

# מכאן ואילך – סגירה ומשמעות

שיעור 6 · סגירה, קהילה ומשמעות



לא חייבים למלא הכל. קחו מה שמתאים לכם.

יש כאב שאין לו שבעה. אין לו טקסים. אין לו תאריך. זה הכאב על מי שעדיין כאן – אבל שונה. על החיים שתכננתם ושהשתנו. על הנורמלי שנעלם. המילה לזה היא אובדן עמום.

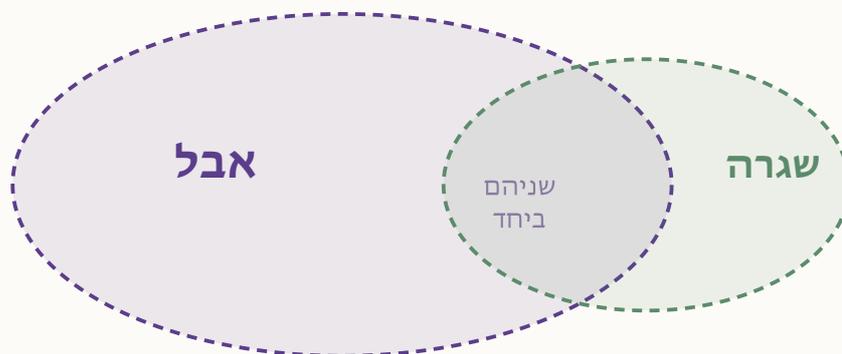
מותר להתאבל על חיים שהיו לכם. על האדם שהיה. ההכרה בכאב הזה היא לא כניעה – היא חלק מתהליך של השלמה.

אם משהו שעולה כאן מרגיש כבד מדי – זה בסדר לעצור. אתם לא לבד.

קו סיוע רגשי: 1201 (ער"ן) · שיחה אנונימית, 24/7

קחו כמה דקות. אין מה למהר.

על מה אני מתאבלת. – גם אם האדם עדיין כאן?



לפעמים הצד הזה תופס הכל. זה חלק מהדרך. לנוע בין שניהם – זה הדבר הבריא.



## המשפט שלי:

אני בוחרת להשאיר מאחור את \_\_\_\_\_

ולוקחת איתי את \_\_\_\_\_

המשפט הזה הוא הצהרת כוונות. הוא הופך ידע לכוח פעיל.

**יאנגיבר בדימוס** (מי שעבר את המסע ונושא אותו איתו)

החוויה הזו שינתה משהו עמוק. אל תפחדו מהחלל שנוצר. אנחנו מחכים לכם בקהילה.

“למדתי שני דברים ממסע הטיפול במשפחה שלי: לכולם יש שיט – ועדיף להפוך שיט לקומפוסט ולצמוח ממנו.”

— ליונל מיטלפונקט, מייסד Youngivers