

על קהל עתיד

מי לא מצא עצמו קם בבוזק כשמשהו מטריד אותו, אולי בגלל ראיין עבודה, סדר הפסח ומתקרב או סתם דיכאון לא ברור. אחד מרגיש לחץ בכסן, השני מתנק בנריו, האחר כיווצים בגוף, דרך אחת לה תמוהדות עם התחושות האלה היא לחתך לם מהו, לדחוק אותו הצדה, לזלזל משהו או לקחת ברור מרגיע, העיקר להיפטר מהתחושה. דרך אחרת היא לשקוע בתוך החלום: להיפגש עם חבר קרוב או להרים טלפון לכל העולם ולספר כמה אתנו לחת-צים. יוג'ין ג'ורל'ין, פרופסור לפילוסופיה ולפסיכולוגיה מאוניברסיטת שיקגו, מציע דרך שלישית להתמודדות, והוא קורא לה "פוקסינג" (התמקדות): במקום לברוח או לשקוע – לשהות עם אותה תחושה לא טובה ולקבל אותה מתוך הנחה שהיא

שיטה טיפולית בשם "פוקסינג" (והתמקדות) מציעה דרך אלטרנטיבית להתמודדות עם בעיות: לא לדבר עליהן כפי שמקובל בפסיכולוגיה אלא לחוות תחושות לא טובות דרך כאביים גופניים ולקבל אותן בהנחה שהן מסמנות משהו. בחו"ל יש לשיטה מאות אלפי חסידים, ולאחרונה היא חודרת גם לארץ **אספה פלד-אלמלך // איור: רחלי שלו**

