

# קטבים

ספר שירים

# קטבים

שירים: בת שבע

## הקדמה

בעקבות המיזם החינוכי "אליף", למתן הזדמנות לתלמידות הקהילה החרדית שאינן מוצאות את מקומן במערכת החינוך, החל מסע מרגש ו"מחכים את הלב" שהפגיש אותי עם נשות חינוך נפלאות מצוות ביה"ס "תלמים" של רשת עמל בניהולה של הגב' אסתי רוזמן. פגשתי צוות חינוכי עם מחויבות מלאה, המעניק עומק אחר למעשה החינוכי, המתגלם במפגש אמיתי עם נערות במצבי מצוקה וסיכון, שיש בו כדי לשנות את סיפור חייהן מקצה לקצה.

מיזם "אליף", משותף לאשלים-ג'וינט בניהולו של ד"ר רמי סולימני ולמשרד החינוך - הגב' רות אלמליח. המיזם מכוון להצמיח עשייה חינוכית המגדלת תלמידות הזקוקות לבית הספר כמרחב ללמידה והתפתחות, בגישת ההכללה החינוכית הפסיכו חברתית PSEIA<sup>1</sup>.

1. את תפיסת ההכללה החינוכית הפסיכו-חברתית PSEIA גיבשתי בעקבות עשורים של פרקטיקה חינוכית אפקטיבית הערבה לרווחתם ולהתפתחותם של תלמידים החווים מחסומי למידה והשתלבות, ובעקבות מחקר לדוקטורט על מאפייני הפרקטיקה החינוכית והפדגוגית האפקטיבית עם תלמידים תת-משיגים החווים מחסומי למידה והשתלבות (Mor, 2003). בעקבות המחקר התגבש מאגר ידע עשיר המקשר בין דיסציפלינות שונות (פילוסופיה, פסיכולוגיה, סוציולוגיה וחינוך) והוא משלב מושגי יסוד, שיטות, אסטרטגיות וכלים יישומיים לקידום עשייה חינוכית בבית הספר בקרב ילדים ובני נוער החווים מחסומי למידה והשתלבות ובקרב הוריהם. התפיסה מביאה בחשבון גם את המחנכים



THE MAURICE AND VIVIENNE WOHL  
CHARITABLE FOUNDATION

### קטבים

#### בת שבוע נויגרשל

עריכה לשונית וניקוד: שפרה זיידמן

כריכה, עיצוב ועימוד: חני פרידמן

© כל הזכויות שמורות לאשלים ולמחברת

2019, תשע"ט

ספר השירים "קטבים" פרי עטה של ב., שהתחנכה בבית הספר תלמים וכיום לקראת סיום לימודיה ב"בצלאל", מפגיש את הקוראים עם מסע של התפתחות התודעה המלווה את צמיחתה, מנערה שלא ידעה מנוחה לאישה מלאה כרימון.

קריאת שיריה של ב. היא כקריאה של הולדתה של תודעה בנפש עצורה. בשירים הבראשיתיים, עולה התודעה כשהיא מלאה כל כך ברגש עד שהמוח כמעט מאבד מיכולתו לחשוב ומיכולתו להביע את עצמו. כמו תמונה שאין לה סיפור, רסיסי התרחשות ללא הוויה, כמי שעגינה שמספרות את המתרחש בלי כוונות, לא שלה ולא של מי שמולה, עין שמצלמת, ללא תודעה.

שירים שנכתבים תחת השפעת סערה נפשית כה חזקה יוצרים לעיתים תגובת יתר ומאבדים את הבהירות. המוצפות הנפשית לנוכח הרגש העוצמתי מסיחה את התודעה המתגוננת מפני מפגש המאיים לשבור את הרוח. בהעדר יכולת אמתית להתמודד עם הסיטואציה, התודעה פשוט נאטמת.

ובכל זאת, כאשר הרגש נוכח אפשר לראות זאת כהודמנות פז. אף על פי שרגע זה עשוי להיות רגע כואב, היכולת להישאר נוכח ומחובר לחום ולאנרגיה, היא שמאפשרת לנו להשתחרר.

והמטפלים ומיועדת להכשירם מבחינה מקצועית ואישית, כדי שיצליחו לצייד תלמידים אלו בכלים שיאפשרו להם להתגבר על המכשולים השונים העומדים בדרכם, להשתלב בחיי בית הספר ולממש את יכולותיהם באופן מרבי. עיקרי התפיסה מופיעים בספרים ובמאמרים רבים.

שיריה של ב. מגלמים מסע אמיץ של שחרור הנפש, מסע ארוך ומפותל של מסע של הבנה, השלמה וקבלה עצמית וניסיון להבין את העבר ומתוכו לבנות את העתיד: "בכביש רחב מול אין ספור תמרורים, מתלמדת כיצד נוהגים, לתת מקום לכעס ולכאב: "להקשיב לקולות. בפנים בפנים עמוק. יש להן מקום בתוכך" לתסכול ולייאוש אבל גם לכוחות ולתקווה: "את נפלת עמוק, לא היתה לך תקווה לצאת, אבל פרצת הכל, בתנופה".

ב. מוצאת כוח ונחמה בהבנה שלא משנה מה היו נסיבות החיים, אי אפשר להתעלם מן העבר, אי אפשר לדחוק אותו ולשכוח. שכן העבר הוא "הקרקע שעליה אנו ניצבים" היכולת להביט בעבר, להבין ולפענח אותו, לתת מילים לרגשות המציפים היא המפתח לתקווה.

מנטליזציה היא ה"יכולת לחשוב על רגשות ולהרגיש את המחשבות", היכולת לראות את עצמי מבחוץ ואת האחר מבפנים. זהו תהליך אינסופי שבו האדם-מושקע בלהבין את עצמו וסביבתו. המנטליזציה מתחילה בקשר עם הדמויות המשמעותיות אבל אינה פוסקת לעולם. ב. נמצאת במסע של מנטליזציה, מסע של מיפוי פנימיותה והפיכת רסיסי ההתרחשויות למילים ולהוויה שלמה.

דניאל סיגל מגדיר נוכחות כ"הקדשת תשומת לב מלאה וקבלת האחר בפתחות, ללא שיפוט

## ניירות ערך

“אם הכוכבים מוארים כדי שכל אחד יוכל למצוא את הכוכב שלו באחד הימים, הסתכל בשלי. הוא מעלינו ממש... אבל כמה הוא רחוק.”

(אנשוואן דה סנט-אכזופרי, הנסיך הקטן)

אני חושבת שכל אחד ואחת מרגישים לפעמים שהצלחה שלהם בו תבוא, אך היא רחוקה.

מה שאני יודעת ורצייתי לשתף אתכם, מי שאתם איך שאתם והיכן שאתם שוהים כרגע... שאנחנו ורק אנחנו מזמנים לעצמינו את שקורה איתנו, בצורת הראיה שלנו...

העובדה הזאת נכונה לגבי הכאבים שלנו, המהמורות בחיינו, התמודדויות וכל אתגר ואתגר שקיים.

היא גם נכונה לגבי התרגשות ריגוש או רגש.

כל דבר בחיינו הוא עניין של הסתכלות. כאשר נדע להיטיב עם עצמנו ולייקר את נתוני חיינו, נהיה חשובים בעינינו, ניקח אחריות, וממילא נשקיע בעצמנו.

בחרתי בספר זה להשקיע בניירות הערך שאני מאמינה שיכולים להעניק פן של מבט נוסף לחיי הזולת, בהתמקדות על חייו של הנוער.

ובסקרנות. ב. מאמצת מבט של נוכחות חדשה על עצמה: “מהיום אראה את דמותי חלקה, כמו חדש, במבט עירני. היא מנסה למפות מה עוזר לה, מה מקדם אותה: “לחייך גם שאין סיבה” ומה מחזיר אותה לאחור: “אל תאמיני למה שאת חושבת, כי מחשבה היא רגעית, עוד יבוא מחשבות שלהן שווה להאמין, אך לרגשותייך תאמיני לנצח. מתוך החלטה אמיצה לבחור בחיים.”

לאחר שהפנימה דמויות שגידלו בה את היכולת להתבונן בעצמה, ב. מחפשת את הדרך לשמש דמות כזאת לעצמה: “תני לעצמך חיבוק גדול גדול, ותבטיחי לעצמך, שאין עוד מלבדך.”

ספר זה מגלם את כוחו של “המעשה החינוכי” שבתשתית מיזם “אליף” שבו נשות חינוך הופכות לדמויות משמעותיות אשר בעשייה יומיומית מאומצת ומחויבת מפלסות, יחד עם הנערות, את דרכן ויוצאות יחד איתן למסע של גילוי ושחרור התודעה.

ד"ר פלורה מור,

ראש תחום בכיר חינוך, אשלים- ג'וינט.

ויוזמת מיזם “אליף”

## תודות

ראשית אודה לכול יכול שהעניק לי את יכולת הביטוי המופלאה - הכתיבה.

לד"ר פלורה מור היקרה לי מכול, שהקדישה שעות מרובות, בזמנים לא זמנים, והתעקשה להוציא את לקט השירים הזה מהכוח אל הפועל. לולא את, היו הדפים נשארים ריקים.

לבעלי, שמאמין בי ומסייע לי להגשים את רצונותיי ופינה מזמנו כדי שאוכל להתמקד הן בכתיבה והן בעשייה הכרוכה בהוצאה לאור... תודה.

למיכל לימן, שהובילה את ההתקדמות להוצאה לפועל צעד אחר צעד בלי לוותר. האזון הקשבת והחיוך התמידי שלך ש"אומר" שהכול בסדר - סייעו לי מאוד.

לשפרה זיידמן, שתרמה את חלקה הן בעריכה והן בניקוד ובשדרוג.

לחני פרידמן שערכה בצורה יוצאת דופן את הספר והביאה לגימורו המדהים.

ואחרונה חביבה, לסבתי שדאגה כל כך שהספר יצא לאור ושאלה כל הזמן בשלומי.

תודה עצומה, ישלם לכם ה' כגמולכם.

בת שבע.

כמובן שהתכנים לא נוגעים לכולם ללא יוצא מן הכלל, ולמרות זאת רציתי להביא אֶת יְיָחִידָה הקולות העולים מהמלחמה בשטח...

דווקא כיום, בתור בוגרת, אני יודעת לחשוב על הדברים משני קצוות המתרס.

כיום אני רעיה ואם, ואני מרשה לעצמי לומר שאני ראייה של: כן! והכן הוזה הוא הכן לחיים הטובים, לחיים הפשוטים.

מהאוטנטיות הזו אני משתפת עימכם את נבכי נפשי הפנימית.

ובזאת אשא תפילה שמילים אלו יעלו מעלה ברוח ויפיקו את הטוב מכל אחד ואחת שיתקלו בחשיפה החיובית הזו..

הלוואי שנזכה לראות את העולם באור הנכון שלו ואת אורנו המיוחד.

ולמרות החשכה, נבין שישנם אין ספור בצבוצי אור.

שנבחר לראות...

בת שבע



01



כאוס



אל תאמין באף בנאדם -  
 כלם בוגדנים.  
 כלם עושים מה שטוב להם.  
 אסור לתת באף אחד תקנה -  
 כלם שקרנים,  
 כלם אנוכיים בדרכים שלהם.

אין תקנה, אין.  
 אין סכוי גם כן.

לא מבינים צרכים של אדם אחר,  
 חושבים שהם יודעים הכל.  
 כל אדם להתנצל יאחר,  
 וכשהוא לא צודק ירים את הקול.

אנשים סחטנים נולדו לעולם,  
 רק עם מניפולציות פועלים.  
 האנשים הנוטלים מקלם,  
 האנשים שאת תייה גוזלים.

רוצה אחרת,  
 רוצה שונה,  
 לבקש בדרך יפה, לשאל,  
 לא בדרך מבערת, לפעל.

הכל החל מיום חרף משלג סתמי,  
 עם רצון למשחקי כחות עם עצמי.  
 ובמשחק יש מנצח אחד והוא ערמומי,  
 למרות בטחוני המפלג, השמימי.

קשה להודות: אני רועדת,  
 חשבתני זה נגמר אף הנני נשדדת.  
 זה גומר אף אני מתמודדת,  
 ומתיי לדאון בתדירות נודדת.  
 לא מבינה איך ועל מה אני עומדת,  
 מחסר תיציבות אני רוצה לרדת.

מטעות קטנה נכנסתי למערבלת.  
 מקלי לדעת,  
 משכתי מפירמדה חלק מבסיס שגורם למפלת.  
 לא הרגשתי עד כמה אני נחבלת,  
 לא הבנתי שקדי להתנצל אחזיק בכל רגע משקלת.

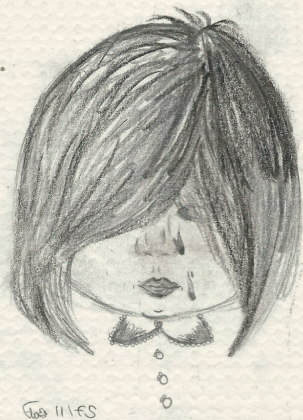
בסוף הספור זה ממש לא שונה.  
 לא היה דבר טוב או אמת,  
 יחד עם המצר שמתלנה.  
 לא היה תכון,  
 אף אצלי נשאר חר משמעותי.



חיי זולות חיי טעם לוואי.  
 חיים שהרצון הוא לקרא להם חיים.  
 חיים עם קצת מתיקות, הלוואי.  
 חיי זהמה,  
 חיי התבוססות במי ביבים.  
 חיי שחר,  
 חיי מרוזים.  
 חיי צביעות,  
 חיי שקר.  
 חיים מנפדים מפשור.  
 געל וסלידה,  
 שוב טעם המעידה.  
 הפל עלום, קימת חידה.  
 ואלולא התבנחמתי -  
 אז לא, אני לא היחידה.  
 הכח פרש לגמלאות,  
 את מקומו תפסה חזק הלאות, העצבות.  
 ובכנות,  
 לא הייתי ממשיכה  
 עם המבוכה, השכחה, המשיכה,  
 והאמת שפכר יצרתי תדמית של בדיחה.  
 אין כבר שמחה,  
 אין ערך להצלחה.  
 אני מעוכה,  
 לא ננוחה

כמו קדם.  
 חיי בעודם אדם.  
 מזמן נצלם לי הפרק.  
 הנפח מכה בגדלו,  
 לשם לא שבתי וגם לא החלמתי.

מספירת המלאי  
 אלו חיוכי הסרק.  
 שפתי חיי קנימות,  
 יש פה פה.  
 ואז כשישאלו לעצבוני,  
 משיקבלו תשובתם שצפוי,  
 תגובת רבים בי תהלים.



לבד.  
 בין מיליון אנשים,  
 אך בודדה.  
 אין שום השוואה,  
 אין שום מדה.  
 עצוב ורוצה להכנס לעצמי,  
 הרגשתי מנוכרת במקום שמימי.

רוצה לקלע חץ בכבואתי, לצאת ממנה,  
 מרגישה מוזרה, אחרת, בחורה שונה.  
 יכולה לשתות תה ולא לטעם תמצית,  
 כמו עננה.



אני רוצה להתפרץ,  
 לצרח,  
 להתפרע,  
 להטרוף,  
 לנבח,  
 להתרגש,  
 להתרחק,  
 להתקרב,  
 להנצל,  
 להפתח,  
 לצעק,  
 לשחק,  
 העקר להרגיש בעצמה,  
 להיות אפלו אימה,  
 העקר להרגיש.

## מי בָּרָא אֶת הַשָּׁמַיִם

מי בָּרָא אֶת הַשָּׁמַיִם,  
מי בָּרָא אֶת הַיָּם?  
מי הַצְּמִיחַ חֲצִיר,  
וּמִי מָלֵא אֶת הָאֲגָם?

שָׁל מִי כָּל הַיְּפִי,  
שָׁל מִי הַהִתְרַגְּשׁוֹת?  
שָׁל מִי כָּל הַפְּלֵא,  
שָׁל מִי הַהִתְגַּלּוֹת?

שָׁלָה כָּל הַצֵּעַר,  
שָׁלָה הָעֶלְבוֹן.  
שָׁלָה כָּל הַסְּבָל,  
שָׁלָה כָּל הַיְּגוֹן.

מי בָּרָא אֶת כָּל הַיְּפִי,  
מי אֶת כָּל הָעֲצָמָה?  
מי הַפְּלִיא בְּכָל הַפְּלֵא,  
וּמִי אֶת כָּל הַבְּרִיאָה?

שָׁל מִי כָּל הַזְּהָב,  
שָׁל מִי כָּל הַכֶּסֶף?  
שָׁל מִי כָּל מַחְצָב,  
שָׁל מִי כָּל הַקָּסֶם?

שָׁלָה כָּל הַצֵּעַר,  
שָׁלָה הַיְּגוֹן.  
שָׁלָה כָּל הַכָּאֵב,  
וְכַמוּבָן הַשְּׁגָעוֹן.

שָׁלָה הַבְּכִי,  
שָׁלָה הַדְּמְעוֹת,  
שָׁלָה הַיְּסוּרִים,  
הַיְּכִן הַתְּשׁוּעוֹת?  
שָׁלָה כָּל הַסְּבָל,  
שָׁלָה כָּל הַיְּגוֹן.



## נבדלת

נבדלת, כָּאֵב אֶךְ לֹא מִמָּשִׁי.  
מחבורה נֶאֱנָקָת, אֶךְ זֶה לֹא מוֹחָשִׁי.  
לְרֵב שׁוֹבֵרֵת הַפְּגִיעָה הַמִּיֶּסְטִית,  
אֶךְ הִיא לֹא יְכוּלָה לְהַמְדָד מִבְּחִינָה סְטֵטִיסְטִית.

מֶה עוֹזֵר לְעֵבֶר הַכֵּל, לְהִיּוֹת גְּדוּלָה וְכֹה קִטְנָה.  
אִין הַגִּיּוֹן, קִשָּׁה לֹאֵר אָבֵל בְּאֵמֶת אִין שׁוּם סִבָּה.  
מְנִסָּה כָּל הַזְּמַן לֹא לְפֹל וּלְהַחְזוּק בְּאֵמוּנָה,  
יּוֹצֵאת מִתְּסִכְלָת,  
כִּי שׁוּם אִיתוֹת שֶׁל כּוּוֹן אוֹ דְרָךְ לֹא בָּא.

לֹא כְמוֹ כְּלֵם, מְעַדִּיפָה לְהִשְׁאָר בְּצַד,  
לֹא מְסַגֵּלֶת לְקַבֵּל אֶת זֶה שְׂאוֹתִי מִיִּשְׁהוּ צַד.

נִדְהָמַת מְעַצְמַת הַתַּחֲכוּם שְׂאוֹתִי הַצְּלִיחַ לְשִׁבְר,  
לֹא מְעַפְּלֶת מֶה קָרָה, אִיךְ עָלִי זֶה יְכַל לְגַבֵּר.

אִיךְ הַתְּמִימוֹת בְּכוֹז קִלוֹת מִמֶּנִּי הַתְּנַדְפָּה,  
צוֹרַחַת בִּיעַר אַחוֹזוֹת טְרוּף.  
אִיךְ הַמוֹדְעוֹת בְּפִשְׁטוֹת שְׂכוֹז אוֹתִי שְׁטָפָה,  
פְּרָצָה בִּי כָּל חֶלֶק שְׁנוֹתֵר אָפוּף.

בְּלִבּוֹל, אִין לִי מִשְׁגַּל אֶן לְפָנוֹת,  
לֹא רוֹצָה לְהַכְרִיעַ הַחֶלְטָה גּוֹרְלִית.  
מְחַלְבֵּטֶת אִם נְכוּן אֶת דְּרָכֵי לְשָׁנוֹת,  
לֹא מְעַנֵּינֶת לְהַמְצֵא עִם הַרְגֵּשֶׁת מְצַפּוֹן תְּמִידִית.

אִם אֶתִּיאֵשׁ זֶה יִהְיֶה מוֹזֵר,  
עוֹלָמִי קִשָּׁה לְעֵתִים אַכְזֹר,  
מְבִינָה שְׁהִרַע בְּשִׁבְלֵי כְּבֹר לֹא זֵר.

אֶךְ גַּם בְּכָל הַזְּהָמָה הַזֹּאת,  
לְעֵתִים הִיפִי נִשְׁזָר.

מתלבטת אם נכון את דרכי לשנות,  
לא מעניינת להמצא  
עם הרגשת מצפון תמידית

## נמצאת באשליה שלי טוב

נמצאת באשליה שלי טוב,  
אולי אעלה חכם באוב.  
נדמה שלחיות כך כדאי אך זו לא האמת,  
מפני שקך נחשב אדם כמו מת.

אין מאין טפות של חזק לשאב,  
לבד צריכה על חיי לחשב.  
מתלבטת עם עצמי חזק, אולי להשתמט,  
כן או לא, מכרחה עם עצמי להתעמת.

ככל שהלילה חשוף כך נגלים כוכביי,  
אגלה כוכבים בשמי חיי.  
ישנן תקופות שבהן הנחל מלא בעודו אכזב,  
אגלה את המים כשאשיר את שירי.

לגלות את האמת צריך ממש לעבד,  
כדי לדעת מה נכון זה כמו בסלע לחצב.  
עצוב כל כך - אין מאין לקבל משוב,  
המשפט נכון: "חוסך דעת חוסך מכאוב".

אין מאין טפות של חזק לשאב,

לבד צריכה על חיי לחשב

## סוג של כאב מגלתי

כאב מגלתי.  
חסר רגש, חסר התחשבות.  
בועט, מאגרה, הודף, רודף, לא תכליתי.  
משאיר דמום וגוף חבוט.  
שבוייה לאזיקים לא מוחשיים,  
תפסו עלי שליטה מרחוק לצמיתות.  
כל רגע חשפתי פצעים אישיים,  
הפכתי בן רגע מפלדה לסמרטוט.  
סחיטה פיזית, נפשית כאחד,  
לא יכולה יותר כמו ילדה להיות.  
תקעו בעת חבוק בגבי סבין חד,  
גונבים לי את היכלת לחיות.  
הפכו לי את הצער הכי גדול להנאה,  
הרסו לי את יכלת ההבחנה.  
גרמו לי לפעל בצורה של טובה תחת רעה,  
שוכרים אותי לרסיסים כשלי אין כלל הבנה.  
עד שפקחתי את עיני, הכל התנפץ לי בפנים,  
נכנסתי לסרט חשוף ואימתני.  
הכל ברור ולא יעזבני עוד שנים.  
האותיות הבהבו,  
אין יותר בת שבע, אין יותר אני,  
חלומי התנפץ לי בפנים.  
אין יותר חלום על זוג יונים,  
והיאוש מול התקנה הפך ראשוני.  
כל העולם, הארצות, הערים, הרחובות, בעיני שונים,

יש בעולם עוד עלה שלכת בודד,  
 יש בעולם עוד מספן אחד, לא מתעורר.  
 רק עוד שארית עץ,  
 לא שמח, לא מתלוצץ.  
 עציץ קטנטן,  
 עזוב, עצוב ומרקן.

יש לו בעיות לעץ,  
 יש לו כאבים כשהוא מתאמץ.

מרגישה מוזר בכל רגע.  
 אפשר לומר חשה כמו חבית,  
 ללא ניין ריקה, כמו לקחה הפונה.  
 הכל אפר נמצא בערפל,  
 מקומי כרגע מקום אפל,  
 הרגשתי היא כמו אדם שפל,  
 כל קצה של דבר טוב מידי נופל.  
 מיאשת.

יש בעולם עוד מספן אחד  
 לא מתעורר

## רְגִישוֹת

מְרַגֵּיֶשֶׁה וְלֹא מְרַגֵּיֶשֶׁה,  
נְגִישָׁה לְרִגְשׁ וְלֹא נְגִישָׁה.  
עוֹבְרֵת עָלַי תְּקוּפָה קָשָׁה,  
בֵּין אִם אֲנִי מְרַשָּׁה אוֹ לֹא מְרַשָּׁה.

וְאִם הָעֵבֶר הִנֵּה? כּוֹל לְהִיּוֹת אַחֲרַת,  
וְאִם לְעֶצֶר הַכֵּל, אִזּוֹ לֹא הִיְתִי מְאַחֲרַת.  
לְאִשְׁמָה אֵין כָּאֵן מְקוֹם, לּוֹקִישִׁים אֵינְנִי מוֹכְרַת,  
אֵךְ מְדוּעַ אֲנִי מְרַגֵּיֶשֶׁה לְעֶצְמִי כֹה מְבַכְרַת?

לְמָה אֵינְנִי מְסַפִּיק קְשׁוּבָה לְעֶצְמִי,  
מִי הַכְּתִיב לִי אֵת תְּנִי אֵיךְ לְחִיּוֹת, מִי??  
אֲנִי מִמָּשׁ כּוֹעֶסֶת, נִפְצוּ לִי אֵת חֲלוּמִי.  
וְלֹא נוֹתְרוּ וְלוֹ כְּדֵי לְשָׁאֵל בְּשֵׁלּוּמִי.

לְפָחוֹת הִנֵּה כְּאֲבִי סְפוּג בְּדָם וּדְמָעוֹת,  
אֵךְ לֹא כֶךְ כְּאֲבִי נִרְאָה,  
אֵת כְּאֲבִי אֵי אֶפְשֶׁר לְרְאוֹת.  
רְגִישׁוֹתֵי לְצִאת הַחוּצָה כְּמֵהֵם  
לְפָרִץ כָּל גֵּדֵר צְמָאִים.

לְמָה אֵינְנִי מְסַפִּיק קְשׁוּבָה לְעֶצְמִי,  
מִי הַכְּתִיב לִי אֵת תְּנִי אֵיךְ לְחִיּוֹת, מִי??

## רוּצָה לְעוֹף

מְנַסָּה לְמַצֵּא אֵת הַחֶפֶשׁ, אֵת הַדְּרוֹר,  
לֹא רוּצָה לְחוּשׁ כְּמוֹ צְפוּר כְּלוּאַה,  
רוּצָה לְלַכֵּת לְלֹא פֶתֶד, בְּלִי צֶרֶךְ לְכַרֵּד,  
אֵךְ כְּמוֹ נִנְעָל עָלַי סוּרְגַּב בְּשׁוּבוּעָה.  
גַּם אִם יֵשׁ זְמַן בְּשִׁבְלִי שְׂקִט בְּפִשִׁי, חֲשָׁה מוּעָקָה.

דְּבַר אֵינּוּ עוֹזֵר אֵינִי חֶפְשִׁיָּה,  
כְּמוֹ בְּרִגְעַ שְׁאֵתָה נִמְלֵט מִמְּסִתּוֹר,  
נִשְׁמַעַת דְּפִיקָה וְלֹא חֲרִיָּה אֲנִיקָה.  
מְנַסָּה לְחַשֵּׁב עִם עֶצְמִי בְּרִגְעַ דּוּמִיָּה,  
רוּצָה שֶׁהָאֲדָמָה תִּפְתַּח אֵת פִּיהָ,  
מְרַגֵּיֶשֶׁה כְּמִכְתָּב אֲגוּד בְּגוּמִיָּה.

שֶׁהַשְּׂמִיחָה אֵימְתַנֵּי, רִיקְנִית, עֲנִיָּה,  
לֹא מְגַלָּה מֵה קוֹרָה שֵׁם בְּפָנִים.  
בְּלִבּוֹל אַחַד גְּדוֹל כְּמוֹ שְׁנִיָּה,  
אֲחֲרֵי שֶׁבְּעֵטוֹ אוֹתָךְ לְכָל הַרוּחוֹת.  
חֲשָׂה אֵת חֶסֶד הָאוּנִים,  
דֵּי, לֹא רוּצָה לְחוּשׁ זֹאת עוֹד שְׁנִים.  
מִשְׁתוֹקֶקֶת לְהִתְחַיֵּל לְאַחוֹת.

שעת חרום,  
פשוט צרום.

ממני מעצמי,  
מעתידי, מחלומי,  
אלו רק תיה חלום,  
או אולי ביני לביני שלום.

הכל מנגד,  
נבגד.

אין מסגלות להשאר,  
שום דבר לא ברור אך בוער.

היער שנקלעתי אליו סבוך,  
הקצב שהקצבתי נמוך.

לברת,  
אבל אין לאן,  
אבל אין מאן.

אין לי אפשרות  
להרגיש את הריק

לצרת,  
לפרק,

אין לי אפשרות להרגיש את הריק,  
אין,

אי אפשר.  
אני לא מרשה,  
אני לא מסכים.

זה מדי קשה  
את עצמי שוב להקים.





02



# השתהות

אֶתְּ.

מִי אֶתְּ בְּתוֹכִי?

אֶתְּ.

כַּמָּה אֶתְּ שְׁלִי?

כָּל־פִּי מִי אֲנִי מְרַגֵּשָׁה הֲכִי?

מִי לֹא נוֹתַנְתְּ מְקוֹם לְשְׁלִילִי?

אֲנִי מְרַגֵּשָׁה אוֹתְךָ.

כְּשֶׁעֲצוּב לְךָ אֲנִי בּוֹכָה יַחַד אֶתְּךָ.

כְּשֶׁאַתְּ מְחִיכֶת אֲנִי מְאֻשֶּׁרֶת.

אֶתְּ הַטַּעַם לְחַיִּי.

אֶתְּ הַמְשֻׁמְעוֹת שְׁלִי.

בְּלִעְדֶיךָ שׁוֹם דְּבָר לֹא שׁוּהַ עֲרֶךְ.

אֲנִי מְקַדֵּשָׁה לְךָ אֶת כָּל כְּלִי.

אֲנִי עֶפְרָר לְרַגְלֶיךָ בַּכַּחוֹת שְׁלֶךְ.

הִיפִי שְׁלֶךְ שְׂבָה אוֹתִי.

לֹא אֶהֱב כְּכָה עַד יוֹם מוֹתִי.

נִלְתַמְתִּי עֲלֶיךָ כִּי יַדְעֵתִי אוֹתְךָ.

יַדְעֵ יַדְעֵתִי כַּמָּה אֲנִי אוֹהֶבֶת אוֹתְךָ.

תְּרַשְׁתִּי אוֹתְךָ עַל לוֹחַ לְבָי.

אֶתְּ עוֹשָׂה לִי מָה שְׁעוֹשׂוֹת צְפָרְנַיִם עַל לוֹחַ.

אֶתְּ צִפּוֹר הַנֶּפֶשׁ שְׁלִי.

אֶתְּךָ אֲנִי חוֹוֶה אֶת הַכָּאֵב.

אֶתְּ הַתִּסְכּוּל.

אֶתְּ הַתְּקוּהָ. אֶתְּ הַשְּׁלֹוָה.

אֶתְּ אוֹר.

אוֹר גְּדוֹל בְּחֻשְׁשׁ.

כְּאַפְלָה הֲכִי גְדוֹלָה.

אֲנִי הֲכִי אֲנִי בְּעוֹלָם.

לְפָנֶיךָ לֹא תִיַתִּי.

לֹא תִיַתִּי כְּכָה.

וְאֶתְּ זוּ רַק אֶתְּ.

שְׁמִבִּיאָה לִי אֶת כָּל הָאֲשֶׁר הִנְּהָה.

אֶתְּ הַקָּרִן הַזֶּה בְּכָל הָאֶפֶל הַזֶּה.

אֶתְּ.

וְאֶתְּ.

וְרַק אֶתְּ.

עַם הַחַיּוֹד שְׂאִי אֶפְשֶׁר לֹא לְתַיֵּד בַּחֲזָרָה.

זוּ אֶתְּ וְרַק אֶתְּ.

אֶהֱבֶתְךָ אֵלַי תְּזַקֶּה.

בְּשֶׂאֵר לְנִצָּח יַחְדוֹ.

אֲנַחְנוּ גּוֹף וְנֶפֶשׁ

אֲנַחְנוּ אַחַת אֶפְס מוֹל הִיקוּם!

למה אני?

אז אומרים שרק אני יכולה לעבור את זה.

אז מה זה את זה?

אני מתה לעזוב הכל,

אך גם מתה להשאיר.

זה יכול להירס לי את החיים, לעבר צד,

אך מצד שני לעשות לי את החיים.

למה לי?

למה לי לחיות במגבלה?

מי החליט שהצד השני הוא מזבלה?

כואב לי, כואב לי נורא.

מה יהיה אתי? אני שובר כלי.

רוצה את כל העולמות,

בא לי למוח, בא לי לחיות.

אבל אם זה לחיות אז חיים טובים.

באמת לחיות.

ילדות קשה.

בגרות קשה.

לא רוצה להמשיך את המעגל הזה,

רוצה להיות אשה,

אשה שטוב לה.

מה רע בללכת אחר נטיות הלב?

הרי בסופו של דבר באנו לעולם הזה כדי להנות.

פשוט מתחרטת שלא נשארת כמו שהייתי.

אז אף אחד לא היה שופט,

אף אחד לא היה יודע שאני יכולה,

השאלה למה, למה לסבל.

והסבל בצד הזה הוא הכרחי,

השכל והרגש מתערבבים לי.

הכל מבלגן,

אני בסערה.

מה זאת בכלל נפילה?

מי החליט שיש כונה דבר בכלל?

אני לא רוצה לכפור בעקור,

אבל האם אני מכירה מהו העקור?

מחשבה יוצרת מציאות,

אני רוצה עצמאות,

אך לא יודעת באיזו אמצעות.

מה יהיה?

מי יודע?

אני כל הזמן בחפוש ותהיה,

מה, מה אני רוצה.

אז נעשה בושות להורים,

אבל לפחות להרגיש שאני ממצה את עצמי.

לא שאין לי הכרת טובה,

אבל מה הקושר לסוג החיים שאני בוחרת.

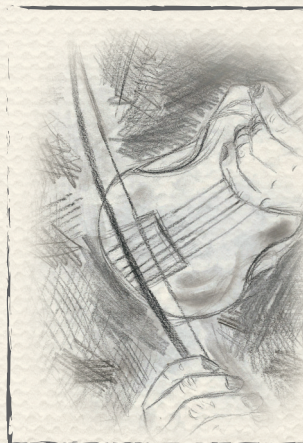
מה זאת בכלל נפילה?

מי החליט שיש כונה דבר בכלל?

## חתיָרה

אם היו שואלים אותי מה אני הכי רוצה בעולם,  
הייתי עונה שנה מסבד,  
מפני שיש לי את הדבר הזה.  
אם היו שואלים אותי אם אני מאשרת  
הייתי עונה שכן.  
אם היו שואלים אותי למה,  
הייתי עונה כי יש לי את כל מה שאני רוצה.  
אם היו חפצים לדעת אהבה מהי,  
הייתי לוחשת שיחפשו במילון.  
אם היו שואלים אותי  
מה הדבר שהכי ארצה לרכוש,  
הייתי דומעת ואומרת  
לדעת לאהב את עצמי.  
ואם היו חותרים לאמת  
ושואלים היכן האני שלי נמצא,  
הייתי משיבה שהאני שלי זה היכן שמחשבותי  
הולכות.  
אם היו רוצים לגלות מהן מחשבותי,  
היו מגלים את הגיגי הסותרים.

אני צריכה לבחור,  
אני לא יכולה לחיות בין חיים למות  
על חוט של לולין בלי שווי משקל.  
מתי אפטר מפל הטרור הזה?  
אני רוצה לנפץ את החפצים החשודים שבי,  
רוצה להתאהב  
קדם כל בעצמי.  
בלי קשר לאיזה סוג של חיים אני רוצה שיהיו לי.



## מָשֶׁם

אָנִי אָדָם מֵהַשָּׁמַיִם.

שָׁמַיִם שְׁחֹרִים,

וְאֲנִי מוֹאֵר,

מוֹאֵר בְּאוֹר אַחֵר.

אַחֵר מְמָה שְׁמִכִּירִים

הָאֲחֵרִים מַעֲבֵר לְהָרִים

הַמְּחוֹרָרִים בְּבוֹרוֹת בּוֹרוֹת,

שְׁמָלָאִים בְּבוֹץ.

כֵּן הָאוֹר שְׁלִי מָשֶׁם,

מָשֶׁם וְטוֹב לִי,

טוֹב לִי בְּכָה.

עַם עֲצָמִי וְגַם עַם הָאֲחֵרִים

שְׁלֵא מִסְפִּיק, לֹא מִסְפִּיק

מִכִּירִים.

כֵּן הָאוֹר שְׁלִי מָשֶׁם,

מָשֶׁם וְטוֹב לִי,

טוֹב לִי בְּכָה.

## רְפָאִים

אָנִי בּוֹחֶרֶת בְּחֶרֶטָה

שְׂאוּכַל לְחַיּוֹת אֶתָּה טוֹב יוֹתֵר,

אַבְּל זֶה לֹא הוֹפֵךְ אֶת הַכָּאֵב לְמַתְק.

אֶת צְרִיכָה לְהַחֲלִיט

לְאִיזָה קֶצֶה שֶׁל הַמַּחֲט תַּהְיִי:

זֶה שְׁקָשׁוֹר לְמַחֲט

אוּ זֶה שְׁמְחוֹרֵר אֶת הַבֶּד.

אָנִי מִשְׁתוֹקֶקֶת לְדַבֵּר הַזֶּה

יוֹתֵר מֵהַנְּשִׁימָה הַבָּאָה שְׁלִי.

אָנִי צוֹרַחַת

כְּדִי לְהַעִיר אֶת אֱלֹקִים מֵהַשְּׁנָה.

הַבְּחִירָה הִיא הַזְכוּת שְׁלִי,

וְהַרְגֵעַ לְמַמַּשׁ אֶת הַזְכוּת

כְּאֲשֶׁר הִיא נִגְזָלָת.

נִתְקַלְתִּי בְּחֶדֶר שְׁעַל קִיּוּמוֹ לֹא יִדְעָתִי,

וּכְשֶׁנִּכְנַסְתִּי פִלְחָה אוֹתִי רוּחַ הַרְפָּאִים

שֶׁל מִי שְׁפַעַם מִלֵּא אוֹתוֹ,

וְזוֹ אָנִי בְּדַמוֹת אַחֶרֶת.

## בלתי אפשרי

היא לא שונה את העלות.

פעמים גובה אלימות.

היא לא נותנת זכות קימות,  
ונותנת מחיר של סבל בכמות.

וכשבתוך, אין יכולת התחמקות.  
וגם אי אפשר להתעלם מהלקות,  
היא מטריפה את הדעת,  
ויבריאות היא נוגעת-פוגעת.

היא מטעה, מסוה עצמה במסך נקי.  
שמה פניה כחוב ערפי.  
אך היא לא שונה את העלות.  
אותה אחת מיסרת -  
התלות.

היא מטעה, מסוה עצמה

במסך נקי

שמה פניה כחוב ערפי

## רעב האמון

היצור הכי נבגד עלי אדמות.  
מן יצור כזה שמחוללים בו שמות.  
ולמי אכפת בכלל  
שהוא יושב אמלל?!

אז נותרה לו רק זכות אחת אחרונה,  
היא שתיקה,  
לתת עצמו ולהחזיק חזק באמונה,  
וללשף, ללשף את אותה מועקה...

ולהעביר הלאה,  
לפסע למעלה.

אנחה ספוגת כאב.  
טרחה לאמון רעב.

## בְּהִחְבֵּא

מָה שְׁלֹא נִרְאָה.  
מָה שְׁכֹן.  
דְּבַר מְזִיל הַמְעָה,  
גֹרֵם לְהִתְרוֹקֵן.

וְאִם אַף אֶחָד לֹא יוֹדֵעַ,  
אֲזַי אֲוִלִי זֶה בְּאֵמֶת לֹא קָיָם.  
וְלִפְעָמִים מִיִּשְׁהוּ פּוֹגֵעַ,  
כִּי הוּא מְרַגֵּשׁ אֲשֶׁם אוֹ מְאִים.

לְהִשְׁאִיר אֶת הַחֲנֹק בְּשִׁבְלֵךְ,  
כְּדֵי לֹא לְהַעֲיֹק עַל אַחֲרֵים.  
לְהִתְגַּבֵּר עִם כָּל הַטְרָחָה,  
בְּכַחוֹת לֹא יְדוֹעִים, מְשֻׁמְרִים.

אֲזַי בְּלֵם עוֹבְרִים,  
אוֹלִי בְּצִלְיָעָה,  
אֲךָ זֶה לֹא מְרִכּוֹ הַבְּעִיָּה.  
הַתְּמוֹדֵדִיּוֹת, מְשֻׁבְּרִים,  
אֲבָל לְהִרְבֵּה יֵשׁ מְקוֹם לְשִׁתְּףִי,  
וְאֲנִי רַק צְרִיכָה יוֹתֵר וְיוֹתֵר לְהִתְעַטֵּף.

שְׂאֵף אֶחָד לֹא יִדַּע חֲלִילָה,  
זֶה יִהְרֵס בְּעֵתִיד עוֹד הִרְבָּה.  
וְאִם הָיָה אֶפְשָׁר לְתַלּוֹת שְׁלֵטָה, וְאֶפְּלוּ לֹא חוֹצוֹת,  
מִיִּלָּא,

אֲבָל לְצַעֲרֵי צְרִיךְ עֲמֹק,  
עֲמֹק לְהִתְחַבֵּא.  
אֲזַי מָה שְׁלֹא נִרְאָה,  
וּמָה שְׁכֹן,  
אֲנִי - אֲנִי עִם הַכַּחוֹת וּבְלִי.  
עִם הַתְּדַמִּית הַמְכַעֲרֵת,  
אוֹ הַיְפָה -  
עֲגִיזָן שֶׁל טַעַם.  
אֲזַי אֲנִי גַם תְּקוּעָה,  
וְחַיָּה קָצֵת בְּפַעַם.



## הַסָּחָה

זאת החלטה.  
אני מפסיקה מעתה.  
די לכל התסבכת,  
זאת שריטה.  
ואני הכי יודעת את זה בעולם,  
הכי מבינה בזה.  
אז אמרתי די לעצמי,  
וכשזה צף  
אני פשוט סופרת עלים על העץ.

כשאצטרך באמת איזו החלטה,  
אחליט שבמצבם ההחלטות הדרסטיזם  
חסרות חשיבות,  
ממילא הן מתבטלות לאחר תקופה.  
אז אני מחליטה שאינני מחליטה,  
וכשזה צף  
אזכר,  
שהעלים פשוט נושרים אט אט מטה.

ואני הכי יודעת את זה בעולם,  
הכי מבינה בזה

## היא שעמדה

והיא שעמדה לאבותינו.  
היא עודה עומדת ואיתנה  
הן בדעותיה והן במה שהיא מאמינה.  
היא תמשיך לעמד מול ההדק,  
היא תמשיך להיות, להיות  
בשמה, בלשונה ובמלבושה.  
היא לא נכנעת לבושה,  
לא מעצמה, של עצמה,  
ובמיוחד לא של אחרים,  
לא של גננות, מורות, אחים, אחיות,  
מורים ובמיוחד הורים.

אם צריך מח לעצם הענין  
אז יש מישהו שאת של עצמו כבר תרם,  
ודאי ובדאי שלא תרם.  
כי בדיני גפשות  
פרמדיק לא יהיה זה שיקבע מות,  
כי אם הוא ינסה  
רבות בשנים יצטרך לשבת.

אז אדבר כאן בגוף ראשון,  
אני גם כואבת וגם לא מצליחה לישן.  
אני לא כותבת לא קינה,  
ולא על שמות שנעשו בקטינה,  
קטנתי מלהבין וגם לא אוכל,  
אך אני אחת למול פשע הרואה אמונה.



זו שְׁמִמְשִׁיכָה וְקִיָּמָת,  
אֶת חַיִּיהָ לְאַמַּת,  
שְׁלֹא נוֹתַנָּת לְעוֹלוֹת  
אוֹתָהּ לְהַשְׁלוֹת.

אֲנִי יוֹצֵאת מִחֹשֶׁךְ וְצִלְמוֹת  
וּמִנְתֻקָּת אֶת מוֹסְרוֹתֵי,  
אֲנִי עוֹמְדָת עַל שְׁלֵי נְחוּשָׁה,  
אֵיתָנָה וְחֹזְקָה בְּדַעוֹתֵי.

היא שְׁעֻמְדָה וְתִמְשִׁיךְ לְעַמֵּד,  
תְּשׁוּרָר, תִּשְׁתַּעֲשַׁע וְתִרְקַד,  
וְהִקְדוּשׁ הוּא לֹא יִתֵּן לְכָלוֹת  
הוּא יִצִּיל מִיָּדָם,  
כִּי לְכָל הוּא וְרַק הוּא קָדָם.



מִי יוֹדֵעַ לָאֵן וְאֵיךְ אֶקְשֶׁר,  
אֵךְ לֹא אֲנִי אֶשְׁקֶר.  
לֹא בְּמִצַּח, אֶלָּא לְנִצַּח אֶשְׁאָר נְחוּשָׁה,  
לְהַסִּיר מִהָעוֹלָם כָּל בּוֹשָׁה.

וּבֵת קוֹל תִּרְדַּ מִטָּה-בְּזַעֲקָה,  
וְתִשְׁמִיעַ אֲנִי אֶת אֲבִיוֹן  
"הֵיכֵן אֶבְדַּ צְבִיוֹן".

וְאֲנִי אֶעֱנֶה תִּלְיוֹן שְׁמוֹכִיחַ עַל נְצוּחֵי,  
אֶצְעֵד בְּעֵז וְאוֹכִיחַ אֶת צְדָקָתִי.  
סְכוּיִים לְקוּיִים לֹא יִפְחִידוּ אוֹ יַחְרִידוּ,  
הֵם יַעֲמִידוּ לְדִין אֶת אֵלֶּה שְׁלֹא עָמְדוּ.  
לֹא הִיא שְׁעֻמְדָה, הִיא שְׁעֻמְדָה  
בְּיֹתֵר מִעֲשָׂרָה נְסִיוֹנוֹת.  
שְׁעֻמְדָה בְּכּוֹיֹנוֹת  
בְּקִשְׁרוֹת,  
הַשְּׁפָלוֹת,  
הַקְּנֻסוֹת, הַקְּטָנוֹת.

שְׁיִדְעָה לְעַמֵּד עַל שְׁלָה,  
לְצַעֵד בְּגֵאוּהוּ, בְּצִנְעָה

## דְרוּכָה

על תני לוקחת אתריות  
אני רוצה חיות  
להיות,  
להיות,  
מצפה גם ללא נודע,  
במודע גם בתת מודע.

ממתינה למה שתביא אתה הסערה,  
ואתמודד אתה בלית בררה.  
כן, כן זה מה שאני רוצה,  
מזה אהיה מרצה.  
ואם טוענים שזה קשה,  
אז עלי השקט מקשה.  
אני שונאת את חסר הרעש,  
שהקצת שיש בי נענש.

רוצה תנודה בחיי,  
משהו אחר אולי,  
קצת יותר צבע,  
שיהיה לי כיה לקום בשבע.  
שאהב גם בקרים,  
שהיום שלי אותי ירים.  
שאני אהב את עצמי יותר,  
שעל שום רגוש לא אותר.

הקלה, קבלה ומקום,  
נותנת אפשרות לאהבה לרקם.  
אני הכי זקוקה לה -  
מעצמי,  
אחרת ממי אקבל אותה? ממי?

קצת יותר צבע,  
שיהיה לי כיה לקום בשבע.

## גאוה שלווה

יש בָּמָה לְהִתְנַצֵּאות,  
לְהִסְתַּכֵּל וּלְרֵאוֹת.

אור  
בְּכֹל הַקְּצוּוֹת,  
אור  
וְרוֹאִים יְשׁוּעוֹת.

אור בְּלִי רַע,  
אור בְּלִי רָעַב,  
אור בְּלִי קָר,  
אור בְּצָרוּר.  
שְׁלוֹת מְנוּחָה,  
אֲהַבַת רִנָּה,  
יְדִידוֹת אֵינְסוֹפִית,  
חֲבֵרוֹת הַדְּדִית!



## יְלֻדָּתִי

אָנִי רוֹצֶה אוֹתָךְ קְרוֹב אֵלַי,  
כְּדֵי שְׂאוּכַל לְרֵאוֹת מֶה קוֹרָה אֶתָּךְ.  
אֶת מְרַחֶקֶת  
כִּי כּוֹאֵב לְךָ מִשְׁהוּ,  
רַק שְׂאִין לִי מִשְׁגַּ מֶה.  
אָנִי דוֹאֶגֶת לְךָ,  
אָנִי רוֹצֶה תְּשׁוּבוֹת  
לְכֹל הַשְּׂאֵלוֹת שֵׁיִשׁ לִי.  
אָנִי רוֹצֶה בְּאַמֶּת וּבְתַמִּים,  
אֲבַל אֶת קֶצֶת מְכַאֲבָה לִי,  
אֲזִישׁ לִי לְהַכִּיל גַּם אֶת הַכָּאֵב שֶׁלְּךָ  
וְגַם אֶת שְׁלִי.

אָנִי צְרִיכָה אוֹתָךְ כְּאֵן,  
כְּאֵן וְעֶכְשׁוּ.  
אֶת בְּשָׁבִילִי הַמוֹן,  
אֵין לְךָ מִשְׁגַּ עַד כְּמָה.  
אָנִי רוֹצֶה לְעֵטֶף אוֹתָךְ,  
לְשִׁמֵּעַ אֶת דְּפִיקוֹת לִבֶּךָ,  
אֲפִלוּ כְּשֶׁתִּשְׁחַרְרִי בְּכִי,  
וְאִנִּי אֲהִיָּה שֵׁם אֶתָּךְ.  
אָנִי רוֹצֶה לְחַוֹּת אוֹתָךְ,  
לְהַגִּישׁ אוֹתָךְ,  
לְהִיּוֹת שֵׁם בְּשָׁבִילֶךָ,  
אָנִי רוֹצֶה לְצַלֵּל לְעֵינַיִם שֶׁלְּךָ  
שְׂמוּצָפוֹת בְּהֵם.

## כְּנָפִים

לא רוֹצֵה לְהִיּוֹת וְהִירָה אֶלָּא נוֹעֵנֹת.  
לא חוֹשֶׁכֶת אֶלָּא עוֹשֶׂה.  
לא מְצִיתֵת אֵשׁ אֶלָּא מְפִיעָה.  
וְלֹא רַק כְּנָף אַחַת אֶלָּא גַם שְׁנַיִה.

## משותקת

כְּעֵץ נוֹצְרֵתִי,  
כְּשִׁנְיָה חֲלֻפְתִּי  
עַל יַד הַשְּׁעוֹן.

כְּנַחַל וְרֵמְתִי,  
הַדְּלֵת אֵינְנָה נִפְתַּחַת.

צְבָעֵי הַיּוֹ וְאֵינָם,  
חֲנֻרֵת.

חֲלֻשְׁתִּי עוֹדְנָה קִימָת,  
אֵינְנִי מְפִנְמָת,  
אֵינְנִי מְשַׁלְמָת,  
כְּאֵב וְשׁוֹב כְּאֵב,  
הַדְמָעָה צוֹרְכָת,  
יְצִירָה אַחַר יְצִירָה נְעֻרְמָת,  
אֲמִירָה אַחַר אֲמִירָה נְרֻשְׁמָת.



שֶׁלֹטוֹן הֶרְגֵשׁ שׁוֹלֵט בִּי,  
מְנַסֶּה לְפָרֵץ אֶף לֹא מִצְלִיחָה.  
מִשְׁהוּ גְדוֹל וְחֹזֵק חוֹסֵם אֶת לְבִי,  
וְאִם פִּתְאוֹם יוֹצֵא לוֹ שְׂמִיץ שֶׁל רֶגֶשׁ,  
מִשְׁתַּלְּטֵת עָלַי מְבוֹכָה.

מָה קוֹרָה לִי, כָּל שִׁירֵי עֲצוּבִים,  
נְטוּלֵי תִקְוָה, חֲסָרֵי צָבֵעַ.  
לֹא רוֹאֶה אֲבִיב, לֹא פִרְחִים מְלַבְּלָבִים,  
הַכֹּל אָטוּם, וְהַשְׁחֹר הַפֶּף לְקַבֵּעַ.

רוֹצֵה לְהַפִּיךְ הַגִּלְגָּל  
לְשִׁמְחָה, תִּקְוָה וְסִבּוּי.  
רוֹצֵה לְשַׁכַּח  
דְּבָרֵי עֶצֶב וּמְכָאוֹב.  
לְהֵאמִין שֶׁהַכֹּל לְטוֹבָתִי,  
לְעֲשׂוֹת נְקוּי.

נִמְאָס שְׂאֵם אֶתָּה טוֹב, מְצַפִּים מִמֶּךָ.  
נִמְאָס שְׁכִשְׁרַע לְךָ, אֶתָּה מִרְאֵה שִׁישׁ שִׁמְחָה.  
נִמְאָס לִי לְצַחֵק בְּרִגְעַ שְׂאֲנִי בּוֹכָה.  
כְּרִי שֶׁהָאָדָם שְׂמוּלִי לֹא יִהְיֶה חַד צְדָדִי לְשִׁיחָה.

03

## רְסִיסֵי הַבְּנָה

## את ויחידה

בעבודות אהבה.

את.

את בלי תקנה.

למה את לא ראויה

לעמיד.

מה קורה?

מי לך אותו השמיד?

למה את לא מאמינה?

למה את חושבת שלא תהיה לך קנאה?

מי האכיל אותך סרט?

מי מכר לך את העולם כפי שהנהג רואה אותו?

איך יכלו להכאיב לך ככה?

ושעוד תמשיכי לכאב בלי גבול.

שרפו לך את כל היבול.

אבל לא את.

אותך לא יצליחו לשבר.

נכון שאת לא יכולה את העבר לקבר.

אבל את תצמחי מכל הזבל.

את תצאי מהאבל.

את תבני

את תקימי.

את תקימי

את מה שנסו להמית.

את תחיי מחדש.

את נפלת צמק.

לא הייתה לך תקנה לצאת.

אבל פרצת הכל

בתנופה.

את מסכימה שאת יפה

בכל מובן.

את מקסימה.

יש לך כחות

גם לאחות.

יש זמן, זמן שמרפא.

זמן שמרפא.

ידיך כבר אינן כבולות.

הן כבר מיכלות

מעבודה.

תרגישי עד כמה בת מזל שאת.

את יצאת מכל הספור הזה.

נכון שהספור לא נגמר אחרי הדף האחרון.

נכון שעוד מבלגן הארון.

אבל תמצאי פתרון

ויש לך תרון.

את תבני

את תקימי

את תקימי

הקילי את עצמך,  
 קמטי את העבר לספינה  
 שתוביל אותך לעתיד מלא אור.  
 כי טוב זה אור,  
 תאירי לך את הגורל.  
 אינך יודעת מה הוא טומן בתוכו,  
 אל תאמיני למה שאת חושבת.  
 כי מחשבה היא רגעית  
 עוד יבואו מחשבות שלקו שנה לתאמין  
 אך לרגשותיה תאמיני לנצח.  
 תני לעצמך חבוק מלא עוצמה,  
 ותבטיחי לעצמך  
 שאין עוד מלבדה.

את תפרסי כנף  
 אל מקום טוב יותר,  
 את צריכה לומר.  
 אבל זה לא עכשו  
 זה יקרה יותר מאחר.

מתוך העקרי ענף  
 ותביני לאן כל זה חותר.  
 רק לא לקטר,  
 זה חולף ושב,  
 אבל תחשבי על המחר.

השמים יאירו לך  
 רק תביטי בהם.  
 הם לא לגמרי שחורים  
 יש כוכבים.  
 את יכולה לבחר כוכב אחד בודד  
 ואליו להצמד.

תעשי רק מה שאת אוהבת,  
 תאמיני למה שאת כותבת.  
 תמשיכי לשאב מהיכן שאת שואבת  
 ותזהרי כשאת משתובבת.



יש עוד קצת מרחק בשבילי.  
 הפער נמוג כשאני בשלי.  
 ישנה דרך אחת -  
 אין לה מתחרים,  
 היא לא מתאימה לאנשים אחרים.

יש לי אותי ואני רק אחד.  
 יש לי אורי הוא אור מיוחד.

יש רק מקום בודד,  
 שבו אין אפשרות להתעודד.

ואם הקרבתני,  
 רק התקרבתני.  
 טוב לי, טוב לי מבפנים.

מהו טוב,  
 אם לא הקרוב?  
 הכי קרוב לעצמך!

יש ויש מאין.  
 ליצר את השלם.  
 לא, לא להעלים!

חלקיקי שלמות.  
 קימות.

זה הזמן להתחיל  
 לחשוך אור להשחיל.  
 להיות לעצמך המכיל,  
 ושלום בינך להנחיל.

להקשיב לקולות,  
 בפנים בפנים עמק.  
 יש להן מקום בתוכך.  
 אין את הצורך בכריחה.

להעצים כחות קימים.  
 להסיר את האשמים.

להסכים לקחת אחריות.  
 להחזיק בשנים.  
 בחיות.

לחגוג גם שאין סבה,  
 להרפות מהמקצוע.  
 להיות לחיים תלמיד.  
 לראות את הטוב,  
 בכל דבר להתמיד...



## מִשְׁנָה

מִשְׁנָה אֶת הַהֶחֱלָטוֹת הַקָּשׁוֹת  
רַק לֹא לְהַחֲלִיט בְּשִׂאֲנָחֵנוּ בְּמַצָּב לֹא טוֹב.  
לֹא לְעֵבֵר יְבִשׁוֹת,  
בְּכֹל מְקוֹם יֵשׁ אֶת הַמְּקוֹם לַמַּכְאוֹב.  
מַלִּים שְׂנֹזְרוֹקוֹת,  
נִשְׂאָרוֹת רִיקוֹת.  
שְׂכַחְנוּ  
אֶת עֲצָמֵנוּ מֵאֲחוֹר,  
בְּלִי לְהַתְּכוֹן  
הַשֶּׁכֶל מֵתֵאֱבֹן.  
בְּשִׂרׁוּצִים מִלְּשׁוֹ בְּטָרוּף,  
בְּשֶׁהֶלֶב שְׂרוּף,  
לֹא צְרִיךְ לְהַחֲלִיט מִיָּד,  
חֶבֶל שֶׁנִּשְׂאָר לְיָד.  
הַחַיִּים קוֹרְאִים לָנוּ,  
וְאֵנָחְנוּ לֹא שְׂמִים לָב.  
אֲנָשִׁים בְּשִׁבְלֵנוּ  
בְּכֹל מַצָּב.

64

## כָּל פַּעַם זֶה חֹזֵר וְגָבַר

אֵין יְצִיאָה  
כָּל פַּעַם זֶה חֹזֵר וְגָבַר.  
הַשְּׁלֵט "אֵין יְצִיאָה" הִבְהֵב.  
כָּל מִבְּט לְאֲחוֹר פָּנָה לְעֵבֵר,  
שֵׁם פָּנָיו כְּמַתְּלֵהֵב.

מִמַּחְשְׁבָה שְׂאִין סְכוּי לְהַגְמֵל  
יוֹצֵאת מֵתִסְפֵּלֶת בְּמֶרֶה שְׁחֹרָה,  
כְּמוֹ סְפִינָה קְשׁוּרָה לְעֵגוֹן בְּנִמְל  
חֲשָׂה מִמֶּשׁ בְּתוֹךְ מֵאֲפֶרֶה.

הַנִּיקוּטִיז, מֵתִמְכֶּרֶת לַמַּחְשְׁבָה,  
אֶךְ הַפִּילְטֵר לֹא מִטְהַר.  
אֵיךְ עֲנָנָה שְׂבִי נִשְׁבָּה,  
אֵין לִי כַח עִם עֲצָמֵי לְהֶרְהַר.



65

קח את מה שאמרת חזרה  
 כי אני לא שוכחת.  
 אותי זה שבר,  
 גמר עלי.  
 כבר עבר כמה זמן,  
 אני לא שוכחת.  
 היינו אמורים לאהוב  
 אבל שום דבר מזה לא היה.

נצלת אותי  
 עד כלות.  
 איך יכלת להתעלם  
 ככה מרגשות  
 מוג לב שקמוך.  
 שתלך לכל הרחוקות,  
 לפחות היית עומד ואומר סליחה.  
 אבל גם את זה לא עשית,  
 לב אבן שקמוך.

למה כשמביטים לעבר  
 רואים רק כאב ושבר.  
 צריך לראות גם את אור הגעגוע,  
 את זה שצחקנו כשהיינו ילדים.  
 אפשר להביט על העבר,  
 כמשהו עצום חיובי,  
 שיש ללמד ממנו כל דבר.  
 בעצם זו הקרקע שעליה אנו נצבים,  
 אך תמיד אפשר להשקיע  
 יותר כחות ומשאבים.  
 מטעיות שלומדים היה שנה לטעות,  
 על דבר שרוצים שיקרה יש להזיל דמעות.  
 צריך לראות עתיד כמטרה,  
 וכן לשים את עינינו על האור שבקצה המנהרה.

## עֵתִיד רְחוֹק

מהיום מקבלת את עצמי, מי שאני.  
מהיום אראה את דמותי חלקה  
כמו תדשה, במבט ערני.  
עכשו, ממש עכשו, הדקה.

אמחק עבר,  
אחיה הווה,  
אראה עתיד - כרחוק.

עלים נושרים, עלים של עצב,  
אצמיח עצים רעננים.  
אפעל ממש לפי הקצב,  
אט אט כה העננים.

אדליק אור תדש,  
אכבה את המועקות.  
אמסר לעולם שדש - ד"ש,  
אשתיק את כל ההצקות.

אמחק עבר,

אחיה הווה,

אראה עתיד - כרחוק

## תפילת הדרך

בכביש רחב מול אין ספור תמרורים,  
מתלמדת כיצד נוהגים.  
כן, צריך מורים  
גם כשגדלים, יש פעמים שבהן שוגים.

ליד מורה נהיגה,  
עוצר, מסמן, מתקן כשהמושכות בידיי,  
הברקס אצלו וכן הגז.  
כדי שלא אטעה,  
המורה מפעיל את כל חושיו,  
השליטה על הרכב בידיי -  
כלו מרכז.

רצונו שאלמד לנהג ואעבר את המבחן,  
לכן מחיב הוא שאשמר על הכללים.  
בסופו של דבר לא הוא שצריך להיות מוכן,  
מי שלא נוהג נכון את רשיונו שוללים.

בעצם...

המורה הוא אלקים,  
בלמודו מאפשר לנו לראות אפקים,  
אשליה אופטית שאנחנו השולטים,  
מלחשב שמישהו מעלינו - נמלטים.

אין להרגיש שההגה בידיים שלנו,  
בעצם לא אנחנו קובעים את החקים.

## כתבים מהקטבים שלך

בסך הכל זה שיש סדר זה בשבילנו,  
ההסתכלות הנכונה שאת הטוב הם מעניקים.

אז אשתדל לשמר על מצוותיך,  
אשמע תמיד לעצותיך,  
בבקשה נתב את דרכי.  
ישר אותה ועזר לי לראותה במבט ברור ונקי!

ה',

אתה כל יכול - לשלום תסמכני,  
אתה הכי גדול - לישר תצעידני,  
אתה כל ה'קיום - לנכון תנחני  
כלום אבקשך - רק בדרךך תוליכני!!!



