

קשה לי לעזוב את החבר

אורית בותבת: אני סטודנטית בת 23. גרה במעונות הסטודנטים. לפני כחצי שנה הכרתי סטודנט שגר גם הוא במעונות. יצאנו כמה פעמים והתאהבתי בו. אחרי כמה שבועות התחלתי להבין שהוא לא מתאים לי. אין לנו שפה משותפת בנושאים רבים, הוא אגואיסט, לא יציב, כועס על כל העולם, עצבני, מדכא, לא מצליח ללמוד, לא מצליח לפרנס את עצמו, יש לו קשרים לא טובים עם המשפחה שלו. הוא קנאי מאוד לי. הוא רוצה לרעות בדיוק איפה הייתי, עם מי דיברתי.

החלטתי להיפרד ממנו, ואמרתי לו שאנחנו לא מתאימים ושאני רוצה להיפרד. כשהוא שמע זאת, הוא התחיל לבכות והתחנן שאשאר אתו, כי הוא אוהב אותי וכי אין לו אף אחד בעולם מלבדי (חוץ ממני). ריחמתי עליו וחזרתי אליו.

ניסיתי שוב ושוב להיפרד ממנו, אבל קשה לי. בכל פעם אני מחליטה לעזוב אותו ומצליחה להיפרד ממנו לשבוע, שבועיים, אבל הוא מנדנד לי שנחזור, מבטיח להשתנות, קונה לי פרחים, ואני נשברת וחוזרת אליו. אני יודעת שהוא לא מתאים לי, אבל קשה לי להיפרד ממנו. אני עדיין אוהבת אותו. אני גם פוחדת לפגוע בו. אני פוחדת לשתף את הורי בפעיה, כי אני פוחדת שהם יכעסו עלי ויגידו לי שאני מתנהגת בטיפשות. אני גם לא רוצה להדאיג אותם. מה את מיעצת לי לעשות?

אורית נמצאת במצוקה (במצב קשה): היא אוהבת את הבחור וקשורה אליו, ולכן קשה לה לעזוב אותו. באופן רציונלי היא יודעת שהבחור הזה לא מתאים לה. היא אמרה זאת לעצמה וגם לו. היא החליטה להיפרד ממנו. אבל באופן רגשי היא עדיין קשורה אליו וקשה לה להתנתק ממנו.

הקושי נובע גם מהעובדה שהיא אוהבת אותו, אבל גם מסיבות נוספות: היא מרחמת עליו, פוחדת לפגוע בו, וגם סובלת מהלחץ שהוא מפעיל עליה. הוא לוחץ עליה להישאר אתו.

היא יודעת שהיא פועלת לא נכון, שהיא מתנהגת בטיפשות. היא פוחדת לשתף את הוריה, ולכן היא מרגישה בודדה בתוך המצב, אין לה תמיכה של מי שאוהב אותה ודואג לה וגם מנוסה ממנה.

אין פרידות קלות

כל אדם חווה פרידות בחייו. קשה להיפרד מאנשים אהובים. קשה להיפרד מאנשים שאתה רגיל אליהם. קשה להיפרד מבחור שאת אוהבת ויצאת אתו כמה חודשים. קשה – אבל אין ברירה. קשה – אבל זה חלק מהחיים. קשה – אבל מתגברים.

הפרידה קשה מאוד – גם אם אנחנו היוזמים שלה, גם אם אנחנו בטוחים שזה הצעד הנכון. היא קשה מאוד כאשר אנחנו לא בטוחים שזה הצעד הנכון. היא קשה אולי יותר כאשר מישו עוזב אותנו.

הזמן משחק תפקיד חשוב בפרידה. במצב נורמלי, ככל שעובר הזמן אנחנו מתרגלים למצב החדש,



הצילום: Getty Images

ל"ריק" שמשאירה הפרידה. אנחנו צוברים חוויות חדשות, חברים חדשים, ממלאים את חיינו, מוצאים אהבה חדשה. זה המצב הנורמלי.

אם אין זה כך, אם הפרידה והצער עליה מפריעים לנו, לאורך זמן, להמשיך בשגרה (רוטינה) ולנהל אורח חיים נורמלי, אנחנו חייבים לפנות לעזרה של אנשי מקצוע.

אין ברירה

הבחור בוכה, מצטער, מבטיח להשתנות, קונה פרחים. הבחורה "קונה" את הסיפור, נשברת, חוזרת לבחור, אבל שום דבר לא משתנה!

זה בדיוק התיאור שמופיע כמעט בכל סיפור של אשה מוכה (שבועלה מכה אותה).

לאורית אין ברירה. היא חייבת להיפרד מיד מהחבר שלה. ככל שעובר הזמן, הפרידה תהיה קשה יותר. ככל שעובר הזמן, הלחצים שלו יהיו קשים יותר. היום הוא בוכה והיא "נשברת". מחר הוא עלול להכות אותה כדי שלא תעזוב אותו. הוא עלול גם לפגוע בעצמו.

ולכן, עם כל הקושי והרחמים, על אורית לעזוב את מערכת היחסים הזו, כי זו מערכת יחסים חולה. אורית מחפשת אהבה, בן זוג, חבר לחיים. היא לא עובדת סוציאלית או פסיכולוגית, שצריכה לעזור לבחור למצוא את מקומו בעולם.

אורית זקוקה לעזרה ולתמיכה. חבל שהיא לא מרגישה שהיא יכולה לקבל מהוריה את התמיכה שהיא זקוקה לה. הורים, גם אם הם כועסים, הם הכתובת הראשונה כשיש בעיה.

אני מציעה לך לפנות לאיש מקצוע. איש מקצוע יוכל ליעץ לך מה לעשות, איך להיפרד בחוכמה, במינימום נפגעים. פרידה היא תהליך. איש המקצוע ילווה אותך בכל השלבים של התהליך, מההחלטה להיפרד ועד להחלמה ממנה ולפתיחת דף חדש.

אני מאחלת לך שתמצאי את העזרה המתאימה. את חייבת. אחרת תמצאי את עצמך בתוך מעגל של פרידה-חזרה-פרידה-חזרה, שאין בו טעם. חבל על הזמן!

בהצלחה!

ענת דותן

מכתבים למדור "הכל נשאר במשפחה" אפשר לכתוב לפי הכתובת: ענת דותן, "שער למתחיל", המסגר 9, תל-אביב. או למדור "כתבו לנו" באתר שלנו: www.slamathil.co.il