



החלמה למשפחת המכור - השינוי מתחיל בכם

"יבוא רגע ואחד מהשניים ישאל: מתי ניפגש שוב? וזה יהיה הסימן שמהו נגמר ומתחיל משהו אחר..." (יהושע קנז)

יקרים, בסוף חודש מאי אני נוסעת להכשרה של מספר חודשים ולא אשלח את הדיור החודשי. אני נפרדת מכם זמנית **בדיור המוקדש לפרידות** ומקווה שיעזור לכם בקבלת ההחלטות ובבחירות שלכם.

איך מתמודדים עם פרידה?

פרידות הן חלק טבעי ובלתי נפרד מן החיים של כולנו. לעיתים מדובר בפרידה זמנית, כמו במקרה של ילדה שהולכת לצבא, או כשחבר אהוב נוסע לחו"ל לתקופה ארוכה. ולעיתים זו פרידה לתמיד, כמו במקרה בו מסתיים תהליך טיפולי או קשר זוגי משמעותי.

פרידה עשויה להיות קשה וכואבת. לרוב אנחנו לא רוצים בה: אנחנו רוצים שהילדה שלנו תישאר איתנו בבית ולא תלך לצבא; שהחברים האהובים יישארו קרובים אלינו; שהתהליך הטיפולי אולי לא ייגמר לעולם, שהקשר הזוגי יימשך, במיוחד אם לא אנחנו יזמנו את הפרידה, ועוד.

עם זאת, פרידה היא לא תמיד אירוע שמסמל רק סוף. בפרט כשמסתכלים לאחור בפרספקטיבה של זמן, לעיתים פרידה יכולה להיות גם תחילתה של תקופה חדשה ושונה: אפשר לומר שהמילה "סוף" מגלה ראשי תיבות של "סגירה ו - פתיחה" – שלב אחד בחיים אמנם נסגר, אבל באותו זמן נפתח גם שלב חדש. הילדה שהתגייסה הופכת לבוגרת יותר, סיום התהליך הטיפולי מסמל החלמה וצמיחה, ופרידה מבן או בת זוג פירושה גם היפתחות לקשרים חדשים ולקשר זוגי חדש.

"ואמא אומרת שככה אנשים, כשקשה להם לגמור הם מושכים את הסופים" (אתי אנקרי)

למה אנשים נפרדים?

הסיבות לפרידה מגוונות ותלויות גם בנסיבות, כמובן. יש פעמים בהן זהו כורח המציאות, פשוט משום שהגיע הזמן או כי אילוצים שונים מונעים את המשך מערכת היחסים. פעמים אחרות מדובר בהחלטה שקיבלנו כתוצאה ממערכת שיקולים רחבה יותר: לעזוב למדינה אחרת כדי לקבל עבודה טובה יותר ולשפר את רמת החיים, למשל, כאשר הפרידה מהחברים והמשפחה שנשארים בארץ היא חלק מצער ובלתי נמנע מתוך השאיפה לעשות צעד שבכללותו הוא חיובי.

תהיה הסיבה אשר תהיה, חשוב להבין כי פרידה משפיעה עלינו בדרכים מגוונות. בין אם אנחנו מפרשים אותה כאירוע שלילי או חיובי, פרידה מעוררת בנו רגשות ומחשבות שעשויות להוביל אותנו למצבי רוח שונים, להשפעות על מערכות יחסים עתידיות. על מנת שהשפעות אלו יהיו חיוביות ככל האפשר, או לפחות לא הרסניות, מוטב שנבין כיצד להתמודד עם פרידה בדרך מועילה ומצמיחה ככל האפשר.

"איזה מזל שיש לי מישהו שכל כך קשה לי להיפרד ממנו לשלום" (א"א מילן, "פנו הדוב")

איך להתמודד עם פרידה?

הנה כמה טיפים:

- לקבל את הרגשות הכואבים ולהכיר בהם. גם אם לעיתים אנו מעדיפים להרגיש כעס, מוטב לתת מקום גם לכאב.
- להיות מודעים לשינוי. אמנם נאפשר לעצמנו לדאוג ולחשוש, אבל לא נשקע בכך.
- נשתדל לחשוב באופן חיובי ולהתמקד בדברים הטובים שקרו כתוצאה מהפרידה.
- נאפשר לעצמנו גם להרגיש את הרגשות החיוביים שעולים בנו מדי פעם. זה בסדר להרגיש שמחה.
- להתמקד בחוזקות שלנו ולהזכיר לעצמנו שלא משנה עד כמה קשה לנו - אנחנו יכולים להתמודד ולעשות את זה
- לעשות פעולות אקטיביות כדי להגיע לשלב הבא בחיינו. נדמיין את המקום שאנחנו רוצים להגיע אליו ונעשה צעדים קטנים, גם אם נדמה שחשיבותם זניחה, כדי להתקדם לעברו.
- לחגוג את ההצלחות. כך נעודד את עצמנו להתקדם הלאה בתהליך ההתמודדות לעבר הצלחות נוספות.
- לקבל בברכה עזרה מהסובבים אותנו. משפחה, חברים, מכרים – רבים מהם עברו פרידות מסוגים דומים ויכולו לתת תמיכה או עצה טובה שנולדה מניסיון. מי יודע, אולי בעתיד אנחנו נהיה אלה שנוכל לסייע להם במצב דומה.



לקבלת מסר יומי
למיקוד, השראה והכוונה:
לחצו כאן

סיכום

פרידה עשויה להיות אירוע מורכב מבחינה רגשית, אך גם הזדמנות להתפתחות אישית. כשנותנים מקום וביטוי הן לתהליכים שהובילו לפרידה והן לרגשות ולמחשבות שעולים בנו לאחריה – אפשר לראות בה גם אירוע מכונן שאפשר לצמוח ממנו, להשתפר ולהתמודד טוב יותר עם אירועים אחרים במהלך החיים.

"אל לך להתעצב בבוא העת לומר "שלום". הפרידה חיונית היא קודם שתוכל לשוב ולהפגש. ופגישה מחודשת בין אם עברו רגעים או גלגולי חיים, אכן מובטחת לאלה שהיו ידידים." (ריצ'ארד באך, "תעתועים")



בריאת האדם של מיכלאנג'לו
ציילום שאטרסטוק

"אם מישהו אוהב פרח אחד ויחיד, שאין שני לו בכל מיליוני הכוכבים, הריהו מאשר אף בהסתכלו בכוכבים, כי יכול הוא לאמר בלבבו: אי שם נמצא הפרח שלי..." (הנסיך הקטן אנטואן דה סנט-אכזופרי)

כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ אתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק. אשמח להיות אדם זה בחייך, לימור 054-8069494

