

היי אהובה, נעים להכיר.

אני יודעת שאם הגעת לכאן זה לא מסיבה כל כך שמחה,
אבל מקווה שאצליח אפילו בקצת להקל על הכאב.

כשאנחנו חווים לב שבור, יש תחושה גדולה של בדידות.
זאת למרות, שלמעשה אנחנו חלק מקבוצה מאד גדולה של האנושות.
לב שבור זה חוויה אוניברסלית. אין אדם שליבו לא נשבר או שלא שבר
את ליבו של אחר.

את אולי מרגישה לבד, אבל זה רחוק מלהיות המציאות.
ממש עכשיו, ברחבי העולם, מתהלכים אנשים עם לב שבור, כאב,
מועקה, תחושת אובדן וריקנות... חוסר תיאבון / שינה...

את מבינה, לפעמים היקום מציב בפנינו אתגרים בתחומים שבהם
אנחנו צריכים לעבור שיפור.
לפעמים אנחנו עוברים משברים כדי שנצלה כמה אנחנו חזקים, נבין
מה אנחנו שווים, נלמד להעריך את עצמינו יותר...

אם תסתכלי אחורה על תקופות קשות, משברים, אתגרים שעברת, וודאי
תגלי שהם אלו שגרמו לך לעשות את הצעדים / הצמיחה / השינויים הכי
גדולים בחיים.

בלכות משבר הפרידה שאני חוויתי הצלחתי לדייק את הייעוד שלי והיום
אני עוזרת לאלו שעוברות כעת את מה שאני עברתי אז.
אני יודעת שאת עדיין לא שם וממש קשה לך לראות את זה עכשיו, אבל
מבטיחה לך שיום אחד גם את תסתכלי לאחור ותביני הכל...

אבל כן, אני יודעת שכל זה לא ממש עוזר לך כרגע. אז רק אומר לך
שוב שאת לא לבד, אני לגמרי מבינה ויודעת מה את עוברת, כואבת את
כאבך, שולחת לך חיבוק מרחוק ומנסה להקל קצת עם כמה כלים ועצות.

המכתב

המכתב הוא מכתב פרידה ממך אליו, שם את מוזביאה את הכל. כל הדברים והרגשות שעולים לך לראש. וגם, את כל מה שרצית לומר ולא הייתה לך הזדמנות, לא הספקת, או אולי לא יצאו לך המילים באותו רגע...

מותך לך ואף רצוי, להזביא במכתב את כל התסכול והכעס, תשפכי את הכל על הדף. כתיבה משחררת.

אבל... חשוב גם להודות על השיעור שעברת איתו. כל בנאדם שאנו פוגשים ממלא תפקיד בחיינו. גם אם את עדיין לא מודעת לזה, למדת ממנו / מהקשר איתו.

את המכתב את משחררת בטקס קטן. אפשר לשרוף (צהירות עם אם בבית) ואפשר להשליך לים, או כל דרך יצירתית אחרת שתוכלי לחשוב עליה.

שפכי את לבך על הדף



סליחה

אחרי שהוצאת את כל הכעס והעצבים במכתב זה הזמן לסלוח.
לא קל לסלוח. לא קל בלע. אבל... כאשר מבינים שהסליחה היא למענינו
זה אולי עושה את זה קצת יותר פשוט...

לא משנה הסיפור או מה היה. כאשר אנחנו סולחות אנחנו סולחות בשביל עצמינו
ועל מנת שנוכל להתקדם ולהמשיך הלאה מבלי "אבן" על הלב.
לסלוח זה לשחרר. זה לא לתת לו או למה שקרה לשלוט בק או ברגשות שלך.

כשאת סולחת את לא משנה את העבר, את משנה את העתיד.

אני לא אומר שזה חייב להיות עכשיו, כשזה עדיין כואב וטרו,
אם עדיין קשה לך ואת לא מוכנה לזה, זה בסדר.
זה יכול לחכות עד שתרגישי שאת מסוגלת לסלוח.

והכי חשוב כמובן
לסלוח קודם כל לעצמך



רתימה

גבשילך קבוצת רתימה. זוהי קבוצה של אנשים הכי קרובים אליך, אלו שאת יכולה לשתף אותם בהכל, שאת יכולה לרתום לצידך, שאת יודעת שאת יכולה תמיד לסמוך עליהם, שאת מרגישה איתם בנוח, שלא שופטים אותך ושלא יגידו לך משפטים כמו -

למה את בוכה? הוא לא שווה את זה
תנסי לא לחשוב על זה
לא הגיע הזמן לצאת מהמיטה?

עכשיו תקשיבי טוב -

בחיים יש מצבים שצריך לשים בושה, אגו, אי נעימות בצד.
יש אתגרים שאי אפשר לעבור לבד.
אל תפחדי להטריח, אל תחששי מלהראות חלשה, אל תיגדי לא נעים.
אם בחרת את האנשים הנכונים, את אמורה להרגיש בנוח לבכות עליהם, לשפוך את הלב, לבקש שיבואו להיות איתך, להקשיב לך...

במידה ויש חברים משותפים, הסבירי שאת מנסה כרגע לשחרר אותו ובקשי שלא יספרו לך עליו, מה הוא עושה או מה שלומו.

דבר נוסף שאת יכולה לבקש מהם וממש מומלץ:

לכתוב לך מכתב קצר, בערך חצי עמוד, בו הם מספרים מה הם אוהבים בך, מה התכונות הכי טובות שלך, במה את טובה ומוכשרת, למה הם אוהבים אותך.

תצטרכי לסמוך עלי שזה ממש עוזר, מרים, מחזק, עושה טוב על הלב.



רשתות חברתיות

כיום יש מונח חדש - לב שקור בעידן הדיגיטלי.
פעם כשהיו נפרדים היו אורזים חפצים והולכים. כיום צריך להתמודד עם פוסטים, תמונות, זכרונות משותפים ברשתות החברתיות...

אין מה לעשות, בימינו לנתק קשר כולל גם להתנתק מהרשתות החברתיות. למחוק את מספר הטלפון, להסיר עוקב באינסטגרם, לא להיות יותר חברים בפייסבוק, או אפילו לחסום. אישית, אני בסופו של דבר חסמתי כדי לא להתפתות.

לראות תמונות שלו, או לקרוא מה הוא עושה, רק יכאיב לך יותר.
מה גם שאת בטח יודעת שלא תמיד מה שמעלים משקף את המציאות.
כשם שאת מנסה לשדר עסקים כרגיל ולהראות כמה כיף לך וכמה את נראית טוב, סביר מאד שגם הוא...

פתאום גם יש מחשבה מאחורי כל פוסט או תמונה שאת מעלה. מרגיז, לא?
ומה ייתן לך לדעת מתי לאחרונה הוא היה מחובר בוואטסאפ?

אהבה זו התמכרות, לכן פרידה היא כואבת ומורכבת כמו גמילה, אבל אי אפשר להיגמל כל עוד "החומר" עדיין בהישג יד - בלחיצת כפתור.

אם זה קשה לך, את יכולה לעשות מה שאני עשיתי - קבעתי מראש תאריך (לעוד חודש) ובתאריך הזה מחקתי. נתתי לעצמי זמן להתכוון נפשית. כשהגיע הרגע עדיין הלב דפק והידיים רעדו, אבל עשיתי את זה כי זה התאריך שקבעתי והתחייבתי לעצמי.

אם זה לא שם זה לא קיים. אין לך מושג כמה שזה משחרר. תאמיני לי!



פעילות גופנית

רגע, רגע... לא טעיתי במדריך...

חשוב לי קודם כל לציין שמי שכותבת לך את זה לא ספורטיבית, חובבת ספורט או חרוזה במיוחד, וזה לא שאני מודאגת מהכושר הגופני שלך...
אני אסביר -

לצערי אני גיליתי את החשיבות של פעילות גופנית אחרי משבר הפרידה, דווקא בזכות תקופת הסגר, כשהסטודיו שלי היה סגור ונאלצתי להתחיל להתעמל בבית עם שיעורים ב"זום".

שמתי לב שכל פעם אחרי שאני מסיימת יש לי מצב רוח יותר טוב ופתאום יותר חשק לעשות דברים. לסדר את הבית, לנקות, לשטוף כלים...

כשעושים פעילות גופנית משתחררים למוח הורמונים חיוביים - אנדרופינים, זה משפיע גם על המצב רוח, גם מפחית מתח ודיכאון וכמובן גם טוב לנפש.

אין זה משנה מה סוג הפעילות הגופנית, אם זה בבית או בחוץ, אם זה שעה או אפילו רק רבע שעה.

בעצם זו דרך לשפר את המצב רוח, תוך כדי שאת שומרת על הגוף ועל המצב הנפשי שלך. האתגר היחיד הוא להקים את עצמך מהמיטה / כורסא...

קומי ילדה, הרימי את הראש.
בואי, אהובה, אספי את עצמך.
הכאב יחלוף ואת תעברי,
גם את המשבר הזה את תעברי.



Keep Busy.

עשייה, עשייה, עשייה. ודאי שכל סופ"ש את יושבת ומכינה כבר את הלוח"ז שלך לשבוע הבא.

העשירי את עולמך, מלאי את חייך בתוכן, בדברים שאת אוהבת לעשות, בדברים שמעניינים ומרגשים אותך. זה הזמן ללמוד משהו שתמיד סקרן אותך או להתחיל תחביב חדש...

קורסים / סדנאות - היום, כמעט כל מה שאי פעם רצית לדעת / ללמוד זמין לך אונליין, מהמחשב שלך, מבלי שתצטרכי לקום מהספה. ידע זה כוח! בנוסף יש המון "וובינרים" ללא עלות והמון שיעורים חינוכיים ביוטיוב.

פעולות לטיפול הגוף ולטיפול הנפש -

לא לשכוח להכניס לוח"ז את הפעילות הגופנית, במידה והחלטת להתחיל. ייתכן ותצדיפי משהו רגוע כמו יוגה ופילאטיס, או אולי תרצי להוציא כעס ואגרסיות ואל יתאים יותר משהו כמו קיקבוקס או אירובי. בין אם זה בבית או בחוץ - חדר כושר, סטודיו, ריבה, שחייה, אופניים...

טיפול פנים, עיסוי, רפלקסולוגיה, מספרה, לק ג'ל...

לעשות דברים שממחים אותך ועושים לך טוב -

ים, סרט, שופינג, סריגה, אמבטיית קצף, התמכרות לסדרה חדשה, טיול...

אל תשכחי לרתום את הסביבה ולהקליף את עצמך באלו שאוהבים אותך - קפה עם ידיד, ארוחת בוקר עם אמא, פאב עם חברות...

זה הזמן להתרכז בעצמך, להשקיע בעצמך, לפנק את עצמך. מגיע לך!



הרשימה

אומרים שאהבה היא כמו סם. לא סתם אומרים את זה. אדם שעבר פרידה הוא כמו אדם שנלקח ממנו הסם.

קבת אלת החיים משתנים. הביוליים המשותפים, החברים המשותפים, המשפחות, הביחד... השניים שהפכו לאחד.

האדם מתנהג כמו מכור בכך שהוא חושב כל הזמן על הפרוד, על הקשר שהיה, מתגעגע, מעלה זכרונות, מסתכל על תמונות, בודק את פרופיל הפייסבוק או מתי היה מחובר בוואטסאפ, מנסה להבין מה קרה ולמה זה לא עבד. ומה לעשות שכשקשה לנו ואנחנו מתגעגעים אנו זוכרים רק את הדברים הטובים.

כל אלו משאירים בעצם את הקשר "בחיים" ולא מאפשרים להתנתק באמת.

אל הייתי מביעה שבמקום לזכור את הטובים, את הסרטים שהייתם רואים יחד במיטה, את הקפה שהיה מגיש לך, תזכרו למשל את הריב שהיה בטיוח, את זה שתמיד העדיף לראות את ערוץ ההיסטוריה וסרטים הייתה רק פשרה, את ההרגלים המעצבנים והצדדים השליליים...

קיצור, תכינו רשימה של כל מה שלא עבד, של כל הריבים והוויכוחים, של כל הפעמים שירדו לך דמעות של למה זה לא הסתדר או התאים. של כל הסיבות למה הפרידה הייתה נכונה. קראי אותה כל פעם שאת זריכה תזכורת.



היומן

ניהול יומן רגשות, שם תעלי על הכתב כל יום מה את עוברת ומרגישה.
תרשמי תחושות, מחשבות, רגשות, תובנות שעולות ואולי גם איך את מרגישה
ביחס ליום קודם, האם יש שינוי...
לאחר שבוע / חודש הסתכלי אחורה ושימי לב מה השתנה.
זה יכול להיות גם דפי בוקר.

נסי לזהות מהו הרגש הכי דומיננטי אצלך - כעס, אכזבה, עלבון, אשמה,
ריקנות, פחד וחרדה, חסרת ערך ולא ראויה?
הרבה פעמים עוזר לבודד, להבין ולנתח את מקור הכאב.

אני מזכירה שההתרכזות היא בק וברגשות שלך והמטרה היא לא להעלות
זיכרונות ולכתוב כמה הוא או הקשר היו מדהימים...



הסלחות דעת מנהיג השני

אני לא בעד להתחיל ישר לצאת שוב לדייטים ולהיכנס לקשר חדש, רק כדי לא להרגיש את הכאב. התעלמות ממצבים במקום להתמודד איתם ולטפל בהם רק הופכת אותם למודחקים וזה יבוא לידי ביטוי בקשרים הבאים או באי יכולת להיכנס לקשר מאתחילה.

בעיניי זה טעות וזה לא בא מהמקום הנכון, ואת צריכה את הזמן הזה לעצמך, להתגבר, להתאבל, להבין למה זה לא עבד ומה אפשר לעשות אחרת פעם הבאה.

מחקרים אגב, הראו, שגברים עושים זאת יותר. כביכול מנשיכים הנאה, עוברים לדבר הבא יותר מהר, אבל אין זה אומר שהם התגברו, אלא הדחיקו את הקושי במקום לטפל בו.

אבל - אם פלירטטים וסטאזים מדי פעם יעזרו קצת להסיח את דעתך, אני לא רואה בזה רע, כל עוד את קובעת ומחליטה מראש שזה כל מה שזה.



יקרה, כל העצות שנתתי הן לעזרה ולהקל ולא מחליפות את תהליך ההתאבדות הטבעי.

הדבר הכי חשוב הוא שלא תנסי להתעלם מהרגשות שלך, להתעלם מהכאב, להעמיד פנים שאת בסדר, או להשוות את עצמך לאחרות – איך הן התמודדו וכמה זמן לקח להן להתגבר. כל אחת זה מקרה אחר וזה תלוי הרבה בערך העצמי - ככל שהוא יותר גבוה, קל להתגבר על פרידות.

היום יש המון סוגים של טיפולים / עזרה / תהליכים ואת יכולה לבחור את מה שאת הכי מתחברת אליו. זה יכול לעזור להתמודד ולהשלים עם מה שקרה, להבין איך לנתק את המשבר ולהצמנת של שינוי, התפתחות וצמיחה, והכי חשוב - לעבוד על לפתור את המחסום / בעיה.
הכאב אמנם חולף עם הזמן, אך אי התמודדות עם הבעיה רק תחזיר אותה במערכת היחסים הבאה.

כל תהליך מכל סוג שהוא שתבחרי, חשוב שתבחרי מישהו שאת מתחברת אליו, שמבין אותך, עבר את אותה חוויה ויודע בדיוק איך את מרגישה.

בין אם בחרת להתמודד לבד או עם עזרה, אל תהיי ביקורתית כלפי עצמך ואל תשפטי את עצמך על מה שאת מרגישה.
תתאבלי כמה שאת צריכה, תבכי כמה שמתחשק ותהיי עצובה כמה שבא לך.
קבלי בהבנה כל תחושה שעולה.
אי התמודדות, הדחקה ובריחה מכאב בסופו של דבר רק מגדילים אותו.

שולחת לך חיבוק גדול!

הריאל "היאורית"
ממשיך כאב ומועקה לאישה מועצמת וחזקה