

## החיים שאחרי המוות .....

אני גרושה שנה 31 חודשים אם ל 5 ילדים בגילאי 6-16 ,

הייתי נשואה 16 שנה לבחור ממשפחה מאוד יחוסית טיפוס שמעורב בהכל אקשניסט בעל תוקע /חזן /קופה של צדקה /שנן וחריף יודע את כל התורה על בוריה, תמיד בדיחה טובה בקצה הלשון ובמרכז העניינים, מניפולטור על, כושר הבעה ושכנוע/גאון וזו לא בדיחה...

אהבתי הרבה דברים בו במיוחד כי היו לי דברים דומים אלי... הייתי יותר עם החוכמת חיים בלבוסטע כוכב הסמינר מבחינת כל התוכניות והמוסיקה, ומיליון חברות,

...היינו שנינו בני 19 אז, ואני ילדת סמינר טובה וצנועה מה אני יודעת על החיים. והוא בחור ישיבה שכמובן דרש דירה בתמורה בקיצור ...

התחתנו..

כבר אז אני זוכרת סימנים של בעייתיות בהרבה מישורים אך לא ידעתי שזה חריג,

היום אני קולטת אחרי טיפול מאוד מקצועי, שחייתי לצד מכור שמנהל חיים כפולים ומשקר על כל העולם, עלי ועל עצמו, התעלל בי רגשית מילולית ומינית...בצורה קשה ממש!

אבל אמרתי לעצמי דבר 1 בטוח, לעולם לא אתגרש! לא אעשה את זה לילדי. לא אסבול את הבושה....עדיף למות מאשר לחתוך.....ומתתי מבפנים וכמעט מבחוץ.... מחקתי את עצמי לאט לאט ובטוח...

זכור לי כמה מקרים בחיים האלו.... שגרמו לי לתהות ולעשות שינוי...בסופו של דבר,

### התעללות מילולית,

אירחתי מלא משפחה שהגיעו מחו"ל. והוא היה עצבני ודיבר אלי בצורה נוראית לעיני כולם נתן לי מבטים של רוצח! הישפיל אותי לעיני כולם, הם אמרו לי:איך את נותנת לו לדבר אליך ככה??למה את שותקת??

אמרתי להם שטויות יעבור וכו', כי גוננתי ופחדתי שיראו את המציאות...והם ראו!!

התרגלתי, בלעתי,,,

כשהעזתי להביע דעה בנושא דתי היה נוהג להקטין אותי ליד יילדי ואומר" רגע ילדים: "הרבנית תאמר את דעתה" היה מזלזל בי בטענה שאני באה מבית של בעלי תשובה והוא דורי דורות ייחוס אז כן הרבנית מה תרצי להגיד???או/ מה את מבלבלת את המוח,/איפה היית כשאלוקים חילק שכל,/לכי תתעסקי במטבח עם הקוגלים שלך את זה את עושה טוב! כל השאר השאירי לי!-

### התעללות מינית

אני זוכרת מלא פעמים של לילות טבילה שהייתי חוזרת ומשקיעה, והוא איננו!!בתירוצים למיניהם....ותקופות אחרות שלא רצה אותי בכלל כי השמנתי ובשם הדת מותר לו ללכת לאחרות,,,

או שרוצה אותי רק כשאני אסורה נגד המוסכמות שלי ומתנהג בי בזלזול וכחפץ לחלוטין...

זוכרת לילות שניסיתי לישון ולא הצלחתי, כי הייתי מתעוררת לסרטי פורנו ומתה מכאבי לב ותסכול ובכי וכשלמחרת יישן וצריך כסף לסיגריות או סמים,,,],לא רק סמים קלים זה

שטויות זה חוקי את לא מבינה בזה!] ובא לבקש כי אני עובדת והוא ישן! ובמשך חודשים ושנים...באותו מצב!

### השתמש בדת נגדי,

"איזה אישה כשרה עושה רצון בעלה" והולכת בתאוות ליבו...ועוולת בידה תהרסה-כשלא הסכמתי למשהו שרצה בחדר שינה...אני אישה מורדת וחוצפנית וכו' וכו' ואני אשמה בהכל!

היה משקר נון סטופ שהולך לשיעור וכו' כשהלך לפאבים קולנועיים ואלוקים יודע מה עוד...היום אני יודעת במפורש שבגדדד ושיחק שתי דמויות מול המשפחה- דתי פנאט. ומול החברה מחוץ לתחום, פושטק,

חותם בשמי על הלוואות או עובד עלי וגורם לי לחתום,,

אז לא חייתי, שרדתי בקושי עם הראש מעל המים,,,פחדתי ממנו פחד מוות, לא העזתי לומר מה אני באמת מרגישה או רוצה והכי גרוע, לא העזתי להציב לו גבול, ולומר לו לא!!

תוך כדי טיפול התחלתי להבין מה קורה איתי, מה החלק שלי פה בכל הסיפור,

הבנתי שאני תלויה בו רגשית ומאוד חשוב לי מה יאמר עלי, ושאני עסוקה סביב ההתמכרות שלו, ומעניין אותי מה לו חשוב/מה לו טוב מה יעזור לו התעסקתי סביבו מרוב אובססיה כבר, במקום לעצור ולהבין שאני במצוקה ולי לא טוב ושאני לא קיימת בכלל, ואין פה, אני רוצה או, לי לא נעים וכו' וכו', הייתי צריכה להחזיר אותי אל עצמי.

האם יש לי דעה?מה אני אוהבת? עם מה אני לא מוכנה לחיות יותר? מה החוזקות שלי החולשות? גבולות?מה אני מרגישה?

זוכרת כשהמטפלת שאלה אותי בתחילת הדרך, מה אני מרגישה? עניתי לה: "למה צריך להרגיש בכלל? מרוב שהדחקתי והעברתי כי לכאב אין גבול" והעדפתי להיות עסוקה נון סטופ ולברוח למתוקים מאשר להיות רגע לבד ולחשוב על מה שקורה איתי,

כשההישרדות שלי החלה לקרוס,,,אחותי גילתה לי סוד ששמרה שנים בבטנה כדי לא להרוס לי חס וחלילה את הנישואים,,,ש-ש-בעלי התעסק אתה בעודה בכתה יא [16] והוא בן 21 ושפחדה לספר לי...וכל מיני ד"שים מסביב התחילו להגיע,,,הבנתי שהסוף מתקרב וגם הוא הבין, רק שתינו בעצם לא העזנו לעשות צעד..אבל הוא הודיע לי מהרגע שהבין שמשפחתי ואני עלינו עליו, 3 דברים:

1]שאני לא אשתו כבר, וזו שותפות!ושלא לא ידבר איתי עד שאעזוב טיפול, כי הם מפרקים לנו את הבית,

2]לא נתן לי שקל,

3]שלא אביא את משפחתי יותר לבית,

8 חודשים אחרונים, חיינו באותו בית, ישנו באותו חדר, ישבנו ליד שולחן שבת, אבל הוא לא הסכים לדבר איתי מטוב ועד רע, העביר מסרים דרך הילדים, והשפיל אותי לעיניהם, בתוך התקופה הזו;בזאת חנוכה עברתי תאונת דרכים קשה כשכל הילדים באונו 'ובניסים יצאנו בחיים" אבל הוא בשלו, לא מדבר איתי ועכשיו 'הלך האוטו אז בכלל" הוא מתעלם!

מה שעזר לי באמת באותה תקופה זה הכילים וההכוונה של המטפלות והרב, שאמרו לי איך לפעול וכיוונו אותי,

כמו:

\*להיות חזקה ולא לפחד מממנו

\*לשים גבול ולעמוד עליו [אין ליל טבילה יותר,,,אין כביסה נקייה או אוכל כבר, הפרדת חשבונות בנק] ידעתי שזה יסתיים בעקבות הגבולות,,,

\*להיות כנה

האמינו בי שם והעצימו אותי[הייתי בטוחה שאני טיפשה דפוקה ולא נורמלית ]

הצטרפתי לקבוצות תמיכה של עוד נשים במצבי,,,

אבל באיזשהו שלב התחלתי להשתגע,,,יצאתי מדעתי, היה מתח תמידי, לחץ, פחד,,השתדלתי לטשטש שילדי לא ירגישו, אך ילדים מרגישים, ואי אפשר לעבוד עליהם,

ובעקבות הטיפול העזתי לשים לו גבול, ומיד החליט שהוא עוזב עוד באותו היום, ונתן לי אולטימטום לחזור בי עד 24 שעות,,,כמובן שלא חזרתי בי,,,

זהו.... ליבי פרפר לא נשמתי לא אכלתי ולא ישנתי,,,

הוא אסף את הילדים מאחורי גבי, קרא לאחותו [שתסביר להם את המצב]

ויצא איתם לגלידה בלי שאני שותפה לזה, והודיע להם שאבא ואימא נפרדים!

לאחר מכן, חזר איתם הביתה בוכים בכי תמרורים, ארז לנגד עינינו את חפציו, הסתכל אחורה אלי במבט כועס, והלך לו,,,נשארנו לבד,,, כואבים חסרי בטחון ופצועים בנפש!

בשבילי גירושין =מוות !!!

אז עדיף למות לפני,,, הייתי מנותקת מעצמי ומהסביבה כבר מזמן,

לא יצאתי מהמיטה שבועיים, לא תפקדתי הילדים לא הלכו למוסדות כמה ימים טובים,,, בני אף פעם לא פספס ולפתע פיספס כל יום,,, מצאתי את כולם במיטתי כל לילה,,,...

מבחינתי הסוף היגיע! רציתי לסיים את חיי, הפחד שיתק אותי יותר מאי פעם, תמיד פחדתי ממנו, אבל עכשיו שעזב, פי מאה! מה שהכי הפחיד אותי זה הקטע הכלכלי, אף פעם לא שילמתי חשבונות, ידעתי שאין לי מספיק הכנסה, לא ידעתי איך מנהלים חשבון בנק או איך מטפלים בטסט לאוטו, לאיזה חברת טלפון אנו מנויים וכו' הכלל נפל עלי בבום!,ונשארתי עם מלא ש"ב לעשות,

ואפילו רכב לא היה כדי להסיע ולהחזיר את ילדי כי הוא עזב אז אין!

ובנוסף לזה הבשורה יצאה לרחובות והבושה והדחייה חגגו בזה אחר זה וניהלו אותי מאוד,,

וגם ילדיי חזרו עם חוויות קשות שרצו רק להתחבאות לימים...משאלות ששאלו אותם,,,

-שאלתי את עצמי פעם, מה קורה פה? כשמשהו נפטר באים לנחם, וכשמתגרשים אנשים מתרחקים כדי לא להידבק במחלה ח"ו,,,?? אז כך ההתחלה הייתה....

וב"ה, לאט ובטוח הרמתי את הראש, התחלתי לקבל את עצמי ואת המצב, ולומר לעצמי שאני עדיין שווה וטובה כמו שאני,,,וזה בזכות:

\*משפחתי המדהימה, שליוותה אותי בלילות וימים...

ועשו לי תוכנית כלכלית ותמכו בי ובילדים לאורך כל הדרך!

\*בזכות כל המטפלות המקסימות שהכילו אותי וחזקו אותי והעצימו ונתנו לי כוח לתת כוח,,  
\*בזכות יילדי היקרים שחייבת להם את חיי,ושלא אשמים בכלל במצב הזה!  
\*בזכות ארגון למען אחי שלימדו אותי הכל מאפס , איזון כלכלי, זכויות לחד הוריות, שיקום תעסוקתי, טיפולים לילדים, מימון קעמפים, ועוד המון,,  
\*בזכות פייני מארגון באשר תלכי שכיוונה אותי באיך לפעול עם עו"ד וייעוץ מקצועי, והפגישה אותי עם עוד נשים במצבי.[חשבתי שאני היחידה עלי אדמות במצב הזה]

**\*\*כמובן בורא עולם שכנראה החליט שהוא לא מוותר עלי/עלינו!**

היום שנה ורבע אחרי...אני לא מאמינה לאן הגעתי אני עוד בשוק מעצמי ...אני הרבה יותר עצמאית,,,מתקנת דברים לבד בבית, קניתי אוטו בתשלומים עושה לו ססט [לא ידעתי שיש דבר כזה בכלל]סידרתי קווי הטלפון על שמי וכל החשבונות, למדתי לנהל חשבון בנק ולתמרן ממה שיש,  
ועוד,,,המון תפקידים של זוג /הורים,,,

מנסה ליישב דברים עוד בבית מול הילדים,

הזמן והמודעות עושים את שלו,,,

ובנוסף לזה, לומדת ממה להיזהר בעתיד /טיפוסים ודפוסים.

- זה לא אומר שזה קל ושהכל טוב,זה ממש ממש קשה, סביב הכספים/ שבתות/חגים /חינוך הילדים /שבתות לבד/לבני אין אבא במלא ארועים כמו בת"ת בבית כנסת וכו' אבל בהרבה מישורים, נהיה הרבה ע יותר רגוע .

היום אני מתחילה להיוולד מחדש!, יש לי הרבה לאן להתקדם עוד, אבל יש לי את עצמי וזו המתנה הכי יקרה שאי פעם יכולתי לקבל !

מודה לה' על הניסיון הזה, למרות הקושי העצום, כי דרך זה למדתי להיות חזקה יותר מחוברת יותר,,, לעמוד על שלי מול ילדיי חברותי משפחתי[מה שלא בטוח היה קורה אחרת]

ואיך אני מרגישה היום???

משוחררת יותר, רגועה יותר שלוה יותר ,,חזקה יותר ,, [והכי חשוב ישנה סוף סוף יותר:]

אז זה החיים שאחרי ,,

ואסיים בתפילה לעתיד , שה' ילווה אותי [ואת כל חברותי שבאותה סירה ] וירפא את הנפש שלי ושל יילדי, וישלח לנו גאולת הפרט והכלל במהרה וימינו אמן!

נ.ב. תודה לפייני סוקניג היקרה ! שלא נחה לרגע ופועלת לילות כימים להטבה והקלה של המצב של נשים חד הוריות, בליווי תמיכה,, והכלה,

וליוותה אותי באופן אישי מרגע ההחלטה לחתוך ועד עצם היום הזה!

באהבה,

ממני