

גרסת היכרות

לרכישת שני הקבצים הדיגיטליים במחיר סמלי:
https://yonatan-klein.com/product/lehishtachrer-mehanac/hash/



להשתחרר מהנחש

ריפוי זוגי שורשי

לאישה

מרים ויהונתן קליין

רשימת הפרקים:

א.הַאִם אַתְּ מַרְגִישָׁה שֶׁהָאִישׁ שֶׁלָּךְ לֹא מְצַלִּיחַ לְשַׂמֵּחַ אוֹתָךְ?- 3
תרגיל: מָה אַתְּ כְּמֵהָה לְהַרְגִּישׁ?

ב. כְּשֶׁהָאִישׁ שֶׁלָּךְ לֹא אִתָּךְ - 5
תרגיל: הִזָּכְרִי מִי אַתְּ, הִזָּכְרִי בַּיּפִי שֶׁלָּךְ

ג. אֵיפֹה הַסֶּדֶק הַתְּחִיל? - 7
תרגיל: רִפְאִי אֶת הַתְּמוּנָה הַזּוּגִית שֶׁלָּךְ

ד. הָאִישׁ אֵינוֹ רוֹאֶה אֶת הַנָּחָשׁ-9
תרגיל: שִׁמְעִי אֶת קוֹל הַנְּשָׁמָה שֶׁלּוֹ

ה. כְּשֶׁהָאִישׁ שֶׁלָּנוּ לֹא דָּבֵק בָּנוּ, הַנָּחָשׁ מַגִּיעַ לְפִתְחֵנוּ- 11
תרגיל: שַׁחְרְרִי אֶת הָאֲחִיזָה שֶׁל הַנָּחָשׁ בְּתוֹדָעָתֵךְ

ו. הַנָּחָשׁ נִכְנַס בֵּינֵינוּ דֶּרֶךְ סֶדֶק הַמַּעֲבָר שֶׁל הָאִישׁ מִיֶּלֶד לְגֶבֶר- 13
תרגיל: הַכִּירִי בְּמִצִּיאוּת כַּחֲוָיָה

ז. הַנָּחָשׁ יוֹדֵעַ שֶׁדֶּרֶךְ כְּאֵב הַבְּדִידוּת הוּא יוּכַל לְפַתּוֹת אֶת הָאִשָּׁה לֶאֱכֹל מֵעֵץ הַדַּעַת- 15
תרגיל: הַכִּירִי בְּמִצִּיאוּת כַּחֲוָיָה

ח. הוּא נִכְנַס לְמַחְשְׁבוֹתַיִךְ, וְגוֹרֵם לָךְ לַחֲשֹׁב שֶׁהֵן שֶׁלָּךְ- 17
תרגיל: טַהֲרִי אֶת הַשְׁפָּעָתוֹ שֶׁל הַנָּחָשׁ מִתּוֹכֵךְ

ט. אֲנַחְנוּ יוֹשְׁבִים יַחַד לְמַרְגְּלוֹת עֵץ הַדַּעַת, וְאוֹכְלִים עוֹד פְּרִי וְעוֹד פְּרִי- 19
תרגיל: פְּגְשִׁי אֶת הַיַּלְדָּה שֶׁבְּתוֹכֵךְ

י. הַמְּצִיאוּת הַזּוֹ מִתְרַחֶשֶׁת בְּכָל רָגַע וְרָגַע - 21
תרגיל: הִזָּכְרִי בְּאוֹצָרוֹת שֶׁלָּךְ

יא. אֶפְשָׁר לְהִשְׁתַּחְרֵר מֵהַנָּחָשׁ- 23
תרגיל: שִׁמְעִי אֶת בַּקָּשַׁת הַסְּלִיחָה שֶׁל לִבּוֹ

יב. הַהִתְקוֹמְמוּת שֶׁלָּךְ כְּלַפָּיו חוֹטֶפֶת אוֹתָךְ מֵעַצְמֵךְ - 25
תרגיל: הִכְּרִי אֶת הַחֶרֶב הַחוֹתֶכֶת לִבְחִירָה לְרַפֵּא

יג. מַהִי דֶּרֶךְ הָרִפּוּי? - 27
תרגיל: הַסְכִּימִי לִרְאוֹת אֶת הֶהָפוּךְ

יד. אֵין דֶּרֶךְ לְהִפָּטֵר מֵהַכְּאֵב.אֶפְשָׁר לְעֲבֹר דַּרְכּוֹ וּלְהֵרָפֵא. - 29
תרגיל: מִכְתָּב אֵלַיִךְ מִבּוֹרֵא עוֹלָם

טו. הֱיֵי עִם כְּאֵב הַלֵּב שֶׁלָּךְ כְּפִי שֶׁהוּא - 31
תרגיל: תַּרְגְּלִי אֶת הַהֶאָרְקָה הָרְגָשִׁית

טז. אֵיפֹה שֶׁיֵּשׁ נוֹכְחוּת מֻתְחִילָה תְּנוּעָה שֶׁל רִפּוּי - 33
תרגיל: הִפָּתְחִי לְמַחִילָה עַצְמִית

יז. הַמַּחְזוֹרִיוּת הִיא הַפֶּתַח לְהַרְפְּיָה וּלְהִפָּרְיָה- 35
תרגיל: אַפְשְׁרִי לְעַצְמֵךְ לְהִתְאַבֵּל

יח. הָעֲדֵר תַּהֲלִיךְ מְלֵא שֶׁל אֵבֶל חוֹסֵם אֶת הַמַּהֲלָךְ הַמְּלֵא שֶׁל הַרְפּוּי - 37
תרגיל: קַבְּלִי מִכְתָּב מֵהֶעָתִיד

יט. הָאֵבֶל הוּא פְּרֵדָה מֵהַיָּשָׁן - 39
תרגיל: מַמָּה אַתְּ מְזַמֶּנֶת לְהִפָּרֵד?

כ. כַּמָּה אַתְּ מַאֲמִינָה שֶׁהַבּוֹרֵא יוֹבִיל אוֹתָךְ בְּדַרְכֵךְ הַמְּבֹרֶכֶת בְּיוֹתֵר? - 41
תרגיל: שַׁחְרְרִי שְׁלִיטָה וְהִשְׁתַּחְרְרִי מֵהַפַּחַד

כא. מַה שֶּׁאַתְּ יְכוֹלָה לְהַרְגִּישׁ אַתְּ יְכוֹלָה לְרַפֵּא - 43
תרגיל: הִפָּתְחִי לָרָצוֹן הַמֻּטִיב שֶׁל הָאִישׁ שֶׁלָּךְ

כב. אֵיךְ לְהִתְמַסֵּר לַהֶעָדֵר? - 45
תרגיל: הַסְכִּימִי לְהִבָּחֵר

כג. הִנֵּכֶם שְׁנֵי חֲצָאִים שֶׁל יְשׁוּת שְׁלֵמָה מְשֻׁתֶּפֶת - 47
תרגיל: שַׁחְרְרִי אֲחֲרִיוּת עַל הַגְּדִילָה שֶׁלוֹ**כד. פְּנִי לוֹ אֶת הַמָּרְחָב לִגְדֹּל- 49**
תרגיל: רְאִי אֶת הָאִישׁ שֶׁלָּךְ בִּגְדֻלָּתוֹ

כה. הַנָּחָשׁ פּוֹעֵל רַק מִכּוֹחַ עֵץ הַדַּעַת - 51
תרגיל: שַׁחְרְרִי אֶת הָאֲחִיזָה בְּרַעְיוֹן ה"אֲמֶת"

כו. הַנָּחָשׁ מַשְׁפִּיעַ רַק כְּשֶׁהוּא נִתְפָּס בַּתּוֹדָעָה שֶׁל הָאָדָם - 53
תרגיל: תרגיל כתיבה מעשי לפרק זה:

כז. אַתְּ הַיְעוּד שֶׁל הַבְּרִיאָה כֻּלָּהּ - 55
תרגיל: הִפָּתְחִי לְקַבֵּל

כח. שְׁמְרִי עַל כּוֹחֵךְ. שִׁמְרִי עַל אֹרֶךְ. - 57
תרגיל: הַזְמִינִי אוֹתוֹ אֶל הַלֵּב שֶׁלָּךְ

כט. בְּשָׁבִיל שֶׁהוּא יַגִּיעַ אֲלֵיךְ וְיֵדַע אוֹתָךְ, אֵינְךָ צְרִיכָה לַעֲשׂוֹת כְּלוּם. - 59
תרגיל: גלי את אומנות הבקשה

ל. חַבְּקִי אֶת הַפַּחַד שֶׁבְּתוֹכֵךְ -61
תרגיל: קַבְּלִי בְּחִירָה חֲדָשָׁה לְחַיֵּךְ

א. הַאִם אַתְּ מַרְגִּישָׁה שֶׁהָאִישׁ שֶׁלָּךְ לֹא מַצְלִיחַ לְשַׂמֵּחַ אוֹתָךְ?

לְשַׂמֵּחַ בֶּאֱמֶת.

לְמַלֵּא אוֹתָךְ,
בַּצוּרָה הֲעֲמֻקָּה
שֶׁאֵלֶיהָ אַתְּ כְּמֵהָה?

בְּצוּרָה שֶׁהִשְׁתּוֹקַקְתְּ אֵלֶיהָ,
עוֹד טֶרֶם נִפְגַּשְׁתֶּם,
וְאוּלַי אַתְּ עֲדַיִן מִשְׁתּוֹקֶקֶת.

כְּבָר אֵינֵךְ בְּטוּחָה בַּסִּכּוּי
לְמַמֵּשׁ אֶת כְּמִיהוֹתַיִךְ הֲעֲמֻקוֹת?

אַתְּ מַרְגִּישָׁה שֶׁאוּלַי
הֵן אֵינָן מֻחְבָּרוֹת לַמְּצִיאוּת?
אֵינָן אֶפְשָׁרִיּוֹת בֶּאֱמֶת?

הוּא לֹא מְכֻוָּן,
לֹא מְרֻכָּז,
לֹא יוֹזֵם,
לֹא זוֹכֵר,
עָיֵף,
מָסָּח,
אֵינוֹ נוֹכֵחַ,
לֹא רוֹאֶה אוֹתָךְ,
לֹא קַשׁוּב אֵלַיִךְ,
טָרוּד בְּעִנְיָנָיו?

לֹא מְשַׁנֶּה
מָה אַתְּ עוֹשָׂה,
אֵיךְ אַתְּ מְבַקֶּשֶׁת,
אֵיךְ אַתְּ מַסְבִּירָה,
כַּמָּה נִפְגַּעְתְּ אוֹ סָבַלְתְּ,

כַּמָּה אַתְּ מְנַסָּה
לַעֲזֹר לוֹ,
לְהָכִיל אוֹתוֹ,
לִתְמֹךְ בּוֹ,
לְפַרְגֵּן לוֹ,
לְשַׂחְרֵר אוֹתוֹ,
לְעוֹדֵד אוֹתוֹ לְהַגְשִׁים אֶת חֲלוֹמוֹתָיו,
בְּתִקְוָה שֶׁמִּתּוֹךְ כָּךְ
הוּא יָשִׁיב לָךְ חֲזָרָה...

וְאוּלַי כְּבָר אִבַּדְתְּ
תִּקְוָה
עִנְיָן,
אֱמוּן,
אֱמוּנָה,
פְּתִיחוּת
כְּלַפָּיו.

אַתְּ מַרְגִּישָׁה
שֶׁהוּא כְּבָר לֹא רוֹאֶה אוֹתָךְ?
נָסוֹג
מִתְעַלֵּם,
נוֹטֵשׁ,
מְבַטֵּל אוֹתָךְ,
לֹא מְכַבֵּד,
מְזַלְזֵל?

כְּבָר עוֹלָה בָּךְ הָאֱמוּנָה
אוֹ אֲפִלּוּ תְּחוּשָׁה שֶׁל יְדִיעָה-
שֶׁהוּא לֹא בֶּאֱמֶת רוֹצָה
אוֹתָךְ.

הוּא לֹא בֶּאֱמֶת רוֹצָה
בְּטוּבָתֵךְ.

אוֹ שֶׁהוּא לֹא מְסֻגָּל,
אוֹ שֶׁהוּא לֹא מֵבִין אֶת תַּפְקִידוֹ,
אוֹ שֶׁהוּא אֲפִלּוּ חָסַר תּוֹחֶלֶת,
חָסַר סִכּוּי,
חַלָּשׁ,
קָבוּר בַּיְלְדִיּוֹת שֶׁלּוֹ.

שֶׁהוּא לֹא רָאוּי לָךְ.

שֶׁאֵין לָכֶם סִכּוּי יַחַד.

כָּל אֵלֶּה הֵם רֶצֶף שֶׁל סְפֵקוֹת,
שֶׁהִתְחִילוּ בַּסֶּדֶק קָטָן.

הַסֶּדֶק הַזֶּה הָלַךְ וְנִפְעַר
עַד הֵיכָן
שֶׁהוּא נִפְעַר בֵּינֵיכֶם.

וְכָל זֶה אֵינֶנּוּ טָעוּת.

וְאֵינֶנּוּ בָּעָיָה.

וְאֵינֶנּוּ גְּזֵרַת גּוֹרָל.

הַסֶּדֶק הַזֶּה,
כְּפִי שֶׁהוּא הִוָּה
אֶת הַפֶּתַח לְמַעְגַּל הַכְּאֵב שֶׁאַתֶּם בּוֹ,
יָכוֹל
וְנוֹעַד
לִהְיוֹת הַפֶּתַח לְרִפּוּי הֵכִי עָמֹק
שֶׁלָּךְ,
שֶׁלּוֹ
וְשֶׁל הַחִבּוּר בֵּינֵיכֶם.

בַּמָּקוֹם הַזֶּה שֶׁאַתְּ בּוֹ כָּעֵת
טְמוּנָה הַהִזְדַּמְּנוּת הַגְּדוֹלָה שֶׁל חַיַּיִךְ-
לְגַלּוֹת
אֶת הַתַּבְנִית הַמֻּפְלָאָה שֶׁאַתְּ,
וְאֶת הַלְּחִישָׁה שֶׁל הַבּוֹרֵא אֵלַיִךְ
שֶׁפּוֹעֶלֶת בָּךְ
וּפוֹעֶמֶת בָּךְ כֹּוחוֹת חַיִּים.

****

תרגיל כתיבה מעשי לפרק זה:

מָה אַתְּ כְּמֵהָה לְהַרְגִּישׁ?

כתבי לעצמך:
מה האיש שלך עושה כיום שמכאיב לך?
מה זה גורם לך להרגיש?
מה את כמהה להרגיש?
מה היה גורם או מאפשר לך להרגיש את זה?
דמייני שזה קורה, ותני לתחושה הזו לפעום בגופך. הרגש הזה הוא שנועד לך.
הדמיון שפועם בך- זהו תזכורת אלייך מבורא עולם לגבי מה שנועדת להרגיש.

ב. בְּשֶׁהָאִישׁ שֶׁלְּךָ לֹא אִתָּךְ

יֵשׁ שְׁתֵּי אֶפְשָׁרוּיוֹת
מִי יִכָּנֵס לֶחָלָל הַזֶּה.

לַהֲעָדֵר שֶׁאַתְּ חוֹוָה.

לַחֲוָיַת הַחֹסֶר שֶׁבְּתוֹכֵךְ,
שֶׁמַּרְגִּישָׁה כְּמוֹ תְּהוֹם לְלֹא תַּחְתִּית.

חֲוָיַת הַחֹסֶר הַזּוֹ
אֵיפֹשֶׁהִי תְּהוֹם לְלֹא תַּחְתִּית,
הִיא פָּשׁוּט הַתַּבְנִית הַמֻּפְלָאָה
שֶׁל מִי שֶׁאַתְּ בָּאֱמֶת.

כְּשֶׁהִיא אֵינֶנָּה מִתְמַלֵּאת-
זֶה יָכוֹל לְהַרְגִּישׁ
כְּמוֹ תְּהוֹם לְלֹא תַּחְתִּית.

כְּשֶׁהִיא מִתְמַלֵּאת-
יֵשׁ לָהּ צוּרָה,
יֵשׁ לָהּ תַּחְתִּית,
יֵשׁ לָהּ צְדָדִים,
יֵשׁ לָהּ גְּבוּלוֹת,
יֵשׁ בָּהּ כָּל כָּךְ הַרְבֵּה יֹפִי.

כְּשֶׁהִיא מִתְמַלֵּאת בָּאֱמֶת
הִיא גַּם עוֹלָה עַל גְּדוֹתֶיהָ
וּמַעֲנִיקָה כָּל כָּךְ הַרְבֵּה הָלְאָה לָאֲחֵרִים.

הִיא אֵינֶנָּה חַסְרַת תַּחְתִּית.

הִיא פָּשׁוּט רֵיקָה כָּרֵגַע.

הַכְּאֵב הַזֶּה שֶׁל הַהֵעָדֵר-
מַרְגִּישׁ אֵינְסוֹפִי,
כִּי זֶהוּ הָרֹשֶׁם הֶהָפוּךְ בְּתַכְלִית
לַחֲוָיַת הָעֹנֶג וְהַשִּׂמְחָה הָאֵינְסוֹפִית
כְּשֶׁהִיא מִתְמַלֵּאת.

כְּגֹדֶל הַכְּאֵב שֶׁאַתְּ מַרְגִּישָׁה
כָּךְ גֹּדֶל הַשִּׂמְחָה שֶׁנּוֹעַדָה לָךְ.

הִיא שֶׁלָּךְ.
וְהִיא בַּדֶּרֶךְ אֵלַיִךְ.

הַדֶּרֶךְ לְהַזְמִין אוֹתָהּ אֵלַיִךְ
הִיא דֶּרֶךְ רִפּוּי.
לֹא דֶּרֶךְ מַאֲמָץ.

רִפּוּי שֶׁל הַכְּלִי שֶׁלָּךְ.
לֹא מַאֲמָץ לְמַלֵּא אוֹתוֹ.

רִפּוּי שֶׁל מַעֲרֶכֶת הַיְחָסִים שֶׁלָּךְ
עִם הַטֶּבַע הֶחָסֵר שֶׁבָּךְ.
הָרֶחֶם הַפִּיזִי וְהָרֶגֶשִׁי בְּתוֹכֵךְ,
שֶׁכָּמֵהַּ לְמִלּוּי וּלְהַפְרָיָה.
לְעִתִּים הוּא מָלֵא.
וּלְעִתִּים חָסֵר.

שִׁקּוּם חֲוָיַת הֶעָרֶךְ שֶׁלָּךְ
כְּלַפֵּי הַתַּבְנִית הַטִּבְעִית שֶׁלָּךְ.

וְהִפָּתְחוּת לְאַהֲבָה
כְּלַפֵּי עֶצֶם חֲוָיַת הַהֵעָדֵר שֶׁבָּךְ,
בִּמְקוֹם הִתְנַגְּדוּת
לְמִי שֶׁאֵינוֹ מְמַלֵּא אוֹתוֹ.

כְּשֶׁאֵינְךְ מְלֵאָה-

מִי יִכָּנֵס לֶחָלָל הַזֶּה?

הַבּוֹרֵא?

אוֹ הַנָּחָשׁ?

זוֹהִי הַשְּׁאֵלָה הַיְחִידָה
שֶׁעוֹמֶדֶת לְפִתְחֵךְ בְּכָל עֵת.

וְהַשְּׁאֵלָה הַזּוֹ
הִיא הַפֶּתַח שֶׁל חַיַּיִךְ
לְרִפּוּי
שֶׁל שְׁכָבוֹת עַל גַּבֵּי שְׁכָבוֹת

שֶׁל אֲבַק דְּרָכִים
בֵּין דּוֹרִי.

שֶׁל מִי שֶׁאַתְּ בֶּאֱמֶת.

הִיא הַשַּׁעַר שֶׁלָּךְ לְגִלּוּי

****

תרגיל כתיבה מעשי לפרק זה:

הִזָּכְרִי מִי אַתְּ, הִזָּכְרִי בַּיּוֹפִי שֶׁלָּךְ

כתבי לעצמך-
מה אני כמהה להרגיש?
איך אני נראית, איך אני פועלת ומתפקדת כשאני מרגישה ככה?
ראי כמה את יפה כשאת מקבלת את מה שאת כמהה לו.
כתבי לעצמך- "זה הייעוד שלי להרגיש _____"
"אני לא צריכה להשיג את זה, זה נועד לי וזה בדרך אלי. אני משחררת אחריות ומאמץ להשיג זאת"

ג. אֵיפֹה הַסֶּדֶק הִתְחִיל?

אֵיפֹה נִמְצְאוֹת
נְקֻדּוֹת הַתֶּרֶפָּה
שֶׁל הַמִּבְנֶה הַזּוּגִי
הַיְצִיב שֶׁלָּנוּ?

אֵיפֹה נְקֻדּוֹת הַכֹּחַ
הַחֲבוּיוֹת בְּתוֹכֵנוּ,
שֶׁמְּחַכּוֹת לָנוּ
לִבְחֹר אַחֶרֶת,
וּלְיַצֵּב
אֶת הָאִחוּד הַזּוּגִי שֶׁלָּנוּ
מֵהַתַּשְׁתִּיּוֹת?

הַסֶּדֶק הוּא
בַּחֲוָיַת הַבְּדִידוּת שֶׁלָּנוּ כְּנָשִׁים.

בַּמָּקוֹם
שֶׁבּוֹ הָאִישׁ שֶׁלָּנוּ
אֵינוֹ דָּבֵק בָּנוּ.

שָׁם הַנָּחָשׁ נִכְנָס
לַמַּעֲרֶכֶת שֶׁלָּנוּ,
וּמַתְחִיל לְפָרֵק.

לְאַחַר הַצַּוּוּי
לֶאֱכֹל מִכָּל עֵץ הַגָּן,
וְלֹא לֶאֱכֹל מֵעֵץ הַדַּעַת טוֹב וְרָע,
הַהִנְחָיָה הַבָּאָה
שֶׁל הַבּוֹרֵא אֶל הָאִישׁ הִיא:
"עַל כֵּן יַעֲזָב אִישׁ
אֶת אָבִיו וְאֶת אִמּוֹ
וְדָבַק בְּאִשְׁתּוֹ
וְהָיוּ לְבָשָׂר אֶחָד"
(בְּרֵאשִׁית ב',כַּד')

כְּשֶׁהָאִישׁ שֶׁלָּנוּ
דָּבֵק בָּנוּ,
הַמִּבְנֶה שֶׁלָּנוּ יַצִּיב.

יֵשׁ דֶּבֶק,
שֶׁמַּחְזִיק
אֶת הַמִּבְנֶה כֻּלּוֹ
חָזָק וְאֵיתָן,
וְאֵין סְדָקִים.

הַסְּדָקִים
הֵם בַּמָּקוֹם
שֶׁהוּא אֵינוֹ דָּבֵק בָּנוּ.

מִתְעַלֵּם,
מְבַטֵּל,
מְזַלְזֵל.

הַנָּחָשׁ רוֹאֶה זֹאת,
אֶת חֹסֶר הַדְּבֵקוּת.

אֶת הַלֵּב הַכּוֹאֵב שֶׁלָּנוּ
וְרֵיקָנוּת הַגּוּף שֶׁלָּנוּ,
וְשָׁם הוּא נִכְנָס.

כְּדֵי לְפוֹרֵר וּלְפָרֵק.

הַנָּחָשׁ בָּא אֶל הָאִשָּׁה
כְּשֶׁהָאִישׁ אֵינוֹ נִמְצָא.

אִם הָאִישׁ הָיָה
נִמְצָא אִתָּנוּ
כְּשֶׁהַנָּחָשׁ בָּא-
הוּא הָיָה אוֹמֵר מַשֶּׁהוּ.

הוּא הָיָה עוֹשֶׂה מַשֶּׁהוּ.

הוּא הָיָה חוֹסֵם אוֹתוֹ,
מֵסִיט אוֹתוֹ,
קוֹטֵל אוֹתוֹ,
מֵגֵן עָלֵינוּ מִפָּנָיו.

הוּא לֹא הָיָה שָׁם אִתָּנוּ.

הָאִישׁ שֶׁלָּנוּ לֹא שָׁם
כְּשֶׁהַנָּחָשׁ מְדַבֵּר אִתָּנוּ.

הוּא גַם לֹא רוֹאֶה
אֶת הַנָּחָשׁ.

מֵעוֹלָם לֹא הָיָה
מִפְגָּשׁ יָשִׁיר
בֵּין הַנָּחָשׁ וְהָאִישׁ.

כְּשֶׁהָאִישׁ שֶׁלָּנוּ מוֹפִיעַ-
הַנָּחָשׁ מִתְפּוֹגֵג
מֵעָצֶם הָאוֹר
שֶׁל הָאִישׁ שֶׁלָּנוּ.

הַנָּחָשׁ אֵינוֹ מְנַסֶּה
לְפַתּוֹת אֶת הָאִישׁ לֶאֱכֹל,
כִּי הוּא יוֹדֵעַ
שֶׁהוּא לֹא יַצְלִיחַ
לַעֲשׂוֹת זֹאת יְשִׁירוֹת.

הוּא גּוֹרֵם לָנוּ
לִהְיוֹת אֵלּוּ
שֶׁמַּגִּישׁוֹת לוֹ אֶת הַפְּרִי.

****

תרגיל כתיבה מעשי לפרק זה:

רַפְּאִי אֶת הַתְּמוּנָה הַזּוּגִית שֶׁלָּךְ

ראי את האיש שלך בדמיונך.
שימי לב וכתבי לעצמך-
איפה הוא ביחס אליך? איזה גודל הוא? מה הוא עושה?
מה התמונה הזו גורמת לך להרגיש?
רפאי ושני את התמונה בדמיונך, עד שהתמונה ממש משמחת אותך.
כתבי את התמונה הזו לעצמך.
החזיקי אותה בתודעה שלך, ואפשרי לה להיות זו שמשפיעה עלייך ומרפאה את ליבך.

עד כאן גרסת ההיכרות עם הספרים לנשים.
לרכישת שני הקבצים הדיגיטליים במחיר סמלי:

https://yonatan-klein.com/product/lehishtachrer-mehanachash/

להשתחרר מהנחש

ריפוי זוגי שורשי

לאיש

יהונתן ומרים קליין

רשימת הפרקים:

א. **הַאִם אַתָּה מַרְגִּישׁ עָיֵף בַּזּוּגִיוּת שֶׁלְּךָ?** - 3
תרגיל: קַבֵּל כּוֹחוֹת מֵהֶעָתִיד

ב. **הַסּוֹד אֵינֶנּוּ בְּמָה אַתָּה עוֹשֶׂה, אֶלָּא בְּמָה אַתָּה רוֹאֶה** - 5
תרגיל: גַּלֵּה אֶת כּוֹחָהּ שֶׁל הַסְלִיחָה

ג. **הִיא אֵינֶנָּה יְכוֹלָה לְמַלֵּא אֶת עַצְמָהּ** - 7
תרגיל: גַּלֵּה אֶת כּוֹחַ הַהַפְרָיָה שֶׁלְּךָ

ד. **הָרָצוֹן שֶׁלְּךָ הוֹלֵךְ יָד בְּיָד עִם הָרְאִיָּה שֶׁלְּךָ** - 9
תרגיל: רְאֵה אֶת הָאוֹר בּוֹקֵעַ מֵהַמַּעֲמַקִּים

ה. **הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ לֹא נוֹעֲדָה לִהְיוֹת מְרֻצָּה** - 11
תרגיל: גַּלֵּה אֶת כּוֹחוֹ שֶׁל הָרָצוֹן שֶׁלְּךָ

ו. **הִיא יְכוֹלָה לַעֲבֹר מֵהָרָצוֹן אֶל הָרָגֶשׁ בֶּן רֶגַע וּבְקַלּוּת** - 13
תרגיל: הַזְמֵן אוֹתָהּ אֶל הַנְּקֻבִּי

ז. **מַהִי דְּבֵקוּת?** - 15
תרגיל: הַזְמֵן אוֹתָהּ אֶל הַנְּקֻבִּי

ח. **הִיא הַחֵצִי הַמֻּשְׁפָּע שֶׁלְּךָ. תָּמִיד.** - 17
תרגיל: שְׁלַח לָהּ קֶרֶן אוֹר

ט. **מָה אַתָּה מְאַחֵל וּמְיַחֵל לָהּ לְהַרְגִּישׁ?** - 19
תרגיל: זַהֵה אֶת הָאוֹר הַחוֹזֵר שֶׁלְּךָ

י. **מָה קוֹרֶה בְּגוּפְךָ כְּשֶׁאַתָּה רוֹאֶה אֶת תְּמוּנַת הַהַגְשָׁמָה שֶׁלְּךָ בְּעֵינֵי רוּחֵךְ?** - 21
תרגיל: גַּלֵּה אֶת כּוֹחַ הַהַשְׁפָּעָה שֶׁלְּךָ

יא. **הַבְּהִירוּת שֶׁלְּךָ הִיא שֶׁמְּנַקָּה וּפוֹתַחַת אֶת צִנּוֹרוֹת הַשֶּׁפַע שֶׁלָּכֶם** - 23
תרגיל: הִפָּתַח לְכוֹחָהּ שֶׁל הָעֲנָוָה

יב. **הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ מַרְגִּישָׁה בְּגוּפָהּ אֶת הַתְּפִיסוֹת שֶׁמְּחֻזָּקוֹת בָּךְ כְּלַפֶּיהָ** - 25
תרגיל: נַקֵּה אֶת הַתּוֹדָעָה שֶׁלְּךָ

יג. **הַמַּחְשָׁבוֹת שֶׁלְּךָ מִתְחוֹלְלוֹת בְּגוּף שֶׁלְּךָ** - 27
תרגיל: כְּתֹב לְךָ מִכְתָּב סוֹדִי

יד. **הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ לֹא יְכוֹלָה לִהְיוֹת מְרֻצָּה מִמְּךָ וּמְלֵאָה מִמְּךָ בְּאוֹתוֹ הַזְּמַן** - 30
תרגיל: הַקְדֵּם אוֹתָהּ

טו. **אֵינְךָ אַחְרַאי לִרְגָשׁוֹת שֶׁלָּהּ** - 32
תרגיל: פתור את הסיטואציה בדמיונך

טז. **כְּשֶׁהִיא בַּסְּעָרָה שֶׁלָּהּ, זֶה מַרְגִּישׁ מַפְחִיד** - 34
תרגיל: כַּוֵּן לַנַּעֲלַיִם שֶׁלָּהּ

יז. **דֶּרֶךְ סָדָק הַשִּׁפּוּט שֶׁלְּךָ כְּלַפֶּיהָ הַנָּחֵשׁ נִכְנָס אֵלֶיהָ** - 37
תרגיל: הֶסְכֵּם לִרְאוֹת אֶת הֶהָפוּךְ

יח. **אַתֶּם בְּפֶתַח גַּן עֵדֶן, כָּל שֶׁעֲלֵיכֶם לַעֲשׂוֹת- הוּא לִלְמֹד לְהַכְנֵס** - 39
תרגיל: הִזָּכֵר בָּרֶגַע הַזֶּה

יט. **בַּמָּקוֹם שֶׁבּוֹ אַתָּה נָעְדָּר אֵינְךָ יוֹדֵעַ מָה קוֹרֶה-** 41
תרגיל: אֲנִי אִתְּךָ

כ. **קָשֶׁה לְאִישׁ לְהָבִין אֶת כּוֹחוֹ שֶׁל הַנָּחָשׁ עַל הָאִשָּׁה שֶׁלּוֹ** -43
תרגיל: גַּלֵּה אֶת כּוֹחָהּ שֶׁל הַסַּקְרָנוּת

כא. **הִפָּתַח לְקַבֵּל אֶת הַכּוֹחוֹת שֶׁלְּךָ מִבּוֹרֵא עוֹלָם**- 46
תרגיל: מִכְתָּב אֵלֶיךָ מִבּוֹרֵא עוֹלָם

כב. **הַדְּבֵקוּת הִיא שֶׁפּוֹתַחַת אֶת הַשֶּׁפַע** - 48
תרגיל: צֵר טַבַּעַת שֶׁל דְּבֵקוּת סְבִיב הַלֵּב שֶׁל הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ

כג. **אֵילוּ צִפִּיּוֹת נִמְצָאוֹת בְּלִבָּהּ שֶׁל הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ?** -50
תרגיל: הָסֵר אֶת הַוִּילוֹן מֵהַלֵּב שֶׁלָּהּ

כד. **הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ זְקוּקָה שֶׁתַּכִּיר בִּיפִי שֶׁל הַכְּמִיהָה שֶׁלָּהּ** -51
תרגיל: הֱיֵה הַשֶּׁמֶשׁ שֶׁלָּהּ

כה. **הַצִּפִּיּוֹת שֶׁבָּהּ הֵם הַחֹמֶר הֶחָזָק בְּיוֹתֵר שֶׁפּוֹעֵל בָּהּ** -53
תרגיל: הָכֵן אֶת הָאֲדָמָה לִזְרִיעָה

כו. **הַצִּפִּיָּה שֶׁלָּהּ הִיא שֶׁיּוֹצֶרֶת אֶת פּוֹטֶנְצִיָאל הַהַפְרָיָה הַגּוּפָנִית וְהָרְגָשִׁית** - 56
תרגיל: זַהֵה אֶת הַצִּפִּיּוֹת שֶׁבְּתוֹכָהּ

כז. **אֵילוּ צִפִּיּוֹת נוֹכְחוֹת בְּתוֹכָהּ?** - 58
תרגיל: קַח אַחֲרָיוּת עַל הַצִּפִּיּוֹת שֶׁעוֹרֶרֶת

כח. **לְמַד לְהִתְחַבֵּר לְתְנוּחַת הַדְּבֵקוּת- לְלֹא מַאֲמָץ** -60
תרגיל: מִכְתָּב תּוֹדָה מְמֻנָּה אֵלֶיךָ

כט. **קָשֶׁה אִתָּהּ מְאוֹד?** - 62
תרגיל: צֶלֹּל מִתַּחַת לַגַּלִּים

ל. **זֶה נוֹעַד לָךְ וְאַתָּה מְסֻגָּל** -64
תרגיל: שִׂים לְךָ תִּזְכֹּרֶת

א.הַאִם אַתָּה מַרְגִּישׁ עָיֵף בַּזּוּגִיּוּת שֶׁלְּךָ?

מָשָׁח,
מְתֻסְכָּל
תָּשׁוּשׁ מִלְּנַסּוֹת לְרַצּוֹת,
מִלְּהַרְגִּישׁ אָשָׁם
עַל מָה שֶׁאֵינְךָ מַצְלִיחַ?

אִשְׁתְּךָ אֵינָהּ שְׂמֵחָה?
הִיא עֲיֵפָה,
סְגוּרָה,
עֲמוּסָה,
מְתֻסְכֶּלֶת,
מְבֻצֶּרֶת,
מִתְלוֹנֶנֶת,
מַאֲשִׁימָה?

אַתֶּם מַרְגִּישִׁים
שֶׁהַזּוּגִיּוּת שֶׁלָּכֶם
מְעַיֶּפֶת וּמְיָאֶשֶׁת אֶתְכֶם,
בַּמָּקוֹם
לְחַזֵּק וּלְהַעֲנִיק לָכֶם כּוֹחוֹת?

אַתָּה מַרְגִּישׁ
שֶׁכְּבָר שֶׁהִשְׁקַעְתָּ
אֶת כָּל כֹּחֶךָ?

עָשִׂיתָ כָּל מָה שֶׁהִיא בִּקְּשָׁה,
רָצְתָה,

הָיְתָה צְרִיכָה,

צָפְתָה מִמְּךָ?

וַעֲדַיִן- זֶה פָּשׁוּט לֹא צָלַח.

נִשְׁאֶרָה בָּהּ תְּחוּשַׁת תִּסְכּוּל,
אַכְזָבָה,
הַחְמָצָה,
יֵאוּשׁ,
בִּקֹּרֶת,
הָאַשְׁמָה כְּלַפֶּיךָ?

הַאִם אַתָּה מַרְגִּישׁ כָּלוּא
בְּמָבוֹךְ לְלֹא מוֹצָא,
נָתוּן
לְכוֹחוֹת מְעֻרְבָּלִים
שֶׁל תְּהוּ וְחֹסֶר בְּהִירוּת,
לְלֹא כְּלָלִים
וּלְלֹא אָפִיק בָּרוּר לְהַצְלָחָה?

אוּלַי הִגַּעְתָּ לִבְהִירוּת בְּתוֹכְךָ-
"זֶה שֶׁלָּהּ".

זוֹ הַתְּהוֹם הַפְּנִימִית שֶׁלָּהּ,
שֶׁלֹּא קְשׁוּרָה אֵלֶיךָ.
הִיא תִּצְטָרֵךְ
לִמְצֹא אֶת הַדֶּרֶךְ
לְהִתְמוֹדֵד עִם זֶה בְּעַצְמָהּ.

אוֹ שֶׁהַבַּנְתָּ-
שֶׁזֶּה עִנְיָן שֶׁל
אִי הַתְאָמָה בֵּינֵיכֶם?

אוּלַי קִבַּלְתָּ בְּלִבֶּךָ,
שֶׁהַמָּצָב הַזֶּה בִּגְלָלְךָ,
אֲבָל אֵין לְךָ מֶשֶׁג
אֵיךְ לְשַׁנּוֹת אֶת הַמָּצָב,
וְהִגַּעְתָּ לִנְקֻדַּת יֵאוּשׁ?

אוֹ שֶׁאֵין לְךָ בְּרֵרָה
אֶלָּא לְהִתְמוֹדֵד עִם הַמָּצָב,
אֲבָל אַתָּה מֵבִין שֶׁזֶּה אוֹמֵר
שֶׁחַיֶּיךָ נִדּוֹנוּ לִהְיוֹת
חַיִּים שֶׁל מַאֲמָץ וּכְאֵב?

אוֹ שֶׁאוּלַי אַתָּה מַרְגִּישׁ בְּלִבֶּךָ
שֶׁיֵּשׁ כָּאן אֶת הַפֶּתַח
הֲכִי גָּדוֹל
לַצְמִיחָה שֶׁל חַיֶּיךָ,
וְאַתָּה רוֹצֶה בָּהּ.

אֲבָל לֹא מַמָּשׁ יוֹדֵעַ
מֵאֵיפֹה לְהַתְחִיל?

מַדְהִים.

זֶה עָשׂוּי לְהַרְגִּישׁ
כְּמוֹ עַל סַף אֲבַדּוֹן,
אֲבָל בָּאֱמֶת
אַתָּה בְּפֶתַח גַּן-עֵדֶן.

כָּל שֶׁצָּרִיךְ

זֶה לִלְמֹד לְהִכָּנֵס.

הַחַיִּים כָּאן
לֹא נוֹעֲדוּ לִהְיוֹת
חַיִּים שֶׁל מַאֲמָץ,
כְּאֵב וְכִשְׁלוֹנוֹת רְצוּפִים.

הֵם נוֹעֲדוּ לִהְיוֹת
מִסְדְּרוֹן הַיְצִיאָה לְחֵרוּת
שֶׁל הַנְּשָׁמָה.

**

*****

תַּרְגִּיל כְּתִיבָה מַעֲשִׂי לְפָרָק זֶה:

קַבֵּל כּוֹחוֹת מֵהֶעָתִיד:

רְאֵה אֶת עַצְמְךָ 10 שָׁנִים קָדִימָה, לְאַחַר שֶׁצָּלַחְתָּ אֶת הַמַּהֲמוֹרוֹת הַנְּפוֹצוֹת שֶׁלָּכֶם.
אִשְׁתְּךָ שְׂמֵחָה וּמוּאֶרֶת וְאַתָּה חָזָק וְשָׂמֵחַ.

הִתְמַזֵּג עִם הַדְּמוּת הַזּוֹ בְּגוּפְךָ. הַרְגֵּשׁ אֶת הָעוֹצְמָה שֶׁלּוֹ נִטְמַעְתָּ בִּתְחוּשַׁת הַגּוּף הַנּוֹכְחִית שֶׁלְּךָ, וּמְפַעֶמֶת בְּךָ כּוֹחוֹת חַיִּים, בַּטָּחוֹן וְעוֹצְמָה.

הִסְתַּכֵּל מִתּוֹךְ תְּחוּשַׁת הַגּוּף הַזּוֹ עַל הַקֹּשִׁי הַנּוֹכְחִי שֶׁלְּךָ בְּחִיּוּךְ עָדִין שֶׁל בִּטָּחוֹן, שֶׁאַתָּה הוֹלֵךְ לִגְדֹּל מִמֶּנּוּ לִגְבָהִים אַדִּירִים.

מֵהַמָּקוֹם הַזֶּה-
כְּתוֹב מִכְתָּב חִזּוּק לְאֲנִי הַנּוֹכְחִי שֶׁלְּךָ.

ב. הַסּוֹד אֵינֶנּוּ בְּמָה אַתָּה עוֹשֶׂה, אֶלָּא בְּמָה אַתָּה רוֹאֶה

אַתָּה שָׂם לֵב
לְכָל מָה שֶׁעָשִׂיתָ
בַּשְּׁבִילָהּ.
כַּמָּה הִתְאַמַּצְתָּ,
כַּמָּה יָצָאת מֵעַצְמְךָ
וְהִשְׁקַעְתָּ.

אֲבָל זֶה לֹא מַצְלִיחַ
לִיצֹר
אֶת הַהַשְׁפָּעָה
שֶׁאַתָּה מְיַחֵל לָהּ.

זֶה לֹא
כִּי אַתָּה עוֹשֶׂה מַשֶּׁהוּ
לֹא נָכוֹן.
וְזֶה לֹא
כִּי הִיא בִּלְתִּי אֶפְשָׁרִית.

זֶה כִּי הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ
אֵינֶנָּה מְגִיבָה
לְמָה שֶׁאַתָּה עוֹשֶׂה.

הִיא מְגִיבָה
לְמָה שֶׁאַתָּה רוֹאֶה בָּהּ.

הָאֲנֶרְגִיָּה הַנְּקֵבִית שֶׁבְּתוֹכָהּ,
הַיֹּפִי הֶעָמֹק שֶׁלָּהּ,
הַתְּבוּנָה הָאֵינְסוֹפִית שֶׁלָּהּ,
וְהָעֻצְמָה הַשְּׁקֵטָה הָאַדִּירָה שֶׁלָּהּ,
כָּל הַמְּקוֹמוֹת הָאֵלֶּה
נִמְצָאִים בְּתוֹךְ הַנְּקֵבָה שֶׁבָּהּ.

בַּנִּסְתָּר.

הֵם קְבוּרִים עָמֹק עָמֹק.

מִתַּחַת לַתְּפִיסוֹת,
עֲמָסִים,
רִיבִים בִּלְתִּי פִּתּוּרִים,
חֶשְׁבּוֹנוֹת סְמוּיִים,
חוֹזִים בִּלְתִּי מְדֻבָּרִים,
פְּגִיעוּיוֹת
וּבִלְבּוּלִים
שֶׁל שְׁנֵיכֶם.

בָּאִשָּׁה שֶׁלְּךָ
יֵשׁ אֶת הַכְּמִיהָה
הָעֲמֻקָּה וְהַנִּסְתֶּרֶת
שֶׁתִּרְאֶה אוֹתָהּ
מֵעֵבֶר לְכָל אֵלֶּה.

שֶׁתִּגְאַל אוֹתָהּ
מִן הַבְּדִידוּת הַמְיֻסֶּרֶת
שֶׁל לִחְיוֹת לְבַד
עָמֹק בְּתוֹךְ הַנְּקֵבָה,
וַאֲפִלּוּ לֹא לָדַעַת בְּעַצְמָהּ
לָמָּה הִיא מַרְגִּישָׁה
כָּל כָּךְ בּוֹדְדָה וְסוֹבֶלֶת.

הִיא אֵינֶנָּה יוֹדַעַת
שֶׁכָּךְ הִיא מַרְגִּישָׁה.

הִיא אֵינָהּ יוֹדַעַת
לוֹמַר זֹאת.

וְהִיא אֵינָהּ יוֹדַעַת
מָה לְבַקֵּשׁ,
כְּדֵי לְקַבֵּל מִמְּךָ
אֶת מָה שֶׁהִיא בָּעֹמֶק
כָּל כָּךְ כְּמֵהָה לוֹ.

הֶחָלָל שֶׁבְּתוֹכָהּ
כָּל כָּךְ מְשַׁוֵּעַ
לְהִתְמַלֵּא מִמְּךָ,
שֶׁכְּשֶׁהוּא לֹא מִתְמַלֵּא,
הוּא מַתְחִיל
לְסַחֵרֵר סְבִיבוֹ הַכֹּל.
כְּמוֹ יְנִיקָה
שֶׁל מְעַרְבֹּלֶת.

צְפִיּוֹת מִתְעוֹפְפוֹת בָּאֲוִיר
לְכָל עֵבֶר.

מָה שֶׁנִּמְצָא בְּקִרְבָתָהּ
נִבְלָע וְטוֹבֵעַ
בְּיַם הֶרְגָּשׁוֹת שֶׁלָּהּ.
הֶחָלָל הַכָּאוּב שֶׁבְּתוֹכָהּ
מִתְלַבֵּשׁ בָּרְצוֹנוֹת-
לְהַשִּׂיג,
לִגְרֹם,
לְהַשְׁפִּיעַ,
לְהַסְבִּיר לְךָ,
לְנַהֵל אוֹתְךָ.

דֶּרֶךְ כָּל הַלְּבוּשִׁים הָאֵלֶּה,
כְּבָר קָשֶׁה מְאוֹד לִרְאוֹת
אֶת הֶחָלָל הַפְּנִימִי שֶׁבָּהּ
שֶׁכָּל כָּךְ מִתְגַּעְגֵּעַ אֵלֶיךָ
וּכְמֵהַּ לְנוֹכְחוּתְךָ.

הַכְּאֵב הֶעָצוּם הוּא

שֶׁכַּמָּה שֶׁהִיא מְנַסָּה יוֹתֵר
וּמִתְאַמֶּצֶת יוֹתֵר
לְהַשִּׂיג אֶת הַמִּלּוּי הַזֶּה,
הַמִּלּוּי לֹא מַגִּיעַ אֵלֶיהָ.
וְהִיא רַק הוֹלֶכֶת וּמַרְגִּישָׁה
רֵיקָה יוֹתֵר.

הַמְעַרְבֹּלֶת שֶׁלָּהּ
מַרְחִיקָה,
מַבְהִילָה,
מְבַלְבֶּלֶת
וּמַתִּישָׁה אֶת הַסְּבִיבָה.
הִיא נוֹתֶרֶת
בּוֹדְדָה וּשְׁקוּפָה
לְהִתְמוֹדֵד אִתָּהּ לְבַד.

****

תַּרְגִּיל כְּתִיבָה מַעֲשִׂי לְפֶרֶק זֶה:

גַּלֵּה אֶת כּוֹחָהּ שֶׁל הַסְּלִיחָה

חֲשֹׁב עַל הַקֶּשֶׁר, זֶהֶה מַחְשָׁבָה אוֹ הִתְנַהֲגוּת מְסֻיֶּמֶת אֵצֶל הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ, שֶׁאַתָּה לֹא מֵבִין.

הִזָּכֵר בַּמַּצָּב שֶׁבּוֹ אַתָּה הִשְׁקַעְתָּ אֶת מַאֲמָצֶיךָ הַגְּדוֹלִים, וְאַחֵרִים לֹא רָאוּ אוֹ אֶפְלוּ שָׁפְטוּ אֶת כַּוָּנוֹתֶיךָ.
כָּךְ הִיא כַּנִּרְאֶה מַרְגִּישָׁה בְּנוֹגֵעַ לְאוֹתוֹ הַתְּחוּם שֶׁאַתָּה לֹא מֵבִין אוֹתָהּ.

כְּתֹב לָהּ מִכְתַּב סְלִיחָה בְּהַשְׁרָאַת הַתַּבְנִית הַבָּאָה:
"סְלִיחָה שֶׁעוֹד לֹא הִצְלַחְתִּי לִרְאוֹת מָה בְּעֻצְמָם מִתְחוֹלֵל בְּתוֹכֵךְ בַּהֶקְשֵׁר הַזֶּה.
סְלִיחָה שֶׁהִשְׁאַרְתִּי אֶת הַמָּקוֹם הַזֶּה בּוֹדֵד בְּתוֹכֵךְ, וְעֵדַיִן
לֹא הָיִיתִי שָׁם אִתָּךְ.
תַּעַזְרִי לִי לִרְאוֹת מָה קוֹרֶה בְּתוֹכֵךְ כְּשֶׁ.../ בְּהֶקְשֵׁר ל...?
אֲנִי מֻמָּשׁ רוֹצֶה לִרְאוֹת".

כְּדַאי לְאַרְגֵּן אֶת הַמֶּסֶר הַזֶּה בִּכְתָב אוֹ בְּעַל-פֶּה, לְצוּרָה שֶׁתַּתְאִים לְהַעֲבִיר לָהּ אוֹתוֹ בְּצוּרָה שֶׁתִּגַּע לַלֵּבָה.

ג. הִיא אֵינֶנָּה יְכוֹלָה לְמַלֵּא אֶת עַצְמָהּ

הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ
לֹא יְכוֹלָה
לְמַלֵּא אֶת עַצְמָהּ בְּעַצְמָהּ.

כְּפִי שֶׁהַבֵּיצִית
לֹא יְכוֹלָה
לְהַפְרוֹת אֶת עַצְמָהּ.

הִיא זְקוּקָה
לְזֶרַע
שֶׁיַּגִּיעַ אֵלֶיהָ,
וְיִכָּנֵס אֵלֶיהָ.

הִיא לֹא יְכוֹלָה
לְהַשִּׂיג אוֹתוֹ.

הִיא לֹא יְכוֹלָה
לָצֵאת לִקְרָאתוֹ.

הִיא לֹא יְכוֹלָה
לִשְׁלֹט עָלָיו.

אֲבָל הִיא תְּלוּיָה בּוֹ
לְשֵׁם הַמִּלּוּי וְהַהַפְרָיָה שֶׁלָּהּ.

הַפַּעַר הַזֶּה
בֵּין מָה שֶׁהִיא כָּל כָּךְ כְּמֵהָה לוֹ,
זְקוּקָה לוֹ
וּתְלוּיָה בּוֹ
לְשֵׁם הַהַפְרָיָה שֶׁלָּהּ,
לְבֵין חֹסֶר הַשְׁלִיטָה שֶׁלָּהּ
בַּדֶּרֶךְ לְהַשִּׂיגוֹ,
נַעֲשָׂה בִּלְתִּי נִסְבָּל עֲבוּרָהּ,
וְעָשׂוּי מַמָּשׁ לְשַׁגֵּעַ אוֹתָהּ.

הוּא גּוֹרֵם לָהּ לִפְעֹל
בְּדְרָכִים
שֶׁאֵינָם מְבִיאִים לָהּ מִלּוּי.
אֶלָּא מַרְחִיקִים אוֹתָהּ
מִלְּקַבֵּל
אֶת מָה
שֶׁהִיא כָּל כָּךְ כְּמֵהָה לוֹ.

הַמֶּרְחָק שֶׁהוֹלֵךְ וְנִפְעָר
בֵּין מָה שֶׁהִיא כְּמֵהָה לוֹ
לְבֵין הַגִּישָׁה שֶׁלָּהּ לְקַבֵּל זֹאת,
צוֹרֵב אֶת
נִימֵי גּוּפָהּ וְלִבָּהּ.

הִיא נַעֲשֵׂית
אֲדָמָה יְבֵשָׁה,
חֲרוּכָה,
קוֹצָנִית
וּרְעִילָה
כָּל כָּךְ,
שֶׁאֵינְךָ יוֹדֵעַ
אֵיךְ לָגֶשֶׁת אֵלֶיהָ.

אוֹ שֶׁאוּלַי אַתָּה מַרְגִּישׁ
שֶׁכְּבָר אֵינְךָ רוֹצֶה.

הִיא לְעוֹלָם
לֹא תִּתְמַלֵּא בֶּאֱמֶת,
מִכָּךְ שֶׁהִיא תַּשִּׂיג מִמְּךָ
אֶת הַמִּלּוּי
שֶׁהִיא חוֹשֶׁבֶת שֶׁהִיא רוֹצָה.
אִם אֲדָמָה יְבֵשָׁה
מְנַסָּה לְהַשִּׂיג מַשְׁאַבִּים,
יֵשׁ לָהּ רַק קוֹצִים לִרְשׁוּתָהּ.
אִם אֲדָמָה יְבֵשָׁה מְנַסָּה
"לְהַשְׁקוֹת אֶת עַצְמָהּ",
הַמַּיִם הַמְּלוּחִים שֶׁלָּהּ
מַרְעִילִים אוֹתָהּ עוֹד יוֹתֵר.

הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ זְקוּקָה
לְמַיִם חַיִּים וְרַעֲנַנִּים
שֶׁיֵּרְדוּ אֵלֶיהָ מֵהַשָּׁמַיִם.

הַמַּיִם הָאֵלֶּה
הֵם הָרָצוֹן הֶחָזָק,

הָעַצְמִי,
הַשָּׂמֵחַ וְהַגָּבוֹהַּ שֶׁלְּךָ.

הִיא זְקוּקָה לָרָצוֹן שֶׁלְּךָ
בַּשְּׁבִיל לְהִתְרַפֵּא,
לְהִתְרַכֵּךְ,
לְהִתְאַוֵּרר,
לִהְיוֹת מְפֻרֶּרֶת
וּלְשַׁגְשֵׁג.

כְּדֵי לְפַנּוֹת
אֶת הַמָּקוֹם
לָרָצוֹן שֶׁלְּךָ,
יֵשׁ לְפַנּוֹת
אֶת שְׂדֵה הָרְאִיָּה
מֵהַמַּחְסוֹמִים
שֶׁהֵם שָׂמִים בְּפָנֶיךָ
מִלְּגַלּוֹת
אֶת הָרָצוֹן הָאֱמִתִּי שֶׁלְּךָ.

הַמַּחְסוֹמִים הָאֵלֶּה
הֵם בְּעִקָּרָם
הַפְּחָדִים שֶׁקַּיָּמִים בְּךָ
מִלִּרְאוֹת
אֶת הַכּוֹחוֹת הַנִּסְתָּרִים
בָּאִשָּׁה שֶׁלְּךָ.

הַכְּמִיהוֹת שֶׁלָּהּ,
הַחֲלוֹמוֹת שֶׁלָּהּ,
הַצְּפִיּוֹת שֶׁלָּהּ,
הַצֹּרֶךְ הֶעָצוּם שֶׁלָּהּ בְּךָ.

הַכּוֹחוֹת הַנִּסְתָּרִים הָאֵלֶּה
בָּאִשָּׁה שֶׁלְּךָ,
הֶחָלָל הֶעָצוּם הַזֶּה,
שֶׁמְּאַיֵּם לְטָרֵף
אֶת כָּל מָה שֶׁסְּבִיבוֹ,
הֵם שֶׁמַּפְחִידִים אֶת שְׁנֵיכֶם
בְּאוֹתָהּ מִדָּה.

אִם אַתָּה רוֹאֶה בָּהּ,
אוֹ מְפַחֵד לִרְאוֹת בָּהּ
מַשֶּׁהוּ שֶׁמְּאַיֵּם עָלֶיךָ,
זְכֹר:
אַתָּה אָמְנָם צָרִיךְ לְהִתְמוֹדֵד
עִם הָרְאִיָּה
שֶׁל חֲלָקִים לֹא פְּשׁוּטִים
בָּאִשָּׁה שֶׁלְּךָ.
זֶהוּ אֶתְגָּר גָּדוֹל.
אֲבָל הִיא-
הִיא צְרִיכָה לְהִתְמוֹדֵד
עִם לִחְיוֹת אִתָּם בְּתוֹכָהּ.

הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ זְקוּקָה
לְהַשְׁקָיָה וְלַהֲגָנָה שֶׁלְּךָ,
כְּדֵי לְהַגִּיעַ לְבִטָּחוֹן וְשַׁלְוָה.
הַעוֹצְמָה הַזּוֹ מַתְחִילָה
מִלְּהִשְׁתַּחְרֵר מֵהַפַּחַד
לִרְאוֹת אוֹתָהּ
עַל כָּל חֲלָקֶיהָ בֶּאֱמֶת.

****

תַּרְגִּיל כְּתִיבָה מַעֲשִׂי לְפֶרֶק זֶה:

גַּלֵּה אֶת כּוֹחַ הַהַפְרָיָה שֶׁלְּךָ

אֶסֹּף לְאַלְבּוֹם פִּיסִי אוֹ דִּיגִיטָלִי, כַּמָּה תְּמוּנוֹת קָסוּמוֹת שֶׁל הָאִשָּׁה שֶׁלְּךָ, בָּהֶן הִיא קוֹרֶנֶת אֶת הַיֹּפִי הַמְיֻחָד שֶׁלָּהּ. מֵהָאַלְבּוֹם הַזֶּה תּוּכַל לִבְחֹר תְּמוּנוֹת מַתְאִימוֹת לַתַּרְגִּילִים הַשּׁוֹנִים שֶׁמַּזְמִינִים לִבְחֹר תְּמוּנָה.

בָּחַר כָּעֵת תְּמוּנָה, הִתְבּוֹנֵן בְּאִשְׁתְּךָ הַיָּפָה, וְנַסֵּחַ אֶת הַמִּשְׁפָּט הַבָּא בִּכְתָב, כְּפְנָיָה אִישִׁית מִמְּךָ אֵלֶיהָ בְּמִלִּים שֶׁמַּתְאִימוֹת לָךְ.

״אֲנִי יוֹדֵעַ שֶׁאַתְּ זְקוּקָה לִי, וְלַנּוֹכְחוּת הַחֲזָקָה שֶׁלִּי. סְלִיחָה עַל כָּל הַפְּעָמִים שֶׁלֹּא מַמָּשׁ הָיִיתִי נוֹכֵחַ״.

אֱמֹר לָהּ אוֹתוֹ בְּלִבְּךָ כַּמָּה פְּעָמִים.
אִם זֶה מַרְגִּישׁ לְךָ מַתְאִים, אַתָּה מֻזְמָן גַּם לְהַגִּיד לָהּ אֶת זֶה בְּפוֹעַל.

עד כאן גרסת ההיכרות עם הספרים לגברים.
לרכישת שני הקבצים הדיגיטליים במחיר סמלי:
https://yonatan-klein.com/product/lehishtachrer-mehanac