

1. מהי ההגדרה של פרידה?

- א. תהליך חיצוני בלבד שמשנה את סדר היום שלנו למשך תקופה קצרה.
- ב. מחיקה מוחלטת של כל הזיכרונות והחוויית שהיו לנו במקום הישן.
- ג. סיום של פרק בחיים, שאיננו רק שינוי חיצוני אלא תהליך עמוק ופנימי.
- ד. מצב טכני שבו אנחנו עוברים ממסגרת אחת לאחרת בלי שום השפעה רגשית.

2. מהו ההבדל המרכזי בין פרידה טבעית ומתוכננת לפרידה פתאומית?

- א. פרידה מתוכננת קורית רק כשעוברים דירה, ופרידה פתאומית קורית רק מול חברים.
- ב. פרידה מתוכננת מלווה בתהליכי עיבוד, ופרידה פתאומית מלווה בתחושת חוסר שליטה.
- ג. בפרידה פתאומית הרבה יותר קל להמשיך הלאה כי אין לנו זמן לחשוב עליה.
- ד. אין באמת הבדל, שתיהן מרגישות ופועלות על הנפש בדיוק אותו הדבר.

3. מדוע פרידה נחוות לעיתים קרובות כאיום על תחושת הביטחון שלנו?

- א. בגלל שאנחנו תמיד פוחדים שלא נמצא יותר חברים חדשים.
- ב. כי הוכח מחקרית שפרידה פוגעת בסיכויים שלנו להצליח בלימודים או בעבודה.
- ג. כי התרגלנו להיות במרכז העניינים ופרידה גורמת לנו להיות שקופים.
- ד. כי אנו נקשרים לאנשים ולמקומות, ועזיבה מערערת את המקום הבטוח הזה.

4. במה החיים שלנו דומים לספר עם סיפור מעניין?

- א. בכך שכדאי לחזור אחורה לספרים ישנים כדי להרגיש בטוחים ורגועים.
- ב. גם בספר וגם בחיים, בסיום של פרק מתחיל פרק חדש ובו עלילה מעניינת.
- ג. החיים הם כמו ספר חוקים נוקשה שצריך לשנן וללכת בדיוק לפי הכללים.
- ד. בכך שכל פרידה היא כמו קריעת דפים מהספר, שלעולם לא נוכל לקרוא או לזכור שוב.

5. במה התחלה חדשה לאחר פרידה דומה לכוס מים?

- א. שכוס ריקה מסמלת עצבות וייאוש שאי אפשר להשתחרר מהם.
- ב. שתמיד כדאי לשמור קצת מים ישנים כדי לא לשכוח את העבר לעולם.
- ג. שפרידה גורמת לנו להרגיש "צמאים" תמיד למה שהיה ולמה שאבד.
- ד. שכדי למלא מים חדשים צריך לרוקן את הכוס, וזו הזדמנות להחליט מחדש מה להכניס לחיים.

6. מה הדבר הנכון לעשות כשאנחנו חשים כאב או גענוע ?

- א. לברוח כמה שיותר מהר למסכים או לסדרות כדי להשכיח את הצרות.
- ב. להדחיק את הרגש מיד, כי לבכות או להתגעגע זה סימן לחולשה נפשית.
- ג. לעצור ולהרגיש, כי מתן מקום לרגשות הוא סימן שמדובר באירוע משמעותי וחשוב עבורנו.
- ד. לכעוס על עצמנו שאנחנו עדיין מתגעגעים במקום להתקדם הלאה.

7. מדוע חשוב כל כך בפרידה לשחרר ולסלוח במקום לשמור כעסים?

- א. כדי שהצד השני ירגיש אשם ויתחרט על מה שעשה לנו.
- ב. כי פרידה מתוך כעס משאירה אותנו קשורים לעבר, בעוד סליחה משחררת אותנו להתקדם.
- ג. בגלל שזו הדרך היחידה לחזור להיות חברים שוב מתישהו בעתיד.
- ד. כדי שכל החברים מסביב יראו כמה אנחנו אלה שבוגרים וצודקים.

8. ממה נובעת תחושת הפספוס וההחמצה שמלווה פרידות לעיתים?

- א. מהמחשבה שאם רק היינו מתאמצים יותר, היינו יכולים למנוע את הפרידה.
- ב. מתחושת קנאה באנשים אחרים שיישאו במקום שעזבנו וייהנו ממנו בלעדינו.
- ג. מהפחד שמעכשיו והלאה לא נצליח למצוא חברים חדשים לעולם.
- ד. מהאובדן של חוויות העבר יחד עם התכניות על העתיד שכבר לא יתממשו.

9. מהי המטרה של "הכרת הטוב" בשלב הפרידה ?

- א. להראות לסביבה שאנחנו לא באמת עצובים ממה שקרה ושהכל בסדר איתנו.
- ב. להכין רשימה ארוכה של כל הדברים החומריים שקיבלנו מהאדם או מהמקום.
- ג. להוכיח לעצמנו שאנחנו היינו מושלמים לאורך כל הדרך והאחרים טעו.
- ד. להסתכל על התקופה שהסתיימה ולבחון מה למדתי? אילו כוחות גיליתי? ומה אקח הלאה?

10. כיצד מתואר "זמן הביניים" שבין הפרידה להתחלה החדשה ?

- א. זהו זמן מיותר שצריך להעביר כמה שיותר מהר ובלי לחשוב כדי לא להרגיש כאב.
- ב. תקופה שבה אסור לנו בשום אופן לקבל החלטות או לעשות דברים חדשים כי זה מסוכן.
- ג. זהו זמן שיכול לבלבל, אך הוא מאפשר לנו לעצור, לדייק את עצמנו, ולצמוח.
- ד. הזמן שבו אנחנו חייבים למצוא באופן מיידי מחליף למסגרת או לקשר שהסתיימו.

מחון תשובות:

ג.1

ב.2

ד.3

ב.4

ד.5

ג.6

ב.7

ד.8

ד.9

ג.10