



סקס אינו אינטימיות

מיתוס הסקס

סקס אינו אינטימיות. מובן שהוא עשוי להיות חלק ממנה, אך אין אלה מושגים זהים. סקס אינו ערובה לאינטימיות. הוא אינו חיוני לה, ולמרות זאת כמעט כל ההתייחסויות לאינטימיות בתרבות הפופולארית המודרנית קשורות לסקס. כדי לחוות אינטימיות אמיתית עלינו להתעלות תחילה מעל ההנחה המוטעית שסקס ואינטימיות הן מילים נרדפות.

לא נוכל להיות מאושרים ללא אינטימיות בחיינו. חשבו על כך. מיהם האנשים המאושרים ביותר שאתם מכירים? מיהם האנשים שמצליחים באמת? סביר להניח שיהיו אלה האנשים שמנהלים קשר אינטימי ולא דווקא קשר מיני. ייתכן, כמובן, שהקשר הזה כולל גם סקס, אך בבסיס חוויית הקיום שלהם ניצבת האינטימיות. יש להם עם מי לחלוק את חייהם. יש להם זוגיות טובה.

אנחנו יכולים להיות באושר ללא מכוניות חדשות או ללא בגדי מעצבים; אנחנו יכולים להצליח בחיים מבלי שנזכה לגור בבית חלומותינו; אנחנו יכולים להיות טוב בלי לצאת לחופשות באתרי הנופש הפופולאריים – לעומת זאת לא נוכל להיות מאושרים בלי לחוות אינטימיות בחיינו. אינטימיות היא אחד הצרכים הלגיטימיים שלנו, והיא תנאי הכרחי לאושר. אפשר לשרוד גם ללא אינטימיות, אך לא ניתן לנהל חיים מאושרים ומספקים בלעדיה.

בני אדם משתוקקים לאינטימיות מעל לכול. אנחנו מייחלים לאושר, אולם לעיתים מבלבלים בין השאיפה לאושר לבין הרצון לצבור רכוש ותענוגות. לאחר שנהנינו וחוונו תענוגות, ולאחר שהשגנו את הרכוש שרצינו, אנחנו עדיין חשים ריקנות. מה חסר לנו? אינטימיות. התשוקה לאושר היא בעצם תשוקה לחוות אינטימיות. אם יש לנו אינטימיות, אנחנו יכולים להתגבר על קשיים רבים, להסתפק במועט ולהיות מאושרים. ללא אינטימיות כל אוצרות העולם לא ישביעו את ליבנו המורעב. עד שנחווה אינטימיות, נמשיך להיות חסרי מנוחה, מתוחים ועצובים.

מהי אינטימיות?

החיים הם תהליך של חשיפה עצמית בפני אחרים. מדי יום ובאלפי דרכים אנחנו חושפים את עצמנו בפני האנשים שסביבנו ובפני העולם. כל מה שאנחנו עושים ואומרים מגלה משהו על מי שאנחנו. אפילו דברים שאנחנו לא עושים ולא אומרים מספרים עלינו משהו. החיים הם רגעים מסוימים בהיסטוריה שבהם אנחנו חולקים את עצמנו עם האנושות.

גם קשרים זוגיים כרוכים בחשיפה עצמית. אולם לעיתים קרובות מדי אנחנו מבזבזים זמן ואנרגיה בניסיון להסתיר מבני הזוג שלנו את מי שאנחנו באמת – זהו הפרדוקס הגדול המאפיין את המאמץ שלנו להגיע לאינטימיות. החוויה הקיומית כולה היא למעשה ניסיון להגיע להרמוניה בין כוחות מנוגדים, והמסע שלנו בחיפוש אחר האינטימיות אינו שונה ממנה במובן זה.

אנחנו משתוקקים לאינטימיות אך נמנעים ממנה. אנחנו רוצים אותה נואשות אך בורחים מפניה. עמוק בלב טמון צורך עז באינטימיות, אך אנחנו פוחדים להגיע אליה. מדוע? אנחנו נמנעים מאינטימיות מכיוון שהיא מחייבת אותנו לחשוף את סודותינו. קשר אינטימי כרוך בחשיפת סודות הלב והנפש שלנו בפני אדם שביר ולא מושלם אחר. קשר כזה דורש מאיתנו לאפשר לבן או לבת הזוג שלנו לגלות מה מניע אותנו, מה נותן לנו השראה, מה אוכל אותנו מבפנים, לאן אנחנו רצים וממה אנחנו בורחים, מהם מנגנוני ההרס העצמי הנטועים בנו ומהם החלומות הנפלאים והחלומות הפרועים החבויים בנו.

כדי לנהל קשר אינטימי אמיתי עלינו לחלוק את כל היבטי האישיות שלנו עם אותו אדם. אנחנו חייבים להיות מוכנים להוריד את המסכות, לפרק את ההגנות, לוותר על העמדת הפנים ולחלוק איתו את מה שמעצב ומכוון את חיינו. המתנה הגדולה ביותר שאנחנו יכולים להעניק לאדם אחר היא לאפשר לו לראות אותנו כפי שאנחנו על כל המעלות והחסרונות שלנו – הטעויות, הכישלונות, הפגמים, הכישרונות, היכולות, ההישגים והפוטנציאל הטמון בנו.

האינטימיות מחייבת אותנו להרשות לאדם אחר לחדור לליבנו, לנפשנו, לגופנו ולנשמתנו. לאמיתו של דבר היא מייצגת חשיפה מוחלטת ובלתי-מוגבלת של העצמי שלנו. לא כל הקשרים ראויים למידה כה רבה של אינטימיות, אך הקשרים הראשונים שלנו ראויים לאינטימיות מוחלטת.

מהי אינטימיות? זהו תהליך של חשיפה עצמית הדדית שמניע אותנו להתמסר בצורה מוחלטת לאדם אחר באותו רגש מסתורי הנקרא "אהבה".

מהו הסיפור שלכם?

אנחנו רוצים שיכירו אותנו, שידעו מי אנחנו. בתוך כל אחד ואחת מאיתנו חבוי סיפור שרוצה לצאת לאור. כאשר אנחנו נמצאים בקשר אינטימי עם אדם אחר, אנחנו מספרים לו את הסיפור שלנו. חשיפת הסיפור מסייעת לנו לזכור מי אנחנו, מהיכן הגענו ומה הכי חשוב לנו. חשיפת הסיפור גם שומרת על שפיותנו.

אם תבקרו בבית חולים פסיכיאטרי תגלו שרוב החולים המאושפזים שם שכחו את הסיפור האישי שלהם. הם אינם מסוגלים לחבר את ימי האתמול לזיכרון מובנה והגיוני, וכתוצאה מכך הם מאבדים את נקודות האחיזה בעבר החיוניות למיפוי העתיד. כאשר אנחנו שוכחים את הסיפור שלנו, אנחנו מאבדים את קצה החוט של חיינו, ובהמשך מאבדים את שפיותנו. למעשה כולנו שוכחים במידה זו או אחרת את הסיפור האישי שלנו, ולכן מבחינה מסוימת כולנו איבדנו מעט משפיותנו. יחסים אישיים טובים עוזרים לנו לזכור מהו הסיפור שלנו, מי אנחנו ומהיכן הגענו. בדרך מוזרה ומיסטית, כשאנחנו זוכרים את הסיפור שלנו, אנחנו מעריכים ומוקירים את העצמי שלנו בצורה בריאה יותר. מהו הסיפור שלכם? מהו הסיפור של המשפחה שלכם? מהו הסיפור של הקשרים האישיים שלכם?

אם תבקשו מזוג שעומד להינשא לספר את סיפורם – כיצד ומתי הם נפגשו, כיצד ומתי התרחשה הצעת הנישואין וכדומה – הסיפור שתשמעו יהיה מלא להט והתלהבות. אולם בחלוף השנים קרוב לוודאי שהתשובה לשאלה "היכן נפגשתם?" תהיה בת מילה אחת בלבד: "בספרייה", "במטוס" או "בפאב". זו דוגמה קלאסית לכך שעם הזמן אנחנו שוכחים את הסיפור שלנו או מפתחים חסינות לעוצמה שבו.

רק באמצעות חשיפת הסיפור שלנו בפני אדם אחר נוכל להרגיש שמישהו מכיר אותנו באמת. אנשים רבים חיים את חייהם מבלי לאפשר לאדם אחר להכיר אותם. חשבו על כך. איך אפשר לחיות כל החיים מבלי שמישהו יכיר אותנו כפי שאנחנו?

יש לנו צורך עז לחלוק עם אחרים גם את סיפור הזוגיות שלנו. כשם שמי ששוכח את סיפור חייו מאבד את שפיותו, גם זוגות ששוכחים את סיפורם המשותף יסבלו מבעיות בזוגיות. הם, כנראה, לא יזדקקו לאשפוז, אך כל אחד מהם יתחיל להתנהג בצורה לא הגיונית שעלולה להוביל לפירוק הזוגיות. אם הם לא יצליחו למצוא מחדש את קצה החוט של הסיפור שלהם, לזכור אותו ולהוקיר אותו, הקשר שלהם יסתיים בפרידה. אם הם יחליטו להישאר יחד, הם צפויים לחיים של ייאוש שקט ומתסכל.

מציאות לעומת אשליה

קשרים אישיים שומרים על כנותנו. הם מהווים עבורנו מעין מראה שמאפשרת לנו לראות ולהכיר את עצמנו. כשאנחנו בודדים ומבודדים, אנחנו עלולים לשכנע את עצמנו להאמין בכל מיני דברים מטורפים, אך חברתם של אנשים אחרים שולפת אותנו מעולם הדמיון שלנו ומסייעת לנו להישאר נטועים במציאות. אנשים אחרים אינם מאפשרים לנו לרמות את עצמנו, וכך הם שומרים על כנותנו. קשרים אישיים מוציאים אותנו מעולם האשליות ומעגנים אותנו במציאות.

אני רואה זאת כל הזמן ביחסים ביני לבין שבעת אחיי. פעם בחודש אנחנו עורכים "ערב אחים". רק האחים מוזמנים – בלי חברות, בלי נשים ובלי ילדים. אנחנו בוחרים מסעדה ומחליפים אי-מיילים לאישור הגעה. זהו הערב המיוחד בחודש שאני מתגעגע אליו במיוחד בכל פעם שאני עוזב את עיר הולדתי סידיני שבאוסטרליה. כשאני שם, אני תמיד נפעם מהדינמיקה בינינו. שבעת אחיי ואני יושבים מסביב לשולחן ומדברים על הדברים שקורים בחיינו – על הבעיות בעבודה ובמשפחה, על הזוגיות שלנו, על החלומות ועל התוכניות שלנו לעתיד.

באותו פורום אנחנו מתייחסים זה לזה בכנות האכזרית שכולנו זקוקים לה מפעם לפעם. ייתכן שלא תמיד אנחנו צודקים, אך אנחנו חולקים את רעיונותינו ודעותינו זה עם זה, והפתיחות הזו בריאה ומועילה כאחד. כנות מוחלטת עלולה להיות מתישה אם נתקלים בה על בסיס יומי, אך בתדירות של פעם בחודש היא מאפשרת לנו לבחון את עצמנו בצורה בונה. היא מאלצת אותנו להיות כנים עם עצמנו, מכיון שהיא חושפת את ההונאה העצמית שלנו ואת האשליות שאנחנו מוכרים לעצמנו. הכנות האכזרית הזו היא זו ששולפת אותנו מעולם הדמיון שלנו ושמנפצת את התפיסות המוטעות והממורקות מדי שיש לנו אודות עצמנו. הכנות הזו היא שיוצרת את הסביבה הדינמית החיונית לצמיחה אף על פי שהיא מעוררת לעיתים אי נוחות.

בדומה לכנות חסרת פשרות גם האינטימיות מהווה מראה לאני האמיתי שלנו. התקשורת עם מגוון אנשים בחיי היומיום חושפת את האשליות שאנחנו יוצרים ונוטים להאמין בהן. כשאנחנו בודדים ומבודדים, יש לנו יכולת עצומה לרמות את עצמנו ולבנות לעצמנו דימוי חד ממדי. אינטימיות מצילה אותנו מעולם הדמיון הזה, וזו אחת הסיבות לכך שאנחנו נמנעים ממנה. לעיתים קרובות אנחנו מעדיפים להמשיך ולחיות בעולם הפנטזיות מאשר להתמודד עם העולם האמיתי. אנשים אחרים מכריחים אותנו לנטוש את הדמיונות ומספקים לנו את המראה שאנחנו זקוקים לה כדי להכיר את עצמנו.

בפעם הבאה שמישהו ירגיז אתכם במיוחד, התבוננו בסיטואציה מבחוץ. קרוב לוודאי שתראו את עצמכם באותו אדם. האם מה שהרגיז אתכם היה משהו

שאתם עצמכם עושים מפעם לפעם? האם הייתם רוצים לעשות את מה שאותו אדם עושה? האם נהגתם לעשות זאת בעבר? בדומה לכך, בפעם הבאה שתרגישו שמתעוררים בכם גלי הערצה כלפי אדם מסוים, בחנו את עצמכם. האם התכונה שמעוררת בכם הערצה מצויה במידה זו או אחרת גם בכם? האם הייתם רוצים להדגיש יותר את התכונה הזו בעצמכם?

אנשים אחרים הם אלה שמציגים אותנו בפני עצמנו. כאשר אנחנו חולקים את עצמנו עם הזולת, אנחנו מבינים את עצמנו טוב יותר. במהלך התהליך אנחנו אמנם חושפים את עצמנו לאחרים, אך גם עוזרים להם להכיר את עצמם. רוב האנשים מאמינים שהם עצמאיים לחלוטין שכן עבור רבים תלות בזולת מייצגת חולשה או סיבה לבושה. האמת היא שאנחנו תלויים זה בזה ומחוברים זה לזה במידה רבה הרבה יותר ממה שנדמה לנו. במאה ה-20 נראה היה שהאנושות כולה הייתה עסוקה יתר על המידה בחיפוש אחר עצמאות. המאה ה-21 תתאפיין בתלות הדדית או בסבל אנושי עצום. התובנה העמוקה שעל כולנו להפנים היא שאנחנו קשורים זה לזה ברמה האישית, הלאומית והבינלאומית. רעיון זה עשוי לתרום את התרומה הגדולה ביותר לקידום האנושות – כולנו באותה קלחת.

קל מדי לשכנע את עצמנו שאנחנו יכולים להיות את חיינו ולממש את ייעודנו ללא שיתוף פעולה מצד אנשים אחרים. במובנים רבים הגורל שלנו אינו בידנו, לפחות לא לגמרי. במובנים רבים אנחנו לא עצמאיים. אנחנו תלויים זה בזה. עצמאות היא דוגמה אחת בלבד לאשליות המונעות מאיתנו ליצור קשרים אישיים עמוקים.

מדוע אנחנו פוחדים?

הבעיה היא שאנחנו פוחדים. אנחנו פוחדים לחשוף את עצמנו. אנחנו פוחדים לאפשר לאנשים אחרים לחדור לליבנו, לנפשנו ולנשמתנו. אנחנו פוחדים להיות מי שאנחנו. אנחנו פוחדים שאילו אנשים אחרים היו מכירים אותנו באמת, הם לא היו אוהבים אותנו. זהו הפחד העמוק ביותר שמשותף לכל בני האדם. במודע ושלא במודע, כל אחד מאיתנו שואל את עצמו ללא הרף: "אילו הם היו מכירים אותי באמת, האם הם היו עדיין אוהבים אותי? מעסיקים אותי? רוצים לבלות איתי?" אנחנו רוצים נואשות להיות אוהבים כפי שאנחנו על כל חסרונותינו ומגבלותינו. אף על פי שאנחנו חוששים לחשוף את עצמנו בפני הזולת בשל הסיכון לדחייה, האפשרות להיות נאהבים באמת עשויה להתממש רק בתנאים של חשיפה עצמית. הפחד הזה הוא תחילתה של ההונאה הגדולה. הוא מוביל להעמדת פנים אינסופית. כולנו פגומים. לכולנו יש מגרעות. איש מאיתנו אינו

מושלים. ולמרות זאת כולנו משתדלים להציג את עצמנו בפני העולם בצורה החיובית ביותר, להסתיר את הפגמים שלנו, את הסדקים שנוצרו בנו ולהעמיד פנים שאנחנו שולטים במצב והכול אצלנו בסדר.

חשבו על כך. כאשר אתם פוגשים מישהו לראשונה, מתחילים לצאת עם בן או בת זוג, מגיעים לריאיון עבודה או מוצגים בפני החבר של השותף שלכם, אתם משתדלים להיראות במיטבכם, וכך גם שאר הנוכחים מתאמצים לעשות רושם ראשוני טוב. בהמשך אנחנו מחכים שהאדם האמיתי יחשף בפנינו. החיים, החוויות והאינטימיות חושפים בפנינו את טיבם האמיתי של הסובבים אותנו.

איש לא יאהב אותנו כפי שאנחנו אם לא נחשוף את האישיות האמיתית שלנו. אם לא ניחשף לזולת, לא נחוה אינטימיות. אם לא נסכים לחשוף את עצמנו, נישאר תמיד לבד.

רמת האינטימיות שנצליח לחוות תלויה במידת החשיפה העצמית שנסכים לה. אנחנו רוצים שיאהבו אותנו, אבל נמנעים מקשרים קרובים שמא אנשים אחרים ישפטו לחומרה את מגרעותינו וינצלו את נקודות התורפה שלנו כדי לפגוע בנו. אם לא נחשוף את עצמנו, תמיד תנקר בנו המחשבה "אילו הוא רק היה מכיר אותי..." או "מה היא הייתה אומרת אילו היא הייתה יודעת..."

אנחנו מתחבאים מכיוון שאנחנו חוששים שאנשים אחרים יאהבו אותנו פחות אם הם יכירו אותנו באמת כמו שאנחנו, אך האמת היא שברוב המקרים ההיפך הוא הנכון. אם נהיה מוכנים לקחת את הסיכון ולחשוף את העצמי האמיתי שלנו, נגלה שרוב האנשים ישמחו לדעת שאנחנו אנושיים ויגיבו בהקלה. מדוע? מכיוון שגם הם אנושיים, ולפיכך מתמודדים עם אותם הפחדים שמעיקים עלינו. בסופו של דבר קרוב לוודאי שנגלה שהתכונות שבעטיין חששנו שנידחה על ידי הסובבים אותנו, הן אלו שיגרמו להם לאהוב אותנו יותר. יש משהו נפלא באנושיות שלנו. האדם הוא יצור מופלא, בין אם הוא חזק ובין אם הוא חלש. עלינו להעריך את האנושיות שבנו. כשאנחנו חושפים את הקשיים שלנו, אנחנו נוטעים באנשים אחרים את האומץ לעשות זאת בעצמם.

למען האמת, כאשר אנחנו מגלים את חולשותינו, אנחנו גורמים לאנשים אחרים להרגיש נוח יותר בקרבתנו, ועולה הסבירות שהם יגיבו בתמיכה ובעידוד במקום לנטוש אותנו. לכל אחד מאיתנו יש צד אפל, ולמרות זאת כולנו מתנהלים בעולם ומעמידים פנים שהצד הזה אינו קיים בנו. זוהי העמדת פנים שאין לה סוף. קשרים אינטימיים מחייבים אותנו לגלות לבני הזוג את הצד האפל שלנו, לא כדי להדהים אותם, להבהילם או לפגוע בהם, אלא כדי שהם יעזרו לנו להתגבר על השדים הפנימיים השוכנים בתוכנו.

מניסיוני, המוכנות לגלות לבן או לבת הזוג את החולשות שלנו היא סימן מובהק לאמון שמעודד אותם להיפטר מההגנות שלהם. כאשר אנחנו חולקים עם אחרים את הדרכים שבהן אנו מתמודדים עם החולשות שלנו, הם שואבים מאיתנו עידוד. כל עוד נשאף באמת ובתמים להתעלות מעל החולשות שלנו ולהשתפר ככל האפשר, נגלה להפתעתנו שדווקא הן גורמות לאחרים לאהוב אותנו יותר. את האהבה הגדולה ביותר נקבל בזכות הפגיעות האנושית שנפגין, ולא כתוצאה מהעמדת פנים מזויפת ש"אצלי הכול בסדר".

מוזר, לא? אנחנו רוצים אהבה, אבל פוחדים כל כך מדחייה עד שנעדיף להיות נאהבים בזכות התדמית המזויפת שיצרנו לעצמנו, ובלבד שלא נידחה בגלל מי שאנחנו באמת. בגרות אמיתית כרוכה בהכרה ובהוקרה של העצמי שלנו. מאותו רגע ואילך נעדיף להידחות בגלל האישיות האמיתית שלנו מאשר לזכות באהבה בעקבות העמדת פנים. זו התנהגות המעידה על הערכה עצמית שאינה מונעת מהרצון להרגיש טוב עם עצמנו או לזכות במחמאות. זו התנהגות מעשית ומציאותית שמייצגת עבורנו את הבחירה הקשה מכול – לבחור להיות מי שאנחנו. במובן זה נגעו לליבי דבריו העמוקים והעוצמתיים, אך הפשוטים להפליא, של יו פרתר: "חלק מהאנשים יאהבו אותי וחלק לא, אז פשוט כדאי שאהיה מי שאני. כך, לפחות, אוכל לדעת שמי שאוהב אותי, אוהב אותי באמת." זה מה שכולנו משתוקקים לו – להיות נאהבים בזכות מי שאנחנו. לכן חשוב כל כך שנאפשר לעצמנו לחוות את החשיפה העצמית שבאינטימיות.

בדידות והתמכרות

אם לא ננסה להתגבר על הפחד מדחייה, אנחנו דנים את עצמנו לחיים של בדידות. לבדידות יש צורות רבות. יש אנשים הסובלים מבדידות מכיוון שפשוט אין להם קשרים עם אנשים אחרים, ויש שירגישו בודדים אפילו בחדר הומה אדם. יש אנשים שמרגישים בדידות מכיוון שאין להם בני זוג, ואחרים חשים בודדים אף על פי שהם נשואים. חלק מהאנשים סובלים מבדידות מכיוון שהם בגדו בעצמם, ומאז הם לא מפסיקים להתגעגע לעצמי האבוד שלהם. נראה שבדידות תמיד נמצאת ברקע. זו אחת מחוויות החיים שלא ניתן להתגבר עליה או לנצח אותה אחת ולתמיד.

התחושה שאיש אינו מכיר אותנו באמת היא אחת הצורות הקשות והמעיקות ביותר של הבדידות, שמקורה בחוסר המוכנות שלנו לחשוף את עצמנו לזולת. למרבה האירוניה, העובדה שאנחנו רוצים שיכירו אותנו ויאהבו אותנו כפי שאנחנו, אך מסרבים לחשוף את חולשותינו בשל הפחד מדחייה, היא זו שמובילה לתחושת הבדידות החריפה ביותר.

אנחנו משתוקקים לאינטימיות, אך בורחים ממנה. אנחנו מנסים לברוח מקשרים רגשיים כדי להישאר חופשיים, אך בסופו של דבר משתעבדים לדברים אחרים.

מכיוון שאנחנו מסרבים לשלם את מחיר החשיפה הכרוך באינטימיות, אנחנו מנסים למלא את חלל הבדידות שנוצר בחיינו. כך בעצם נולדות ההתמכרויות שלנו. התמכרות היא בור ללא תחתית שקורא לנו למלא אותו. אם לא נצליח למלא אותו בדרכים בריאות, נמצא את עצמנו עושים זאת בדרכים הרסניות. חלק מאיתנו ממלאים את חלל הבדידות בחייהם באמצעות אלכוהול, ואילו אחרים מנסים לעשות זאת בעזרת קניות מוגזמות או סמים. יש אנשים שמפצים את עצמם על היעדר האינטימיות בחייהם באמצעות מספר רב של קשרים קצרי-טווח. בתרבות שבה אינטימיות היא מילה נרדפת לסקס, אין זה פלא שאנשים רבים מנסים למלא את החלל שנוצר בחייהם בחוויות מיניות. התוצאה הבלתי-נמנעת של תהליך זה היא ריקנות הולכת וגוברת. אלה הם ניסיונות חסרי תועלת למלא את החלל שנוצר בחיינו כתוצאה מהיעדרה של אינטימיות אמיתית. כל ההתמכרויות הן תוצאה של ניסיון להתגבר על בדידות בדרכים לא בריאות.

התמכרות היא צורה עוצמתית ביותר של אשליה-עצמית. היא נוצרת כתוצאה מאשליה ומובילה בעצמה ליצירתן של אשליות חדשות. ההתמכרות מנתקת אותנו מהמציאות. אם כך, מדוע אנחנו נמשכים למושאי ההתמכרויות שלנו? הסיבה לכך פשוטה ביותר – ההתמכרויות משנות את מה שאנחנו חושבים על עצמנו. ההתמכרויות מושכות אותנו עמוק יותר ויותר לעולם הדמיוני שיצרנו לעצמנו. האינטימיות, לעומת זאת, שולפת אותנו מתוך העולם הרגשי המבודד שלנו, שבו אנו מרוכזים רק בעצמנו, ומאלצת אותנו לחוות בצורה אמיתית את עצמנו ואת הסובבים אותנו. ההתמכרויות מזינות את האשליות שלנו, ובעיקר את האשליה שאנחנו מרכז היקום.

אינטימיות אמיתית משחררת אותנו מהבדידות, אך כאשר אנו בורחים מפניה, אנחנו עלולים למצוא את עצמנו משועבדים להתמכרות.

אינטימיות וארבעת היבטי האישיות שלנו

לאינטימיות יש גם ביטויים רגשיים, ולא רק גופניים. היא רבת ממדים. באופן מסתורי היא מאחדת את כל ארבעת ההיבטים של הקיום שלנו – הגופני, הרגשי, האינטלקטואלי והרוחני. לכן חשוב שנבין את האינטימיות כפי שהיא משפיעה על כל אחד מההיבטים הללו ומושפעת על ידם.

אינטימיות גופנית

קל להגיע לאינטימיות גופנית. היא מתחילה בלחיצת יד, בחיוך או בנשיקה על הלחי. אינטימיות גופנית יכולה גם לשמש ככלי עזר להשגת מטרות שונות. פוליטיקאים מנוסים יודעים זאת יותר מכולם. הם מבליים זמן רב בלחיצת ידיים ובנישוק תינוקות, מכיוון שהם מבינים שאפילו הביטויים המתונים ביותר של אינטימיות גופנית יוצרים תחושת קרבה ושייכות. שמתי לב שהאנשים שמצליחים במיוחד לתקשר עם זולתם במפגשים קצרים הם אלה שמשתמשים בשתי ידיהם כשהם לוחצים ידיים. הם ילחצו את ידכם בידם האחת, אך ביד השנייה יגעו קלות בזרועכם או בכתפכם. פעולה זו יוצרת תחושה מוגברת של קרבה, ואפילו איחוד. אם מחווה קטנה כזו עשויה ליצור תחושה של איחוד, אין זה פלא שיחסי מין מובילים לתחושת אחדות עוצמתית ביותר.

עובדה זו מסבירה את הקשר שנוצר בין גבר ואישה כשהם מקיימים יחסי מין. היא גם מסבירה את הכאב הנלווה לפרידה מבני זוג שאיתם היו לנו קשרים אינטימיים. שני אנשים נפרדים התאחדו והפכו לישות אחת, ולאחר מכן הורחקו זה מזה בפתאומיות. יש אנשים שאפילו אחרי שנים רבות ממשיכים לחוות את הכאב והבלבול הנלווים לפרידה. יחסי המין הם הביטוי הממשי של האיחוד בין בני הזוג, ואין ספק שקל לנו הרבה יותר להתאחד מאשר להיפרד. במקרים רבים סיומו של קשר מיני מותיר אותנו מבולבלים, אך רק מעטים מודעים למקורה של תחושת הבלבול הזו. אם היו לכם מספר רב של בני זוג למיטה, סביר להניח שתחושת הבלבול שלכם חמורה יותר. בכל מפגש מיני אנחנו משאירים חלק מעצמנו אצל בן או בת הזוג. זו הסיבה לכך שפרידות גורמות לנו להרגיש שאנחנו נמשכים לכיוונים מנוגדים, שאנחנו נקרעים לשניים, ושהתחושה הזו רק מעצימה את הבלבול שחשנו ממילא.

לכן אף שכבר חזרתי והדגשתי סקס אינו אינטימיות, חשוב לי גם לציין שכוחה של המיניות אינו מסתכם רק בממד הגופני. לאמיתו של דבר אף על פי שבמחצית השנייה של המאה ה-20 התיימרו מומחים רבים להגדיר במדויק את טיבה של המיניות, אני סבור שעדיין לא התחלנו להבין את ההשפעה הרב-ממדית שלה על האדם. המיניות שלנו היא כלי עזר רב עוצמה, שעשוי לסייע לנו במידה משמעותית למצות את המיטב שבנו. אנחנו יכולים להשתמש בה, כמו בכלים רבים אחרים שעומדים לרשותנו, בצורה שתקרר אותנו למטרה הזו או תרחיק אותנו ממנה. זו אחת הבחירות שהחיים מציבים בפנינו.

חשוב גם לציין כי לכל הקשרים בחיינו יש ממד גופני. אפילו בקשר שמוגבל רק לטלפון או לעולם הווירטואלי, אנחנו חווים את האדם האחר דרך החושים שלנו (מדבר ומקשיב או יושב, מדפיס וקורא).

יש אנשים שטוענים שלקשר שלהם עם האל אין ממד גופני, אך גם אם הקשר הדתי הוא אכן רוחני במהותו, יש לו גם היבט גופני. יש אנשים שכורעים על ברכיהם כשהם מתפללים. אחרים יושבים בתנוחת מדיטציה, נושאים את ידיהם לשמיים, מתנדנדים או משתטחים על הרצפה. הגוף שלנו הוא הכלי שדרכו אנו חווים כל היבט בחיינו.

אינטימיות רגשית

ההיבט השני של הקיום שלנו הוא הממד הרגשי. אינטימיות רגשית קשה הרבה יותר להשגה בהשוואה לאינטימיות גופנית. היא דורשת ענווה ופגיעות, שלרובנו קשה בהתחלה להפגין. לכן יצירת אינטימיות רגשית היא תהליך איטי יותר. אפילו בקשרים האיכותיים ביותר עם האנשים הכנים והפתוחים ביותר, נדרש לנו זמן כדי להשתכנע שאנחנו יכולים לפרק את ההגנות שלנו מבלי שניפגע. אם נבגדנו או נפגענו בעבר, הזמן שיידרש לנו עלול להתארך אף יותר. בצדק אנחנו מגנים בחירוף נפש על הרשת העדינה של הדעות, הרגשות, הפחדים והחלומות שלנו.

בה בעת עלינו להיזהר שמא הפחדים מפני חשיפה יהפכו עבורנו לטבע שני. לאחר שנבחן את שבע הרמות של האינטימיות, נגיע למסקנה שאפילו בקשרים המשניים ביותר בחשיבותם יש דרכים שבהן נוכל לחשוף את עצמנו מבלי לגרום לאחרים להרגיש אי נוחות ובצורה שלא תאיים על תחושת העצמי שלנו. החיים הם תהליך של חשיפה עצמית. בכל פעם שאנחנו פוגשים מישהו, אנחנו צריכים לגלות לו משהו על עצמנו. ייתכן שהוא אפילו לא ידע מה שמנו, אך אם נחייך אליו ונגיד "תודה" או "בוקר טוב", הוא ידע עלינו משהו. כשאתם מתנהגים בנימוס או בידדותיות, אתם חושפים משהו מעצמכם בפני הזולת.

חשיפה עצמית בצורה בריאה וחיובית היא הבסיס לאינטימיות. בעולם הרגש אינטימיות עם העצמי ועם האחר מונעת על ידי התבוננות. בראש ובראשונה מדובר בהתבוננות עצמית – היכולת לדעת כיצד אנשים, מצבים, נסיבות ואירועים מסוימים גורמים לנו להרגיש. נוסף על כך, האינטימיות מונעת על ידי התבוננות באחרים או במילים אחרות על ידי מודעות לאופן שבו אנשים אחרים מגיבים אלינו. מהי שפת הגוף שלהם? האם הם מרגישים נוח לידנו? אם לא, מה מעורר בהם חוסר נוחות? האם יש משהו שאנחנו צריכים לשנות ביחסנו לזולת?

לא ניתן להפריד בין אינטימיות רגשית לשלושת ההיבטים האחרים של האדם. אנחנו עדיין רחוקים מלהבין את אלפי הדרכים הסבוכות שבהן הממד הגופני, הרגשי, האינטלקטואלי והרוחני שלנו כרוכים זה בזה.

אינטימיות אינטלקטואלית

הממד השלישי של האדם הוא הצד האינטלקטואלי שלו. בדומה לאינטימיות רגשית גם אינטימיות אינטלקטואלית מתפתחת לאט יותר בהשוואה לאינטימיות גופנית. תהליך ההתהוות של אינטימיות אינטלקטואלית תלוי בהיקף החוויות שעברנו ובאיכותן. אינטימיות מסוג זה נוצרת באמצעות שיחה על ידי מעורבות באירועים תרבותיים ופוליטיים ובמספר דרכים נוספות שבהן באה לידי ביטוי פילוסופיית החיים שלנו.

אף על פי שבתחילת הקשר אנשים בעלי דעות דומות עשויים להגיע לאינטימיות אינטלקטואלית במהירות רבה יותר, אין צורך להאמין באותם עקרונות על מנת לנהל קשר מוצלח ומשמעותי. דעות דומות על נושאים, כגון מהי מטרת הקשר, חשובות ביותר, והן עשויות לתרום בצורה משמעותית להתפתחות הקשר והצלחתו. אולם דעות דומות עלולות גם להזיק לקשר. ייתכן שאתם מסכימים עם בן או בת הזוג שלכם על נושאים מסוימים, אך נקודת המבט של שניכם מוטה או מוטעית. וכך, מכיוון שאתם מסכימים זה עם זה, הדעות הקדומות שמלוות אתכם רק מתחזקות בהשפעת הקשר.

אינטימיות אינטלקטואלית פורחת בסביבה לא-שיפוטית. לאנשים שונים יש רעיונות שונים. הרעיונות שלכם אינם תמיד נכונים והרעיונות של בני הזוג שלכם אינם תמיד מוטעים. השמירה על פתיחות מחשבתית היא חלק חיוני מהאינטימיות האינטלקטואלית.

אם נרצה להתעמק באמת ביופי ובמסתורין של החשיבה האנושית, נצטרך להתבונן מעבר לרעיונות עצמם. הסתכלות רחבה יותר מאפשרת לנו לגלות דברים נוספים על האנשים שאנחנו אוהבים. לעיתים קרובות מדי אנחנו נוטים לשפוט אנשים בצורה מוטעית על פי הרעיונות שהם מביעים. הסוד הוא להתבונן מעבר לרעיון עצמו ולגלות מה גרם לאותו אדם להאמין שרעיון מסוים הוא טוב, צודק, נאצל או הוגן. הרעיונות עצמם פחות מעניינים מהגורמים שהולידו אותם.

אינטימיות אינטלקטואלית עם אדם אחר אינה רק הידיעה מה הוא חושב על נושאים שונים, אלא הכרת צורת החשיבה שלו – מה מניע אותו, מה נוטע בו השראה ומה הוליד את רעיונותיו ואת דעותיו.

אינטימיות רוחנית

הממד הרביעי של האדם הוא הממד הרוחני. אינטימיות רוחנית היא הצורה הנדירה והחמקמקה ביותר של האינטימיות. חלק מהזוגות שנהנים מאינטימיות רוחנית חולקים זה עם זה אמונות דתיות זהות, ואילו לזוגות אחרים, שהאינטימיות ביניהם רוחנית ומשמעותית לא פחות, יש אמונות שונות ודרכים שונות לבטא אותן.

אינטימיות רוחנית נוצרת כשבני הזוג מכבדים זה את זה, והיא פורחת בעקבות הידיעה שכל אחד מהם יעשה כמיטב יכולתו כדי לעזור לשני למצות את המיטב מעצמו. לכן אין זה פלא שהם לעולם לא יעשו משהו שיפגע באחד מהם. זהו העיקרון הראשון של האינטימיות הרוחנית. אף על פי שהיא אינה מחייבת את בני הזוג להסכים על כל דבר ועניין, היא דורשת מהם הסכמה לגבי המטרה הבסיסית שלהם.

המטרה הבסיסית שלנו היא היסוד שעליו אנו בונים חיים מלאי להט, התלהבות ותחושת ייעוד. הגענו לעולם כדי "להפוך לגרסה הטובה ביותר של עצמנו" או במילים אחרות להפיק מעצמנו את המיטב. המטרה היסודית הזו מהווה גם את הכיוון המשותף לכל קשר באשר הוא. המטרה העיקרית של קשרים בין-אישיים היא לסייע לכל אחד מהמעורבים בקשר להפוך לגרסה הטובה ביותר של עצמו. אין זה משנה אם הקשר הוא בין בעל ואישה, הורה וילד, חברים, שכנים או אנשי עסקים ולקוחותיהם. המטרה הראשונה של כל קשר, כמו גם המחויבות והאחריות הכרוכות בו, היא לעזור לכל אחד מהמעורבים בו לממש את ייעודו.

המטרה המשותפת הזו היא היסוד לאינטימיות רוחנית. מומחים רבים חקרו את הממד הגופני של הקיום שלנו. הם הקדישו תשומת לב רבה להיבטים הרגשיים והפסיכולוגיים שלנו, וגם למדו להבין בצורה מעמיקה למדי את היכולות והמיומנויות האינטלקטואליות האופייניות לנו. לעומת זאת הממד הרוחני שלנו על מבנהו והפוטנציאל הטמון בו נשאר עדיין בגדר ארץ לא נודעת. הפוטנציאל הרוחני שלנו קשה למיפוי, ולכן קל להזניח את הנושא הזה.

נושא האינטימיות הרוחנית טומן בחובו מלכודות שאנחנו עלולים ליפול בהן בין אם אנחנו מחשיבים את עצמנו לבני אדם רוחניים ובין אם לאו. במסגרת קשרים בין-אישיים, במיוחד קשרים יוצאי דופן, אנחנו עלולים להיחשף לסוג נדיר של הערצה עיוורת, שלעיתים גובלת אפילו בעבודת אלילים. הערצה עיוורת היא תוצאה של שיבוש בסדר העדיפות שלנו. יש בעולם סדר טבעי שאליו נוטים רוב בני האדם: האל, המשפחה, החברים, העבודה, הבילויים וכך הלאה. אם אנחנו בקשר עם אדם שיכול לספק אותנו בצורה שלא הכרנו בעבר, אנחנו עלולים לאהוב את הניתן יותר מאשר את הנותן.

רצוי להתייחס לאינטימיות רוחנית כאל הרפתקה מרחיבת אופקים. במהלכה אנחנו מנסים לגלות את האמת שבכל מצב, וליישם אותה על ידי כך שאנו משתדלים לעזור זה לזה להפוך לגרסה הטובה ביותר של עצמנו ולמצות את המיטב שבנו.

כאשר אנחנו מדברים על רוחניות בעולם של סטריאוטיפים וסיסמאות ריקות, אנחנו נוטים לחשוב על עשן קטורת ריחני ומוזיקת רקע מרגיעה. הדימויים הנפוצים האלה מתעלמים באופן מצער מעולם הרוחניות האמיתי, המבוסס על הרצון לשפר את מידותינו ולהשיג את המטרה הבסיסית שלנו. תפקידה של הרוחניות בקשר הוא לספק לנו את הכלים הדרושים כדי לשפר את עצמנו.

מידות טובות מאפשרות את קיומם של קשרים איכותיים. שני אנשים סבלניים ינהלו קשר טוב יותר בהשוואה לשני אנשים אנוכיים. לשני אנשים סלחניים יהיה קשר טוב יותר מאשר לשני אנשים שהחליטו לשמור טינה ומסרבים לסלוח זה לזה. לבני זוג שמתחשבים זה בזה יהיה קשר איכותי יותר בהשוואה לאנשים חסרי התחשבות. לשני אנשים נאמנים תמיד תהיה זוגיות טובה יותר בהשוואה לאנשים שנאמנות אינה התכונה שמאפיינת אותם.

מידות טובות מובילות לקשרים נהדרים. מדוע? מכיוון שהן הבסיס לאופיינו. אנחנו יכולים לבנות את חיינו סביב תכונות טובות, כמו סבלנות, נדיבות, טוב לב, ענווה, עדינות, סלחנות ואהבה. לחלופין, אנחנו יכולים לבנות את חיינו על בסיס של גחמות, תשוקות, אשליה, רצונות לא-לגיטימיים ותשוקות אנוכיות. חיים המבוססים על מידות טובות יהיו מלאי התלהבות ותחושת מטרה, ואילו חיים המבוססים על גחמות ואשליה יהיו חסרי סיפוק וחסרי מנוחה או רוגע.

האם מידות טובות, כמו יושר ומוסריות, יצאו מהאופנה? רק אם איננו מעוניינים עוד בקשרים טובים.

בקשרים האישיים שלנו ניצבת לפנינו בחירה זהה: לבסס את הקשר על מידות טובות או על אנוכיות. אם נחליט לבסס את הקשר על מטרה משותפת – למצות את המיטב מעצמנו – ונבין שהדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא לשפר את התנהגותנו ואת אופיינו, קרוב לוודאי שנוכל ליהנות מקשרים מהנים ומספקים. מנגד, אם נבחר לבנות את הקשר שלנו על גחמות חולפות ועל התשוקות המשתנות שלנו, הוא יתאפיין בחוסר שקט ובהיעדר סיפוק.

אין ספק שאם הקשר שלכם כבר מבוסס על הנאות אישיות וגחמות חולפות במקום על מטרה משותפת ויציבה, ייתכן שתצטרכו לחולל בו מספר שינויים כדי לבסס אותו מחדש. התהליך עלול להיות מכאיב, והוא דורש משני הצדדים מידה עצומה של משמעת ומחויבות, שכן קל לנו מאוד לחזור על אותם דפוסים מזיקים.

אינטימיות רוחנית היא המתגמלת ביותר והקשה ביותר להשגה. כשתחוו אותה, תגלו שאינטימיות גופנית, רגשית ואינטלקטואלית – גם אם הן עוצרות נשימה בזכות עצמן – אינן משתוות לה. כשהאינטימיות הרוחנית ביניכם לבין בן או בת הזוג שלכם תתעצם, חוויית האינטימיות הגופנית, הרגשית והאינטלקטואלית שלכם תשתפר אף היא. בבסיס האדם מצויה הנפש, והיא זקוקה להזנה ולטיפוח.

במהלך המסע שלנו אל האינטימיות אנחנו חייבים להתעלות מעבר להתעסקות המוגזמת שלנו בהיבטים הגופניים של הקשר ולהבין כיצד כל אחד מארבעת היבטים תורם לקשרים שלנו. האינטימיות הגופנית מוגבלת מטבעה, אך הממדים הרגשיים, האינטלקטואליים והרוחניים של האינטימיות הם אינסופיים, ויחסית אינם מוכרים לנו מספיק. האמת היא שאם אתם רוצים באמת לחוות אינטימיות גופנית משמעותית, עליכם לצלול תחילה לעומקי הממדים הרגשיים, האינטלקטואליים והרוחניים של האינטימיות.

אם אתם מצויים בתחילתו של קשר זוגי, עליכם להשתדל במיוחד להתפתח בצורה שווה בכל ארבעת הממדים של האינטימיות. הסכנה היא שתפתחו במהירות אינטימיות מסוג אחד ותזניחו את הממדים האחרים. חוסר האיזון הזה הוא מקור לבעיות בזוגיות.

ניקח, לדוגמה, אישה צעירה שניחנה במראה מצודד במיוחד. אישה כזו לומדת מהר מאוד שאנשים נוטים לשים אליה לב יותר מאשר לנשים אחרות, מוכנים יותר לעזור לה, רוצים יותר לשמח אותה ובמקרים רבים יתנו לה את כל מה שהיא תרצה רק בגלל יופיה. אולם מכיוון שסביר להניח שגם היא עצמה סבורה שהיא נפלאה, כל תשומת הלב המורעפת עליה עוצרת אותה מלהתפתח בכיוונים אחרים. היא מתחילה להפריז בערכה של הופעתה החיצונית, לעסוק במראה שלה בצורה מוגזמת ולהתייחס למציאות במונחים של יופי חיצוני. כתוצאה מכך היא מזניחה היבטים אחרים בהתפתחות האישית שלה, ובמשך הזמן יגרום הדבר לחוסר איזון באופייה. אותו הדבר, כמובן, עלול לקרות לגבר צעיר. חשוב להדגיש שיש לטפח ולפתח כל אחד מהיבטי האינטימיות בצורה שווה. השילוב הבוגר של ארבעתם מוביל להרמוניה ולסיפוק אישי.

אצל אנשים רבים שמחשיבים את עצמם לדתיים או לרוחניים ניתן להבחין בתופעה דומה. חלקם מקדישים תשומת לב רבה לממד הרוחני בחייהם, אך מזניחים את ההיבטים הגופניים, הרגשיים והאינטלקטואליים. גם במקרה זה התוצאה היא חוסר איזון באישיות.

תהליך זה מתרחש גם בזוגיות. כאשר אנחנו מפתחים אינטימיות גופנית במהירות רבה מדי, הדבר עלול לעצור את התפתחות הקשר בכיוונים נוספים למרות ההתלהבות הראשונית שלנו. אנחנו מפריזים בערכה, עסוקים בה יותר

מדי ומעריכים את הקשר במונחים גופניים בלבד. כתוצאה מכך אנחנו מפסיקים לטפח את ההיבטים הרגשיים, האינטלקטואליים והרוחניים של הזוגיות, ובמשך הזמן ההזנחה הזו מובילה לחוסר איזון בקשר, מפחיתה מערכו ופוגמת באיכותו.

אינטימיות היא מסע משותף שאנחנו עורכים יחד עם אדם אחר כדי להפוך לגרסה הטובה ביותר של עצמנו. היא כרוכה בחשיפה עצמית הדדית שמתרחשת בהדרגה. אי אפשר להאיץ אותה, וניתן להעריך אותה רק לאחר זמן. יותר מכול חשוב שנבין שהאינטימיות אינה מוגבלת רק לתחום הגופני או לתחום יחיד כלשהו. ולכן כשתגיעו לחלקו השני של הספר, הבוחן מקרוב את שבע רמות האינטימיות, חשוב שתשימו לב לדרך שבה כל רמת אינטימיות משפיעה על ההיבט הגופני, הרגשי, האינטלקטואלי והרוחני של הקשרים שלנו.

ללמוד להרגיש נוח עם עצמנו

בכל שנה אני מבקר בלמעלה ממאה ערים בארה"ב כחלק ממסע ההרצאות שלי ברחבי המדינה. ברוב הערים אני מתבקש להרצות גם בבתי ספר תיכוניים. אחד הנושאים החביבים עלי בהרצאות בפני בני נוער עוסק בבחירות שאנחנו עושים ובהשפעתן על מהלך חיינו. לאחר הקדמה קצרה אני נוהג לשאול את התלמידים מה לדעתם יהיו הבחירות המשמעותיות ביותר שהם יעשו ב-15 השנים הבאות. התשובות תמיד זהות – באיזה קולג' ללמוד, באיזה מקצוע לבחור ועם מי להתחתן.

בשלב הזה אני שואל אותם כיצד הם מתכוונים לבחור קולג', קריירה ובן זוג. במהלך השיחה על הקריטריונים שלפיהם הם מתכוונים לבחור את בן או את בת הזוג שלהם, אני מקבל מגוון תשובות שנע בין "גוף יפה" ו"הרבה כסף" ועד "תחומי עניין משותפים" ו"חוש הומור". בכל פעם מחדש אני נדהם לגלות עד כמה הצעירים של ימינו, שחיים בעולם שבו פתוחות בפניהם הזדמנויות רבות מאי-פעם, סובלים למעשה מחוסר ביטחון ומושפעים בקלות מבני גילם.

לפני זמן לא רב ביקרתי בתיכון לבנות בלואיסוויל שבקנטקי. השיחה התגלגלה בכיוונים שונים, ובין השאר הסברתי להם עד כמה חשוב שנהגו נוח עם עצמנו. התרבות שלנו שולחת לאנשים צעירים מסרים מעוותים בנוגע לדרך שבה הם צריכים להיראות, להתנהג ולחיות. לדעתי, במובן זה התרבות אכזרית, במיוחד כלפי נשים. המסרים שאנחנו מקבלים ללא הרף באמצעות הסרטים, העיתונים והטלוויזיה עלולים להזיק קשות לנפשו של בנות ושל נשים צעירות ולתחושת העצמי שלהן.

אחת התלמידות שאלה אותי: "איך אני יכולה ללמוד להרגיש נוח עם עצמי?"
 "את חייבת ללמוד ליהנות מחברת עצמך," עניתי לה. "לפני שתוכלי להיות עם מישהו אחר, את צריכה לדעת להיות לבד. אם לא תרגישי בנוח כשאת בחברת עצמך, תמיד תפחדי להיות לבד."

"אם לא טוב לך כשאת לבד, אם לא נוח לך בחברת עצמך, ייתכן מאוד שתעדיפי לבלות עם חברים שאינם מתאימים לך רק בשל הפחד להישאר לבד. ומה שגרוע מכך, אם לא תלמדי ליהנות מחברת עצמך, את עלולה להסכים לצאת עם בני זוג שאינם טובים לך ולהתחתן עם הגבר הלא-נכון בשל הפחד להישאר לבד."

התלמידות תמיד צוחקות כשאני אומר להן: "אחרי שתלמדו ליהנות כשאתן לבד ותרגישו בנוח בחברת עצמכן, תבינו מהר מאוד שרוב הפגישות הרומנטיות אינן שוות את הזמן והמאמץ שאותן משקיעות בהן, ותגלו שאמבט חם או ספר טוב עדיפים מרובן."

מה שנכון לתלמידות תיכון נכון גם עבורי ועבורכם. אין ספק שגם גברים, לא פחות מנשים, צריכים ללמוד להרגיש בנוח עם עצמם. חשוב לזכור שהצעד הראשון לקראת אינטימיות עם אחרים היא אינטימיות עם עצמכם. אם לא תרגישו בנוח עם עצמכם בכל שבע רמות האינטימיות, לא תוכלו להרגיש זאת עם אדם אחר.

אם אתם מרגישים בנוח בחברת עצמכם, עשיתם את הצעד הראשון לקראת אינטימיות עם עצמכם. חלק ניכר מהדברים שאנחנו עושים, שמונעים מאתנו למצות מעצמנו את המיטב, הם תוצאה של הפחד להיות שונים מהסביבה שלנו. אחד הרגעים המכוננים בהתפתחות שלנו מתרחש כאשר אנחנו מוצאים את האומץ לשחות נגד הזרם, לעשות משהו יוצא דופן שיקדם אותנו בדרך למטרותנו – מימוש המיטב שבנו. האומץ להיות שונים מסביבתנו ונאמנים לעצמנו חיוני גם להצלחתם של קשרים זוגיים. אנשים רבים מדי מוצאים את עצמם בקשרים שאינם טובים להם רק מכיוון שלא נוח להם בחברת עצמם, והם פוחדים להיות לבד.

השאלה נותרה בעינה: כיצד נוכל ללמוד להרגיש בנוח עם עצמנו?

הצעד הראשון הוא להכיר באמת הבסיסית אודות המצב האנושי. אף על פי שהאדם הוא יצור נפלא המסוגל לעשות דברים יוצאי דופן, כולנו פגומים. אף אחד מאיתנו אינו מושלם. יש לנו מגרעות, חסרונות ופגמים. החסרונות שאנחנו מתעבים בעצמנו הם למעשה חלק נפלא ובלתי-נפרד מעובדת היותנו אנושיים.

האמת החשובה העולה מתוך ההכרה שלנו היא שכולנו מוגבלים ופגומים, ואף על פי שכל אחד מאיתנו הוא יחיד ומיוחד, אנחנו דומים זה לזה במובן הבסיסי. למעשה אף אחד מאיתנו אינו טוב יותר מחברו. ואף שלעיתים האמת הזו מוסווית

על ידי חלוקה בלתי-שווה של עושר וכוח, זו אחת התובנות שמניעות את התקשורת בין בני אדם.

אם נפנים את העובדה שלכולנו יש פגמים ומגרעות, נרגיש טוב יותר עם עצמנו. נוסף על כך, יהיה לנו יותר בחברת אנשים אחרים בלי קשר למעמד החברתי אליהם הם משתייכים.

כל עוד גברים ונשים מכל שכבות האוכלוסייה יעמידו פנים שהם טובים ונאצלים יותר מכפי שהם באמת, הם לעולם לא ירגישו בנוח עם עצמם. נוכל ליהנות בחברת עצמנו רק אם נכיר בכך שיש לנו חולשות ומגרעות. רוב האנשים מבזים אנרגיה רבה במשך שנים רבות בניסיון להסתיר את חולשותיהם ומשלמים על כך מחיר יקר. אם נכיר בענווה שאנחנו פגומים ומוגבלים, נשחרר את עצמנו מהעמדת הפנים המיותרת הזו. לא נצטרך עוד לבזבז אנרגיה מיותרת כדי להעמיד פנים שאנחנו לא באמת מי שאנחנו. כאשר חולשותינו ייחשפו לזולת, נהיה חופשיים לנסות ולהתגבר עליהן או ללמוד לחיות איתן.

למרות ההיגיון שבדברים אני מסכים שהרבה יותר קל לכתוב אותם מאשר ליישם אותם. נחזור, אם כך, לשאלה המקורית: כיצד נוכל ללמוד להרגיש טוב עם עצמנו? התשובה היא – רק אם נהיה זמן מה לבד. אחד התחומים שאנשים יוצאי דופן מצטיינים בהם הוא אמנות הבדידות. בעבר כתבתי רבות אודות סגולות השתיקה, אך לאחרונה הבנתי שהזנחתי נושא בעל חשיבות עצומה – הבדידות.

כשאנחנו מצויים בבדידות ובשתיקה, אנחנו לומדים את התובנות החשובות ביותר אודות עצמנו. ברגעים יקרים מפז אלה, כשהעולם החיצון אינו חודר אלינו ואינו מסיח את דעתנו, אנחנו יכולים לפתח את המודעות לצרכים הלגיטימיים שלנו, לתשוקותינו העמוקות ביותר, לכישרונות וליכולות שלנו. יש לנו הרבה מה ללמוד מהשתיקה ומהבדידות. אנחנו חייבים לחוות אותן מדי יום למשך מספר דקות על מנת להתחבר לעצמנו מחדש.

באופן פרדוקסאלי הצעד הראשון בדרך להשגת אינטימיות עם אחרים הוא להרגיש בנוח עם עצמכם.

רוב האנשים אינם מרגישים בנוח בחברת עצמם. אני יודע שבנסיבות שונות גם אני לא מרגיש טוב עם עצמי או עם אחרים. לדוגמה, אני ביישן בצורה קיצונית כשאני בחברת אנשים זרים. אתם בוודאי חושבים שזה מוזר, שכן אני נמצא במצבים האלה מדי יום, ובכל זאת אנשים זרים גורמים לי לתחושת אי נוחות. לאחר שהכרתי מישהו או הוצגתי בפניו, אין לי כל קושי לתקשר איתו, אך עד כמה שזכור לי, בעשר השנים האחרונות לא הצגתי את עצמי מיוזמתי בפני אדם זר.

רוב האנשים אינם מבינים זאת. הם חושבים שההרגשה שלי מופרכת ונוטים להגיד לי דברים, כמו "אבל אתה נואם לפני אלפי אנשים!" אין זה משנה. זה שונה. רק האנשים הקרובים אליי מכירים את הביישנות המוזרה שלי.

בעודי כותב שורות אלה, אני מבין שאאלץ להציג את עצמי בפני אנשים זרים בימים ובשבועות הקרובים. אני מקווה שהמעשה הזה יגרום לי לצמוח ולהתפתח, ונוסף לכך יסייע לי להרגיש טוב יותר עם עצמי.

בדרך זו או אחרת רוב האנשים אינם מרגישים בנוח עם עצמם, ותחושה זו עלולה להגביל את הדרך שבה הם חווים אינטימיות. אם אנחנו מעוניינים לחוות אינטימיות – כלומר לחשוף את עצמנו בפני הזולת – אנחנו חייבים להכיר את עצמנו ולהרגיש בנוח עם עצמנו במידה מסוימת. אני אומר "במידה מסוימת" מכיוון שאף אחד מאיתנו אינו מרגיש בנוח לחלוטין עם עצמו. המאמץ להכיר את עצמנו באמת נמשך כל החיים, כמו הניסיון להשתפר ולהפוך לגרסה הטובה ביותר של עצמנו.

אני חוזר ומדגיש – הצעד הראשון לחוות אינטימיות אמיתית היא להרגיש בנוח עם עצמנו וללמוד ליהנות מחברת עצמנו.

מעבר למיתוס

ספר זה יסייע לכם להתעלות מעבר למיתוסים ולאשליות אודות זוגיות שאותם מעודדת התרבות המודרנית. אם תשתחררו מהם, תבינו ותחוו טוב יותר את האינטימיות בחייכם. אם תצליחו להתעלות מעבר לתפיסה הגופנית והחד-ממדית של האינטימיות ולחקור גם את כל ממדיה – הרגשיים, האינטלקטואליים והרוחניים, תגלו מדוע כדאי לכם לבלות את שארית חייכם ביחד.

הדימוי החד-ממדי, שלפיו אינטימיות וסקס הם מושגים זהים, אינו מספיק כדי לקיים קשר זוגי לטווח ארוך. אף שהמטרה העיקרית שלנו בקשר אינה רק לקיים אותו לאורך זמן, אין ספק שאינטימיות אמיתית יכולה להתפתח במסגרת של קשרים ארוכי טווח בלבד.

אינטימיות היא חשיפה עצמית הדדית. בקשר שמתאפיין באינטימיות שני בני הזוג מגלים זה את זה בכל פעם מחדש. זהו תהליך שאינו נגמר כיוון שהאישיות שלנו מורכבת מרבדים רבים. שיחה, חוויות משותפות ובילוי זמן ביחד חושפים את השכבות הסמויות מן העין ומגלים היבטים לא מוכרים באישיות של שני בני הזוג. אינטימיות כרוכה גם בגילוי מחדש של בן או בת הזוג, שכן האישיות שלנו,

תקוותינו וחלומותינו משתנים ללא הרף, וכתוצאה מכך משתנה גם הדרך שבה אנו רוצים לבלות את ימינו. אינטימיות דורשת זמן.

אם תצליחו להתעלות מעבר למיתוס שאינטימיות וסקס הן מילים נרדפות, ואם תלמדו ליהנות מהיכולת לגלות את בן או בת הזוג שלכם בכל הדרכים הנפלאות האפשריות, הקשרים האישיים שלכם יהיו עבורכם מקור לסיפוק ולהגשמה עצמית יותר מכל פעילות אחרת שמוכרת לכם.

ללהקה "Journey" יש שיר שנקרא "Faithfully". השיר עוסק בחייו של מוזיקאי, שמבלה שעות רבות בנסיעות מהופעה להופעה ובריוחוק מהמשפחה ומהחברים המתחייב מסגנון חיים כזה. אני זוכר שאחת השורות בשיר הרשימה אותי במיוחד. בניגוד לאתגרים שחיים עמוסי נסיעות מציבים בפני הזוגיות, הזמר שר "אני זוכה ליהנות / מלגלות אותך כל פעם מחדש". לעיתים קרובות מדי אנחנו עושים שגיאה חמורה ומניחים שאנחנו מכירים היטב את בן או את בת הזוג שלנו. הנחה זו עלולה למנוע מהקשר להתפתח ועלולה לדכא את הצמיחה האישית שלנו. לא ניתן להכיר מישהו בצורה מוחלטת. מכיוון שאנחנו משתנים ומתפתחים ללא הרף, האנשים שאוהבים אותנו מגלים שוב ושוב היבטים חדשים באישיותנו.

הטרגדיה האמיתית היא שכאשר אנחנו חושבים בטעות שאנחנו מכירים את בני הזוג שלנו, אנחנו מפסיקים לגלות אותם מחדש. אם הם עושים משהו שאינו תואם לדימוי שיש לנו לגביהם, אנחנו אומרים "למה עשית את זה? זה לא מתאים לך!" הגילוי המחודש של בן או בת הזוג אינו מסתיים לעולם. זוהי אינטימיות. אין זו משימה שיש לסיימה כדי לעבור למשימה הבאה. זהו תהליך שיש ליהנות ממנו.

ייתכן שאתם סבורים שאתם יודעים כל מה שניתן לדעת על בני הזוג שלכם, אך אם תתבוננו בהם במבט בוחן יותר, תופתעו לגלות מה רבים הדברים שנעלמו מעיניכם. לכן כדאי לכם מפעם לפעם להתייחס אליהם כאילו זו הפעם הראשונה שאתם נפגשים. בדרך זו תוכלו ליהנות מהעונג שבגילוי ההדדי המחודש.

קשר אינטימי אינו בהכרח גילוי של ממדים חדשים בבני הזוג שלנו. לעיתים כל שעלינו לעשות הוא להבחין במה שהיה תמיד מול עינינו, אך להתבונן בדברים באור שונה ומזווית אחרת.