



## על הספר: מה אנחנו רוצים באמת : 12 שיחות על הרצונות העמוקים ביותר שלנו

מחברים: מחבר/ת: פוקס וובר, שרלוט

סימן מדף: פוק

מספר מיון: 153.8 ס

משפט אחריות: שרלוט פוקס וובר ; מאנגלית: נורית גרידינגר ; עורכת התרגום:

מרים קוץ

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: העצמה

עמודים: 341 עמודים, 1 עמוד לא ממוספר

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: תכלת מקום הוצאה: ישראל

שנת הוצאה: 2025

מס. המרכז לספריות וספרות: 25-1992

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 07/12/2025

מילות מפתח: תקשורת בין-אישית, התפתחות האישיות, התפתחות רגשית,

אינטליגנציה רגשית, תרפיה רציונלית-רגשית, רגשות

הערות: כולל הערות ביבליוגרפיות (עמודים 333-339)

### תקציר:

בתוך כל אחד מאיתנו פועמים רצונות עמוקים – לאהוב ולהיות נאהבים, שמישהו יבין אותנו, להיות חופשיים, שייכים, בעלי משמעות. אבל לעיתים קרובות אנחנו מדחיקים את הרצונות האלה, מתביישים בהם, או הולכים לאיבוד בין הציפיות החברתיות והקולות הפנימיים. הפסיכותרפיסטית שרלוט פוקס וובר בוחנת בספר זה את 12 הרצונות המרכזיים שמניעים אותנו, דרך סיפוריהם המרגשים והאמיצים של 12 ממטופליה – ביניהם סאינג, שמשוועת להכרה ולתשומת לב מצד הבוס הקשוח שלה; אליס, שרוצה לחזור ולטעום מהפירות האסורים של ימי רווקותה; או אליוט, שרומן עם גבר מפורסם ונערץ הותיר אותו שבור וחסר אונים - וגם שלה עצמה. דרך המסע הזה, ובכתיבה פשוטה ונוגעת ללב, פוקס וובר עוזרת לנו לזהות את מה שאנחנו באמת משתוקקים אליו - לא מה שנדמה לנו שצריך לרצות, או מה שלימדו אותנו לרצות - ונותנת לנו את המילים להביע את מאווינו, בפני עצמנו ובפני העולם. "מה אנחנו רוצים באמת" הוא ספר מעורר מחשבה ונפש, שמציע לא רק הבנה אלא גם תקווה: אפשר להשתחרר מהקונפליקטים הפנימיים, להתגבר על הבושה - ולבנות חיים של קרבה ושל אותנטיות מתוך הכמיהות העמוקות ביותר שלנו. -- מהכריכה האחורית.