

# הקדמה למהדורה העברית

מאת ביאטה שבון, העורכת המדעית

*ניחוחו של הקפה השחור משכר, מענג את החושים, מעלה זיכרונות נעימים...  
כמה הייתי רוצה לטעום מעט מן המשקה של גן עדן. לצערי, הקפאין גורם לי  
לעוררות לא נעימה במיוחד.*

*"אביא לך קפה וחלב בנפרד ותוכלי להחליט בעצמך כמה קפה תרצי," אומר לי  
המלצר.*

*אני מטפטפת מעט קפה לתוך החלב וכל פעם טועמת ומריחה. לפי איזושהי  
תחושת בטן מעורפלת אני מגיעה לנוסחה מדהימה. אני שותה, מתענגת על  
הטעם ועל הריח המעודן. עולה בי ערנות נעימה והשמחה על כך שמצאתי את  
המינון המדויק שנכון לי. השתמשתי רק ברבע מהקפה שהמלצר הביא.*

לעיתים קרובות, אנחנו, האנשים הרגישים מאוד, לא מוצאים את עצמנו בחברה  
המערבית, המקדמת את עצמה בכוחניות ובקשיחות. אנחנו מוצפים בקלות ממפל  
הגירויים הסובבים אותנו ומקצב החיים הצובר תאוצה. לו הכול היה רק מעט שקט  
יותר, איטי יותר, מדולל יותר, זוהר וצעקני פחות. פחות מכוניות, פרסומות והמולה.  
יותר עצים, פרחים, שיחות שקטות. יותר רוח ואמפתיה בין אנשים, וסוף להערות  
המביכות: "את רגישה מדי", "אתה פגיע מדי".

הספר שבידיכם מספק ראייה חדשה על כל אותן התופעות, שבעבר נחשבו, בגלל  
מחשבה שגויה, לחולשה ולפגם, ומאפשר לכם להכיר ולהבין לעומק את המנגנון של  
הרגישות הגבוהה שלנו. הספר מזמין אותנו למסע – להכיר את עצמנו ממקום הרבה  
יותר קשוב, אוהד וחומל. ברגישות. כמו שאנו יודעים לעשות זאת.

כשקראתי את הספר בפעם הראשונה, לא יכולתי לעצור. רק אדם קרוב מאוד אלי יכול  
להבין אותי בדיוק כה רב, חשבתי לעצמי. התרגשתי. נדהמתי. הנשימה שלי נפתחה.  
עבודה עצמית מעמיקה, סדנאות רבות להתפתחות אישית, השכלתי האקדמית בתחום  
הפסיכולוגיה, ובעיקר השתלמותי בתחום הוראת היוגה והיוגה תרפיה, לימדו אותי  
לחזור למרכז הפנימי שלי ולהגיע לאיזון הנפשי. הודות לכל אלה התפתחתי, התחזקתי  
והתחלתי לפרוח.

עם זאת, עדיין חייתי במין תחושה מעורפלת שאולי בכל זאת משהו לא בסדר איתי.  
ספרה של ד"ר ארון שינה את חיי. הרגשתי הקלה עצומה כשהבנתי שאני לא "רגשנית",  
"מפונקת", "נוירוטית", בעלת הפרעות רגשיות או בעיות הטמונות עמוק בילדותי.  
חוויתי את ההארה שעולה בדרך כלל אצל רוב האנשים הרגישים שקוראים את הספר:  
**אני לגמרי נורמאלית!**

קריאת הספר נתנה לי לגיטימציה להיות כמו שאני. הדבר שיחרר את הצורך לדחוף את עצמי בצורה קיצונית מעבר לגבול היכולת שלי. בנוסף, השתחררתי מהצורך להיראות "כמו כולם". עם הבנת התהליך כיצד הרגישות מתבטאת בי, תופעות רגשיות ופיזיות רבות נעלמו מאליהן, ללא כל טיפול מכוון.

בעזרת השילוב של הידע אודות הרגישות והכלים של יוגה תרפיה למדתי לווסת את עצמי, בניתי חוסן נפשי ולמדתי לתעל את הרגישות שבי לצמיחה בחיי. יתר על כן, התברר לי שרוב התלמידים שהגיעו אלי עד כה, היו אנשים רגשים מאוד. הספר סיפק לי הבנה מעמיקה יותר של התהליכים הפיזיים והנפשיים העוברים עליהם, ואיפשר לי לעבוד באופן יעיל ומדויק יותר.

עריכת תרגום הספר היוותה עבורי מסע מרתק. היה לי חשוב מאוד שהספר יתורגם קרוב ככל האפשר למקור, על כל הדקויות של השפה. זו הייתה הזדמנות מיוחדת לרתום את היכולת שלי לשים לב לפרטים הקטנים ביותר ולניואנסים. זאת, על מנת להעביר במדויק לא רק את הידע, אלא גם את האווירה הרגשית שד"ר ארון משרה בצורה כל כך ייחודית. מילותיה מרגיעות ברמה העמוקה ביותר. הן מזמינות לעצור, להרהר עמוקות, ומאפשרות לניצן הרגישות שבתוכנו להיפתח אט-אט, ליישר את קיפולי עלעליו ולפרוח.

יציאת ספר זה לאור בעברית היא אירוע היסטורי. זהו סוג של נקודת מפנה מבחינה חברתית בחיי האנשים הרגשים בארץ. מתן הלגיטימציה להיות רגיש מאוד הוא לא רק האפשרות לשחרר מהאשמה אלפי אנשים רגשים (שמהווים כ-20% מהאוכלוסייה), אלא גם ההזדמנות המיוחדת לזה עבור החברה כולה.

להיות רגיש מאוד משמעו לזרוע זרעים של הבנה ומודעות גדולה יותר לזולת, יצירתיות ואמנותיות, עומק ועושר נפשי. ההכרה ברגישות מאפשרת להביא אל העולם את כל אותן המתנות שבהן ניחנו האנשים הרגשים. זוהי גם הזדמנות והזמנה לכל האנשים להתרכז, להיות סובלניים וסבלניים כלפי האחר והשונה, להיות קשובים ולנסות להבין האחד את זולתו. הספר מביא גם תקווה לאפשרות ליצור חברה בריאה יותר שבה ערכים כמו אמפתיה, אכפתיות ואנושיות הם הבסיס לקיומנו.

ביאטה שבון, 2010

מנהלת קהילת אנשים רגשים מאוד בישראל

מורה מוסמכת ליוגה וליוגה תרפיה

מלווה ומעצימה אנשים רגשים בעזרת סדנאות, הרצאות וטיפולים פרטניים

[www.yogaterapiya.com](http://www.yogaterapiya.com)