

קשה לומר שלום - כיצד להתגבר על פרידה מבן זוג

כתבה: אריאלה מלצר - מנהלת מכון רעות, פסיכותרפיסטית ומטפלת זוגית ומשפחתית מוסמכת.

פרידה מבן זוג אהוב ומשמעותי היא תמיד קשה גם אם כלפי חוץ נראה כי לא נותר ביחסים שום דבר טוב מלבד מריבות וסכסוכים, תסכול רב, פגיעה, ריקנות, ריחוק, ניכור וזרות. זהו תהליך לא פשוט ולעיתים קרובות, אף קשה מנשוא. מאמר זה מתמקד בפרידה בין בני זוג וההתמודדות עימה כתוצאה מסיום הקשר הזוגי.

לרוב, פרידה מבן זוג משמעותי, הן כסיום הנישואין והן כסיום קשר רומנטי אינטימי, היא אירוע משברי מכאיב, מורכב וקשה גם אם מערכת היחסים הייתה אמביוולנטית, מורכבת וקונפליקטואלית. ככל שמערכת היחסים הייתה קרובה יותר או אמביוולנטית וסבוכה יותר והתקיימו יחסי תלות הדדית בין בני הזוג כך הפרידה יכולה להיות קשה וכואבת יותר.

הקושי והכאב שבפרידה מבן זוג אהוב וחשוב אינם נופלים בעוצמתם גם אם בן הזוג עצמו יזם את הפרידה או אם מערכת היחסים נמשכה רק תקופה קצרה יחסית או לא הייתה ממוסדת כלל. כל עוד הייתה משמעות לקשר הזוגי בעיני האדם ובחיייו ובמיוחד, אם ההחלטה להיפרד נתקבלה באופן מפתיע ובלתי צפוי חד צדדי ע"י בן הזוג, הפרידה משאירה חלל וריקנות אשר גורמת מצוקה וכאב רבים.

הפרידה יכולה להיות קשה במיוחד אם היא באה כתוצאה מבגידה ורומן מחוץ לזוגיות ולנישואין או הפרת המחויבות והנאמנות לקשר הזוגי, בה בן הזוג העדיף את בן הזוג החדש ובחר לפרק את הזוגיות או את הנישואין ולפתוח עימו חיים חדשים.

הפרידה היא תהליך של אבל על אובדן בן הזוג אשר היווה חלק משמעותי וחשוב בחייו של האדם. זהו אובדן של החיים המשותפים, הציפיות והחלומות לעתיד משותף. אובדן של המסגרת המוכרת המעניקה ביטחון והגנה, שייכות, מעמד וכללה הרגלים רבים ופעילויות משותפות. תחילתו של התהליך יכול לכלול, לעיתים, תחושות פגיעה, זעזוע רב והלם, המתערבבים, לפעמים, עם סערה של תחושות כעס וזעם בעוצמה רבה עד כדי תחושות שנאה ונקם המלווים בכאב עמוק, בדידות, חוסר אמון וריקנות ולעיתים, אף בהלה מהלא נודע ומאי הוודאות שבעתיד.

בתהליך של גירושין או פרוק זוגיות בה מעורבים גם ילדיהם של בני הזוג והמשפחה המורחבת יש צורך, מעבר לתהליך הפרידה הרגשי הקשה ממילא, גם בהתמודדות נוספת עם התהליכים הרגשיים העוברים על הילדים ובני המשפחה כולה, סדרי הראיה, חלוקת הרכוש ויצירת תפקוד הורי משותף חדש.

הפרידה מנפצת, לעיתים, את תחושת הביטחון הכללי של האדם ואבני היסוד, עליהן הושתתו כל חייו. היא יכולה להשפיע על תפקודו היומיומי, על משמעות החיים ועל הזהות והערך העצמי שלו. לפעמים, בן הזוג ייצג חלקים משמעותיים ומרכזיים ואף קיומיים, בתוך עולמו הפנימי של האדם, אשר באו לידי ביטוי ביחסים האינטימיים בין בני הזוג והיוו נדבך חשוב בהגדרה ובזהות העצמית שלו ובביטחונו העצמי. כתוצאה מכך, בתהליך הפרידה ואובדן בן הזוג האדם חש שהוא לא רק איבד את אהוב ליבו אלא גם חלק מהותי ומשמעותי מה'אני' ומהזהות העצמית שלו. זו תחושת הריק הכואבת כל כך שרבים חשים במהלך פרידתם מבני זוגם המשמעותיים, כאילו נקרעו מהם חלקים חשובים ביותר לקיומם ולכן, בחווייתם הם אינם יכולים לחיות בלעדיהם. זו אחת הסיבות שבמקרים רבים, בני הזוג מתקשים להתגבר על הפרידה וחוזרים זה לזרועות זה. טיפול יכול לעזור בזיהוי חלקים אלו מתוך מטרה ללמוד לקחת בעלות עליהם, להיות אחראי על החיים האישיים ולחיות כאדם שלם, אך במיוחד, כדי לא להיות תלוי באספקת צרכים חשובים אלו בבן הזוג.

במהלך הפרידה על האדם להסתגל למציאות חדשה בה חייו אינם כוללים יותר את בן הזוג, למצוא משמעות חדשה לחייו ולתפקד בתוך שגרת חיים חדשה לא מוכרת. זהו תהליך מורכב אשר כל אחד מתמודד איתו לפי אישיותו, כגון, האם הוא אדם אופטימי מיסודו או פסימי, האם הוא בעל חשיבה חיובית או שלילית, האם הוא אדם תלתי או עצמאי, האם הוא מאמין בכוחותיו או לא וכד'. כל אחד מתמודד עם הפרידה בדרכו שלו ובקצב המתאים לו, עפ"י הדפוסים האישיים האופייניים לו, התנסויותיו מן העבר ומהילדות ועפ"י היכולת שלו להתגמש ולהסתגל למציאות משתנה.

לעיתים קרובות, תחילתה של הפרידה, ואף תקופה ממושכת לאחר מכן, יכולה להיות קשה מנשוא ובלתי נסבלת, רוויה במתח ובלחצים רבים, תחושת הבדידות גוברת והכמיהה והגעגועים לבן הזוג ולחיים המשותפים מתעצמים. במצב זה יכולות להישכח המריבות והסיבות שהביאו לפרידה ונזכרים בגעגוע רק בחוויות הטובות. כל דבר יכול להזכיר את החוויות המשותפות מן העבר ואת אובדן האהוב כגון, שירים שבן הזוג אהב, אנשים הקשורים לשניהם, חפצים, ריחות וטעמים, מקומות שבילו בהם ביחד וכד' ולעורר מחדש את הכאב.

המחשבות נודדות ועוסקות רוב הזמן בבן הזוג ובחסר שלו עד, שלפעמים, ביצוע של המטלות היומיומיות הפשוטות ביותר הופך להיות משימה מסובכת וקשה. ישנו קושי רב להתרכז בעבודה, במשימות ובתפקודים השוטפים ובשגרת היום. לעיתים, יש רצון להתכנסות ולהסתגרות, היעלמות לשינה מרובה דבר המבטא כאב עז, דיכאון וצער עמוק.

לעיתים, אף הניתוק מבן הזוג נחוה אצל רבים כמו גמילה מהתמכרות, דבר הבא לידי ביטוי בקשיים פיזיים ורגשיים כאחד. תהליך הפרידה ובמיוחד השלב הראשוני שלה יכול להיות מלווה בהזדקקות עזה ודחף כפייתי לבן הזוג, בבכי רב ובתופעות פסיכולוגיות שונות כגון, בעיות במערכת העיכול, חוסר תיאבון או אכילת יתר, כאבי ראש, לחצים ומועקה בחזה, קשיי נשימה, ועוד.

טליה (שם בדוי) תיארה את המתחולל בנפשה לאחר שנפרדה לאחרונה מבן זוגה לאחר שלוש שנים צמודות ביחד: "אני מתמוטטת, מרוסקת, לא יכולה בלעדיו, לא ישנתי כל הלילה, לא יכולה לנשום, אין לי כוח לכלום אפילו לא יכולה להרים את עצמי מהמטה.. מה יש לי שם (בעתיד)?.. אני מוכנה לעשות הכול בשבילו.. הוא כבר לא צריך אותי... מוותר עלי.. לא אוהב אותי מספיק.."
למרות שהפרידה הייתה פרי יזמתה של טליה היא מרגישה אבודה ומבוהלת עד אימה מהחיים הצפויים לה ללא בן זוגה ומהלא נודע העתידי.
כמו טליה, רבים חווים בעקבות פרידה מבן הזוג חוסר משמעות ואובדן של טעם החיים. הם מרגישים מפורקים, לא רואים כיצד הם מתאוששים ומתגברים על אובדנו של בן הזוג, וחשים עצב, ייאוש, כאב, חרדה, חוסר ערך, חוסר ביטחון, בדידות וריק עצום.

ישנם אלו שכתגובה הישרדותית מנסים להכיר במהירות בני זוג חדשים, ניסיונות שמן הסתם, נועדו לכישלון היות והם טרם עיבדו רגשית את הפרידה ואין עדיין מקום פנוי בעולמם לבן זוג חדש. תהליך ההתאוששות מהפרידה דורש זמן, גם אם הוא כואב, כי בסופו של התהליך יוצאים לצמיחה ולהתפתחות אישית מחוזקים יותר ואף עם כוחות חדשים שהתגלו רק לאחר הפרידה וכתוצאה ממנה. רק אחרי עיבוד וסגירה רגשית של הפרידה מבן הזוג מתפנה באמת מקום בלב לבן זוג חדש.

אז איך מתגברים על פרידה מבן זוג אהוב כשזה נראה כל כך קשה ובלתי אפשרי?

סגול לעצמכם חשיבה ואמונה חיובית. גם אם זה לא הנטייה הטבעית האופיינית לכם, אף פעם לא מאוחר להתחיל לאמץ גישה חיובית לחיים ואם לא עכשיו אימתי?
איפה שאנחנו ממקדים את תשומת הלב שלנו שם אנחנו חיים, האנרגיה שלנו הולכת למקום ששם תשומת הלב שלנו. בעקבות ההתמקדות במחשבות החיוביות, המוח קולט מסרים חיוביים, מפריש אנדורפינים (חומרים שהשפעתם מרגיעה) לגוף ומערכת העצבים המרכזית נרגעת ויוצרת בתוכנו שלווה, שקט, רוגע ואופטימיות.
כמו כן, התמודדות מוצלחת תתאפשר כשתחליטו לראות את הדרך להתאוששות ולהחלמה כצעד אחר צעד, שלב אחר שלב, כהתמודדות של כל יום בנפרד בדרך לריפוי, כמו שאמר הפילוסוף הסיני לאו טסה " כל מסע בן אלף מילין מתחיל בצעד הראשון."

כשלב ראשון, היצמדו לשגרת היומיום ולעיסוקים הרגילים שלכם, ספקו לגופכם את התנאים הרצויים והמאוזנים לו. שמרו על תזונה נכונה, שתו הרבה, עסקו בספורט ובמגוון של פעילות גופנית (המעלה גם היא את רמת האנדורפינים בגוף, מפחיתה מתחים ומשפרת את ההרגשה הכללית). למדו תרגילי נשימה ועסקו ביוגה ובמדיטציה כדי ללמוד להרפות ולהירגע. לכו, למשל, לסדנת יוגה צחוק ובכלל, תנו לעצמכם גם הזדמנות ליהנות מדברים מצחיקים וקלילים, מבדיחות, מקומדיות, ממערכונים, מסטנד-אפ וכד'. זה אומנם לא יעלים את הכאב אבל ישחרר במעט וייתן קצת מנוחה ממנו.

דרך נוספת לשחרור והקלה של רגשות קשים היא כתיבה. קחו מחברת והעלו על הכתב באופן חופשי וזורם בצורת יומן, שירים וכד' את כל החוויות שלכם, קשייכם, מחשבותיכם, רגשותיכם, ציפיותיכם וכל

העולה על רוחכם. הכתיבה עצמה משחררת, יוצרת מרחק כלשהו מהכאב להתבוננות מהצד, מארגנת ומבהירה דברים, וניתן לעשות אותה בכל עת מבלי להיות תלוי באף אחד.

גונו את שגרת חייכם, צאו לבלות בחברת אנשים אהובים ומעניינים וצרו לעצמכם פעילויות והרגלים חדשים.

אם היו לכם בעבר רצונות ללמוד או להתנסות בתחומים מסוימים אז זה זמן טוב ליישם רצונות אלו. הירשמו לחוגים, לסדנאות או ללימודים הרצויים לכם וכך תיצרו לעצמכם עיסוקים ותחומים חדשים מהנים ומעניינים שימלאו אתכם בעניין חדש, סיפוק, הנאה וחוויות חדשות. בדרך זו תכירו גם אנשים חדשים שיכנסו למעגל חייכם וימלאו אתכם באופטימיות, התרגשות ובהתחדשות.

בנוסף לכך, כדאי לבדוק ולהתבונן בדברים החיוביים שיכולים לקרות לכם בעתיד ולראות את הפרידה כפתח לאפשרויות חדשות הצפויות לכם. ממש דמיינו אותם כאילו הם כבר מתרחשים והרגישו את החוויה שעולה בכם כתוצאה מכך. כשמגיעות המחשבות השליליות, המירו אותן במחשבות חיוביות כדי שהן יוכלו לעבור הלאה במהרה.

לכל אדם יש את 'תחנת הכוח' הפנימית שלו ובה נמצאת האנרגיה הטבעית הגרעינית שלו עם כל הפוטנציאל שטמון בו. 'תחנת כוח' זו כוללת את כל כוחותיו הפיזיים והנפשיים, יכולותיו, תכונותיו, כישוריו והמשאבים העומדים לרשותו הפנימיים והחיצוניים, המעניקים לו חוסן וחוזק. לעיתים, אנשים נוטים "לשכוח" או להתעלם מהם.

זה הזמן להתחבר לתחנת הכוח שבתוכם המהווה את העוגן הפנימי שלכם ולכוחות הנפשיים שבעולמכם, להאמין בכוחות האישיים שלכם, לשים את עצמכם במרכז ולראות מה **אתם** צריכים וזקוקים, מה מתאים ונכון **לכם**, ללכת עם האמת הפנימית שלכם, ובעיקר, **להיות מי שאתם**.

התבוננו ב"יש" ולא ב"אין" שבחיים שלכם. יש בחייכם עוד דברים שגורמים לכם נחת, שמחה וסיפוק כמו עבודה, פרנסה, בריאות, הישגים והצלחות ועוד. יתירה מזאת, יש בחייכם עוד אנשים נוספים, יקרים ומשמעותיים, שהיחסים עימם חשובים לכם וקרובים לליבכם. התבוננו בחשיבות שלהם בשבילכם ובצורך שלכם בהם בחייכם. שום דבר הוא לא מובן מאליו. זהו זמן נכון להתרכז בהווה ולראות את כל החיובי המשמעותי והמשמח שבחיים שלכם.

יש לראות את משבר הפרידה כתקופה זמנית שיש לה סוף, לדמות אותו כמו גל גדול שיש לתת לו לחלוף, לקחת נשימה עמוקה, לצלול לתוכו ולחכות שהוא יעבור. **כל כאב סופו לעבור**. זה טבעו. לכן, מה שאתם עוברים עכשיו הוא כאבי גדילה והתפתחות, שכן הקשיים שאתם חווים היום בחיים שלכם באו ללמד אתכם משהו על עצמכם ועל חייכם כחלק מההתפתחות האישית שלכם לקראת בגרות, עצמאות ובשלות נפשית. **אין גדילה ללא כאב**.

כשקשה לכם, פנו לחבריכם הטובים ובני המשפחה הקרובים לכם והרשו לעצמכם לבטא בפניהם את רחשי ליבכם וקשייכם. תנו לגיטימציה לכל הרגשות שעולים בתוכם, זה אנושי וטבעי להרגיש כך

במצב כזה. שחררו את הרגשות הקשים שלכם כמו הכאב, הכעס, חוסר האונים, הייאוש, העצב, הצער ותנו לבכי לעלות, אם אתם מרגישים צורך בכך. כשכואב, בוכים. תנו לעצמכם רשות להיות חלשים ולהיעזר, זו לא בושה. אל תיאבקו ברגשותיכם, תנו להם להיות. קבלו את עצמכם כמו שאתם, אל תבקרו ואל תשפטו את עצמכם. התייחסו בחמלה אל עצמכם. אתם זקוקים לה, גם ככה קשה וכואב לכם. כשמשחררים את הרגשות הקשים מתפנה באמת מקום לשמחה, להנאה ולאנרגיה החיים להגיע.

תנו לעצמכם רשות לקבל מקרוביכם אהבה, תמיכה, חום, אוזן קשבת, משענת, הבנה, קבלה והכלה. לרוב, ביטוי המצוקה והכאב בפני אנשים אוהבים ותומכים וקבלת עזרה מהם מפיגים את תחושת הבדידות ואת חוסר המשמעות ומאפשרים שחרור והקלה.

לאילו שהפרידה באה ביוזמתם ולמרות זאת קשה להם, כדאי להיזכר שוב בנסיבות ובמציאות העובדתית שהביאה אותם להחלטה להיפרד על מנת לראות שוב שהם עשו צעד חשוב למען עצמם ולמען איכות חייהם. רצוי מאד להימנע מיצירת אידיאליזציה של בן הזוג והחיים המשותפים עימו.

משהו השתבש במציאות החיים שלכם בניגוד לציפיותיכם ואם הפרידה היא בלתי נמנעת, אז אין ברירה צריך להתמודד. לכן, זוהי הזדמנות מצוינת לעשות סדר בעולמכם הפנימי ולארגן אותו מחדש. **כל משבר הינו הזדמנות לשינוי בחיים.** כדאי להפוך את משבר הפרידה למנוף של גדילה ולהעלות את המודעות שלכם לעצמכם. קחו את מושכות חייכם בידיכם ואחריות על עצמכם. נסו להבין מה הפרידה באה ללמד אתכם בחיים שלכם וכיצד היא יכולה לסייע לכם בהתפתחות האישית שלכם, לאן היא יכולה לקחת אתכם בעתיד וע"י כך למצוא משמעות חדשה לחיים בשונה ממה שהיה לכם עד כה.

זכרו לקחת את כל הטוב שקיבלתם מהקשר עם בן הזוג ודעו שהוא נשאר איתכם כי אף אחד לא יכול לקחת את זה מכם גם אם הוא לא נמצא אתכם פיזית.

כמו בתהליך אבל, לאחר שלבי ההכחשה, הכעס, העצב והכאב יגיע שלב הקבלה וההשלמה עם המציאות החדשה. לאט ובהדרגה המחשבות המכאיבות יופיעו לעיתים רחוקות יותר, עוצמת הכאב תלך ותפחת ותמצאו את עצמכם מפיקים הנאה מחברתם של אנשים מוכרים וחדשים, מאירועים ומחוויות שונות ומגוונות. מתחילים להתרגל לשגרת החיים החדשה, לראות שוב את האור בחיים מה שמחזיר את החיוך לפנים. החיות, החיוניות, התשוקה ואנרגיה החיים יוקרנו כלפי חוץ ויאפשרו הכרויות חדשות ויצירת קשר זוגי חדש ממלא ומספק.

אם אתם מתקשים להתמודד לבדכם עם משבר הפרידה והקשיים שלכם, כדאי לכם לשקול פניה לעזרה מאיש מקצוע שילווח אתכם בתהליך הקשה הזה ויסייע לכם לראות את האור בקצה המנהרה. לפעמים, כאשר מופיע דיכאון כתגובה לאובדן בן הזוג כתוצאה מהפרידה ממנו יש לשקול גם מתן טיפול תרופתי שיתמוך בתהליך ההתאוששות ובחזרה לחיים מהנים ומספקים.

לסיום, **טבעו של כאב שהוא עובר וחולף**. תנו לעצמכם את הזמן הדרוש לכם לעבור את התהליך. שמרו על אופטימיות, תנו לאמונה שלכם בעצמכם ובכוחות החיוביים הטמונים בכם להוביל אתכם. דמיינו את המציאות הרצויה לכם והרגישו אותה בתוכם. האמינו שהעתיד צופן לכם חוויות חדשות, משמחות ומרגשות לא פחות ואף יותר. חשיבה חיובית, האמונה העצמית והאופטימיות, שמשוהו טוב מחכה לכם בעתיד, יחזירו לכם את הצבע ללחיים, את הביטחון העצמי, תחושת הערך, המשמעות ושמחת החיים ויובילו אתכם ליציאה מן המשבר לחיים חדשים כפי שאתם מייחלים להם.