

ד"ר לימור וינטר - Phd, Msc

פסיכותרפיה, טיפול פרטני, זוגי
ומשפחת המכור

054-8069494

<https://vinterlimor.co.il/>



מבדידות לשייכות ולאינטימיות - האם קיימת אינטימיות בקשרים שלכם? בדיוור הקודם דיברנו על תחושת הבדידות, על ההבדל בין להיות לבד ולהרגיש בודד וכיצד אינטימיות מעניקה תחושת שייכות, מוגנות, קרבה ושלווה.

נמשיך כעת בנושא האינטימיות, ננסה להבין מהי אינטימיות, האם יש/הייתה לכם תקשורת אינטימית (מילולית, פיזית או רגשית) עם היקרה/המכורה וכיצד להעמיק את האינטימיות בחיכם.

מקור המילה אינטימיות הוא המילה הלטינית Intimus, שפירושה innermost - הכי פנימי ואיש.

אינטימיות היא קרבה רגשית עמוקה בין בני אדם הנוצרת על ידי דיאלוג מילולי ו/או פיזי והיא כרוכה באמון, בנכונות לחשוף את עצמכם בפני אדם אחר ובנכונות להיות קשוב ונוכח באהדה לאחר.

כשאנו שומעים את המילה אינטימיות עולות מחשבות הקשורות לחיבור, קרבה, רכות, שייכות, סקרנות, מגע, עומק רגשי, אמון ובטחון לצד רגשות כגון חשש, פחד להיפגע, פחד להתקרב, חשדנות והססנות



Photo by Zoe on Unsplash



רמת האינטימיות משתנה מאדם לאדם ובמהלך השנים: **אינטימיות בבנית, נהרסת, מסתיימת ומתחדשת** אך כדי שנוכל להגיד שקיימת אינטימיות עם אחר חייבת להיות נוכחת היכולת "לשתף את העצמי", את ההתרגשות, הכמיהה, הפחדים וההזדקקות וגם היכולת לשמוע באהדה חלקים אלו של האחר. Cassidy, 2000

Photo by Soroush Karimi on Unsplash

האם קיימת אינטימיות בקשר שלכם עם היקרה/המכורה?

- (אם הקשר הוא הורה/ילד או לא מצפים להדדיות)
- קיימים שמונה ממדים לאינטימיות** (שהרבני, 1974). **בדקו את רמת האינטימיות שיש לכם בקשר:**
1. האם אתם יכולים לשתף את הרגשות שלכם בכנות ובספונטניות?
בדרך כלל כן/בדרך כלל לא
 2. האם תקבלו תגובה רגישה של אמפטיה והבנה לשיתוף שלכם?
בדרך כלל כן/בדרך כלל לא
 3. אתם מרגישים התקשרות וחיבור לאחר מתוך רצון
בדרך כלל כן/בדרך כלל לא
 4. אתם מרגישים אקסקלוסיביות וייחודיות של מערכת היחסים ביחס לאחרים במארג החברתי של האדם
בדרך כלל כן/בדרך כלל לא
 5. תקבלו עזרה וסיוע מיטיבים ביחסים
בדרך כלל כן/בדרך כלל לא
 6. מתאפשר לכם להיות פגיעים ביחסים
בדרך כלל כן/בדרך כלל לא
 7. קיימת פעילות משותפת אותה אתם חולקים עם השותפים ליחסים האינטימיים
בדרך כלל כן/בדרך כלל לא
 8. אתם יכולים יכול לסמוך על נאמנותו של האחר שלא יבגוד ולא יעשה שימוש כנגדכם בידע האינטימי
בדרך כלל כן/בדרך כלל לא

אם עניתם 'בדרך כלל לא' לרוב השאלות יש בכך לסמן כי חסרה אינטימיות ביחסים שלכם. אינכם זוכים בקשר למידה מספקת של סיוע, מענה, בטחון, ותמיכה, עוצמת החיבור מוגבלת ונעדרת מהקשר תחושת שייכות מיטיבה

טיפים להחלמה והבראה:

1. צרו בסבלנות וברגישות אינטימיות עם עצמכם ועם עולמכם.
2. נהלו דיאלוג פנימי חומל ומאפשר, ולא דיאלוג שיפוטי או ביקורתי.
3. לימדו והכירו את הסיבות שהובילו אתכם למציאות של העדר אינטימיות מספקת. הכירו במציאות כפי שהיא, הבחינו והפרידו בין קשר תלותי לקשר אינטימי.
4. זכרו כי זכותכם לבחור – לימדו את תפילת השלווה, הפנימו ופעלו לפיה כל יום.
5. שתפו והרחיבו את מעגל התמיכה - עם קבוצה, מטפלת, או חבר/ה קרוב/ה ונאמנ/ה.



כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישוהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק. אשמח להיות אדם זה בחייך

לימור 054-8069494

דיוור זה נישלח אליכם מכיוון שביקשתם להצטרף לרשימת הדיוור, ניתן להפסיק לקבל דיוור על ידי לחיצה על כפתור הסרה בתחתית העמוד. אין לראות בדיוור זה המלצה רפואית

לחץ למעבר לאתר



לימור וינטר | דרור | זכרון יעקב | +9720548069494 | Israel

הסר | דווח כספאם

נשלח באמצעות תוכנת ActiveTrail