



ניהול רגשות | שיר-לי גולן

לא לפחד מהפחד

איך מנהלים את מצבור הרגשות הקשים שמצויפים אותנו? מדוע הליכה ברגליים יחפות מנורולת כאב? ואיך היצמדות לאדמה מטפלת בחרדות התשובות במדריך חדש שמתאים בדיק לימים אלה

הארמה, להתחבר בחזרה לקרקע ולמעשה "להעתיק"
אליה את מצבור הרשות.

ומה עושים עם החרדה?

"פשת ושבבים על הריצה". המשטה הקשה יספק תחושה של יציבות, שתיציב לנו את התחושה הפנימית
ואת הרגשה שבפנים הכל רועץ".

אחד הרגשות הנפוצים והנפיכים ביותר, הוא מסכים,
הוא הכאב. "ש' איז אמונה שאם אני אתייחס לכעס,
זה לא ייגמר", הוא אומר, "אבל זה נגמר, משש כמו
שעצב ואיפריו געגע פוחתים עם הזמן. כשאנחנו

כועסים על מישום, הכאב מעיד לנו את כל מערצת

קבלת התחושות ולא תמיד אפשר לדבר על דבר
על זה הגורם שמקווים אותנו. לכן אני
מציע ללבתו מכתב כביס – לכתוב את
הכאב, להוציאו את כל המוקעה הרגשית
החויה, ואם צדיך אחרך לך אפשרות לשורר
את המכתב. זה עוד לדוקנות את הרגש".

ומה עם מצבים קשים שמארגיבים לנו?

"ברור שהגישה של לילכת עם הרגשות
איןנה תחילה לעובדה פנימית, אבל אני
מקווה ומאמין שהספר יוכל לחתך נקורה
מabit חרש על הקינים. וזה מה שספרים עשויים
בחים. הכלים שאני מציע יכולים לעזור לכל אחד
עם השינוי שהוא רוצה לעשות בוישון. אנחנו מש-
קיעים הרבה הרבה יותר מאשר החלטה בציירה
ובהתפתחות בפחד מהרגשות שלנו, וחבל, למटת
את העצב בפניהם, אלא להפוך, לחתך לחשדר על
ידי צפיה בטלויזיה והתחברות אל הכאב. מי צריך
לשאול את עצמי 'מה אני מרגיש'? ולשים לב להה
שועלה. כשmortgagists את זה לאורך זמן – זה בונה
את ההיבור לרשות".

• **את הספר ניתן לרכוש באתרם הבא:**
freedomtofeel.co.il ו- mendele.co.il

גם אחרי שלמדונו לדבר על הרגשות שלנו,
רובנו משורדים להדריך את הרגשות ה-

בדים. אנחנו פוחדים מדיقاו, חרדה, פחד
ורגשות שליליים אחרים, מנסים להימנע מהם וושואפים

להרגשי שמחה ושלווה כל הזמן. מיותר לציין שבימים
לשחר בז'יפורות, מתקשך ומעביר סדרנות מודעות,

חושב להרגיש שגם לרגשות השליליים שמחקרים
אותנו יש צד חיובי, וכשרגישים אותם – אפשר
לכחות בריפוי אמורים".

בהקרמה לספרו "המדריך למרגש המתחליל או
מה ליעואל עושים עם כל הרגשות הללו"

(הוזאה עצמית) הוא מסכם את המסר במא-
שפט כליל אחד: "בתשובה לשאלת מה'
לייעואל עושים עם כל הרגשות הללו': לא
ישום כבה תנו להם להיות; תנו לעצמכם
לחיות בהם".

לאורך המדריך בז'יפורות פרט מפרק את הר-

גשות השכיחים השונים, את הכאב והע-
צבות, את העצב והברידות, את הקנאה
והברושה והדרדרה, ומציג דרכי פרקטיתות

לחתמודות אתם. אם פועלם לפני ההנחיית בספר,
כאב הופך לחמלה, עצב לעדרינות, כאס לנחישות, פחד
לדחף, והוא כתוב, "כל הכאב, אם אין אפשרות לעצמי
להרגש, אם אין נתנו לעצמי לצלול לתוךים הרגש".

איך מתמודדים עם הכאב שככלנו מרגשים הם
ונכח דמץ בעויה, למשל בז'יפורות מלאץ לא כלואו

את העצב בפניהם, אלא להפוך, לחתך לחשדר על
ידי צפיה בטלויזיה והתחברות אל הכאב. מי צריך
יכל גם לцеיפות בספרים עצוניםalo האוון מזוקה

בעלת אפקט דומה, כדי לשחרר את הרגשות. עד

דבר שיעור לפוגג כאב הוא החיבור לארמתה, וכן
אחד הטיפים בספר הוא לילכת ברגליים השופות על

