



להיות עם הרגש

הטכניקה "להיות עם הרגש" מאפשרת לנו שלא להימנע מרגש לא נעים. עלינו לזהות אותו, לשהות איתו בצורה שאינה מלבה אותו באמצעות הגוף, ולשאול את עצמנו מהו התפקיד שלו ולאן הוא מנסה לכוון אותנו. למעשה, כל רגש בא לספר לנו סיפור על משהו שקרה לנו. לכל אחד מהרגשות חשיבות וערך - כל עוד הם אינם מציפים אותנו.

מתי:

כאשר אנו מתמודדים עם רגשות חזקים ואיננו צריכים לחזור מיד לתפקוד.

איך:

ננסה להקצות מקום לרגש (גם אם הוא רגש לא נעים) בדרך של הקשבה לא שיפוטית. נעשה זאת באמצעות הזיהוי שלו בגופנו. כאשר אנו מסכימים "להיות עם הרגש" במקום "לברוח" ממנו, הוא יתמתן בדרך כלל ובמקרים מסוימים אף יתפוגג.



להיות עם הרגש