

EMDR: לקראת זוגיות הרמונית

1. הסימפטום הוא הרפואה

כל המחלה אשר שמתי במצרים לא אשים עליך כי אני ה' רפאך (שמות טו, כו)

2. מאמרות מכות דברות

תנו רבנן שלשה שותפים יש באדם הקדוש ברוך הוא ואביו ואמו אביו מזריע **הלובן** שממנו עצמות וגידים וציפורניים ומוח שבראשו ולובן שבעין אמו מזרעת **אודם** שממנו עור ובשר ושערות ושחור שבעין והקדוש ברוך הוא נותן בו רוח ונשמה וקלסתר פנים וראיית העין ושמיעת האוזן ודבור פה והלוח רגלים ובינה והשכל (נידה לא, א)

3. מעלת קניין הדעת

כבר היה רבי טרפון זקנים מסובין בעלית בית נתזה בלוד נשאלה שאילה זו בפניהם תלמוד גדול או מעשה גדול נענה רבי טרפון ואמר מעשה גדול נענה ר"ע ואמר תלמוד גדול נענו כולם ואמרו תלמוד גדול שהתלמוד מביא לידי מעשה (קידושין מ, ב)

4. אהבת הרגע

ואכלתם אותו בחפזון. זה **חפזון מצרים**. אתה אומר כן או אינו אלא חפזון ישראל כשהוא אומר (שמות י"א) ולכל בני ישראל לא יחרץ הרי **חפזון ישראל** אמור הא מה אני מקיים ואכלתם אותו בחפזון זה חפזון מצרים. ... אבא חנן משום רבי אלעזר אומר זה **חפזון שכניה** אף על פי שאין ראייה לדבר זכר לדבר (שה"ש ב') קול דודי הנה זה בא (מכילתא בא, פרשה ז)

5. לקרוא בתוך הרשמים

כל חטא מטיל חרדה מיוחדת על הנפש, שאינה מסתלקת כי אם על ידי התשובה, ולפי עמוקה של התשובה, ולפי עמקה של התשובה, החרדה עצמה מתהפכת לבטחון ואומץ לבב. והרושם של החרדה הבא מצד החטא אפשר להכירו, בין בשרטוטי הפנים, בין בתנעות, בין בקול, בין בהנהגה, בין בכתב יד, בין בסגנון הלשון בדיבור, וביותר בכתיבה בהרצאת הרעיונות וסידורים. (אורות התשובה, ח, יג, הרא"ה קוק)

6. איך הפכה אישה לגבר? טובי בראונינג

משום שההתכחשות שלנו לישות הנשית וליכולת הבלעדית שלה להיכנעות, דבר המפחיד ומקומם אותנו יותר מכל, דוחפת אותנו להמשיך ולברוח, לדהור ולרוץ בקצב קטלני.

7. הבן בחכמה וחכם בבינה

הדמיון ישלח את קרני זהרו למרחק, לצייר תמיד מה שהוא חוץ מעצמותו של החושב, והשכל ילך סובב לנקודה העצמית שבנשמת החיים, ויצויר את הנמצא בקרבה פנימה. ולפי זה הדמיון נדרש הוא אל השכל, למען העזר על ידו על הצפיה הרחוקה, והשכל עוזר וסומך הוא את הדמיון, להסביר לו כמה גדול הוא הרכוש האצור בקרבו פנימה. (שמונה קבצים, רא"ה קוק, א, תרל')

8. למעשה:

חכם בבינה

- הוא מדבר עוצרים ושואלים: מה עובר עליך כעת שאתה מדבר על זה.
- לכתוב תפילה, עכשיו להתפלל
- מה אתה מרגיש, איפה זה מצטייר בגוף, למה זה דומה הרגש הזה
- אם זאת המחשבה שלך בואו נראה מה המחשבה השורשית שמסתתרת מאחורי זה

הבן בחכמה

- תצייר, מה ציירתה
- מתנגן מנגינה זאת, במה זה קשור אלינו עכשיו
- זה החלום שלך, ננסה להבין משמעותו
- תלך, מה הרגשת
- ציור העץ