

# מפגש שביעי - פרידה מקשר<sup>5</sup>

## מבוא

פרידה היא חלק מהחיים. היא מלווה אותנו מיום היוולדנו ועד יום מותנו. בתהליך הגדילה וההתפתחות טמונים יסודות של פרידה משלבים מוקדמים יותר: התינוק "נפרד" מאימו, המתבגר "נפרד" מהילד, הבוגר "נפרד" מבית הוריו, הזקן "נפרד" מחייו ועוד.

פרידות אלה הן טבעיות, חלק מתהליך ההתפתחות האנושית. בחיי האדם מתרחשות גם פרידות מסביבה, מגורמים חיצוניים, והן חלק מתהליך חייו של כל אדם: פרידה מהגן, מבית-ספר, מעבר דירה, פרידה מחבר/חברים ועוד. לחלק מהפרידות המתרחשות בחיינו אנו מוכנים יותר, מקבלים אותן ואפילו לוקחים חלק פעיל ויזומה בהתרחשותן. פרידות אחרות אינן בשליטתנו (אובדן, מוות פתאומי, פרידה חז-צדדית) והיכולת להשלים אתן ולקבל אותן קשה יותר.

פרידה מעוררת תגובות רגשיות רבות ומגוונות, ואנשים מגיבים לה בעוצמות שונות. לעיתים היא יכולה לעורר הקלה הטומנת בחובה תקווה, שמחה, התחלה חדשה, אמונה ועוד. ולעיתים היא יכולה לעורר רגשות של עצב, כעס, ייאוש, חרדה ופחד. עוצמת רגשות הכאב בעקבות פרידה היא זמנית. הידיעה כי ממרחק של זמן הדברים נראים אחרת, עוצמת הרגשות פוחתת והבנת האירועים משתנה יכולה לסייע בהתמודדות עם הכאב.

פרידה שיש בה עיבוד ואינטרוספקציה מאפשרת לאדם להתחזק באמצעותה.

## ניתן לפתח תהליכים אלה בעזרת שלושת ה"פ"אים" (פ. פ. פ.):

**פרספקטיבה** - מאפשרת לבחון את המתרחש ממרחק, החושף בפנינו תמונה רחבה. כשנמצאים במצב משבר, מצטמצם מרחב הראייה ויש תחושה שהמשבר הוא הדבר היחיד הקיים בעולמנו. ככל שעובר הזמן, ניתן להרחיב את נקודות המבט על המשבר, להתייחס אליו גם כהזדמנות לצמיחה, וניתן בהדרגה לחשוב ולעסוק גם בדברים אחרים. ההתרחקות בזמן מאירוע הפרידה, מאפשרת לראות אותו באור שונה, מציאותי יותר ודרמטי פחות.

**פרופורציה** - אירוע של פרידה יכול להאפיל על כל שאר ההתרחשויות הקורות לאדם. הוא תופס את כולו: מחשבות, רגשות ואפילו פעולות. חשוב להביט במקרה שקרה באופן יחסי לאירועים אחרים, כדי שיוענק לו המקום היחסי המתאים, והוא לא ידחק הצידה את ההתרחשויות האחרות החשובות לאדם.

**פתרונות חלופיים** - מצב קשה אפשר לפתור בכמה אופנים, לא רק בדרך אחת. העלאת פתרונות חלופיים לסיטואציה, מאפשרת שיקול דעת מעמיק יותר ובחירה של פתרון מתאים ומועדף.

## מטרות:

- לפתח הבנה ומודעות לכך שפרידה היא בלתי נמנעת, והיא חלק ממהלך חייו של אדם.
- לבנות אצל המתבגר חוסן פנימי שיעזור לו להתמודד עם פרידות קשות.
- לעזור למתבגר להשתמש בניסיון חייו, על מנת להכיר שמצב רגשי קשה של פרידה הוא זמני וחולף.
- לסייע לתלמידים לרכוש כלים, שיעזרו להם להתמודד עם פרידה.
- לתת לגיטימציה לפרידה מבן זוג שאינו מתאים יותר, ולעשות זאת באופן הוגן.

<sup>5</sup> הפעילות בפרק זה מתבססת על החוברת "סדנא להתמודדות בגיל ההתבגרות - מניעת התאבדויות", שנכתבה על-ידי פרופ' ישראל אורבך וד"ר חנה בר-יוסף, בהוצאת שפ"י, משרד החינוך ואוניברסיטת בר-אילן.

להלן שתי אפשרויות שמתוכן יש לבחור הפעלה אחת:

## אפשרות א':

נסו להיזכר במקרה שקרה לכם או לאחרים, של סיום קשר או של פרידה.

### למנחה:

אפשר לבקש מהקבוצה להיזכר בטכניקה של דמיון מודרך או להציע משחק תפקידים.

### נקודות לדיון:

1. מהן התחושות שהתעוררו? (אפשר לבקש להעלות את התחושות אסוציאטיבית, לרושמן על הלוח ולהתייחס לרצף הרגשות, מחיוביים עד קשים).
2. אילו סוגי פרידות עברו עליכם? (פרידה מילדות, מתקופה, מחפצים, מבני אדם).
3. איך משפיעות פרידות על האדם?
4. מהו הביטוי הגופני או ההתנהגותי, של התחושות שמעוררת פרידה?
5. אילו מחשבות מתלוות לפרידה? (כגון: אחריות, אשמה).
6. איך התנהגתם בזמן הפרידה? מה עזר אז? מי עזר ואיך?
7. במבט לאחור על אירוע הפרידה שבו נזכרת - כיצד אתה חש ביחס אליו היום?
8. ישנן דרכים שונות להיפרד, אילו דרכים מוכרות לכם? (ניתוק מגע, הודעה בכתב או בטלפון על ניתוק קשר, שיחה והסבר ועוד).
9. לעיתים קוראים בעיתון ידיעות על תגובה קיצונית לפרידה, ועל כך שאחד מבני הזוג לא יכול להמשיך לחיות אחרי הפרידה. מה דעתכם על תגובה כזו?

## אפשרות ב':

המנחה יחלק לתלמידים את מילות השיר "לכל אחד יש" (בלעדדיך אני חצי בן-אדם: מילים עוזי חיטמן, לחן, שלומי שבת).

ניתן למצוא את השיר באתר שירונט: <http://www.shiron.net>.

אירוע לדיון:

עדי ויונתן בכיתה י"ב, חברים זה שלוש שנים. השיר "בלעדדיך אני חצי בן-אדם" בעיני יונתן ממחיש את מערכת היחסים שלהם. עדי הכירה באחרונה מישהו שמאוד מוצא חן בעיניה, ורוצה לסיים את מערכת היחסים עם יונתן. כשהתחילה לומר לו שהיא רוצה להיפרד, אמר יונתן שהוא לא מוכן לשמוע על זה. אם הם לא ימשיכו להיות חברים, מבחינתו החיים נגמרו.

### שאלות מנחות לדיון:

- מהם הקשרים האפשריים בין סיפור האירוע לבין השיר?
- כיצד נבין אמירה כמו "בלעדדיך אני חצי בן-אדם"? (ברצף שבין אהבה לבין תלות קיומית).
- מה חולף במוחו של יונתן שמביא אותו לומר דברים מעין אלה?
- מהי הדילמה של עדי?
- מהם התרחישים האפשריים להתפתחות סיפור האירוע?
- מה יכול למנוע התרחשויות טרגיות כדיבור הפנימי של יונתן?

### למנחה:

- חשוב לחדד בפני התלמידים, את המשמעות הבעייתית שבאמירה כי זוגיות היא שלם המורכב מחצי + חצי, לחזור ולהדגיש את הצורך לא להבלע בקשר ולשמור על המרחב האישי בתוכו. (ראו פרק מס' 1: חברות ואהבה, פעילות: "שנינו ביחד וכל אחד לחוד").
- במהלך הדיון, יש להמשיג יחד עם התלמידים את שלושת ה"פ"אים", ולהזמין אותם

- להיעזר בהם תוך יצירת דיבור פנימי שיסייע, לדוגמא:
- עכשיו רע לי אבל בעתיד אני אמצא אהבה חדשה.
  - כואב לי נורא, אבל כנראה שהאהבה בינינו נגמרה.
  - זכותה לחיות את חייה.
  - אסור לי לשכוח את כל הדברים האחרים שיש לי בחיים.
  - יש לי אהבה בחיים - מהרבה אנשים קרובים.
  - קשה לי, אבל אני יכול לחיות עם זה ולדאוג לעצמי שיהיה טוב בעתיד.
  - אפשר לגוון את הפעילויות בפרק זה באמצעות משחק תפקידים, שבו יודיע אחד מבני הזוג לאחר על רצונו לנתק את הקשר וכל המתלווה לכך.
  - גיוון נוסף: ניתן לחלק את הכיתה לקבוצות לדיון בנקודות 3, 4, 5, 6, 8-1 המופיעות באפשרות א'. בתום הדיון תחזורנה הקבוצות למליאה כדי לשתף את האחרים. נקודות 1, 2, 9-1 יפתחו לדיון במליאה בלבד.

