

לפני שנתיים בעודי יושבת/נמצאת ליד על מיטת חוליה של אמי, נשבעתי לה שאתקן עם אחיי מה שלא הצלחתי לעשות איתה. שבוע לאחר מכן היא נפטרה. לו רק הייתי יודעת לאיזה מסע תיקח אותי אותה הבטחה. לו רק הייתי מבינה כמה כוח ועצמה יש למילה.

אותן מילים ועימן ההבטחה לאמי, ייקחו אותי למסע לעבר, להווה ולעתיד ביחד. פתאום ברגע אחד הכל יתנקז לצמד מילים מזעזע: "אלימות במשפחה". בעודי יושבת שבעה על אימי, גיליתי שכל מה שחוויתי בשנים האחרונות זה לא סכסוך משפחתי או עוד מריבה אקראית, אלא רצף אירועים של אלימות נפשית, שאף התפתחה לאירוע פיזי. אני אישה מוכה? ייקח לי זמן לעכל את צמד המילים האלה ולשייך אותן לחיי. אני עורכת דין, ממעמד סוציאקונומי טוב. אני אישה מוכה?

מאיפה להתחיל? מה לעשות? למזלי, אמא שלי ייחלה לרגע הזה שבו אושיט את היד לעזרה ומתוך המוות שלה מתייצבי לצדי צבא של אוהבים, משפחה חברים וחברות, שאיבדתי לאורך השנים. אנשים שמעולם לא הכרתי, אבל כולם שם לצדי ולכל אחד תפקיד במסע שלי.

בשלושים של אימי, בעודי עומדת על קברה, חברה שלה מספרת לאחותי על ספר שנקרא "מילים הורגות", ספר שכתבה ניני (פנינה) גוסטפלד – מנוח. 300 העמודים בספר נטרפו בתוך שלושה ימים. אלה חיי בדפים, פרקים שבכלל שכחתי, דברים שלא יחסתי להם חשיבות.

האמנם "מילים הורגות"? כן. הן הורגות משום שלאלימות הנפשית הסמויה והגלויה יש כוח להמית את קורבנותיה; כשאדם חי בפחד מתמיד מפני ביקורת נוקבת, נזיפות, חוסר הערכה והשפלות - הוא מנסה להגן על עצמו באמצעות ציות לזולת וריצויו. את לומדת שכדי למנוע מתקפות מילוליות צפויות, עליך להיות קשובה לתוקף ולהשביע את רצונו. כך את מתרגלת להיות מתוכנתת על פי משאלות הזולת ודרישותיו. לפעול למעשה דרך עיניו וראשו של התוקף, רצונותיו, צרכיו ושגיונותיו, את לומדת להתעלם מצרכיך שלך, מרצונותיך וממשאלותיך. כך את לומדת בעצם למחוק את האני שלך ושוכחת מי את באמת. לא רק במפגשים עם התוקף, שכן ביטול העצמי הופך לחלק מזהותך. המחיקה הזו היא לא אחרת מאשר מוות נפשי. שוב הכוח של מילים אותם מילים שהרגו את נפשי בעבר, אותה שבועה שלוקחת אותי למסע בהווה. עם אותם מילים אני אבנה את העתיד. אני מבינה שהפתרון טמון בי. אם אני רוצה לצאת מהבלגן הזה, אני חייבת לעשות עבודה נפשית, שהיא כרגע חשובה יותר מהליך משפטי. אם אני לא מבינה מה עברתי, איך אני אסביר לאחרים או לשופט? איך אני אוכל להביט במראה ולהסביר לעצמי?

פניתי למרכז למניעת אלימות במשפחה. בהתחלה פעמיים בשבוע וזה חיזק אותי. התיק שלי הוגדר כאלימות נפשית קשה. אבל זה לא מספיק עבורי ואני מוצאת את עצמי מחפשת עוד נשים שחוו את מה שאני עברתי, שיכולות לתת לי תקווה שאפשר להשתקם ולצאת מזה.

למצוא נשים שעברו חוויות דומות זה כמו לחפש מחט בערמת שחט. הכל נעשה ומדובר בסודי סודות. אני פוגשת אישה בשם עטרת סנפיר ולה יש "בית הספר לחופש", ששבו את מקבלת סדר בלבגן שבראש וכלים מהתאוריה למעשי. קבוצת הפייסבוק שלה מאפשרת את ההבנה שיש עוד נשים וזה נותן לי כוח לצעוד אל העתיד. כדי לצעור אל עבר העתיד, את חייבת להשלים עם העבר ולתקן את הווה. בעזרת עטרת אני עושה צעד צעד מהעבר אל ההווה.

במסע שלי אל עצמי, אני רואה פרסומת על אלימות במשפחה: פוסטר שחור ובו ילד בוכה ודובי מרופט. כשראיתי את הפוסטר שמחתי על היוזמה, אבל אז זה הכה בי. זו בדיוק הסיבה לכך שאני לא ידעתי שאני חווה אלימות נפשית. אלימות נפשית לא באה בצורה של מכות והתמונות של החיים שלי לא היו כמו בפוסטר. רק כשאני מקבלת 2 אגרופים אני מבינה שזו אלימות במשפחה ואני פונה למשטרה. אבל כשחוויתי אלימות נפשית - ניתוק ממשפחה ומחברים, הקטנה וביטול עצמי - הוא לא הכה בי פיזית. הוא רצח לי את הנפש אבל לא פגע בי פיזית. אני מבינה שקמפיין כזה היה עובר מעלי ולא מעורר בי נורות אזהרה.

אלה התמונות של חיי. בבוקר ערב ראש השנה לפני מספר שנים, כאשר הודיעו לי שאלה 4 ימים קריטיים ושאמא שלי נמצאת בין חיים ומוות. את היום הזה העברתי על הרצפה שבורה ובבכי, לא הייתי מסוגלת לעמוד. בעוד האחים שלי עזבו את משפחתם כדי להיות איתה בחג האחרון של חייה, אצלי ההצגה הייתה חייבת להמשך ואני עוטה מסכה ויורדת לארח בבית שלי את המשפחה שלו, כי ברור שאין אפשרות שאלך לבית החולים. התמונה הזו משקפת בדיוק את סיפור חיי: מבחוץ הכל היה יפה ובפנים אני הייתי שבורה ורקובה, בלי יכולת להבין מה אני חווה. לא יכולתי להעניק לאמא שלי אפילו ארוחת חג אחת, בה כל הילדים שלה איתה סביב השולחן.

התובנה הזו גורמת לי שינוי בחשיבה. כשהתלמידה מוכנה, המורה מגיעה. בשיא הקורונה, מיכל ברקאי ברודי עושה זום על סיסטרהוד ואחווה נשית, עלפמיניזם, על האש שבוערת ועל להיות השינוי שאת רוצה לראות בעולם. אז אני מבינה, שאני רוצה לשנות את השיח על אלימות נפשית ואני מבינה שכדי לעשות את זה אני צריכה לשתף את סיפור חיי. להסיר את הבושה ולהכריז שאני סיימתי לשתוק כפי שעשיתי במשך שנים. אני הולכת לקחת את התווית של האישה המוכה שהודבקה עלי והופכת אותה לתכשיט שאענוד על הבגד. הסיפור שלי הוא סיפור של אלפי נשים, מכל הסוגים. גם אם לפני 100 שנה נשים קיבלו את זכות ההצבעה, עדיין מסתובבות בינינו נשים שכאשר הן מגיעות לפתח ביתן, נשללות מהן הזכויות שלהן על גופן, רכושן ועצמאותן. יחד אנחנו צריכות לדרוש חזרה את הזכויות שלנו ולהשמיע קול.