

### פרידה היא לעיתים כמו מוות קטן

פרידה, גם אם בהסכמה, אינה תהליך פשוט כלל. הבנת שלבי הפרידה יכולה לסייע לכם בדרככם.

עפ"י עבודתה של ד"ר אליזבת קובלר-רוס, ניתן לראות כמה הקבלות חשובות בין שלבי האבל ובין המסע הרגשי של התמודדות עם פרידה משמעותית.

#### שלב א' - הכחשה:

בדיוק כמו עם המוות, הכחשה עשויה להיות התגובה הראשונה לפרידה וגירושין. אתם עשויים לשכנע את עצמכם שזה זמני, אי הבנה, או פשוט לסרב לקבל את המציאות החדשה.

#### שלב ב' - כעס:

תחושת נטישה או בגידה יכולה להוביל לכעס, בדיוק כפי שאתם עשויים להרגיש כעס על המחלה שלוקחת אדם אהוב. כעס זה יכול להיות מופנה כלפי האדם שעזב, כלפי עצמכם, או כלפי המצב עצמו.



**Sunset:** The old must die to the new. Travel gently across the passing landscape, appreciate all the has been

Medicine women by Carol Bridge

#### שלב ג' - מיקוח:

אתם עלולים למצוא את עצמכם מתמקחים ועושים עסקאות, פנימיות או אפילו חיצוניות, כדי לנסות להפוך את ההחלטה, כגון: הבטחות לשינוי, התנצלויות, הסברים וגם האשמות. למעשה, כל אלה הן דרכים לנסות להחזיר לעצמכם את השליטה ולמנוע את הבלתי נמנע.

#### שלב ד' - דיכאון:

מציאות הפרידה מופנמת ומובילה לעצב, נסיגה ותחושת אובדן. בדומה לאבל לאחר מוות, אתם עלולים לחוות חוסר מוטיבציה, שינויים בשינה או בתיאבון, וגעגוע עמוק

למה שאבד.

## שלב ה' - קבלה (או הסתגלות):

אין הכוונה לשכוח את האדם או את מערכת היחסים, אלא לקבל את המציאות החדשה ולמצוא דרכים להתקדם. אתם עשויים לבנות מחדש את חייכם, לפתח קשרים חדשים וללמוד להוקיר את הזיכרונות תוך שילוב האובדן בסיפור שלכם.

חשוב לזכור ששלבים אלה אינם בהכרח מופיעים תמיד האחד אחרי השני. אתם יכול לבקר שוב בכמה שלבים או לחוות אותם בסדר אחר. יש להכיר בהם ולאפשר לעצמכם לעבור דרכם בקצב שלכם. פרידה היא תהליך מורכב, וצער על מערכת יחסים אבודה הוא אמיתי מאוד.

**אם אתם מתמודדים עם פרידה, אל תחששו לבקש תמיכה בניווט במסע הרגשי.**

לחץ כאן להמשך קריאה: [איך לשתף נכון ומהלב להימנע מתסכול ומכאב ולחוות קירבה ואמון](#)

# חופש מהתמכרות

## יומן מסע אישי: חי בחיי

### לחצו לפרטים

**חופש מהתמכרות**  
יומן מסע אישי להחלמה עם 12 הצעדים  
לימור וינטר-קרמר, Ph.D. M.Sc.

**חי בחיי**  
לימור וינטר-קרמר  
Ph.D. M.Sc.  
054-8069494

[יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחברה/מכורה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליוני ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכרויות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים](#)



["כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ איתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק."](#)

[אשמח להיות האדם הזה בחייך.](#)

[למעבר לאתר לחץ כאן](#)

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)