



חשבתי שאני היחידה - סיפורים אישיים מהמרכז

על המרכז	אלימות מהי?	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	מספרי טלפון חשובים	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מן הספרות
----------	-------------	-----------------------------------	-----------------------	---	-----------

דרך סיפורים אישיים מהמרכז לשלום המשפחה ומניעת אלימות, מתארות נשים (תחת שם בדוי) את חייהן במעגל האלימות ואת תהליך התמודדותן האישי לאחר פנייתן לעזרה, וקבלת סיוע ותמיכה.

אני פה כדי לחיות/ מיכל

המבט הזה, המוכר, שוב ננעץ בי.
הפנים הכעוסות, המזלזלות שוב גורמות לי לחוש לא בסדר.
המילים שהוא בוחר לומר לי, כואבות, מכאיבות.
לעיתים אני מבינה שכבר אין בי דמעות.
לפעמים כשאני לבד הן עולות ונשפכות.
כשאני מקפידה מתמידה ועושה כרצונו אני טובה.
כשאני רוצה בשבילי, או מביעה דעתי אני לא שווה.

אז לאט, כמו חילזון
אני לומדת להוציא את המחושים
ולבחון אם מותר
הולכת על ביצים
שוקלת מה לומר
פוחדת ממחר
ששוב רוחו תסער
ושוב החץ יכוון אלי
וגם אם ידו לא תורם עלי
המכה
תתכוונן אלי.

ואני בכוננות ספיגה
כי לא צפוי הוא...
ואני חיה בחשש ודאגה
כי אין לי השפעה.

ואני לאט מבינה
שאני חיה בטרור
במין עולם שחור משחור
ולא מוכנה להמשיך.
ומצאתי מקום
של כוח וחום
שנותן הזדמנות
לחיים אחרים
לחיים ללא פחד
עם מקום לעצמי
מקום של עתיד
מקום שבו הבנתי
שלא מגיע לי לחיות בטרור.
לאף אחת לא מגיע לחיות בפחד.
גם לך לא.



חשבתי שאני היחידה – סיפורים אישיים מהמרכז

על המרכז	אלימות מהי?	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	מספרי טלפון חשובים	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מן הספרות
----------	-------------	-----------------------------------	-----------------------	---	-----------

מאשת צל לאשת חיל – סיפורה האישי של סיגל

בביתי התגוררה לפנים אישה שקופה. היא חיה עימי הרבה מאוד שנים עד שהייתה חלק מחיי. כמעט לא הרגשתי בקיומה. לעתים הייתי נתקלת בה. לא תמיד, כי נהגה להסתתר מאחורי קירות ופינות חשוכות. כשהייתי מפתיעה אותה מבלי משים, הייתה תולה בי זוג עיניים כבויות, פעורות מאימה ומיד משפילה אותן בענווה. גם גוון עורה היה חיוור מן האפלולית שבתוכה נהגה להסתתר. היא נהגה להתהלך בצעדים חרישיים כדי לא להחריד את החיים שהעלימו אותה מפניהם. היא הייתה אישה-צל. היא הייתה הצל שליווה אותי במשך הרבה מאוד שנים.

האישה ההיא, החלשה, הכנועה, המובסת תמיד, הייתכן שהייתי זאת אני בעצמי? אכן כן. זאת הייתי אני, או נכון יותר הצל של עצמי, כפי שהייתי בשנים האבודות ההן שבהן נקראתי "חלאת המין האנושי" ו"אבק אדם" אין ספור פעמים עד שהאמנתי לזה בכל ליבי. כך זה היה עד לאותו יום שבו החלטתי - לא עוד! זאת הייתה החלטה אמיצה שהתחילה תהליך ארוך ומפרך שעשיתי עם עצמי. אז התחלתי גם לעבוד ובמסגרת עבודתי השתלמתי בסדנאות מרפאות של ציור וסיפור, וקראתי ספרים שעזרו לי. במקביל הרגשתי צורך עז להיחשף ולשתף אחרים בסיפור חיי. כך הגעתי למחלקת הרווחה המקומית שם מצאתי לראשונה אוזן קשבת, רגישות והבנה למצבי. קיבלתי ייעוץ והדרכה מאנשים מקצועיים והעזתי להתלונן במשטרה. כך הפסקתי לחלוטין את מסכת ההתעללויות שנמשכה שנים רבות.

כך, לאט לאט התחוויר לי שמאישה שקופה הפכתי להיות אישה בעלת נוכחות. אני מוערכת בכל מעגלי החיים שאני מתנהלת בהם, כולל בביתי שלי, כי השינוי שעברתי הוביל לשינוי גם בסביבה הקרובה שלי.

כעת אני חיה חיים אחרים. שום פינה חשוכה אינה קוראת לי לשוב אליה עוד. אני עדיין מגיעה באופן קבוע אל המפגשים השבועיים במחלקת הרווחה. השנים הקשות הותירו בי את חותמם, אך למדתי לעשות את הבחירות שלי ולמדתי להתמודד עם האלימות מעמדה של חוזק.



חשבתי שאני היחידה – סיפורים אישיים מהמרכז

מן הספרות	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מספרי טלפון חשובים	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	אלימות מהי?	על המרכז
-----------	---	-----------------------	-----------------------------------	-------------	----------

אם אני יכולה לעשות את זה, כל אחת יכולה -

מורן מספרת על השינוי שעברה לאחר שפנתה למרכז

בתור ילדה חוויתי הרבה אלימות מילולית, פיזית, נפשית וכלכלית, בהמשך גם עם בן הזוג חוויתי את אותה אלימות.

אחרי הרבה שנים, ששמעתי על המרכז הגעתי למפגשים בנושא אלימות וגם לשיחות עם העובדת הסוציאלית. כך העצמתי את עצמי ולמדתי שאני לא אפס כמו שכל החיים אמרו לי.

לאחר תהליך של 4 שנים למדתי להעריך את עצמי וכך גם הסביבה הקרובה למדה להעריך אותי, שאני יודעת לעמוד על שלי. פתחתי עסק ואני עצמאית, דבר שלא חלמתי מעולם כי תמיד הייתי חסרת תועלת ולא שווה.

התהליך שעברתי הוא לא בן רגע, זה תהליך שבו העזתי להביט פנימה אל עצמי, ולהבין שאני מוערכת. זה בא כי הפסקתי להסכים שהתייחסו אלי באלימות.



חשבתי שאני היחידה – סיפורים אישיים מהמרכז

על המרכז	אלימות מהי?	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	מספרי טלפון חשובים	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מן הספרות
----------	-------------	-----------------------------------	-----------------------	---	-----------

אל תתביישי, גם לי זה קרה/ דיקלה

אני בת 46, גרושה מזה 4 שנים, מגדלת לבד את שלושה ילדיי המדהימים. אני עצמאית, חופשית ומאושרת. 10 שנים הייתי נשואה. התגוררנו בחו"ל בתחילה בשליחות ואח"כ עשינו הגירה. עם ההיריון הראשון החלה האלימות כלפי מצד בן הזוג. אלימות כלכלית, מילולית ורגשית. לא לדבר על ניתוק מהמשפחה והחברים הקרובים. עם השנים האלימות הסלימה והגיעה אף לאיומי רצח. הוא לא הסכים שנחזור לישראל. לא יכולתי להחזיר את הילדים בניגוד לרצונו. נמחקתי. הרגשתי 0, עם הזמן נולדו שלושה ילדים כשאני מגדלת אותם כמעט לבד. שנים חייתי כגוש מאובן וקפוא. לא הרגשתי, לא עשיתי, פחדתי וקפאתי. אף הגדלתי את הניתוק בכך שהתביישתי ולא שיתפתי אף אחד במה שעובר עלי, לא את החברים הקרובים ולא את המשפחה שהייתה בארץ ורק דאגה. השינוי הגיע מבחוץ. חברתי הטובה, האחת והיחידה שהייתה לצידי באותה תקופה בחו"ל וידעה ולו רק חלק קטן ממה שקורה, התקשרה למשפחתי וקראה לעזרה. מאותו רגע חיי החלו להשתנות. לקח זמן, כעבור שנה וחצי עזבתי את הבית עם שלושת הילדים וכעבור מספר נוספים הצלחתי לקבל את הסכמתו לחזור עם הילדים לישראל. גם הוא חזר.

בישראל האלימות המשיכה, הייתה מעורבות של המשטרה וגופי הרווחה. הגשתי בקשה לגט, התהלכנו במסדרונות בתי המשפט וברבנות במשך כמעט שלוש שנים. הייתי מסורבת גט במשך שנתיים וחצי. לאט החל השינוי. מה שעזר לי הכי הייתה הפתיחות שלי, הגאווה שלי בעצמי על ההחלטה לשינוי המציאות ונקיטת העמדה. אני לא מתביישת היום בשום דבר. כן, הייתי אישה מוכה. יצאתי מזה. הפסקתי את מעגל האלימות. החזרתי לי את עצמי ומצאתי שוב את מקור הכוח שבי.



חשבתי שאני היחידה – סיפורים אישיים מהמרכז

על המרכז	אלימות מהי?	מה אפשר לעשות? מה הן זכויותיי?	מספרי טלפון חשובים	חשבתי שאני היחידה סיפורים אישיים מהמרכז	מן הספרות
----------	-------------	-----------------------------------	-----------------------	---	-----------

עם חזרתי לארץ פניתי לשירותי הרווחה בעיר מגוריי. קיבלתי מהם עזרה, יעוץ, תמיכה וליווי לאורך כל הדרך. במשך שנים הלכנו גם אני וגם ילדיי לטיפולים רגשיים במסגרת שרותי הרווחה; הייתי בטיפול פרטני ובטיפול קבוצתי, מה שהציעו לי לקחתי. זה חיזק אותי, זה פתח לי צוהר לאור במסדרון מאוד חשוך, זה נתן לי כלים ואפשרות לצמוח למקומות טובים יותר. פתאום הבדידות נעלמה. הבנתי שעברתי את אותם הדברים שנשים כה רבות עוברות. לא הייתי לבד יותר. דרכן למדתי על עצמי. בטיפול הקבוצתי הבושה נעלמה ואתה הגיע הכוח והצמיחה.

היום, אני עובדת, לומדת, מגדלת את ילדיי באושר ויציבות גדולה. אני גרושה עם הסכם גרושים שלא מתקיים. האב משלם מה שנח לו ורואה את הילדים כשנח לו. אני לא במלחמה אתו. אני אפילו סולחת לו. אני מרגישה משוחררת. ברור לי שאני הרווחתי, אני קיבלתי מתנה לחיים – את ילדיי, את החופש שלי ואת עצמי. למדתי את חלקי במעגל האלימות. אני לא אשמה באלימות שהייתה, אלא בעובדה שנתתי לה להישאר ולהתקיים בחיי, כמו בפתגם - "צריך שניים לטנגו" – לקח לי זמן ולמדתי איך להפסיק לקחת חלק בריקוד. אני בטוחה בעצמי, חזקה ויודעת להתנהל ממקומות אחרים.

רוצה להיות שם ולהעביר את הכוח לנשים אחרות שעוברות את הדרך.

המסר שלי אליך – אל תתביישי, אל תתביישי, אל תתביישי!!

שתפי, חפשי עזרה ולמדי לבקש עזרה.

התמיכה מהסביבה הקרובה והרחוקה היא זו שתיתן לך את הכוח לצאת, להתחזק ולחיות.