

אחלה מידע

#7 פרידה וסיום קשר

כל קשר מגיע אל סופו- אם בשל שינוי בחיים שלך או של האח הצעיר, בשל "קצר" בקשר, בעקבות תחושת מיצוי אישית או הדדית, כי התמיכה כבר לא נדרשת או כי הזמן פשוט עשה את שלו. מרביתם של האחים הצעירים עברו פרידה כואבת (זמנית או קבועה) מאחד מהוריהם, ולכן עלינו לנהוג ביתר תשומת לב כשאנו מתקרבים לסיום הקשר. חשוב כי הפרידה תעשה בצורה הדרגתית, ולא כאירוע נקודתי וודאי שלא פתאומי. במקרה והאח הצעיר לא יוכן כיאות לסיום הקשר בינכם, עלולה הפרידה להתפרש על ידו כנטישה. מכאן החשיבות להכנתו מבעוד מועד, ולערנות שלך ביחס לתגובותיו. מוטלת עלינו האחראיות ליצור אצל האח הצעיר "חוויה בריאה" של פרידה, בניגוד לחוויות העבר ותקנה לו מיומנות חיים חשובה ונדרשת.



שלבי עיבוד האבל לקראת פרידה

הפסיכיאטרית אליזבת' קובלר- רוס מתייחסת לחמישה שלבים בתהליכי פרידה. שלב ההכחשה, הכעס, המיקוח, העצב וההשלמה.

(Kübler-Ross, E. (1969), *On Death and Dying*, Routledge)

הכחשה - הכחשה היא מנגנון הגנה המסייע לאדם עם קבלת ידיעה מרה בשל הקושי הרבה להתמודד עמה. בשלב זה עשוי האח הצעיר להכחיש ולהתעלם מכך שהקשר שלכם עומד להסתיים.

כעס- הכחשה לא יכולה להימשך לעד ובשלב מסוים המציאות מקישה בדלת. אחרי ההכחשה יכולים לבוא לידי ביטוי רגשות של קנאה או כעס. בשלב זה, לאחר שהאח הצעיר קיבל את העובדה כי הקשר עומד להסתיים, הוא עלול להפגין רגשות אלו כלפיך בפרט, וכלפי הסביבה בכלל. תקופה זו עלולה להיות קשה עבורך, וחשוב להיות סבלניים ולאפשר לצעיר לבטא את רגשותיו על מנת שיעבד את הפרידה באופן נכון.

מיקוח- בשלב זה מנסה האח הצעיר "לדחות את הקץ", בעזרת התמקחות אודות תוכן, זמן הפעילויות וכד'. שלב זה מתאפיין גם במחאה על הפרידה באמצעות ביטולים, איחורים וכד'. בנוסף, תיתכן "נסיגה" של הצעיר בתחומים שונים, שמשמעותה "אני עדיין זקוק לך, אל תעזוב אותי...".
עצב- בשלב זה מתרחש עיבוד רגשי של המצב, המעיד על הפנמת סיום הקשר המתקרב. שלב זה עשוי להתבטא בהסתגרות של האח הצעיר. למרות הקושי, חשוב לכבד את דרכו. יתכן והוא מכין את עצמו להמשך הדרך, בה לא תהיה נוכח. נסה לעבור שלב זה תוך הקשבה והבנה. השלמה- קבלה של המצב משמעה ויתור על המאבק וההתנגדות. הקבלה מאפשרת תהליך מסודר ובריא של פרידה.



אחלה מידע

מתכוננים לפרידה עם האח הצעיר

ידעו את ההורה על הפרידה הצפויה. חשוב שההורה ישמע על כך מכם ולא מהילד.

להתחיל לדבר על כך עם האח הצעיר מראש. כמה מראש? תלוי בגילו של הצעיר. ככל שהוא גדול יותר, ובעל תפיסת זמן מפותחת יותר- כדאי להקדים שיחה זו. על מנת להמחיש לו כמה פגישות נותרו לכם- תוכלו להכין לוח שנה, טבלה או פשוט לסמן ביומן שלו.

להסביר מדוע מסתיימת החונכות. (מעבר דירה, החלפת עבודה וכד') חשוב שהצעיר לא ירגיש שהקשר מסתיים בגללו. באם הקשר הסתיים בעקבות משבר ביחסים ביניכם לבין הצעיר או להורה חשוב להתיעץ עם מנהלת הסניף ולחשוב איך להיערך לפרידה וכיצד לדבר אותה.

להדגיש את סופיות הקשר. על מנת שהצעיר לא יפתח ציפיות שמא מדובר ב"פרידה חלקית", יש להבהיר שמדובר בסוף מוחלט. זהירות- בוגרים שפיתחו רגשות אשם בעקבות סיום הקשר, נוטים להבטיח הבטחות כגון: "אתקשר/ נפגש מידי פעם". אנו ממליצים להימנע מהבטחות שאינך בטוח שתוכל לקיים. אכזבתו של הצעיר מהבטחה שלא קוימה לאחר סיום הקשר, עשויה לאפיל על כל הקשר, נפלא ככל שהיה.

לסכם את מה שהיה. סיום הקשר זו הזדמנות מצוינת להעריך את ה"מתנות" שכל אחד מכם קיבל במהלך הקשר. חשוב לשקף לצעיר על התהליכים שעבר ולשתף במה למדתם והרווחתם אתם מהקשר- זו הזדמנות חשובה למודלינג.



להלן מספר רעיונות לפעילות במפגשים האחרונים עם הצעיר:

- להכין מתנות זה לזה, המשמשות כ"מזכרת" לקשר שלכם. למשל- מחזיק מפתחות או מסגרת עם תמונה משותפת, לוח מודעות, מחברת זיכרונות או אלבום תמונות מחוויות משותפות ועוד.
- לערוך תחרות- כל אחד יכתוב את כל הפעילויות המשותפות שהוא זוכר, ומי שכתב יותר- ניצח.
- מקשטים צנצנת/קופסא, ובכל אחד מהמפגשים האחרונים, מוסיפים לה כמה שקלים/ ממתקים (או כל דבר משמח אחר). במפגש האחרון- פותחים ומשתמשים בכסף לבילוי משותף/ נהנים מהשלל 😊.
- להכין רשימות נפרדות של "מה קיבלתי ממך", ואח"כ להראות אחד לשני.
- ניתן ורצוי לנסח מכתב סיום להעניק לאח הצעיר- מכתב זה יכול לרכז בתוכו את מחשבותיכם, החוויות המרכזיות שלכם ומה קיבלתם מהקשר וכמובן- איחולים לעתיד. אנחנו יודעים שהצעירים שומרים פעמים רבות מכתבים אלו ונעזרים בהם בשלבי חיים שונים.
- את המפגש האחרון שלכם רצוי לציין באופן מיוחד את וכן לשתף את הצעיר בתכנון. חשוב שהמפגש יהיה חיובי וכך גם פרידה עשויה להיות חוויה חיובית כחלק מתהליך טבעי בחיים. רעיונות לפעילות אחרונה: טיול, (הכנת) ארוחה חגיגית, משחק מיוחד (למשל- חפש את המטמון) וכד'. באירוע זה תוכל להעניק לצעיר (ואולי גם לקבל) את המזכרת מיוחדת שהכנתם.

"סוף זה תמיד התחלה של משהו אחר.." (לאה נאור)

