



## על הספר: תרפיסט בניס

מחברים: מחבר/ת: צימרמן, אנני

סימן מדף: צימ

מספר מיון: 158

משפט אחריות: אנני צימרמן ; מאנגלית: רנה ורבין ; עריכת תרגום: יובל גלעד

כותר נוסף: Your Pocket Therapist

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 302 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: כנרת, זמורה

שנת הוצאה: 2025

מסת"ב: 9789655748147

מס. המרכז לספריות וספרות: 25-1657

שפה: עברית

סדרה: סדרת סלפי

תאריך קטלוג: 28/11/2025

מילות מפתח: תקשורת בין-אישית, חרדה, פסיכולוגיה, פסיכותרפיה, עזרה

עצמית

### תקציר:

"אנשים רעבים לעומק ולהבנה אמיתית של עצמם. ישנה תנועה גדלה והולכת, בעיקר בקרב צעירים, של העמקה משמעותית יותר בטיפול בבריאות הנפשית, וישנה מהפכה שקטה שמובילה אותנו לחתור למודעות עצמית אמיתית. אנשים כמהים לתשובות." טיפול פסיכולוגי הוא דבר מורכב מטבעו (ולא זול), וכל אדם הוא עולם בפני עצמו עם עבר ייחודי לו. ועם זאת, לעתים קרובות, תובנות משנות חיים שעולות בטיפולים חוזרות שוב ושוב, כמפתחות לגיבוש עצמי ולניהול מערכות יחסים פוריות. תרפיסט בכיס מיועד גם למי שלא היה בפגישה טיפולית מימיו, וגם למי שבילה בקליניקה זמן רב, תוך חיסול ממחטות רבות. אין בו תרופות קסם והוא אינו תחליף לטיפול, אבל הוא יכול לשמש ערכת עזרה ראשונה נפשית, חיבור ראשוני לילד הפנימי שאנו יכולים להעניק לעצמנו בזמנים קשים. התובנות שלו מכילות עומק שנרכש בשנים של טיפול, ומתומצתות בפשטות לכדי טיפים ותרגילים. כל טיפול כולל עבודת בלשות - עלינו לעקוב אחר מחשבותינו ולהבין את שורשי הבעיות - טראומות קטנות או גדולות, דפוסים שנוצרו בילדות, חסכים המשתלטים על חיינו. אבל הידיעה אינה מספיקה, וחשוב לא פחות להרגיש את מה שלא קיבל ביטוי, להתבונן בו מקרוב, ולצאת לדרך של השלמה וריפוי. הפסיכותרפיסטית ד"ר אנני צימרמן גדלה במשפחה של פסיכותרפיסטים. היא החלה לפרסם את התובנות משנות החיים מחדר הטיפולים בטיק טוק ובאינסטגרם תחת השם @anneyzimmerman בשנת 2021, ומאז צברה קהל עוקבים גדול ומסור, ששב וחוזר אל התוכן שלה כדי להתייעץ לגבי כל דבר, מסגנונות התקשורת ועבודה על הילד הפנימי ועד להשלמה עם הגוף.



"קריאת חובה לכל מי שרוצים להבין את עצמם או את מערכת היחסים שלהם." אוון אוקיין, לשעבר  
ממנהל ארגון בריאות הציבור בבריטניה. -- מהכריכה האחורית