

תפקידיהם של משברים בחיינו/קובי משאל

רובנו חוונו משברים בתקופות שונות בחיינו. ככלל, אף אחד לא אוהב להיות במשבר, אך למשבר ישנו תפקיד משמעותי בחיינו והוא תמיד קשור לצמיחה אישית.

ראשית, נבחין משבר מבעיה. בעיה אנו מנסים לפתור בכלים המוכרים לנו מבלי לשנות משהו בהתנהלות הבסיסית שלנו. משבר נוצר בהכרזה של האדם. עד רגע ההכרזה זו היתה בעיה שהתעלמנו ממנה או שלא טופלה כראוי או מצב ששרדנו אותו בצורה כלשהי. ההכרזה בפני עצמו שאנו במשבר היא ביטוי להכרה בכך, שמה שהיה ברור מאליו עד רגע ההכרזה כבר לא ברור מאליו יותר, ואנו נאלצים להיערך מחדש למצב החדש שנוצר, עלינו למצוא כוחות חדשים על מנת לקיים את החיים הפיזיים והרגשיים שלנו.

שתי צורות של היווצרות משברים

משברים יכולים להיווצר ב-2 צורות:

1. **בתהליך הדרגתי** - בעיה שאנחנו מזניחים את הטיפול בה, כמו למשל התנהלות כלכלית שיוצרת בעיה שהולכת ומחמירה עד למצב שבו אין לאדם אפשרות להמשיך בדרך שהתנהלה לפני כן, או מצב גופני שלא טופל והפך למצב מסכן חיים, או תהליך גירושין, התמודדות ממושכת עם מצב קשה של ילד שתלוי בנו, ועוד.
2. **באופן חד ופתאומי** - מוות של אדם קרוב, תאונה שפגעה בתפקוד הגופני, חוויה טראומטית שבה האדם חווה איום ממשי על חייו (הלם קרב, אונס, פיגוע, שריפה, תאונת דרכים), פרידה מאדם אהוב ועוד.

השפעת המשבר

בשני המקרים, המשבר מעיר פחד, כאב, חוסר אונים, בהלה, בעוצמות שלא הכרנו לפני כן כאנשים בוגרים. הגוף שלנו יצא מהאיזון הרגשי שלו והוא לא מצליח להחזיר את עצמו למצב הקודם, משהו השתנה בארגון של הגוף והוא מפסיק לתפקד תפקוד מאוזן.

זהו מצב שמזעזע את האדמה שבנו, כל מה שהיה יציב, בטוח וברור מאליו כך שיכולת לסמוך עליו, כבר אינו כזה. המנגנונים הנפשיים והרגשיים שעבדו עד לנקודת המשבר מפסיקים לשרת אותך ואתה נאלץ לעצור. כמו רעידת אדמה שמתרחשת בגופנו, מטלטלת אותנו ובוועטת את נקודת ההתייחסות הקבועה שלנו למקום בלתי מוכר, שדורש מאיתנו למצוא כוחות חדשים בתוכנו ולהיערך למצב חדש.

תהליך הצמיחה

בדיוק מכאן מתחיל תהליך הצמיחה שלנו, הניסיון לתקן ולארגן מחדש את המערכות שיצאו מהארגון הפנימי שלהם דורש מאיתנו למצוא בתוכנו עוצמות קיימות שהיו רדומות וכוחות שלא ידענו על קיומם טרם המשבר.

באופן פרדוקסלי, אפשר לומר שאנחנו, באופן בלתי מודע, מייצרים משברים, על מנת לזוז, לשנות גישה, להתפתח. ניתן לומר שאנשים מוכנים לשנות את ההתייחסות הקבועה שלהם ואת תפיסת עולמם דרך משברים.

המקור למשבר נמצא תמיד באחיזה הרגשית שלנו בדברים. המשבר מאפשר לנו להבין עד כמה הדברים שבירים וארעיים. אם יצרנו תלות רגשית או כלכלית באדם אחר, אם נסמכנו על כסף שהיה לנו, על הצלחה כזו או אחרת, על עיסוק שרחוק מייעודנו, על תארים, מעמד ועוד, על תוצאות שהשגנו - כל אלה הם דברים חיצוניים, שנמצאים מחוץ לעצמנו, ואנו נדרש כעת למצוא אותם בתוך עצמנו.

הרבה פעמים כשאנשים מוצאים עצמם במשבר הם פונים למקומות, שבמצב רגיל לא היו עושים זאת. יש כאלה שפונים לדת, יש כאלה שמשבר הידק וקירב אותם לאנשים בסביבתם, יש כאלה שפונים לטיפול או אימון אישי שמהווה אבן דרך בצמיחתם האישית, יש שמתחילים להאמין בדברים

¹ קובי משאל- תלמיד ומורה, ליווי ופיתוח אישי ועסקי, מאמן זוגי, מדריך בשיטת גרינברג, הנחיית סדנאות זוגיות תקשורת ויחסים, וקבוצות להתפתחות אישית.

שהיו רחוקים מהם לפני כן ופונים לדרך רוחנית, יש כאלה שמשנים סגנון חיים, עוזבים את מקום עבודתם ופותחים עסק, יש כאלה שמפסיקים לחיות בויתור על מה שחשוב להם, ועוד. בכל המקרים האלה מתרחשת טרנספורמציה שמקרבת את האדם לעצמו.

יחד עם זאת, לא כל המשברים מובילים לצמיחה. ישנם מצבים שבהם האדם לא מצליח לגייס כוחות, ונותר חסר אונים, ללא כלים ויכולת זמינה לחזור לאיזון רגשי. הרבה פעמים אנשים פונים לתרופות וכדורים שעוזרים להם למתן את עוצמות הפחד והכאב, אך אין בכוחם ליצור צמיחה טרנספורמטיבית.

הדבר החשוב ביותר בטיפול במשבר הוא לחקור ולהבין מה בנו יצר את המשבר או מה עלינו לפתח, על מנת לצמוח בתוך המשבר. כך או כך, החוויה המשברית הינה תמיד לא נעימה וקשה, ויכולה להיות כרוכה בהרבה סבל, שנוצר מהתעסקות בדברים לא רלוונטיים למצב כגון: איך זה קרה לי, האשמות כלפי עצמי ו/או כלפי אחרים, התכחשות למצב ובריחה לדמיונות ולחלומות בהקיץ, התעסקות בעבר במקום התבוננות פנימה, נסיונות עקרים לצאת מהמשבר בדרך ההתנהלות הרגילה שלנו וניסיונות להיאחז במה שלא קיים.

אחד הדברים החשובים לפתח במצב המשברי הוא גמישות נפשית לזוז מהעמדות הקבועות שלנו, והסכמה להיות עם חוסר האונים, הכאב ושאר הרגשות שהמשבר מעורר בנו, על מנת לאפשר להם להשתחרר מהגוף. זה דורש מאיתנו, בראש וראשונה, הסכמה להיות עם מה שיש.

קישור למאמר-

<http://www.zugit.com/%D7%9E%D7%90%D7%9E%D7%A8%D7%99%D7%9D/The%20role%20of%20crises.htm>