



מחול התודעה והנפש - מבט פסיכולוגי על תהליכי התפתחות אישית וחברתית מאת נטע ענבר סבן (גלילי הוצאה לאור):

"בפנינו ספר שהוא אתגר לחשיבה. אם תרשו לעצמכם לנוע ולרקוד עם התודעה והנפש שלכם דף אחר דף, תוכלו לגלות עוד נדבכים של עצמכם, לחברם לקיימים ולצמוח לחוויה פנימית יותר שלמה ואינטגרטיבית." ד"ר מרים פסקין, מומחית לפסיכיאטריה כללית ובנוסף מומחית לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר. היא מנהלת חטיבת ילדים ונוער במרכז לבריאות הנפש "גהה" המסונף לאוניברסיטת תל אביב ויושבת ראש ועדת בחינות שלב ב' בפסיכיאטריה של הילד מטעם המועצה המדעית.

בתקופת הקורונה עברנו ואנו עדיין עוברים שינויים רבים. מאז פרוץ המגיפה אין תחום בחיינו שלא עבר טלטלה ועולה בנו הצורך למצוא מחדש את האיזון הפנימי, הבין-אישי והחברתי.

הספר שלפניכם מיועד לכל מי שמעוניין להוציא את המיטב מעצמו, לעבור שלב נוסף של התפתחות בחיים, להקשיב לתוכנה הייחודי של נפשנו ולממשה. בספר תוכלו לקרוא כיצד ניתן לעשות את זה, איך עובד מוחנו, מדוע אנו נתקעים בתבניות חשיבה המשפיעות על חיינו ומהי הדרך לשנותן: בתוכנו, בזוגיות, בהורות, בקריירה וגם בתהליכים לאומיים, חברתיים ופוליטיים. בספר ניתן דגש למקום היסוד הנשי והתפתחותו כמו גם לתהליכי קבלת החלטות בקרב.

לכל אורכו מחולל הספר את מחול ההתפתחות, נע בתנועה ספירלית קדימה ואחורה, החוצה ופנימה ומציג שינויים בזמן, ברעיונות ובהיסטוריה של אנשים ושל חברות אנושיות. הוא מביא תיאורים פסיכולוגיים, פיזיקליים, חברתיים וכלכליים וגם כאלה הנוגעות לתקשורת המונים ולהתפתחות שעברנו כעם ישראל.

בספר מוצגים סיפורים אישיים מרתקים הממחישים את תהליכי ההתפתחות שלנו, את הקשיים שאנו עוברים וגם את ההתגברות עליהם, והוא משמש מודל למציאת הדרכים לממש את עצמנו ולפתור מצוקות חיים שאנו נתקלים בהן.

נטע ענבר סבן היא פסיכולוגית קלינית למעלה מ-35 שנים ומטפלת משפחתית וזוגית, מחברת הספר "פסיפס אנושי – מבט פסיכולוגי על הגוונים המרכיבים את עם ישראל" (צמרת הוצאה לאור). שיטות הטיפול שלה נסמכות על תיאוריות פסיכואנליטיות ובראשן התיאוריות של פרויד ושל יונג, על תיאוריות משפחתיות וחברתיות, כמו גם על טכניקות קוגניטיביות-התנהגותיות.