

## נשימות / מ.

"נתחיל בנשימות.

תנו לאוויר להיכנס ולצאת חופשי. אל תחשבו יותר מידי.

כל נשימה נכנסת ועוברת בתוכנו. חולשת על כל הגוף. בכל נשימה חדשה, נסו להרגיש היכן הגוף שלכן מאותת, מה הוא מנסה לומר לכן.

האם יש תחושת כיווץ איפשהו, אולי הידוק, כאב, רפיון כלשהו. סקרו את הגוף בעזרת האוויר.

סמנו לכן במחשבה מה שמצאתן והמשיכו הלאה את הסקירה.

איזו שאלה מהדהדת לכן היום בגוף?"

אצלי? אה, אצלי זה קל- מתי זה יגמר?

\*\*\*

חוזרת מהליכה עם רעות. נכנסת בשקט הביתה, מקווה שאולי הוא כבר נרדם עם הילדים. עשינו היום הליכה במקום ללכת למקווה. לא יכולתי יותר להתיר את המגע שמאסתי בו. לא תודה.

סוגרת את הדלת מאחוריי וקולטת את האור מחדר השינה. לא, הוא לא ישן. נשימה עמוקה ואני נכנסת לחדר. ממהרת אל חדר הארונות להתקלף מהבגדים המיוזעים, לחלוץ נעלי הליכה. להעלם שם. הוא שוכב על המיטה עם הפלאפון, מתעניין בהליכה, נשמע סתמי. "תגידי, לא היית אמורה לטבול היום?"

דקירה בחזה. דווקא היום, מכל הפעמים, הוא זכר?! מנסה לחשוב רגע, לומר ששכחתי? מה לענות?

מתיישבת לידו על המיטה, מסתכלת לו בעיניים ופושט נותנת למילים להיזרק החוצה, מבולגנות ככל שיהיו. "לא הרגשתי שאני יכולה ללכת... פשוט... הרבה זמן שאני מתלבטת, אתה יודע, לא הייתי מסוגלת יותר."

הוא במבט אמפתי מיד אומר שאין בעיה. "לא, תבין, זו לא רק הטבילה, אני, אני רוצה להתגרש."

אני עדיין יכולה לשמוע את השתיקה הזו. מיד אחריה תבוא תקווה, אבל באותו זמן הייתה שתיקה, המילה "להתגרש" נותרה באוויר.

לא שוק, לא הפתעה. איזו הבעה מוזרה על הפנים שלו. הוא רגוע. למה לעזאזל הוא רגוע?!

"לא אמנע ממך" הוא אומר, ואני חוזרת לנשום.

"אם זה מה שאת רוצה, בסדר. אבל רק אם את בטוחה ממש. אבל, רגע, את בוודאות רוצה להתגרש? לפרק אותנו? את המשפחה? תחשבי על הילדים... יודעת מה? בואי נלך לטיפול זוגי, במקביל לתהליך הגירושין שאת רוצה, וככה אני אשתף פעולה איתך ואת איתי."

איזו הקלה. הוא מסכים. הוא לא התפוצץ מכעס (ואלוקים יודע שזה היה יכול להיגמר ככה), הוא לא נעלב, הוא, הוא, שיתף פעולה! נכנסת למקלחת וסוגרת את הדלת. מסמסת לרעות "זה עבר בשלום. רק ביקש שנלך לטיפול זוגי במקביל. בקטנה." בתחושת רווחה מתקלחת ומיד כשיוצאת בודקת מה ענתה. "הוא רק רוצה לשלוט בתהליך ולמשוך את הזמן! אל תסכימי!" היא ממש מגזימה.

ובכן, כמעט שנתיים עברו מאז. היא לא הגזימה.

בחודשים הבאים הייתי עסוקה במשטרת הגבולות. לא, אל תיגע בי. אל תתן לי יד ברחוב. אל תצפה לנשיקה של שבת שלום. שלא תעיז להרים אותי!!!

בחודשים הבאים הוא נעלב. למה את לא נותנת לנו צ'אנס? איך נעבוד על הזוגיות אם לא תתני לי יד, מגע קטן, תראי לי שאת פה? תני לנו סיכוי.

\*\*\*

לא הצלחתי לאכול גם הבוקר. ככה זה לפני כל דיון בבית המשפט, והנה, גם לפני בית הדין. זו פעם ראשונה שלנו פה ואבא שלי איתי, קיר התמך שלי. הבאתי את הכתובה, את תעודת הנישואין, תמונות פספורט. רק תתנו לי את הגט. הוא בא עם תמונות קנבס שלנו מהקיץ לפני שנתיים. חיוכים ויער יפיפה מאחורינו. הילדים מעטרים אותנו מסביב, אם הבנים שמחה ממש. אז זהו, שאם מקשיבים טוב, שומעים את הריב שהיה לפני שנכנסנו לרכב ויצאנו ליער. זוועה. הוא שוב לא היה מוכן בזמן, אני שוב התרוצצתי אחרי הילדים לבד להכין את כולם עם בגדים תואמים. שוב איחרנו. בקושי יכולתי להסתכל עליו בסשן, אבל היי, זו חצי שעה וזה עובר, ויאללה לדפוק חיוך, אז דפקתי.

הוא אוחז בתמונות ומבקש בקול שבור "תראו איזו משפחה יפה! בבקשה תנו לנו עוד צ'אנס! אני אוהב אותה"

"אני רק רוצה גט. הוא פגע בי, הוא הימר על החיים של כולנו שוב ושוב, הוא לא יציב ואני לא מוכנה יותר שאלו יהיו חיי. בבקשה, מרימה את הכתובה, "תעזרו לי לסיים את זה היום."

צאו, החלטה תשלח בדואר.

בדואר? החלטה? אבל מה יש להחליט פה? כמובן שלאכול גם לא הצלחתי אחרי. איך אפשר? חיי תלויים בידי שלושה עטורי זקן מאחורי דלפקים גבוהים שאמורים להחליט ולשלוח לי את ההחלטה בדואר. בדואר!

יום למחרת חיכה לי מייל מבית הדין. הפתעה. שלושת הזקנים החליטו בענייני די מהר. מזדרזת לפתוח, סיסמא, הורדה, נו כבר! "ביה"ד מפנה את הצדדים ליועצת גבי סימה כהן וממליץ לצדדים לקבל את המלצתה הן לגירושין והן לשלוב."

יופי, עוד אחת שתכריע בגורלי. הוא ועוד שלושה ועוד אחת, ומה איתי?

\*\*\*

"העניין הוא כזה, אני בוהה בענפי עציץ שזזים מרוח המזגן ליד ראשו של העובד הסוציאלי, ומנסה לכבוש את הזעם והדמעות, "זה ייקח זמן. הוא לא ישחרר בקרוב ואת נדרשת להחזיק את זה. את חוסר הוודאות וחוסר השליטה על חיך. למעשה, זה האתגר שלך בשנים הקרובות."

המילים שלו חותכות, לא הססניות בכלל, הוא יודע על מה הוא מדבר. כמה שזה מכעיס אותי, אוף! איך איבדתי את האחיזה, אין לי כלום כבר ביד. דמויות מסביב מחזיקות את כל החוטים ואני המרינטה. לא, לא רציתי להכיר בזה עד עכשיו, אבל הוא צודק. מסך של דמעות מתחיל לרדת. מנסה למשוך באף, זה מעלים את זה בדרך כלל. לוקחת נשימה עמוקה, אבל מתוך הנשימה יוצאת אנחה ואחריה הדמעות כבר לא מתעכבות עוד. מטפטפות ומחליקות את הלחיים, טעם מלוח ממלא את פי. לוקחת טישו זול של יחידת הרווחה ומקנחת, מנסה להירגע. והוא ממשיך "כרגע חלקים גדולים מהחירות שלך מוחזקים אצלו ובידיים של בית הדין. עצם ההבנה של זה תעזור לך להתמודד עם זה. חלק, לא הכל."

\*\*\*

"עכשיו, בתוך התנוחה, נסו לחשוב- היכן תוכלו לשפר אחיזה, להקל על שרירים מסוימים, להדק אחרים באופן נעים. אל תתאמצו יותר מידי, ביוגה העניין הוא לא לעבוד מכאב ומאמץ מוגזמים, התנוחה צריכה להיות נעימה. אולי תרפו כתפיים, לסתות, לשון- מה מוחזק שם שלא לצורך באמת. נסו לפרוש אצבעות טוב יותר על המזרן כך שהעומס מפרק כף היד ירד. אל תנמיכו את הגב, רק שפרו את התנוחה. מה מתאים לכן היום? איך הגוף שלכן מחזיק את עצמו הפעם?"

דייקו את התנוחה. נשימות יציבות דרך הפה, מולהבנדה<sup>1</sup> מוחזקת, מה יעזור לכן להישאר פה עוד?"

\*\*\*

כבר שבוע שהוא רודף אחרי, רוצה לדבר. "עזבי עורכי דין, רק את ואני ופשוט נדבר." סירבתי ושוב סירבתי. בסוף הסכמתי רק בתנאי שאחי יהיה לא רחוק מאתנו, אבל הוא ראה אותנו ופרש מיד. כעס, "איך את לא סומכת עליי?" ובכן, הפעם האחרונה שהיינו באותו בית לפני כל כך הרבה חודשים, רגע לפני צו ההרחקה, לא נתת לי מנוח והכית ברהיט ודרשת שנשוחח על הציאנס שאני חייבת לתת לזוגיות שלנו כשאני בורחת ממך מתייפחת מפחד. שוב. לא, אני לא סומכת עליך.

ושוב מתחנן. טוב, נפגשים לזמן קצוב, אור יום, במגרש חניה ליד בית הספר של הילדה. מבקש שאכבה את הפלאפון ולא אקליט את השיחה, מתחייב לעשות זאת גם הוא. מכָּה. מכָּה. "אני יודע שאת רוצה להתגרש, אני מבין. אני גם מוכן לתת לך גט. אני גם יודע שאת לא רוצה שאסרב לכסות את ההלוואה שההורים שלך לקחו עבורנו, שאת לא רוצה שאספר לרכזת שלך על העבודה שנתת לי לעשות במקומך, ועל המיסים שלא שילמת אז, כשקיבלת מלגה. אז תראי מה אני רוצה..."

הוא מאיים עליי? "אתה מאיים עליי?!" "מה פתאום! אני פשוט אומר מה יקרה אם לא תתני לי משמורת משותפת עם הילדים וחלוקה כספית כמו שהצעת, זה לא איום." זה כן. זה כן. זה כן! הולכת. כן, בטח, אחשוב על זה. ברור.

\*\*\*

לפי הקיר הצבוע בורדו ועליו מסגרות רודפות מסגרות, גברת סימה כהן עטורת תארים ותעודות. זוגות מוקירי תודה, תמונה משפחתית, פרחים באגרטל, ספה ושני כסאות. בוחרת בכיסא, והוא כמוני, מתיישב בכיסא ליד. זה ימינה.

לפני שבוע הייתי פה לבד. הסברתי לה כמה אני לא יכולה יותר, מפחדת להמשיך לחיות איתו, עם התקפי הזעם, חוסר היציבות, השליטה, ההתמכרות. "רק תעזרי לי לצאת מהקשר הזה!" התחננתי.

היום אני מנסה לנשום. רק פגישה אחת והיא תכתוב מה שתכתוב ונסיים עם זה. נסיים עם זה!

הוא מוציא משהו מהתיק לפני שהפגישה מתחילה, ניירות, משהו צבעוני... הא! תמונות! לא יאומן, שוב? הפעם הוא פשוט מפזר אותן על השטיח. גברת יועצת לא מתרשמת מהטקטיקה הזולה. אני מנסה לחזור לנשום ולא לכעוס, להירגע.

הוא נכנס לדבריי, אני חותכת אותו. הוא מאשים ואני לא שותקת. נעמדת מרוב כעס. לא מסוגלת להישאר במקום. הולכת ליד הכיסא שלי, כבר כבשתי את הצד הזה של החדר, לפה הוא לא יתקרב, שייקח את המחשבות הזוגיות שלו רחוק, אני מפה יוצאת רק עם עוד צעד לכיוון הגירושין, שמעת גברת סימה? מנסה לשחרר לסתות, להרפות כתפיים. שומעת אותו אומר עוד שקר, נושפת, 50 דקות וזה יעבור. רק עוד קצת.

בישורת האחרונה, רוב הסשן מאחורינו, מה הוא אמר עכשיו? הוא השתגע? למה שאני אגיד שהוא פגע מינית בילדים? שאלוקים יעזור! הוא לא אמר את זה עכשיו, הוא לא... אני לא יכולה יותר... הדמעות שלי גם לא יכולות יותר לחכות והן כבר יורדות ומטפטפות לי על החולצה. אני שולחת מהר יד לארנק, שולפת שטר של 200 שח זורקת על השולחן שלה ורוצה החוצה. עוברת את שער הבית שלה, מצליחה לראות מבעד לדמעות את המדרכה ופשוט מתרסקת ומתייפחת. איך הוא העז לומר את זה? מכל הדברים הנוראיים שעשה מעולם לא חשדתי בזה, פיסת מוסר שלא חשבת שינסה אי פעם להרוס. הוא אולי נורא אבל לא מפלצת, למה שיגיד את זה? עכשיו אני אמורה לרצות לחזור אליו?

אוי, הוא עוד רגע יצא גם. ממחרת להרים את עצמי מאבני הדרך החמות, הרכב לא רחוק, רק להיכנס לאוטו ולהעלם. סוגרת אחרי את הדלת, שקט עוטף אותי, מתניעה ומנסה לנשום, הדמעות

<sup>1</sup> מושג מהיגוה הנשית, שרירי הבטן התחתונה ורצפת האגן.

לא עוצרות. מגניבה מבט לאחור, למדרכה שהייתה לי משענת לפי רגע והוא עומד שם מסמן לי שאבוא. לא חושבת יותר מידי, זוקרת אצבע משולשת ולוחצת על הגז.

גיוועלד! עשיתי אצבע משולשת בפעם הראשונה בחיי!

\*\*\*

אלו הם דברים שיש לי בהם שליטה- מה אני עושה כשהילדים אצלו. כמה אני מאפשרת לעצמי להישען על משפחה, על חברות, כמה מרפה וכמה מחזיקה. כמה נושמת.

\*\*\*

שבוע לפני הדיון השלישי חברות מרימות ארוחת ערב משובחת עם הפרשת חלה. היינו מטילות לחשים גם אם היינו יודעות, אבל פחמימות כרגע מספקות אותנו. לוקחת חתיכה של בצק, חושבת רגע ולפני הברכה אומרת "אומרים שהמזבח מוריד דמעות על גירושי האישה הראשונה של איש. גם במקרה שלי המזבח יוריד דמעות, כמו על כולך, אבל אלו יהיו דמעות של שמחה." "אמן!" חבורת הנשים היקרות משיבה לי, "אמן!"

בבית הדין הוא מביא שוב תמונות. יש מצב שהוא הדפיס אותן מחדש וגדול יותר? מה זה, פלקט עם תמונות נוספות? השקיע. הכתובה שוב בידי, עוד צעד ועוד צעד. אני רגועה יותר, כל דיון מקדם אותנו, לפחות כך רוצה להאמין. שלוש שעות היינו שם. הדיינים צעקו עליו, דרשו, הוציאו אותו, הכניסו אותי, עימתו אותנו, הציעו, ניסו לגשר. כלום. הוא רוצה שלום בית ולפחות עשרים פגישות אצל מטפל זוגי לפני שיסכים לתת גט. "אבל כבר היינו בטיפול זוגי, חודשיים! כמו שביקשת לפני שנה וחצי!" "לא, הוא מתעקש, "לא נתת שם צ'אנס אמיתי".

עשר פגישות, כך הוכרע לבסוף, ואם מסקנת המטפל תהיה שאין תקנה- אז ייתן גט מיד ולא- יוכרז כסרבן. ואם יסיק כבוד הרב המטפל כי פנינו לשלום בית- אאלץ לקחת חלק בטיפול זוגי נוסף. טאטע!

הדיין מבקש שהוא יתקרב לדוכן, נותן לו חפץ כלשהו ביד, "תרים את החפץ ותחזור אחריי- אני מתחייב שאם לאחר עשר הפגישות יוכרע לגירושין אתן מיד גט". הוא חוזר. "עכשיו תיגשי את, קחי את החפץ וחזרי אחריי." נגשת, מרימה, מופתעת, וחוזרת אחריי, לא מפסיקה לחשוב שחיי תלויים בשדכן משרדי כסוף עטור פלסטיק ורוד בקצוות.

חוטי המרינוטה שלי כעת מוחזקים בידי, בידי חליפות וזקנים, בידי גברת, רב-מטפל ושדכן. שדכן משרדי, כן?

\*\*\*

חוזרת כעת מהפגישה הרביעית במספר אחרי שהוא עזב אותה בזעם, אך מעט אחרי שהתחילה. "היא לא משתפת פעולה, אי אפשר ככה! כבוד הרב, לא יהיה פה גט!" צעק על הרב, ואז פנה אליי "בית הדין אמר לך לחזור הביתה ואמר לך שאין לך עילה לגירושין. אני חוזר ואומר- לא יהיה פה גט!"

לא, הוא לא אמר מילה ממה שציננת, אני רוצה לצעוק חזרה, אבל זה לא משנה. נושמת, משחררת איפה שאפשר, נשארתי בתנוחת הגיבורה שלי. מחזיקה את זה.