רונית יצחקי

ואם אספר

Ronit Itzhaki

AND IF I TELL

עריכה: אלי הירש

ציור הכריכה - רמי רם יוגב ramyogev@gmail.com

מסת"ב 978-965-7850-92-3 ISBN

תשפ"ו 2026

©

כל הזכויות שמורות למחברת

רונית יצחקי

ואם אספר

ספרי עתון 77

״אם אינך יכול להיפטר מהשלד
שבארון שלך,
מוטב שתלמד אותו לרקוד״

זכיתי
לאיש שלי, שתמיד איתי
ולעולם מחזיק את הרחבה
גם בשבילי.

ולאדם, בשר ודם,
שהאמין.

רק הגוף זוכר

ילדות

מַחֲטֵי אֹרֶן
אִצְטְרֻבָּלִים
דֶּשֶׁא יָרֹק
וְצֵל
שֶׁל עֵץ גָּדוֹל

רֹאשׁ תַּלְתַּלִים
דֻּבִּי חוּם
גַּן יְלָדִים
לַיְלָה שָׁחֹר
וְאִישׁ חֲסַר פָּנִים

EMDR

מַטֶּה קֶסֶם.
מַדָּעִי!
לֹא סְתָם דִּבּוּר אֱנוֹשִׁי.

לוֹכֵד אֵרוּעַ נִשְׁכָּח,
שׁוֹלֵף מִתּוֹכוֹ גֹּעַל, אֵימָה
וְהֶתְקֵפֵי חֲרָדָה,
מְאַלֵּף אוֹתוֹ בְּאֶמְצָעוּת
חוּטִים וּמַבָּטִים לַצָּדָדִים
וּמֵשִׁיב אוֹתוֹ לִמְקוֹמוֹ
מְבֻיָּת וְכָנוּעַ.

רַק אֶצְלִי הַכֹּל הָפוּךְ –
בָּא מַטֶּה הַקֶּסֶם
לָכַד אֶת רוּחִי
וְדָחַס אֶל תּוֹכִי
מַמָּשׁ אֶל תּוֹךְ הַגּוּף שֶׁלִּי
גֹּעַל וְאֵימָה וּתְמוּנוֹת
שֶׁל יַלְדָּה
(אֱלוֹהִים שֶׁיִּשְׁמֹר
מָה הִיא עָבְרָה שָׁם
בַּסֶּרֶט הַנּוֹרָא).

לְפֶתַע הִבְחִין בְּמַעֲשָׂיו,
קָרַס וּמִיָּד נִמְלַט.

הִשְׁאִיר אֶת סוֹס הַפֶּרֶא
שֶׁחֻלְּץ
רוֹקֵעַ מִתְנַפֵּל וּמִשְׁתּוֹלֵל.

זיכרון

כְּמוֹ שָׁרָב
כְּמוֹ סוּפָה
כְּמוֹ חוֹל מִדְבָּר

יָצוּק בַּיְסוֹדוֹת.
לְעִתִּים טוֹעִים לַחֲשֹׁב
שֶׁבָּרַח וְלֹא יָשׁוּב

אֲבָל הוּא פָּשׁוּט מַמְתִּין
לַסְּעָרָה שֶׁתִּקְרַע אֶת שָׁרָשָׁיו
תִּשָּׂא אוֹתוֹ אֶל עַל וְתַחֲזִיר אוֹתוֹ
כְּטִיל מְטָרְלָל,
מְדֻיָּק.

אַדְמַת הַבּוּר תִּרְעַד.
הַשֶּׁצֶף יִבְקַע. תַּרְעֵלָה
תָּצִיף לָעַד.

כמתג שקרס

רוֹטֶטֶת
כְּמוֹ הַטֵּלֵפוֹן הָרוֹעֵד
הַמִּתְמַלֵּא אַשְׁמָה עַל עוֹד שִׂיחָה
שֶׁלֹּא נָעֲנְתָה

לִי אֵין מֶתֶג כִּבּוּי
לֹא מַצָּב שָׁקֵט
לֹא מַצַּב שֵׁנָה

לִי אֵין יָד שֶׁתְּרַסֵּן
שֶׁתִּלְחַץ אוֹ תַּחְלִיק
אוֹ פָּשׁוּט תְּאַתְחֵל.

אישה זרה

אֲנִי זוֹכֶרֶת אֶת כְּלִיל הַחֹרֶשׁ מַרְעִישׁ אֶת הַחֲנָיָה בְּוָרֹד עָמֹק
(וָאוּ אִם אִמָּא הָיְתָה רוֹאָה)
וְאֶת הָאֲפֵלָה שֶׁהִכְתָּה בִּי כְּבָר בַּכְּנִיסָה
(שׁוּב טָעִיתִי, לֹא יִתָּכֵן שֶׁזּוֹ הַכְּנִיסָה)

אֲנִי זוֹכֶרֶת אֶת הַמִּבְטָא
(מָה לִי וְלָאִשָּׁה הַזָּרָה?)
אֶת הַחוּטִים הַמְּזַמְזְמִים
(אַתְּ בְּטוּחָה שֶׁהֵם לֹא מְחַשְׁמְלִים?)
וְאֶת הַמַּבָּטִים הַכְּפוּיִים – עִקְבֵי אַחַר הַזָּרִמִים

אֲנִי זוֹכֶרֶת אֶת הַתְּמוּנוֹת,
אֶת קוֹלִי מְסַפֵּר, אֶת הַכָּאוֹס הַמְּסַחְרֵר
וְאֶת הַבְּהִירוּת – אִשָּׁה זָרָה מַפְשִׁיטָה
מַחְדִּירָה לְפִי זָהֳמָה וּמִיָּד מוֹצִיאָה
(מַחְדִּירָה, מוֹצִיאָה, מַחְדִּירָה, מוֹצִיאָה)

אֲנִי זוֹכֶרֶת אֵימָה (לָמָּה אֲנִי
מַמְצִיאָה סִפּוּר כָּל כָּךְ נוֹרָא?)
זוֹכֶרֶת אֶת הַבְּחִילָה, אֶת הָרִיצָה
וְאֶת הַמַּחֲשָׁבָה הַמּוּזָרָה –
מַזָּל שֶׁיֵּשׁ שֵׁרוּתִים בַּקְּלִינִיקָה שֶׁלָּהּ

אֲנִי זוֹכֶרֶת כָּל פְּרָט
כָּךְ לְפָחוֹת אֲנִי מַרְגִּישָׁה
כִּי עָבְרוּ שָׁנִים וּמֵאָז
אֵינִי מַאֲמִינָה
לֹא לְאִישׁ
לֹא לְאִשָּׁה
וְלֹא
לְשׁוּם
מַחֲשָׁבָה

גולם

עוֹד בַּלֵּילוֹת הָהֵם בְּגַן הַיְלָדִים הֶעָזוּבִים
זִכְרוֹנִי הָרַךְ הִקִּיף אֶת עַצְמוֹ
בְּחוּטֵי חֲרָדָה נָקְשִׁים
וְטָוָה לְעַצְמוֹ
בֵּית מַחֲסֶה

גֹּלֶם

פָּרַם כָּל סִיב
כּוֹאֵב אוֹ מְאַיֵּם
וּבָדָה עוֹלָם מֻשְׁלָם.

רציתי

רָצִיתִי לְסַפֵּר עַל הַיַּלְדוּת
וְעַל הַמִּשְׁפָּחָה,
מָה עָשִׂינוּ, אֵיפֹה הָיִינוּ.
רָצִיתִי לְסַפֵּר שֶׁצָּחַקְנוּ, אָהַבְנוּ, רַבְנוּ, הִתְוַכַּחְנוּ.
רָצִיתִי לְסַפֵּר מָה אָכַלְנוּ. וְעַל הַשִּׁירִים שֶׁאָהַבְנוּ.
רָצִיתִי לְסַפֵּר בְּמָה שִׂחַקְנוּ.
רָצִיתִי לְסַפֵּר אֵיךְ טִיַּלְנוּ
וְהִתְבַּרְבַּרְנוּ.
רָצִיתִי לְסַפֵּר מָה אִמָּא אָפְתָה,
עַל הָרֵיחַ הַנִּפְלָא,
וּמָה הָיָה כְּשֶׁאַבָּא נָסַע.
רָצִיתִי לְסַפֵּר שֶׁאִמָּא כָּעֲסָה,
וּמָה הִיא אָהֲבָה,
וְאֵיךְ שָׂמַחְתִּי כְּשֶׁאַבָּא בָּא.
רָצִיתִי לְסַפֵּר עַל הַהִתְרַגְּשׁוּת כְּשֶׁאֲחוֹתִי נוֹלְדָה
וְעַל הָאֵימָה
כְּשֶׁאִמָּא חָלְתָה.
רָצִיתִי לְסַפֵּר עַל הַיָּד שֶׁל
אֲחוֹתִי הַגְּדוֹלָה, שֶׁאָחֲזָה,
וְעַל אָחִי, עַל מָה
שֶׁהוּא עָשָׂה.

רָצִיתִי לְסַפֵּר אֵיךְ גָּדַלְתִּי
אֲבָל הַזִּכָּרוֹן שֶׁלִּי לֹא גָּדַל אִתִּי.