

דפוסי פרידה של משתתפים

ההורסים

ההורסים חוששים מפרידות ומתקשים להתמודד איתן. כדי להצדיק פרידה הם הורסים את מערכת היחסים מבעוד מועד באמצעות תככים, מריבות וכדומה. ההורסים עוזבים את הקשר בלי להביט לאחור, ומשאירים אחריהם שובל של הרס וכעס.



המתמודדים

המתמודדים מבינים שפרידות הן חלק מהחיים ולעיתים עשויות להיות החלק המשמעותי ביותר בקשר. הם מבינים שכאשר מתרחשת פרידה מלאה וטובה, נותר טעם חיובי מהקשר. הם מבינים שאין פרידה ללא כאב, תסכול, ופעמים רבות אף כעס. הם אינם מנסה להימנע מרגשות אלה ולא נבהלים כשהם מופיעים אצל הזולת. הם מקדישים זמן לפרידה ומקום להבעת הרגשות.



הסרבנים

הסרבנים מתקשים להתמודד עם פרידות ומתקשים לחשוב על הצורך להתחיל מחדש בזמן/מקום אחר ו/או בחברה אחרת. הדרך להתמודד עם מצב שמתחייבת בו פרידה היא באמצעות "סרבנות". הם פשוט לא נפרדים. לא אומרים שלום, לא עושים מזה עניין, מבטיחים ש "ניפגש שוב, בקרוב" ו"נהיה בקשר"... עושים הכול כדי לטשטש את הפרידה.



הנאחזים

הנאחזים מתקשים להתמודד עם פרידות ומתקשים לחשוב על הצורך להתחיל מחדש בזמן/מקום אחר ו/או בחברה אחרת. הדרך להתמודד עם מצב שבו מתחייבת פרידה היא באמצעות "מריחת" הפרידה. הם חוגגים, אומרים שלום ארוך ומציינים שוב ושוב - בדרכים שונות - את הפרידה.



המתאדים

למתאדים קשה לעזוב מחשש שהפרידה תאכזב ותפגע באחרים. הדרך להתמודד עם מצב שבו מתחייבת פרידה היא באמצעות הפיכת הקשר או הקשרים לפחות ופחות משמעותיים, כך שבבוא רגע הפרידה ניתן "להתאדות" מהקשר בלי לגרום כאב רב מדי.

