

האם ניתן לנהל את המשברים של חיינו ?

החיים מלאים משבר חיים והסטטיסטיקות מדברות שכל חמש עד שבע שנים אנחנו עוברים משבר כזה הוא אחר בחיינו. רובנו הגדול אני לא יודע להתמודד עם משברי החיים וכתוצאה מכך המשבר מנהל אותנו במקום שאנחנו ננהל אותו והנזק הבריאותי והנפשי נותן את אותותיו.

שמואל פיטרושקה מנטור ידוע ומוכר שהופיע כבר בתוכניות רדיו וטלוויזיה רבות הינו מומחה למשבר חיים קשים כולל משברים של התמודדות מול אובדן.

שמואל הינו איש חינוך ותיק מאמן אישי ועסקי, מגשר זוגי ומנחה קבוצות מוסמך שמעביר הרצאות וסדנאות בכל הארץ בתחומי משברי חיים דרכם הוא מלמד שניתן לנהל משברים וניתן להתמודד עם משברים מבלי לפגוע כמעט בבריאות הגוף והנפש.

שמואל עבר על בשרו אובדן של בת בכורה שהלכה לישון ולא קמה בבוקר ולמרות המשבר הקטלני הצליח להתאושש לנהל את המשבר וגם ללמד אחרים את הדרך לראות את האור והתקווה ולבחור בחיים.

כמה סוגי משברים יש בחיינו ?

1-משבר אישי

2-משבר בריאותי

3- משבר משפחתי

4-ממשבר גיל

5-משבר כלכלי

6-משבר תעסוקתי

7-משבר של אדם קרוב

8-משבר עקב אובדן של בעל חיים

9-משבר עקב אובדן קרוב משפחה

10-משבר שמשולב שמשלב מספר משברים

האם קיימים סימנים למשבר שמנהל את חיינו ?

קיימים חמישה סימנים למשבר שמנהל את חיינו:

סימן ראשון - איכות השינה שלנו, כאשר המשבר מנהל אותנו אנחנו לא מצליחים להירדם מתהפכים מצד לצד ופשוט לא ישנים כתמול שלשום.

סימן שני - התיאבון שלנו, במידה וחל שינוי מהותי בתיאבון שלנו וגם בטעם של האוכל שלנו זהו סימן שהמשבר מנהל אותנו.

סימן שלישי - מצב הרוח שלנו, במידה וחל שינוי מהותי במצב הרוח לרעה ו/או מצב הרוח משתנה בתדירות גבוהה זהו סימן נוסף למשבר שמנהל את חיינו.

סימן רביעי - הטעם שלנו לחיים והאנרגיה החיים שלנו, במידה וחל שינוי מהותי בטעם החיים שלנו בהנאה שלנו מהחיים וחל שינוי משמעותי באנרגיה החיים שלנו לעשות דברים, מדובר בסימן נוסף שהמשבר מנהל את חיינו.

סימן חמישי – בכי, במידה ומזהים בכי בלתי פוסק ונטייה לבכי בלתי מוסבר ו/או בכי בלתי נשלט, מדובר במשבר שמנהל את חיינו

מהו הקושי שלנו בהתמודדות עם משברים?

- 1- המשברים מגיעים לחיינו בלי התראה מוקדמת ובדרך כלל בעיתוי גרוע.
- 2- המשבר מוציא אותנו מאזור הנוחות שלנו ומחייב אותנו לחשיבה שונה ואחרת ודורש מאיתנו בחירות קשות בחיינו.
- 3- המשבר גורם לנו לתחושת חוסר אונים ולפעמים לפחד ממנו עד מוות.
- 4- קשה לנו להאמין שאפשר לצלוח את המשבר ומצד שני יש לנו חשש שהמשבר יפגע בבריאות הגוף והנפש שלנו.

מה קורה לנו אחרי שמשבר פוקד אותנו?

אני מלמד שאחרי משבר קיימים שלושה מצבים שבהם אנחנו בוחרים להיות, אני בכוונה אומר בוחרים מאחר וזוהי בחירה שלנו איפה להיות וכמה זמן להיות באותו מצב.

למצב שבו אנחנו בוחרים יש קשר ישיר לבריאות הגוף והנפש שלנו וגם לאיכות חיינו.

בחירה ראשונה נקראת "להישאב לתוך המשבר" – זוהי בחירה שבה אנחנו מאפשרים למשבר לנהל אותנו בדיוק כמו בול עץ במים עזים.

במצב הזה אין לנו שליטה בכלל על חיינו והם מנוהלים ע"י המשבר וממש לא אכפת לנו מה קורה עם חיינו, ומי שנמצא בתוך הבחירה הזאת מדבר בצורה הבאה:

“ זהו נגמרו לי החיים ”

“ מאז המשבר החיים לא מעיינים אותי בכלל ”

בחירה שנייה נקראת "לעצור את החיים" – זוהי בחירה שבה אנחנו מאפשרים למשבר לנהל אותנו, ובמצב הזה אכפת לנו מחיינו אבל החיים חסרי טעם ותכלית.

זהו מצב שבו החיים נעצרו מרגע המשבר ואנחנו מתנהלים בו כמעט ללא תכלית.

מבחינתי מדובר במצב שבו האדם מת מהמשבר והוא פשוט נקבר רק מאוחר יותר.

ומי שנמצא בתוך הבחירה הזאת מדבר בצורה הבאה:

“מאז המשבר אין לי יותר טעם לחיים ”

“ זהו, איבדתי את הטעם לחיי ”

בחירה שלישית נקראת "לבחור בחיים" - זוהי בחירה שבה אנחנו לומדים לחיות לצד המשבר.

זוהי בחירה לא קלה אבל אפשרית שבה אנחנו לא מאפשרים למשבר לנהל אותנו. אנחנו ממשיכים את חיינו כמעט אותו דבר אבל לצד האובדן והשכול, ולפעמים קיים צורך לבחור בחיים כל יום מחדש.

מי שנמצא בתוך הבחירה הזאת מדבר בצורה הבאה:

" אני אצליח לעבור את המשבר הזה למרות הקשיים "

" אני לא אתן למשבר הזה לפגוע בבריאות הנפש ובבריאות הגוף שלי. "

האם ניתן להתאושש אחרי משבר חזק וקטלני כמו אובדן ?

ניתן להתאושש אחרי כל משבר כולל משבר של אובדן ולמרות שזה לא קל זה אפשרי, חלק מהדרך הינה לשבור אמונות מגבילות כמו: "המשבר זה עונש משמיים", "לא ניתן לשרוד אחרי משבר של אובדן", "לא ניתן לנהל משבר", "אחרי משבר קשה אין יותר חיים".

יש לבצע תהליך לא פשוט עם בחירות מחדש באור בתקווה ובחיים ולהבין שיש עדין חיים אחרי כל משבר.

האם ניתן ונכון להודות על הקושי במשבר כמו שמודים על הטוב ?

התשובה תלויה בתפיסת עולמך.

לאנשים שמגיעים מעולמות של העצמה המשבר הינו שיעור בחיים לשינוי.

בעלי אמונה דתית מאמינים "שיש להודות על הטוב כמו שמודים על הרע".

חלק מתהליך הבראה אחרי המשבר זה לראות את חצי הכוס המלאה ולמצוא דרכים להודות על מה שהיה ולהבין שאנחנו לא מנהלים את העולם.

בתחום של אובדן יש להבין ולהפנים שכל אחד מגיע לזמן קצוב ועוזב אותנו בדרך זו אחרת שאינה בתחום שליטתנו ואנחנו פשוט עוברי אורח בעולמנו.

שמואל פיטרושקה מומחה בתחום משברי חיים ואובדן מעביר אימונים אישיים , הרצאות

וּסְדָנָאוֹת בַּתְּחוּם וְהִינוּ זְמִין בְּנִיד 052-5295659.