התמודדות עם בדידות

כל אחד מאיתנו הרגיש ביחד עם אנשים, אבל לבד.
רגעים עם המשפחה, עם חברים. פה בחברותא, יש לנו הזדמנות להתמודד ביחד עם הבדידות, שרבים מאיתנו חווים.

אנחנו יכולים להסתכל עמוק לתוך הבדידות, ולנסות להבין מה היא רוצה להגיד לנו, רק להיום.
נדע שאם זה ירגיש מוזר מדי להתבונן בה, נוכל תמיד להפסיק.

זוהי תחושה כה כואבת וכה צורבת, שרבים מאיתנו בחרו לברוח ממנה כמו מאש, גם במחיר של שימוש והרס עצמי.

מה אם זה אפשרי, על ידי התמודדות עם תחושת הבדידות, למצוא דרכים להעמיק את החיבור שלנו אל חברינו לדרך בתכנית הנפלאה הזו, אל בני או בנות הזוג שלנו, אל בני משפחתנו או אל חברינו?

שאלות למחשבה ולשיתוף

1. מתי אני מרגיש הכי בודד? זמן מסוים, מקום, קבוצת אנשים?

2. מדוע אינני אוהב להרגיש כך?

3. האם יש דרך שבה יהיה לי קל יותר להתמודד עם תחושת הבדידות?

4. האם יש 3 פעולות שאני יכול לעשות, רק להיום, כדי להתמודד עם הבדידות שאני חש?

5. מתי הרגשתי את הבדידות העמוקה הזו לראשונה?

6. האם הרגשתי שננטשתי על ידי מישהו משמעותי בחיי?

7. כיצד הייתי מרגיש אם הייתי נעזר בכלים שכתבתי, במקרה של הבדידות הראשונית ההיא?

8. האם יש יתרון מסוים לתחושת הבדידות, או שהיא מיותרת לגמרי? מדוע הכח העליון שלי יצר את התחושה הזו? מדוע היא קיימת לדעתך?