

איך להחלים מלב שבור

ד"ר רבקה נרדי

במסגרת כתבה בעיתון ל"אשה" על ידי אורית מרלין

האם אפשר להחלים מלב שבור? לב שבור מזכיר לי כד יקר מאוד לבעליו שנשבר. אמן ידוע ביכולותיו לאחות שברים מדביק את השברים זה לזה עד כי הכד נראה שוב שלם ויפיפה כבעבר. איש, מלבד בעליו, לא רואה את הסדקים הזעירים, שרק עין אומן תוכל לראותם. האם הכד אומנם שלם עכשיו? האם "נרפא" משברונו? האם לבנו שוב שלם? האם ניתן להעלים לגמרה את סדקיו? עדינים וזעירים הם, נבלעים במהלך חיינו במעמקי מרתפי הזיכרון שלנו, ב"חדר" מיוחד המיועד עבורו בלבד. לב שבור הוא זיכרון אותו נרצה לנצור לעד. אומנם כבר מזמן החלמנו, מצאנו אהבה חדשה, אולי יותר מאחת. למדנו, התפתחנו, הקמנו משפחה, טילנו בעולם, העשרנו עצמנו בנכסים, מה לא? החיים חזקים יותר מכל הלבבות השבורים גם יחד, אם אכן נרצה לחיותם. אנחנו מוכנים ל"דיל" הזה – לחיות את החיים במלואם – בתנאי שתשמר לנו הזכות לזכור ולהתרפק, לפעמים, על לבנו השבור מפעם.

כל זה אמרתי כהקדמה לשלוש העצות המעשיות שהתבקשתי לתת – איך מחלימים מלב שבור?

1. **החלפת ה"משקפיים" שלנו** – מי לא חווה/חווה אהבה נכזבת? אזכיר את אחד הסימפטומים היותר ממכרים שלה – ראיית האהוב/אהובה דרך משקפי סגידה/הערצה/האדרה – הפיכתו של האהוב/ה ליצור שמיימי, גדול מהחיים. ולכן צעד ראשון ומתבקש הוא "הסרתם" של אותם "משקפיים" מעינינו המסונוורות ולהזכיר לעצמנו שמה שאנחנו רואים עכשיו זו מציאות אמיתית – אדם בשר ודם. אדם ממש כמונו. לא יותר לא פחות.
2. **זינוק "דולפיני" מהמים, מ"הביצה" שלנו** – מריכוז ייתר בעצמנו הפגוע – דווקא כאשר אנחנו שקועים עמוק עמוק בצערנו עלינו להתחבר מחדש לעולם הגדול, לכפות (באהבה, בחמלה), על המוח שלנו ראייה תבונית של החיים, עם פרספקטיבה רחבה. לשנן לעצמנו בשוכבנו ובקומנו שהעולם גדול ורחב ואנחנו לא לבד. והחיים הם הרפתקאה גדולה.
3. **להניח, להפרד, לא לחזור אחורה, לא להשוות, לגנוז (אם רוצים) בקופסת סתר את סמלי הזכרון** – יש להתגבר על סממני ההתמכרות הדוחפים אותנו לנסות באופן כפייתי להחזיר את האהבה הנכזבת. יש להתגבר על הפיתוי לשגות באשליות. לדעת מהראש שהסיפור נגמר. ללטף את הלב באהבה.