

נמצאים כרגע בעיצומו של משבר בחיים?  
ספר חדש מציע שיטה פשוטה לניהול משברים,  
שלא רק תעזור לכם לצלוח את עין הסערה  
אלא גם תזכיר לכם שיש חיים (שלמים) אחריה



השקט

שאחרי

הסערה

לימור גל





הלקוחות שממתינים בפתח משרדה של איימי בכור בוני (48) בימים אלה יכולים לעיין בספרה החדש "סערות לא נמשכות לנצח" (הוצאת מטר) ולהכיר בדרך אחרת את עורכת הדין הגבוהה והמטופחת שאמורה להוביל אותם במסלול הקשוח והאכזרי לעתים של פיירוק המשפחה. לפני 14 שנה, בגיל 30, חוותה בכור בוני התקף חרדה קשה שהשבית אותה כמעט לגמרי. בספרה, ששמו מתנוסס גם באותיות גדולות על קיר חדר הישיבות הגדול במשרדה בקומה ה-18 בבניין משרדים יוקרתי באזור העסקים של בני ברק, היא מספרת בפתיחות על התקופה החשוכה ההיא וחושפת את הרגעים הקשים והנמוכים ביותר בחייה. "לא יכולתי לנהוג", היא מספרת, "לא יכולתי להיות לבד עם הילדים שלי, לא יכולתי ללכת לבד לשום מקום, לא יכולתי להיכנס למעלית, לא יכולתי לצאת מהמיטה. לא תפקדתי". הספר מציג גם את הדרך שבה יצאה מהמקום הזה וצלחה אותו, דרך שהפכה לשיטה בת חמישה חלקים ליציאה ממשברים.

משבר הוא פער בצפיפות בין הסיפור הפנימי שלנו למה שקורה במציאות, שינוי שנכפה עלינו. בזמן משבר אחד הדברים הקשים ביותר הוא להבין שגם אם המציאות אינה מה שחשבנו או תכננו, זה לא סוף העולם" **איימי בכור בוני**

**מצטערים, אבל הכול תקין**

הכול התחיל ביום חורף שגרתי. בכור בוני, עורכת דין לענייני משפחה שגרה בתל אביב עם בעלה ושלושת ילדיה, יצאה בבוקר לדיון בבית הדין הרבני באריאל ואחר כך לביקור אצל אחותה בראש העין. בדרך חזרה הביתה היה מזג האוויר גשום, מלווה בכרקים ורעמים, והסערה הפנימית שהתחוללה אצל הנראה את בוא הסערה הפנימית שהתחוללה אצל בכור בוני, שהתחילה להרגיש שהיא לא יכולה לנשום. "הייתי בטוחה שאני עוברת התקף לב", היא משחזרת. "התקשרתי לבעלי, התקשרתי לאבא שלי, והם לא ענו. היה לי ברור שאני עומדת למות כי אף אחד לא יראה אותי עומדת בצד בערפל הסמיק. קפאתי. בשלב כלשהו אוטו עצר לירי. הנהג אמר לי שאני חייבת לנסוע כי בקושי רואים אותי וזה מסוכן. בסופו של דבר הצלחתי לתפוס את בעלי ואיכשהו לנסוע לדרך נמיר, שם פגשתי אותו ואת אבא שלי. הם לקחו אותי לרופאה שלי ומשם לבית החולים".

בבית החולים התחיל הפרק השני בסיפור, שבסופו בכור בוני מבינה, למרות התנגדות עזה מצידה, שהיא לא עוברת התקף לב אלא התקף חרדה. "במשך שבועות עברתי את כל הבדיקות האפשריות והכול יצא תקין", היא מספרת. "אבל לא השתכנעתי. מבחינתי כל הרופאים היו שותפים בקנוניה נגדי". בבית, כשהיא מרגישה מובסת משום שלא מבינים אותה, הקושי רק הלך וגבר. במוחה ניקרה מחשבה שהיא סבלה מבעיה חמורה, לא קיבלה טיפול מתאים ולא תוכל לעבוד יותר, לפרנס את ילדיה ולתפקד כאמא. היא המשיכה ללכת לרופאים נוספים כדי לנסות לאבחן את המחלה הקשה שתקפה אותה, אך שוב ושוב קיבלה את אותה תשובה: אין לך כל בעיה פיזית.

**זה בטח היה מתסכל מאוד.**

"מאוד. ממש העליב אותי שאני, שתמיד הייתי חזקה, מואשמת עכשיו בבעיה נפשית. איך לא מאמינים לי שבאמת קשה לי לנשום, שכואב לי, שאני חלשה? חיפשתי בגוגל וניסיתי לאבחן את עצמי כי לתפיסתי כל המומחים סביבי כשלו לעשות את זה. רוב הזמן הייתי במיטה, והרגשתי עוד יותר כישלון".

**איך יצאת בסופו של דבר מהמיטה?**

"חברתי שלי התקשרה והצליחה לשכנע אותי להיפגש עם חברה שלה, פסיכיאטרית. כעטתי שגם היא רואה בי כנראה פסיכית, והתנגדתי מאוד, אבל כבר הייתי כל כך שבורה ועייפה מהסיטואציה שהסכמתי".

**כמה זמן לקח לך להבין את זה?**

"כנראה כבר הייתי עייפה מספיק ובשלה להבין את מה שהפסיכיאטרית אמרה לי. בפגישה איתה, לראשונה, הסכמתי לקבל את האפשרות שהמקור למה שעובר עליי הוא נפשי ולא פיזי. יחד עם ההבנה הזאת חלחלה גם ההבנה שיש לי אופק, שזה יעבור, שסערות לא נמשכות לנצח, כפי שקראתי בהמשך לספר שלי. הפסיכיאטרית הסבירה לי שמה שעובר עליי אופייני לאנשים פרפקציוניסטים שלא נחים לרגע ושהגוף שלי פשוט עצר אותי. יכולתי להתחבר לזה".

**לשבור את המשבר**

ואכן, בכור בוני הסכימה להתחיל לקחת כדורים נגד דיכאון ולעבור טיפול התנהגותי, דבר שלהגדרתה "הציל את חייה". בתהליך שעברה היא הבינה שעליות

וירידות הן חלק מהחיים, שמשברים הם דבר נורמלי, ושצליחת המשבר תלויה בדרך שבה היא תנהל אותו. או כפי שהיא מנסחת זאת: "אנשים שלא מנהלים את המשבר שלהם – הוא ינהל אותם". היא עברה טיפול חשיפה עם הפסיכיאטרית, ולאט לאט הצליחה שוב לנהוג, להיות לבד בחושך, להסתובב בקניון. לאחר שמונה חודשים היא חזרה לעצמה, אך העניין בנושא החרדה לא עזב אותה. "הפכתי לחוקרת של חרדה", היא כותבת בספרה, ומתוך המחקר הזה היא הבינה שהמשבר הפך אותה למי שהיא היום – לאדם טוב יותר ולעורכת דין טובה יותר. "יכולתי להרגיש חמלה ורגישות, לתת כתף, להיות אנושית ורכה יותר, שיפוטית פחות. הקצוות שלי התעגלו", היא אומרת. ובכל זאת, הסיפור שלה עדיין לא הגיע לסופו הטוב. לאחר כעשר שנים, כשבכור בוני חשבה שהכול כבר זומן מאחוריה, במהלך אימון כושר בפארק תקף אותה כאב עז, דקירה עזה בצד ימין בבטן התחתונה. הכאב לא חלף, ושוב היא ביקרה אצל מומחים שונים ולא קיבלה אבחון. "הרגשתי שהסיפור חוזר על עצמו. שוב הייתי בתוך ערפל סמיך של אי ודאות, כאב וחוסר יכולת לתפקד", היא מספרת. "המשכתי לעבוד אבל סבלתי וניסיתי סוגים שונים של טיפולים שלא עזרו".

בסופו של דבר, בפגישה עם הפסיכיאטרית, למדה בכור בוני על שיטה מיינרפולנס והתחילה לתרגל אותה. זו הייתה כנראה החוליה החסרה כדי להבין ששוב מדובר בביטוי של חרדה ולהצליח להתגבר עליה. "התחלתי להבין שהחרדה היא בראש שלי ולא משקפת משהו אמיתי במציאות. אני יכולה לשלוט בה", היא אומרת. "משבר הוא פער בצפיפות בין הסיפור הפנימי שלנו למה שקורה במציאות, שינוי שנכפה עלינו. בזמן משבר אחד הדברים הקשים ביותר הוא להבין שגם אם המציאות אינה מה שחשבנו או תכננו, זה לא סוף העולם. זה נשמע פשוט, אבל זה עוצמתי".

מתוך ההבנה הזאת, בתהליך של למידה של שיטות ותיאוריות נוספות, ספרים שקראה, מנטורים ומומחים לעזרה לעצמית שהכירה, הצליחה בכור בוני להיפטר מהכאב ומהחרדה ולהחזיר לעצמה – שוב – את חייה. השיטה שפיתחה בנויה מחמישה שלבים, ולדבריה, היא כבר ניסתה אותה בהצלחה על אלפי לקוחות שהיא ניהלה להם את משברי הגירושים. הספר, שבו היא פורשת את שיטתה, הוא מעין "חיבוק" כהגדרתה, שעשוי לעזור לכל אחד ואחת לצלוח משבר מכל



סוג שהוא. אז איך לשבור את המשבר? הנה עיקרי השיטה של בכור בוני.

**חלק ראשון: הכרה במצב**

החלק הזה מורכב מארבעה צעדים שיחדיו בונים את ההכרה במצב החדש שנוצר.

**1. הסתכלו למשבר בעיניים**

משבר מגיע עם פרדיגמה שמעצימה אותו, תבנית מחשבה שמגדירה עמדות בנושאים מסוימים ומשפיעה על תפיסת המציאות. פרדיגמות, כמו "אנשים חזקים לא נשברים" או "אנשים מצליחים הם רזים", גורמות לתחושות קשות של כישלון כשארם לא עומד בהן. "פרדיגמה כמו 'נישואים זה לנצח', למשל", מסבירה בכור בוני, "תגרום לתחושה של כישלון במקרה של גירושים. אבל זה ממש לא נכון. לצאת ממערכת יחסית לא טובה, שאין בה אהבה, כבוד ואינטימיות, זה לא כישלון אלא אירוע משמח. אני לא מעודדת גירושים אלא בעד לפתור בעיות, אבל כשהקשר לא עובד, פיירוק שלו הוא לא כישלון".

« **בתכל'ס:** אחרי שהסתכלנו על המשבר << שלנו מכל נקודת תצפית אפשרית, בין אם

## מרחב ההשפעה



## מרחב הדאגה

מדובר בגירוסים, ובין אם בפיטורים או בכל אירוע משברי אחר, צריך לבדוק אם אפשר לבחון אותו גם מזווית חיובית. אולי אתם לא באמת אוהבים את העבודה שפותרת ממה? אולי יש לכם כאן הזדמנות לצמיחה?

**2. למדו להשלים עם המשבר**  
זהו זה. המשבר כאן. זה המשבר שלנו ועלינו לטפל בו. אין טעם להכחיש, להתלונן ולקונן, אין טעם לדבר על למה ואילו. צריך לקבל את המציאות – אבל את המציאות האמיתית, בלי להגריל ולהעצים את הסיטואציה. אז איך בדיוק משלימים עם המשבר? לדברי בכור בוני, כאן נכנסת המיינדפולנס לתמונה. בספרה היא מצטטת מחקר של הפסיכולוג וחוקר המוח ריצ'רד ג'יי דוידסון, שסיפר בהרצאת טד ב־2019 על כך שהמיינדפולנס משנה את המוח. ההרצאה עסקה בשאלה למה אנשים מסוימים הרבה יותר פגיעים נוכח משברי חיים ואילו אחרים מגלים חסינות ועוברים את החיים בקלות יחסית. התשובה לכך, לדבריו, היא שהמוח שלנו משתנה כל הזמן מכיוון שהוא משוטט בלי שליטה, עסוק בדיבור שלילי עקב בדידות וחוסר

משמעות בחיים. הדרך לשנות את המצב היא פיתוח יכולת למקד את תשומת הלב ב"כאן ועכשיו", טיפוח קשרים חיוביים מעצימים, פיתוח מודעות, הגעה להארות על עצמנו והבנת המטרה של החיים שלנו. < **בתכל'ס:** ההצעה של דוידסון היא לאמן את המוח, להפעיל אותו בדרך שאולי מנוגדת להרגל. למשל, לתרום ולהתנדב גם אם זה לא משהו שאנחנו רגילים אליו. התוצאה היא שינוי אמיתי במוח. בנוסף, שלוש דקות של מודעות ביום, של נוכחות ברגע, יכולות להכניס אותנו לפרופורציות, להפחית את הסבל שמביא עמו המשבר ולהוביל ליציאה ממנו.

### 3. נסו לעצור את הדאגות

המשבר מביא איתו לא מעט דאגה. שאלות כמו "מה יהיה?", "למה זה מגיע לי?" או "למה עכשיו?" מרעילות אותנו, תורמות לתחושת הקורבנות שלנו ומורידות את המוטיבציה, לעתים עד כדי שיתוק וחוסר תפקוד. אז איך מפסיקים לדאוג? אנחנו צריכים להבין שהדאגה ממכרת כי היא נותנת לנו אשליה של שליטה במצב.

אבל האמת היא שאנחנו פועלים בשני מרחבים וירטואליים – מרחב הדאגה ומרחב ההשפעה. במרחב הדאגה מתרחשים דברים שאין לנו שליטה עליהם וכל מה שיש לנו לעשות לגביהם הוא לדאוג. השאיפה היא לפעול במרחב ההשפעה, מרחב שבו יש לנו יכולת לעשות משהו. אפשר לשבת ולדאוג מפריצה לבית, אבל אפשר להתקין מערכת הגנה בבית ולהשפיע על הסיטואציה. אין לנו דרך לשלוט בכול, לכן אנחנו צריכים להתמקד רק במה שיש לנו השפעה עליו – ההתנהלות שלנו. בעזרת התודעה אפשר להפנות את עצמנו אל המרחב הנכון והמיטיב.

< **בתכל'ס:** הכינו לעצמכם מאגר תמונות מרגיעות של מקומות אוהבים והעלו אותן בעיני רוחכם כשצצה בכך דאגה מיותרת. שליטה על המחשבות היא שם המשחק. אם המוח קופץ לטרט אימה מדאיג, אמרו לעצמכם "לא, תודה", והעבירו ערוץ.

### 4. זכרו שאתם לא לבד

זה הזמן להכין צוות יציאה מהמשבר שיעזור לכם בתהליך שאתם עתידים לעבור. השלב הזה הוא הזדמנות לבחון מי האנשים שלצידכם, מי תורם לכם, מי מאמין בכם וביכולות שלכם ומי שואב מכם אנרגיה (היכונו גם לאכזבות, לא כל מי שהחשבתם לחבר יתגלה כזה). הצוות יכול להכיל מומחה שמלווה אתכם, כמו פסיכולוג או פסיכיאטר, אך גם אנשים

סביבכם. הצוות של בכור בוני, למשל, כלל את הספר שלה, המדריך הסיני שלה, הפיזיותרפיסט, המורה לפילאטיס, רואה החשבון והבחורה שעושה לה לק ג'ל. < **בתכל'ס:** הרף הזה שעליו רשומים שמות האנשים שאתם סומכים עליהם הוא דף שנותן כוח. גם הרשתות החברתיות הן כלי עוצמתי למציאת אנשים במצבכם. אל תהססו לשתף אנשים, פתאום תגלו שאתם לא לבד.

### חלק שני: מבט לאחור והתפכחות

אם נחזור לאחור, נוכל לגלות את כל סימני האזהרה שהיו בדרך והתעלמנו מהם. תמיד יש סימנים, אבל לרוב אנחנו לא רוצים לראות אותם. זהו שלב ההתפכחות והוא חשוב מכיוון שהוא מבטיח שהמשבר הזה לא יחזור על עצמו. אחד הרברים שמעצימים את המשבר הוא גורם ההפתעה. בכור בוני מספרת בספרה שהופתעה כל כך מהתקף החרדה שלה עד שסירבה להאמין לאבחון שלו. הסתכלות לאחור הזכירה לה שהסימנים היו שם, למשל הפחד לעלות במעליות וטקס העלייה שלה על המשקל בכל בוקר באותה שעה. הרבה פעמים אנחנו מתעלמים מהסימנים האלה בזמן אמת. לדוגמה: תוצאות בדיקות הרם מראות שיש לכם טרום סוכרת. אם הופתעתם, חשבו לרגע: האם יש לכם עודף משקל? אתם עושים ספורט? אוכלים בריא? האם התוצאות באמת מפתיעות אתכם?

### חלק שלישי: "מתנות" המשבר (או: איך לא לבזבז משבר)

סבל אינו דבר אובייקטיבי. אדם אחד יכול לסבול ממהו, בזמן שאדם אחר יהיה אדיש אליו לחלוטין. כך לדוגמה, מעבר דירה יכול להיות משבר מלחיץ לאדם אחד ואירוע משמח מאין כמוהו לאדם אחר. סבל נהיה סבל ברגע שאנחנו מתייגים את האירוע כ"רע", אף על פי שאנו לא יודעים מה תהיה התוצאה הסופית שלו. אבל צריך לזכור שדברים שנראים לנו רעים בתחילה עשויים להתברר כטובים עם הזמן. התקף החרדה של בכור בוני, היא אומרת, תוגי על ידה כ"רע מכול", אך עם הזמן הפך למתנה עצומה של תובנות ושינויים, שגם יצא ממנה ספר.

### חלק רביעי: תוכנית פעולה מיידית

תוכנית היא המרשם לתרופה, ופעולה היא התרופה עצמה. כולנו מכירים את ההחלטות החשובות שאנו עושים ומתמוססות עם הזמן: להתחיל לעשות כושר,

לעשות דיאטה, לקום מוקדם. אילו תוכניות אינן מתמוססות? אלה שאינן קשורות לכוח הרצון שלנו אלא לתלויות בגורמים נוספים ולכן אין לנו ברירה אלא לבצע אותן. כך לדוגמה, כשבונים בית, באים לבחור כלים וצבעים לפי התוכנית שנקבעה עם האדריכל, לא מחליטים פתאום באמצע התהליך שלא בא לנו. אבל למה כשאנחנו מתכננים תוכניות לעצמנו זה לא עובד? ראשית, ה"למה" צריך להיות ברור מאוד. אם תדעו "למה" אתם חייבים לצאת מהמשבר – יגיע ה"איך". שנית, התוכנית צריכה להיות לטווח זמן הגיוני, לא ארוך מדי ולא קצר מדי. ראו במשבר שלכם עסק, והכינו תוכנית אסטרטגית בת ביצוע לפעולה, תוכנית שמורכבת מצעדים קטנים עם תגמול. איך עושים את זה?

**1. הכינו לעצמכם "נאום מעלית".** כזה שבו אתם מסבירים לאדם שנקלעתם איתו למעלית מה הבעיה ומה הפתרון לדעתכם ואמורים לשכנע אותו לעזור לכם. נאום כזה יחדר לכם את ה"למה" וגם את ה"איך".

**2. גבשו חזון וערכים.** דמיינו את החזון שלכם מתגשם ותרגלו את המציאות שאתם שואפים אליה, המוח צריך לתרגל את המציאות הזאת.

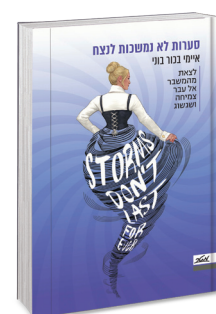
**3. הכינו רשימת חוקות וחולשות.** כך תדעו מה כבר עומד לרשותכם ועל מה אתם צריכים לעבור.

**4. הכינו תוכנית הגיונית, מציאותית וניתנת למדידה.** צרפו לתוכנית לוח זמנים ניתן ליישום. אם בכל יום תתקדמו מעט, זה יצטבר.

**5. העריכו את צפי הרווחים.** בדקו מה צפי הרווחים האישי שלכם מהתוכנית שבניתם. היזכרו בחזון כדי לבדוק באילו חזיתות אתם רואים תוצאות. **ועוד משהו: כתבו יומן.** יומן הוא כלי מצוין לשחרר רגשות ולחגוג הצלחות קטנות. צעד אחר צעד תגיעו אל המטרה.

### חלק חמישי: מחקר והערכת מצב

אחרי שפעלתם לפי התוכנית במשך שלושה חודשים לפחות, הגיע הזמן לחקור את התוצאות. איפה אתם על מפת הדרכים שיצרתם? האם התקדמתם כמתוכנן? האם אתם רואים תוצאות? האם אתם רואים את האופק? זהו גם השלב שבו כדאי לחשוב אם אתם זקוקים לעזרה נוספת, למומחה או ליועץ חיצוני. ככל פעם שאתם מרגישים תקועים, זכרו שיש אנשי X מקצוע שיכולים לעזור לכם.



להגיע לחוף מבטחים למרות הסערות שהחיים מזמנים. כריכת הספר