

אינטימיות

מטרתו של דף זה לתת הסבר על ההשפעות האפשריות של הטראומה על אמונותיך וראיית עולמך, להסביר אילו סימפטומים יכולים להיווצר משינוי אמונות זה, ולהצביע על הכיוון הרצוי לאיזון האמונות והחלמה.

1. אמונות שקשורות לאינטימיות עם עצמי – יכולותיו של אדם לטפל בעצמו, לנחם את עצמו, ולהרגיע את עצמו הן יכולות חשיבה לצורך יציבות. אינטימיות עם עצמי קשורה ליכולת אלו ומתבטאת ביכולת להיות לבד בלי להרגיש ריקנות או בדידות. בעקבות טראומה, אנשים שונים מגיבים באופן שונה, בהתבסס על הציפיות שלהם בנוגע ליכולתם להתמודד.

ניסיון קודם:

חיובי	שלילי
<p>אדם עם אינטימיות עצמית יציבה וחיובית עשוי לחוות את הטראומה באופן פחות קשה, בגלל יכולת יותר גדולה להסתמך על מקורות פנימיים על מנת להתמודד עם הטראומה.</p> <p>למרות זאת, ישנם מקרים בהם האירוע הוא כה טראומתי עד שהאדם מתקשה מאד להרגיע את עצמו. כאשר הטראומה מתנגשת עם האמונות הקודמות של האדם לגבי היכולת לטפל, לנחם ולהרגיע את עצמו, הוא עשוי לחוות רגשות חזקים מאוד של חרדה, הצפה ותחושה שאינו יכול לשאת את האירוע.</p>	<p>אם ניסיון העבר שלך (או המודלים לחיקוי שהיו סביבך כמו הורים או אנשים קרובים אחרים) הובילו אותך להאמין שאינך יכול להתמודד עם מצבי חיים קשים, מורכבים או שליליים, יתכן שתגובתך לטראומה תתבסס על האמונה שאינך יכול לטפל בעצמך, להרגיע את עצמך, או לשאת את מה שקרה.</p>

סימפטומים הקשורים באמונות שליליות לגבי יכולת לאינטימיות עם עצמי:

- (1) חוסר יכולת או קושי להרגיע את עצמך ולטפל בעצמך.
- (2) פחד מלהיות לבד.
- (3) חוויה של ריקנות פנימית ותחושת מוות פנימית.
- (4) פאניקה וחרדה גדולה כאשר אתה נזכר בטראומה או בעת היתקלות במשהו שמזכיר לך את הטראומה, בהיותך לבד.
- (5) חיפוש אחר מקורות הסחה והרגעה חיצוניים כמו סמים, אלכוהול, אוכל, תרופות, בזבוז כסף וסקס.
- (6) מערכות יחסים תובעניות או מערכות יחסים בהן אתה נמצא במקום של נזק.

פתרון :

חומר למחשבה :	דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...
<p>1. ידע לגבי תגובות נורמאליות לטראומה עשויה לסייע לך להרגיש פחות בלחץ מתגובותיך.</p> <p>2. מרבית האנשים אינם מחלימים מטראומה קשה בלא תמיכה מאחרים, זו עובדה!</p> <p>3. דרכי הרגעה חיצוניות כמו אוכל, אלכוהול, סמים, מין מזדמן וכיו"ב מרגיעים אותך בטווח הקצר, אך במקום לסייע, בטווח הארוך הם עשויים להפריע להחלמה.</p> <p>4. אמנם אמצעים אלה מביאים לתחושת הקלה מיידית, אך תחושה זו קשורה בהסחה והדחקה של רגשות.</p> <p>5. רגשות מודחקים אינם נעלמים, הם פשוט נמצאים מתחת לפני השטח, ובנוסף להם אתה צריך להתמודד עם התוצאות של אכילת יתר, בזבוז כספים, שימוש באלכוהול וכיו"ב!</p>	<p>"אני לא אסבול לנצח. על מנת להפחית רגשות שליליים אני יכול להרגיע את עצמי ולטפל בעצמי בעזרת הכלים שלמדתי. יתכן שאני צריך עזרה בהתמודדות עם התגובות שלי, אבל זה נורמאלי. למרות שהרגשות שאני חווה הם חזקים ולא נעימים, הם רק זמניים וידעכו עם הזמן! הכלים והכישורים שאני רוכש עכשיו יסייעו לי להתמודד עם מצבי מתח ומצבים קשים בעתיד".</p>

2. אמונות שקשורות לאינטימיות עם אחרים - הרצון באינטימיות, חיבור וקירבה לאחרים הוא אחד הצרכים האנושיים הבסיסיים. היכולת להיות מחובר לאחרים בצורה אינטימית הינה יכולת שבירה ויכולה להינזק בקלות כתוצאה מחוסר רגישות, פוגענות (העלבה מכוונת) ותגובות לא אמפתיות מאחרים.

ניסיון קודם :

שילי	חיובי
<p>כאשר אדם חווה פרידות קשות, מערכות יחסים לא יציבות או אובדן טראומטי של מערכות יחסים, יכולות להתפתח אצלו אמונות שליליות. <b>טראומה יכולה לחזק את האמונה שלך בחוסר יכולתך להיות קרוב לאחרים או בסכנות הכרוכות בכך.</b></p>	<p>אם בעבר היו לך קשרים אינטימיים מספקים וטובים, אתה עשוי לגלות שהטראומה (בעיקר אם מדובר באלימות או אונס שהתבצע על ידי אדם קרוב או מכר) הולכה אותך להאמין שזה מסוכן להיות קרוב לאנשים, ושלעולם לא תוכל להיות בקשר אינטימי עם מישהו אחר.</p>

חוויות לאחר הטראומה :

אמונות הקשורות לאינטימיות יכולות להיות מושפעות גם במקרים בהם אחרים, שהיו קרובים אליך ושחשבת שאתה יכול לסמוך עליהם ולהיעזר בהם דחו אותך, האשימו אותך, או התרחקו.

סימפטומים שקשורים לפגיעה ביכולת להיות באינטימיות עם אחרים :

- (1) תחושת בדידות כרונית.
- (2) ריקנות וניתוק.
- (3) האדם עשוי להרגיש מנותק גם במערכות יחסים אוהבות וכנות באמת.

פתרון :

דיבור עצמי אפשרי יכול להיות...	חומר למחשבה :
<p>"למרות שמערכות יחסים קודמות לא עבדו טוב ונכשלו, אין זה אומר שלא אוכל לפתח מערכות יחסים מוצלחות בעתיד. אני לא יכול להמשיך להתנהג כאילו כל אחד יבגוד בי או יאכזב אותי. אצטרך לקחת סיכונים על מנת לפתח מערכות יחסים אינטימיות. אם אעשה זאת בקצב איטי, הסיכוי שאוכל להגיד האם אני יכול לסמוך על מישהו - גדול יותר".</p>	<p>1. על מנת להיות שוב במערכות יחסים אינטימיות עם אחרים תצטרך לאמץ גישה מציאותית יותר לגבי אינטימיות ולגייס <b>אומץ לב</b> לנטילת סיכונים!</p> <p>2. אינטימיות נבנית תוך השקעת זמן ומאמצים משני הצדדים. בשעה שיש לך אחריות ויכולת להשפיע, אינך האחראי היחיד לכישלון של מערכות יחסים קודמות.</p> <p>3. כאמור, בניית מערכת יחסים כרוכה בנטילת סיכונים. יתכן שתיפגע שוב, אך הימנעות ממערכות יחסים מסיבה זו בלבד עשויה להשאיר אותך לבד, או לגרום לך להרגיש בדידות וריקנות גם כאשר אתה ביחד.</p>
<p>"אני יכול להיות קרוב ואינטימי עם מי שאני בוחר, אבל אני לא צריך או רוצה להיות קרוב לכל אדם שאני פוגש".</p> <p>"יתכן ואאבד מערכות יחסים מהעבר או מערכות עתידיות, עם כאלו שאינם יכולים לבוא לקראתי, אבל זו לא אשמתי וזה לא קשור לכך שלא ניסיתי"</p>	<p>1. נסה לפתור את הבעיות שלך עם אנשים שאכזבו אותך או פגעו בך. בקש מהם מה שאתה צריך או רוצה. חלוק איתם מה מפריע לך, למה אתה זקוק ומה אתה מרגיש ביחס למה שהם עשו או אמרו.</p> <p>2. אם האדם אינו יכול או אינו רוצה להיענות לבקשה שלך, או שאינו נותן לך את מה שאתה צריך, עליך להחליט על מידת קירבה שאתה רוצה עם האדם הזה. בנוסף אתה גם יכול להחליט שאינך רוצה להיות קרוב לאדם זה.</p> <p>3. במקרים רבים תגלה שהאדם התנהג כפי שהתנהג בגלל בורות, פחד או חוסר ידיעה. מאמצי התקשורת שלך עשויים לשפר את התקשורת ביניכם ובהדרגה יתכן שתרגיש קרבה, ולעיתים אף קרבה גדולה יותר מזו שהייתה לפני הטראומה.</p>