.

מתי נכון לך להתקדם ומתי נכון לך לעצור.



להיות אחת – נשים טוות ריפוי

## צעד מס' 7: פרגון, עידוד וחיזוק.

פרגני לעצמך ממש כמו לילדה שלומדת ללכת.  
ליצור אינטימיות אתך זה תהליך והוא יכול להיות מורכב.  
היי נדיבה אלייך במחמאות, בחיזוקים ובניחומים כשצריך,  
ממש כמו אימא טובה שבוטחת בילדה שלה,  
שאוהבת אותה בלי תנאים ויודעת שהיא יכולה.  
את יכולה ממש לדמיין אימא כזאת,  
מה היא אומרת, מה היא עושה, וכך לפנות אלייך.  
את יכולה לדמיין שאת רואה ילדה שלומדת משהו שקשה לה אתו  
איך היית ניגשת אליה.  
היעזרי באימא הטובה הפנימית גם כהזנה בסיסית קבועה  
וגם כיד תומכת כשעולים קשיים.

האמא הטובה יכולה להשתלב בכל אחד מהצעדים ואפילו מומלץ שתשלבי אותה.  
היא תקל עלייך בכל אחד מהם.



## להיות אחת – נשים טוות ריפוי

אמון לא נוצר ביום אחד, ובנייה של אינטימיות היא תהליך.  
אבל הצעדים האלה הם אבני דרך משמעותיות מאוד  
שיעזרו לך להתקרב אלייך מחדש.  
ככל שתלמדי לנכוח בגוף שלך,  
להתבונן פנימה בעיניים טובות,  
לכבד ולחזק אותך –  
תוכלי לשקם את האמון והביטחון הבסיסי שלך.  
לגדל חוף מבטחים יציב פנימי.

חוף המבטחים הפנימי שלך הוא נכס שישאר אתך לתמיד.  
משאב שתוכלי להשתמש בו בכל זמן.  
הוא נתיב הלב שיסייע לך להרגיש בבית  
ולממש אינטימיות בריאה גם במערכות היחסים בחיך.



## מודות לך על שקראת,

מקוות שהקריאה הייתה משמעותית עבורך  
ומאחלות לך תרגול מיטיב ומשמעותי.

נשמח לשמור על קשר.

### עופרה לזרוביץ

מטפלת בכירה, מנחת סדנאות וקורסים  
ומורה להכשרת מטפלים בשיטת עוצמת  
הרכות. בארגז הכלים שלי נמצאים גם  
רפלקסולוגיה ופסיכודרמה.  
אני מחברת בין כל הדברים שלמדתי  
והתנסיתי בהם, גם בחיים וגם מול מטופלים  
ומוצאת שהשלם גדול מסכום חלקיו.  
אני באה בסקרנות לכל מפגש,  
באה פתוחה ללמידה ויוצאת  
עם המון מתנות חשובות ומרתקות.

054-5414045

### נועם שלום גליקמן

מטפלת בכירה, מנחת סדנאות וקורסים  
ומורה להכשרת מטפלים בשיטת עוצמת  
הרכות. תומכת הריון ולידה, מדריכת הכנה  
ללידה ומלווה תהליכי עומק של נשים.  
בנוסף אני קרובה לעולם הרוח ולטבע,  
שהם מבחינתי מקורות להשראה וריפוי.  
חלק מהמסע שלי בעולם הוא להסכים להחשף  
גם במקומות הכואבים וגם במקומות העצומים.  
בעיני יש בכך ריפוי גם לי וגם לנשים שאני  
מלווה.

052-2724339



@tovotripuy