



המדריך למרגיש המתחיל או מה לעזאזל עושים עם הרגשות הללו?

ספר המיועד למי שמתמודד עם עולם הרגשות שלו ואינו יודע איך לעזור לעצמו. לגברים ולנשים שמאסו בחשיבה חיובית ואינם רוצים כדורים פסיכיאטריים, ולכאלה הרוצים לשמור על הפן הרגשי שלהם ער בלי שהדבר יפגע בהם / שחר בן-פורת

על בסיס תפיסה זו (במקביל לעבודתי העיתונאית), כתבתי את הספר "המדריך למרגיש המתחיל או מה לעזאזל עושים עם כל הרגשות הללו?". הספר מיועד לכל מי שמתמודד עם עולם הרגשות שלו ואינו יודע איך לעזור לעצמו. לגברים ולנשים שמאסו בחשיבה חיובית, שאינם רוצים כדורים פסיכיאטריים, הרוצים לשמור על הפן הרגשי שלהם ער בלי שהדבר יפגע בהם. הספר מתחלק לשני חלקים עיקריים: בחלק הראשון אני עובר בין הרגשות ה"שלייליים" השונים ומתאר את המתנות שהם יכולים להביא לחיינו אם נסכים להרגיש אותם. בסוף כל פרק אני מציע פתרונות מעשיים שאפשר ליישם כאשר הרגשות שלנו מציפים אותנו. החלק השני מתייחס לסוגיות כלליות רלוונטיות, כגון מה קורה לנו כשאנו מתמסרים לרגשות ("סוד הקסם של ההתמסרות"), המשמעות של להיות גבר מרגיש ("להרגיש גבר"), חשיבותה של סבלנות ("הצב הגיע קודם") ולמה כדאי ללכת לטיפול ("טיפול זו מילה יפה"). זהו ספר-מדריך, שתקוותי היא כי הוא ישמש יד תומכת בחיים הסוערים ומלאי התהפוכות והרגשות של רבים מאיתנו. [להשיג ב-mendele.co.il](http://mendele.co.il) [ב-freedomtofeel.co.il](http://freedomtofeel.co.il)

"נקודת המוצא אומרת כי עלינו ללמוד להרגיש כל רגש כמו שהוא, ללא שיפוט"

ההפרדה הזאת בין רגשות חיוביים לשלייליים לא הייתה נחלתה הבלעדית של הסביבה שבה גדלתי, כמוכן. למעשה כשהתחלתי להתעניין במיסטיקה בנעוריי, נחשפתי פעם אחר פעם לספרי רוח המדברים באותם קולות ששמעתי בבית: יש רגשות נחותים, נמוכים, ויש רגשות נעלים, גבוהים. פחד, כעס, כאב, אשמה, קנאה, בדידות ועצב הם הרגשות הלא רצויים שמפריעים לנו בחיים, ואילו אהבה, התרגשות, התלהבות, שמחה הן רגשות רצויים שכדאי לשאוף אליהם יותר ויותר. לשמחתי ולמרבה מזלי פגשתי כבר בגיל 19 את ורדה דרור, מי שהפכה במהרה להיות מורתי הרוחנית. בדרך שאותה פיתחה, הקרויה "חופש להיות", היא מלמדת כי כל הרגשות חשובים. נקודת המוצא אומרת כי עלינו ללמוד להרגיש כל רגש כמו שהוא, ללא התערבות, שיפוט או שליטה. מתוך זה מתרחשים שני דברים: רגשות פגועים מתרפאים והביטחון העצמי שלנו גדל. אחרי 19 שנים של עבודה רגשית בדרך הזאת, שבמהלכן התחלתי גם אני להנחות קבוצות וסדנאות



גדלתי בישראל, בבית לאבא איש מחשבים ולאימא מורה. בן בכור מבין שלושה בנים, בית צמוד קרקע, שתי מכוניות וכלב. מעמד ביניים מובהק. גדלתי גם על אותן תפיסות ואמונות הרווחות עד היום: לא יפה לכעוס, להיות חזק ולא לבכות; ואני, שתמיד הייתי היסטרי, הבנתי שההיסטריה שלי אינה הגיונית, טבעית ומקובלת.

שחר בן-פורת
"טיכום של 19 שנות עבודה רגשית"