

מאמרים, סיפורים וחוויות מהמקווה

עורכות: מיכל פרינס ואפרת גרבר-ארן

בהוצאת מרכז יה"ל



טובלות

כמו שקיית תה. הרגשתי שאני באמת טובלת
נולדתי מחדש. תקווה.
גם לבלניות יש ימים כאלה. חבל שאי אפשר ל
בטריקה מהמים. באתי מוכנה.
כמו רכב בטסט. טבלתי בתוך ים של דמעות. אבל יש לי
שד אחד. זה אופף, זה משכר.
איך את רוצה את הטבילה שלך? כלה טרי
וגיסתה ההרה. אני רוצה לטבול לבד.
לפעמים טוב שיש בלנית. לפעמים טו
טבלתי עם רגל שבורה. טהורה
לבוא במגע עם הכל ברגע אחד. מי קרח מקיפים אות
מה יקרה אם היא לא תגיע?
ברוך אתה ד' אלוקינו מלך העולם אשר קדש
במצוותיו וציוונו על הטבילה.

טובלות במילים

מאמרים, סיפורים וחוויות מהמקווה

כל הזכויות שמורות למרכז יה"ל

עורכות: מיכל פרינס ואפרת גרבר-ארן

הגחה: ד"ר רותי פרויכטנברג

ניקוד השירים: יעל שויד

גרפיקה ועיצוב:

תודה לדינה גרבר, אילנה לם וחנה מנדל-אינהורן על הסיוע המקצועי.

שנת הוצאה: תשע"ד, 2014

הקדמה מאת מיכל פרינס ואפרת גרבר-ארן

את נועלת כפכפים, עטופה במגבת, צועדת אל עבר המקווה. הכפכפים נעזבים אחד אחרי השני על יד המים. רגל ימין כבר נוגעת לא נוגעת במים החמימים, רגל שמאל עדיין יבשה. את יורדת מדרגה, שתי הרגליים כבר רטובות, עטופות במים, מתרגלות. המגבת נשמטת, הגוף עדיין בחוץ, חשוף. מה את מרגישה עכשיו? את שמחה? מתרגשת? מצפה? או אולי עצובה? מתוסכלת? מיואשת? על מה את חושבת? על האיש שמחכה לך בבית, מצפה גם הוא? או על הבלנית שמביטה בגופך הערום? על הפגישה המתחדשת עם המצווה האהובה? או על איך-אני-יוצאת-מכאן-כמה-שיותר-מהר?

אנו שמחות על ההזדמנות שניתנה לנו לאגד לחוברת מגוון של חוויות טבילה. כל אחת שבחרה לשתף אותנו, כתבה את סיפורה האישי. יש מי שסיפרה על חוויה טובה ומרגשת של טבילה במים חיים, ואחרת סיפרה על הקושי וחוסר ההנאה שלה מהטבילה. מטרת החוברת היא להגיש לך, טובלת ובלנית, את כל המגוון הזה, לתת לו מילים, ואולי גם – להעניק לו משמעות.

”טובלות במילים” הוא הפרק הראשון מתוך הספר “שיחה עם האישה” שעתידי לצאת לאור בשנה הקרובה בעזרת ה'. הספר יעסוק בחוויות נוספות של נשים דתיות וגוף – הלכות טהרה, יחסי אישות, אמצעי מניעה ועוד. כל פרק כזה יכול מידע ומאמרים של נשים העוסקות בתחומים הללו באופן מקצועי, וכן סיפורים וחוויות אישיות של נשים דתיות באשר הן – כל אחת והסיפור שלה, כל אחת והתובנות שלה. מטרת הספר, כמו גם מטרת חוברת זו, היא ליצור “שיחת נשים” פתוחה, בנושאים אשר בדרך כלל אנו לא מדברות עליהם, אם מפאת הצניעות ואם מפאת הבושה. ה”שיחה” נותנת מקום לשלל חוויות, ומאפשרת שיח רחב ככל האפשר, מתוך העולם הדתי שבו אנו חיות ולתוכו.

החלום שלנו הוא לפתוח סלון דמיוני, ולאפשר לנשים שונות להגיע, לשבת על ספה נוחה לשתות קצת מיץ תפוזים, לנשנש עוגה ואז - לשתף, לספר, לפתוח, להוציא וגם – לשמוע, לקבל, ללמוד, להבין. להבין שאת לא לבד. שהכל יכול להיות אחרת, או בדיוק אותו דבר, שהכל בסדר, או שאפשר לטפל בבעיות. לפתח מודעות לגוף שלנו, ללמוד להתחבר אליו ואל החוויות שהיהדות מעניקה לנו איתנו. **ולדעת.**

בחוברת זו התייחסנו בשלושה פרקים לשלושה היבטים של הטבילה. הפרק הראשון עוסק בטבילה כשגרה. טבילה כמעשה של חודש בחודשו המביא עימו את התובנות, התהליכים והסיפורים הייחודיים של האישה הטובלת. הפרק השני מתייחס לקשר הייחודי הנרקם בין הבלנית לטובלת, בעיני הטובלת ובעיני הבלנית כאחד. הפרק השלישי מביא את הטבילה במשבר, סיפורים על טבילה דומעת ומנחמת כאחד.

מאחלות לך שבעזרת החוברת הזו (והספר בעזרת ה') תיפתחי לחוויות נוספות, תצליחי להתחבר אל הגוף ותעמיקי כל פעם עוד קצת את העולם הפנימי העשיר שזכית בו. כל אחת במקום שלה.

טבילה עמוקה,

מיכל ואפרת.

לידה מחדש/ רחלי ויינשטוק

השלתי המחיצות מגופי. התנקיתי. איבר איבר אני עוברת. והוא ברור, נקי, חשוף. לא צריך דבר מלבד עצמו. הסרתי בגדי תפארת, הסרתי תכשיטי, הסרתי פסולת חוצצת. הנה אני מושלת כל, מביטה בגופי, הבית לנשמת בעולם הזה, הצינור להוריד נשמות ילדי. אני מעיינת, מוודאת שלא שכחתי דבר. אני נשקפת במראה, רואה איברי. רואה רשמים חקוקים בבשרי. רואה שמחתי ורואה עיצבוני, רואה היריונותי ולידותי ואני עירומה כביום היוולדי.

נוכרת בעוברותי ברחם אימי. רכה, נטולת מחיצות, מחובקת במי השפיר. אני חוזרת עכשיו לשם, נולדת מחדש. מקבלת את גופי ביופיו כמות שהוא, מודה על שלמותו, שיצר אותי בחכמה. נקבים נקבים חלולים חלולים. ואתה מפליא לעשות בי כל פעם מחדש. פלא שזכיתי לקרבתך הגדולה מתוך גופי. "מבשרי אחזה אלוך". צלצול בפעמוך. אני לא לבד במסע. נולדת מחדש, והבלנית לי "דולה". נוכחת, מלווה. אני יורדת למי הגשם, למי בראשית. רוח אלוקים מרחפת על פני המים. מחבקת. מקיפה.

אני טובלת. פותחת בית סתרי. שיחלחו המים, שיבקעו מחיצותיי. כ...ש...ר. קולך נשמע מבעבע באזני. עוד טבילה. דמעותי שוטפות את המים. מתפללת להיות ברגע זה. נוכחת. שיוסרו המחיצות שבנפש. שישטפו המים את נשמת. נשימתי נעצרת. עולה אליך.

ואני עולה מעל המים. לוקחת שאיפה חדשה. אישה חדשה נולדה. ידי מונחות במרכז גופי. מגבת מונחת לראשי, מזכירה לי את שמעלי. שמים. אני יראה. שפתי תפתח לברכה. ברוך אתה ד' אלוקינו מלך העולם אשר קדשנו במצוותיו וציוונו על הטבילה.

שער ראשון - כל חודש קורה דבר מה

לכל אחת יש את סיפור המקוה שלה. סיפור חד פעמי שלעולם לא תשכח, או סיפור של תהליך חיפוש משמעות למצווה הזו. מצווה שהציווי שלה הוא על הגוף אך השפעתה הראשונה היא על הנפש. מצווה שדורשת מכל אחת מאיתנו לצאת מאיזור הנוחות שלה פעם בחודש למקום אחר. חודש אחרי חודש, כמעין שגרה. מצוות הטבילה מתקבלת כמובן מאליו אצל האחת וכקושי בל תואר אצל האחרת. בפרק זה בחרנו להביא קולות של שגרה, של התמודדות, של שינוי, וקול גדול של תפילה. תפילה שקטה ואישית כדי שכל אחת למצוא את עצמה בתוך המצווה.

באה מוכנה/ אלונה ליסיצה

עגילים, תכשיטים

נקבים, נקבים

אצטון, סבון

רבון, רק הוא רבון

מורינה, מסינה

נשמה טהורה

שמפו, מרפד

ה' מלך

מים רבים

שוטפים, לא שוטפים

חלולים, חלולים.

מנגבת, סורקת, בודקת

נחנקת.

מאטה את הקצב,

מתעטפת בעצב,

עצב?

אין שום עצב.

מתפנסת פנימה,

מתפסה לאט לאט קרח

שקבות דקות

זוהרות באור הנר.

הולכת

ובאה מוכנה.

טבילה ראשונה אחרי החתונה. 14 יום בדיוק.

ערב שבת קודש. מקבלים הזמנה שאי אפשר לסרב לה. שבת אחים עם כל המשפחה. לא מתביישת, מספרת לאח הגדול, המארת, הנשוי, המנוסה, שבשבת אני צריכה מקווה.

אין בושות, אין עכבות, אין בעיה.

שעה לפני שבת יוצאות לדרך. בעיר הגדולה. כלה טרייה וגיסתה ההרה. צועדות במרץ למקווה שלה. מגיעות, תופסות נקודת תצפית, מחכות שיפתח. שלא יראו אותנו.

לא מבינה את השושו, אין בושות, אין עכבות.

השמש יורדת לאט לאט, נעלמת. המקווה סגור, ממשיכות לעמוד ולחכות, כלה טרייה וגיסתה ההרה. מגיע הרגע שבו מבינות שיש בעיה, מתקרבות, מגלות שזהו מקווה של יום חול, סגור בשבת. אי עד ה' בלי ו'.

מסתכלות אנה ואנה ולא יודעות לאן ללכת. קצת חשש אבל הרבה ביטחון, אין מצב שהיום לא אטבול. חוצות את הכביש, באמצע המעבר, בין רמזורים של עיר גדולה, עומדת שליחה של מצווה.

שואלת: אתן צריכות מקווה?

מה, זה כתוב לי על המצח? אבל, כן, צריכות. לכו ישר ואחר כך שמאלה. תודה ושבת שלום.

מגיעות ברגע האחרון, הבלנית כבר בדלת. בואי תיכנסי, בטח.

כלה טרייה וגיסתה ההרה.

מרים

הפעם הקודמת שיצא לי להגיע למקוה היתה בתחילת הנישואין שלי. הקושי הגדול שחוויתי באותה תקופה היה סביב הפסק טהרה ושבעת הימים הנקיים, אלה גרמו לזה שהטבילה הפכה ללא כל כך חשובה, עד שהגעתי לטבילה כל מה שרציתי זה שיעזבו אותי בשקט ויתנו לי ללכת הביתה.

הפעם, אחרי הלידה, אני מגיעה לטבילה ממקום יותר בשל, וגם התנאים השתנו קצת. השלוח בשבעת הימים שלפני הטבילה אפשרה לי לשים לב מה אני מרגישה כשאני טובלת. לא ידעתי בדיוק מה זה, אבל זה היה לא כל כך נעים.

בתור מישהי שמאוד שמה לב לאזורי הנוחות שלי בכל מה שקשור לגוף שלי ולבחירות שלי עליו (למשל, בחרתי ללדת את ילדי בבית), הופתעתי לגלות שאני אפילו לא יודעת למה לא נעים לי, ובעיקר - שלא נעים לי, אבל אני ממשיכה לעשות את מה שכל הזמן עשיתי כאילו שאין דרך אחרת.

הקריאה בקבוצת "טובלות" בפייסבוק עזרה לי לראות שאני לא צריכה ללכת רחוק בשביל לעשות את הטבילה שלי נעימה יותר עבורי. כמה שינויים קטנים, זה הכל.

אז השבוע הלכתי למקוה אחר מזה שתמיד הלכתי אליו והבאתי איתי מגבת מהבית. ביקשתי מהבלנית להסתובב לפני שירדתי למים, היא יצאה אחרי שלוש הטבילות ונתנה לי לצאת לבד.

הייתי לבד במים, ופתאום הרגשתי ששרירים שלא ידעתי שהם מכווצים, נרפים.

הרגשתי איפה אני עומדת, הרגשתי שפתאום אני יכולה לטבול באמת, שאני יכולה להתכוון בלב ולא רק לחשוב האם השערות שלי צפות או לא, ועד כמה זה לא מפריע לי שמישהי רואה אותי ככה (עאלק).

קצת בכיתי עוד פעם, והפעם הרגשתי את המים סביבי.

ושוב בשביל הכיף.

וכך, למרות שזו חוויה שאני עדיין מעדיפה פשוט לוותר עליה, הרגשתי בפעם הראשונה שאני באמת טובלת.

דב

לפני שלושים וארבע שנים הקמנו קיבוץ קטן על הר. בהתחלה היו שבעה זוגות נשואים ובערך שלושים וחמש רווקים/ות. אחר כך עוד זוגות התחתנו ומספר הזוגות הנשואים עלה בהתמדה.

גרנו שישה קילומטרים מהכביש הראשי, לא היו רכבים פרטיים. לקיבוץ היו שתי מכוניות, וסדרן עבודה ורכב היה זה שקבע מי יקבל את הרכב הנכסף. היה גם נהג תורן שתפקידו היה לאסוף את מי שמחכה בצומת בתאום מראש. טלפונים ניידים כמובן לא היו לנו, וגם לא טלפונים בבתים. בקיצור, היינו קבוצה קטנה של צעירים, שבכל יום רואים אחד את השני, ובקושי רב יכולים לצאת מחוץ לגבולות הקיבוץ.

המקווה היה ביישוב אחר, במרחק של כרבע שעה נסיעה.

הנסיעה הייתה כרוכה בשני דברים. קודם כל – לארגן רכב. אי אפשר היה פשוט לגשת לסדרן העבודה ולבקש רכב כדי לנסוע למקווה, לכן החליטו שאשה אחת תהיה אחראית לנושא. כך הוחלט: אישה שצריכה לטבול תדבר עם מ', מ' תיגש לסדרן העבודה ותגיד שהיא צריכה רכב להיום בערב, סדרן העבודה יבין במה מדובר, לא ישאל שאלות והנסיעה תירשם על חשבון ועדת דת.

השלב הבא היה לבקש ממישהי להתלוות לטבילה, ואם אין לך רישיון נהיגה, היא צריכה להיות אשה נוהגת. איך מבקשים? צריך לתפוס אותה על השביל במהלך יום העבודה ולבקש ממנה. לפעמים את צריכה לבקש מחברה רווקה ולא תמיד תמצאי מישהי בכלל.

אם התגברת על שני השלבים הראשונים, הגעת לשלב השלישי - נוסעים. היות ויש רק שני רכבים, לפעמים יש צורך לשלב בנסיעה גם משימות אחרות. למשל, לנסוע עם החברה למקווה, לטבול, ובחזור להביא אתך את הרב שצריך להגיע לתת שיעור בערב, או לאסוף מישהו מהצומת, ולהיות מוכנה להמציא משהו אם הוא שואל אתכן לאן נסעתן.

אפרת הכהן

זה לא קל לעבור דירה. להיות פתאום מחוץ ליישוב המוגן שלך, מחוץ לפרצופים המחייכים, הבגדים הנקיים, הבתים הלבנים, הרחובות הירוקים. ישר לתוך רחוב שטוף ביוב, עוני, בתים שבורים, שכן שיכור שלא מדבר עברית וחתולים רזים שמצטופפים בפתח הכניסה לבניין. ואיכשהו זו הייתה הזדמנות לשוב לעצמי, להתרחק מכל מה שמשרה ביטחון ולמצוא אותו בתוך עצמי, בתוך הזוגיות שלנו, בפנים. כמו לטוס לחו"ל לשנה, רק לא בחו"ל, פה קרוב, מחוץ למרכז, מחוץ לירושלים, אבל לידינו, ממש לידינו.

איכשהו למדתי לחצות את הרחוב, לסתום את האף במקומות הנכונים, לחייך לאנשים הנחמדים, להיות ולא להיות. מעין חציצה שביני ובין הרחוב שלי – נוגעת לא נוגעת, מקבלת לא מקבלת, פתוחה וקפוצה בו זמנית. אבל במקווה זה היה אחרת: פעם בחודש הלכתי למקווה שנמצא כשתי דקות הליכה מהבית שלנו, שם הייתי צריכה להתפשט ולבוא במגע עם הכל ברגע אחד. המקווה היה קשוח, לא היה שום ריכוך, הבלנית הייתה אשה עצבנית שניהלה את המקווה ביד רמה: את לפה, את לשם – היא הייתה פוקדת. לאחר מכן הייתי מתפשטת באמבטיה החרבה, הולכת על כפכפי, מתעלמת מהשערות, מהעובש, מהחלודה, מנסה להתכוון בתפילה פשוטה לזוגיות, מנסה להתבונן פנימה. אבל... ערומה ומבושת הייתי מחכה, בלי שום יכולה לקרוא לבלנית, מחכה שהיא תזכור אותי – תלויה בחסדיה. כולן היו עוקפות אותי, צועקות "בואי לפה", ואני לא יודעת את חוקי המשחק, מתביישת לצאת ערומה ולקרוא לה אלי – גם אני רוצה לטבול, גם אני רוצה לשוב אל אישי. בסוף תמיד היה מגיע גם תורי והייתי נכנסת מבושת ואיטית, והיא באצבעות זריזות בודקת את גופי, מוציאה שערות שדבקו, מציצה בציפורניים, ובסוף פוטרת בחיוך יבש "נו טוב, תיכנסיי". במים היו צפים לידי זבובים מתים ושערות והייתי מדמיינת אותם נכנסים לתוך שערותי, מתערבבים איתי, נכנסים לתוכי. בתוך המים הייתי מקפידה לשאת תפילה, אך מפעם לפעם זו הפכה להיות תפילה עצבנית שהייתי רוטנת כשאני מוציאה בועות מפי.

בניגוד לדרך שבה נהגו הבלניות ביישובי, היא לא כיסתה את עיניה במגבתי, והייתי צריכה לעלות אליה מתוך המים, ישר אל תוך מבט עיניה. והיא הייתה נוהגת להושיט לי את המגבת ולהדק אותה על גופי בכמה טפיחות, תוך כדי שהיא מאחלת לי שלא תראה אותי פה בחודש הבא. לא הטפיחות ולא הברכה נעמו לי, אבל חייכתי תמיד, מקבלת בהכנעה. החזרה הביתה – היציאה החשוכה והמפחידה מהמקווה, והדרך המאובקת שכיסתה את רגלי הרטובות באבק ובבוץ היו הדובדבן שבקצפת של הבילוי החודשי, והייתי חוזרת הביתה ישר למקלחת, תמיד במצב רוח ירוד.

זה היה נורא, אני יודעת, וידעתי שיש לי חברות שנוסעות במוניות למקוואות מפוארים יותר בעיר, אבל הידיעה שיש מקום כזה לידי ואני פשוט מתעלמת והולכת למקום אחר לא אפשרה לי לברוח.

מעבר למקווה אחר הפך למטאפורה לכל מה שמורכב לי. פתאום הכל התנקז למקווה. כל התסכול של המגורים שם התנקזו לאותה פעם בחודש, לאותם מים מלוכלכים ועטויי זבובים. להתעלם אי אפשר, להיות שם גם אי אפשר, ולפתור הכל אני לא מצליחה. לפעמים כשהייתי מחכה לתורי הייתי מפליגה ומדמיינת את עצמי בלנית, הופכת את המקווה למרכז העצמה לנשים, שמה מוזיקה מרגיעה, עוטפת את כל הנשים שיבואו באהבה. בינתיים לידה והנקה השכחו ממני איך מרגישים כשמבקרים במקווה פעם בחודש ואת הבלנית החליף חיוך מתוך של ילדה מתוקה ואהובה.

רות

היה כמעט סוף החורף, אבל בארצות הברית. גשם הציף מרתפים וניתק חשמל, ורוחות סערו. הייתי בביקור בבוסטון ובניו יורק התקיים כנס JOFA, הזדמנות יוצאת דופן בשבילי לפגוש את העשייה הפמיניסטית שמעבר לים.

מצאתי שותפה לנסיעה הארוכה, דנה, שהגיעה עם תינוקת קטנה. היא שכרה רכב שבו רק היא הוגדרה כנהגת, ונסענו יחד. הטבילה היתה ביום השיבה מניו יורק. ותכנתי עוד חוויה אמריקאית, לטבול במקוה הבוטיק, העל-זרמי או הרב-זרמי Mayyim Hayyim שבבוסטון. רבות מחשבות בלב אשה.

יצאנו בשעת אחר צהריים, 4 שעות נסיעה, היינו אמורות להגיע לבוסטון בזמן. דנה, שותפתי היקרה לנסיעה התקשרה בתחילת הדרך לקבוע לי תור ב"מים חיים", יש לה את המספר בזיכרון של הנייד, פתוח שם עד 21:30, היא קבעה לי פגישה מאוחרת ככל האפשר. בשלב זה הכל נראה אפשרי ומבטיח.

למרות ה-GPS, הצלחנו להסתבך ביציאה מהתפוח הגדול, ועברה שעה עד שהגענו לכביש המהיר צפונה. החשכה ירדה, גשם שטף, התינוקת בכתה. הפסקת הנקה. וכך המשכנו, בגשם וברוח, ולמרות החשיבה החיובית הלך והתברר שאין סיכוי שאגיע לפגישה המיועדת בזמן. דנה התקשרה לבטל.

האם אדחה את הטבילה ליום המחרת? או שמא נחפש אפשרות אחרת באיזור בוסטון? דנה הציעה לבדוק בחב"ד. היא התקשרה לברר. כן, יש מישהי בסביבה. ושוב, היא התקשרה לברר. "אין בעיה, אפשר לבוא גם מאוחר, היא מחכה למישהו ולא תישאר ערה בגללי".

ב-23:00 בלילה נפרדתי מדנה ליד בית פרטי. חושך. התקשרנו אל החב"דניקית שיצאה לקבל את פני. במרתף הבית שלה היה מקוה. בסיסי מאד, לא מפנק, הכי לא "מים חיים".

כיון שבאתי מנסיעה ארוכה גם את ההכנה עשיתי שם. הסתדרתי.

התענוג עלה כמו טבילה בארץ, רק בדולרים.

בלהה אריכא-קריצר

למה אני הולכת למקווה כל חודש?

כי הרבנית אמרה? כי אלוהים אמר? כי זו מצווה? כי אני מפחדת לא ללכת? כי בן הזוג שלי רוצה?
אני הולכת כי אני עושה מזה טקס, ואני אוהבת טקסים.

הטקס במקווה מתרחש בתוך מים, מים חמימים. יש בירידה אליו ובעליה ממנו משהו חזק. משהו ארכיטיפי, שעובד כל פעם מחדש. פשוט, ערום, רגע עם אלוהים ללא מחיצות. אני ואלוהים יחד.

יש לי שפע יפיפה של טקסים בחיי היהודיים. טקסים של תפילה, ארוחה או חג. אני אוהבת את רובם, וחווה דרכם שמחה והתחברות, אבל המקווה לוקח את הטקס למקום עוד יותר פיזי – אני כל כולי בתוך. אין חציצה, אין הסתרה. זה הרבה יותר חזק ומוחלט.

במשך שנים הייתי 'שקית תה' שנכנסת למים ובורחת הכי מהר שאפשר, רצוי גם שאף אחת לא תראה אותי. קורס בטקסים שעשיתי לפני כמה שנים, פתח לי אופציה לראות שיש כאן הזדמנות לחוויה אחרת.

בכל התרבויות המים מתקשרים עם נקיון, התחדשות, הטהרות, מעבר, לידה מחדש. טקסי המים הם הטקסים החזקים ביותר. אצל הנוצרים מוכרת הטבלה לנצרות, אצל היהודים הטבילה בגאנגס, למוסלמים הַדוּאָּ לפני התפילה, ויש עוד רבים. ביהדות יש לנו את טבילת הכהנים במקדש, טבילה בערב יום כיפור, טבילת כלים ועוד. אך כיום רק אנחנו הנשים מחזיקות את אותה טבילה שנאמרה בתורה.

אז מה אני עושה שם במקווה? משהו כמו איתחול חודשי.

אני יושבת כמה דקות לפני הטבילה ומתבוננת על החודש שעבר עלי. מתוך המחשבות הללו אני בוחרת מה אני רוצה לשחרר ולא לקחת איתי לחודש הבא. אח"כ אני בודקת מה אני רוצה להזמין לי במקום הדבר שישתחרר. אני מנסה לדייק, לא להגיד דברים כלליים. להיות אינטימית עם עצמי. ואז אני יורדת אל המים. אני מתעטפת בהם, משחררת את המיותר לי, טובלת שוב ומזמינה את החדש. הרגע המרגש ביותר הוא רגע העלייה במדרגות מהמים.

רגע של חסד.

שער שני

מתי אני בלנית ומתי אני טובלת?

לחויית הטבילה מרכיבים רבים. ההכנות, הציפייה, ההסתרה, ההתגנבות, העירוס והמים. לכל אחת מרכיבים שונים שיוצרים אצלה את 'סיפור המקווה' שלה. אולם, מרכיב אחד מוכר ומשותף לכל הטובלות. הבלנית. הבלנית אשר מלווה בחדת קודש את טבילתה של האישה רוצה עברה את הטוב ביותר. עבור אחת הבלנית היא עוגן ליציבות ומקור לתמיכה ואצל האחרת עול מכאיב. הסיפור של כולנו מורכב מסיפוריהן השזורים זה בתוך זה של הטובלות יחד עם הבלניות.

אפרת

ערב שבת. אני גרה בהתנחלות וצריכה לצעוד כרבע שעה בחושך עד למקווה. בדרך אני מנסה לחשוב על תירוצים לסיטואציה בה אפגוש מישהו מוכר בדרך, שישאל בחביבות "לאן את הולכת? ועוד לבד? איפה אישך? והילד?". התשובה שהמצאתי: שכחנו את הנעל של הילד בגן שעשועים ואני בדרך להביא לו אותה. תשובה מוזרה, מקווה שיבינו לבד למה אני ממציאה סיפור כזה... לא מצליחה לחשוב על תירוץ יותר טוב.

מגיעה למקווה ומחכה לבלנית. קבעתי איתה בערב שבת לחצי שעה אחרי הדלקת נרות. אני דייקנית, אף פעם אני לא מאחרת. לכולם. הגעתי בדיוק בשעה שקבענו.

עומדת על יד הדלת הלבנה של המקווה ומחכה. חמש דקות חולפות. קצת קר לי, אני מתעטפת במעיל שהבאתי איתי ושמה את המטפחת על האוזניים. מדמיינת את הבית המסודר, השוקולד שהוא בטח קנה לי ומניח עכשיו על הכרית, ארוחת ערב שבת שהכנו ביחד מחכה על הפלטה, מתחממת לקראתי, יחד עם כל הבית והאווירה.

עשר דקות כבר חלפו. אני מתחילה לחשוש... אולי היא שכחה אותי? אולי היא נרדמה בביתה, עיפה מיום שלם של נקיונות ובישולים? ומה יקרה אם היא לא תגיע? לטבול לבד אני לא מעזה, וגם לא יודעת איפה המפתח. אז מה? אעלה הביתה ככה? לא טהורה? לא מותרת? ואיך הוא יגיב? יבוא לחבק וללטף את שערות ראשי הרטובות, לנשק את לחיי הקרות, ופתאום אומר לו לא? עדיין לא? איך אומר לו לא, הוא כל כך יתאכזב, ואני כל כך רוצה?

רבע שעה עברה. כבר קר לי ממש, הדמעות מתחילות לזלוג, מחממות את הלחיים לרגע, משאירות אותן קרות יותר ברגע שאחר כך. היא לא תגיע, אני מתחילה להבין. היא אלמנה, אולי היא לבד השבת? ואם היא לא תקום גם אחרי התפילה? ואולי חלילה קרה לה משהו? היא כבר לא צעירה... ואני אפילו לא יודעת איפה היא גרה... והוא, מסכן, בטח כבר יתחיל לדאוג עוד מעט, בכל זאת זו דרך ארוכה וחשוכה, ומי יודע מה קרה לי בדרך הזו? ולעזוב את הבית הוא לא יכול, כי התינוק ישן שם.

בסוף היא הגיעה, באיחור של עשרים דקות, מתנשפת ומתנצלת. הדמעות פסקו והדאגות התחלפו בהקלה גדולה. אז אני כן אטבול היום. ואני כן אגיע לבית החם ולזרועותיו החמות של האיש שלי. המים במקווה מעולם לא היו חמים ומרגיעים יותר, והבלנית מעולם לא הייתה נחמדה ומאירה יותר. ואני שמחתי. מאד מאד שמחתי.

ענבר, מקווה אביגיל

קבעתי עם טובלת לשעה 18:00 בערב, אך אבי הטף היה באיחור היסטרי. גם אני קצת בהיסטריה, זו כלה בשנת הנישואין הראשונה. מסמסת אליה ומתנצלת, דוחה אותה ב-10 דקות... מתפללת שהוא יבוא...

הוא בא.

זורקת עליו את שאריות ארוחת הערב של הילדים. עפה אל המקווה. היא מחייכת אלי, פיוו... היא מוכנה, חיכתה לי קצת. נכנסת למים, אני מסתובבת. שוכחת את המגבת שמכסה את ראשה, לוקחת באלגנטיות. המגבת נופלת לי למים. מתנצלת שוב.

היא מחכה לי במים שאביא לה מגבת יבשה להתכסות בה. אני מברכת אותה בכל השפע והברכות. מתנצלת, אומרת שגם לבלניות יש ימים כאלה...

נחמה שולמן

"אני מסתובבת, כשתהיי במים תגידי לי" אמרתי לשרית כשנכנסתי לחדר ללוות אותה לטבילה.

היתה זו הפעם הראשונה שנפגשנו.

תמימותה ועוצמתה של התגובה לא אחרה לבוא והפתיעה אותי:

"אבל יש לי רק שד אחד". אמרה.

שתי מילים יצאו מפי בספונטניות: " אז מה?!" שלחתי לעברה.

דממה השתררה בחדר.

"אז מה?" חזרתי על דברי, " זה אמור לשנות משהו?"

שרית נכנסה למים. פניתי לעברה והבטתי אל פניה.

דמעות שטפו את עיניה.

"או קיי", אמרתי. "המקווה רווי דמעות. דמעות של תקווה, דמעות של שמחה. עם דמעות של עצב אי אפשר לטבול.."

חיוך עלה על פניה.

טבילה, ברכה, טבילה. 'כשרה'.

"זמן טבילה הוא זמן של עת רצון. קחי לך מספר דקות. השליכי אל המים את כל הכאב. כל דבר שאת רוצה לשחרר, להרפות. כל עצב, דאגה ויגון. מלאי עצמך במצבורי תקווה ואהבה, כח ושמחה. היולדי מחדש. בקשי. התפללי. יהי רצון שכל תפילותיך יתגשמו לטובה."

יצאתי.

כשיצאה מהחדר, הבטנו זו בעיניה של זו. ניגשתי אליה וחיבקתי אותה חיבוק ארוך ועוטף. גופה הצנום כאילו התמזג בגופי. דמעותי נמהלו בדמעותיה.

"אז מה", חזרתי על דברי. "מה זה משנה? מה המשמעות של זה בעיניך? את פחות אשה? את פחות בן אדם?"

המשכנו לשוחח עוד שעה ארוכה. היא בת 30, אשה צעירה אם לשני ילדים פעוטים שברגע אחד היטלטלו חייה בסערה עזה. מתוך חדוות חיים, אופטימיות, צמיחה וצחוק מתגלגל של פעוטות הפכו חייה למצבור של כאב, פחד, אובדן הביטחון וסערת רגשות. פיזית היא נרפאה. נפשית - הניתוח שעברה הותיר בה צלקת עמוקה.

היא הספיקה לשכוח את מהותה, היא איבדה את עוצמתה. אימהותה הושמה תחת איום קודר, נשיותה נשברה עד בלי היכר.

בפעמים הבאות, היא המשיכה לבוא מתוך שמחה, חיוניות חדשה החלה לזרום בעורקיה. שמנו דגש על למה? (לשם מה?) והשלכנו את הלמה?

פעם אחרת, מצב רוחה שוב היה עגום. קשיי ההתמודדות, ההורות והזוגיות, לא הרפו. כאילו ניסו למשוך אותה למטה. ישבנו על שפת בריכת הטבילה, השלכנו עצב ויגון. בחרנו אילו אנרגיות ניילד הערב מתוך עצמנו. מתוך המים.

נולדנו מחדש. כל אחת בתובנות שלה. בתקוות. בחלומות. בהכרת הטוב. זכינו בחברות נפלאה.

שרית ממשיכה לבוא לא רק לשם טבילה. היא מתנדבת באופן קבוע במקוה. משמשת בלנית בעצמה. מלווה כלות צעירות לקראת חויה רוחנית נפלאה. החיוך לא מש משפתייה...

הטובלת והבלנית במבט הלכתי/ הרבנית נעה לאו

הטבילה במקווה היא שיאו וסיומו של תהליך הטהרה אותו עוברת אישה לאחר נידתה. תהליך ההיטהרות בנוי משלושה רבדים – פיזיולוגי, גופני ונפשי.

הרובד הפיזי הוא הפסקת הדימום, ואינו תלוי באישה.

הרובד הגופני מתבטא בבדיקות הפנימיות שהאשה עושה הבאות לוודא את מצבה (בהפסק הטהרה ובמהלך שבעת הימים הנקיים), ברחיצת הגוף וניקויו מכל חציצה לפני הטבילה, ובטבילה במקווה שמסלימה את התהליך.

הרובד הנפשי תלוי כולו בהתכוונות האישה ובעבודתה הפנימית. באפשרותה להעניק לתהליך הגופני גם מימד רוחני של התנקות וטהרה מכעסים, ממחשבות רעות, ממתחים ומעצבנות. המעשה הסמלי של טבילה במים יכול לקבל משמעות עמוקה של מעין לידה מחדש, אחרי חזרה למצב עוברי בתוך מי המקווה, או של בריאה חדשה כמו בריאת העולם שנוצר בהפרדה בין מים למים. כדי להגיע לדרגה רוחנית כזו על האישה לכוון את עצמה ולעבור תהליך נפשי עמוק, שלא תמיד יש לה כוחות או פנאי לעשותו. הטבילה תהיה כשרה גם אם נעשתה באופן הטכני ביותר, אך אין ספק שאם היא מלווה ברגש ובכוונה היא תהיה משמעותית ומעצימה יותר.

כל תהליך הטהרה, מתחילתו ועד סופו נתון לאחריותה הבלעדית של האישה, וההלכה סומכת עליה שהיא עושה אותו כראוי. את המילים של התורה על ספירת הנקיים: "וספרה לה" דורשים חז"ל – "לעצמה – מכאן שעד אחד נאמן באיסורין". כלומר, האישה מופקדת על תהליך הטהרה שלה ויש לה נאמנות שהיא עושה אותו כראוי, ואין שום צורך לבדוק אחריה.

רק בשלב האחרון, בשלב הטבילה, נדרשת התערבות של אישה נוספת. השולחן ערוך פוסק: "צריך לעמוד על גבה יהודית גדולה יותר מ"ב שנה ויום אחד, בשעה שהיא טובלת, שתראה שלא ישאר משער ראשה צף על פני המים." (יורה דעה סימן קצט, מ) זהו תפקידה היחיד של הבלנית. לוודא שהטבילה כשרה, כאשר כל גופה של האישה נכנס בבת אחת לתוך המים.

ברבות השנים קיבלו על עצמן הבלניות סמכויות פיקוח נוספות כלפי הטובלת, כמו למשל לבדוק שאין על גופה כל חציצה, לבדוק שעשתה את בדיקות שבעת הנקיים כראוי וכן הלאה. צריך לחזור ולומר בבירור: אין לבלנית כל אחריות ואין זה מתפקידה לשאול את הטובלת אף שאלה. תפקידה היחיד הוא לוודא את כשרות הטבילה ואולי אף להשגיח על הטובלת כשהיא נכנסת למים העמוקים. כל השאר נתון לאחריותה הבלעדית של הטובלת ואינו מעינינו של איש זולתה. יחד עם זאת, לפעמים הטובלת עצמה רוצה את התמיכה והעזרה של הבלנית, כדי לוודא שאכן עשתה הכל כראוי. במצב כזה תפנה הטובלת לבלנית ותבקש את עזרתה.

כדאי גם לשים לב לזהותה של הבלנית. השולחן ערוך מתאר אותה כ"יהודית גדולה", מעל גיל בת מצוה. כלומר, אין היא צריכה להיות בעלת מקצוע מוסמכת, אלא פשוט אישה ברת דעת היכולה לתמוך בטבילת חברתה. כלומר, כל אישה יכולה לשמש כבלנית, גם חברה, אחות או אמא לפי רצון הטובלת.

בפירוש בית יוסף לטור, מציין ר' יוסף קארו: "אבל לא נכרית, הואיל ואתחזק איסורא." כלומר, אישה גויה אינה יכולה לשמש כבלנית, משום שלא סומכים עליה כיוון שאין היא מחויבת בעצמה

בטבילה ואינה מבינה את גודל האיסור. פוסקים אחרונים הרחיבו מכאן את הדרישות מהבלנית, שלא די שתהיה יהודייה בוגרת, אלא עליה להיות גם יראת שמים, המבטאת בהליכותיה את הנאמנות לתורה ולהלכה. כמובן שדרישה זו אינה ניתנת למדידה ונקבעת בהתאם לסביבתן של הטובלות והבלנית.

הרב יחזקאל לנדאו, מחבר שו"ת "נודע ביהודה" (מזרח אירופה סוף המאה ה-18) כותב בתשובה מפורסמת שלו, שאישה שאין לה עם מי ללכת לטבול יכולה ללכת לטבול עם בעלה, והוא ישגיח על טבילתה (מדובר שם בזוג שגר בכפר של גויים, שאין בו אף משפחה יהודית נוספת). אמנם כל עוד לא טבלה חלים עליהם דיני הרחקות, וביניהם גם איסור הסתכלות, אך כיוון שמיד אחר כך היא נטהרת אין בכך כל בעיה, ומותר לבעל גם לעזור לה פיזית בטבילה במידה ויש צורך בכך (למשל אם המים עמוקים והיא פוחדת).

הפוסקים הראשונים הכירו את המציאות שבה אין לאישה "מי שתעמוד על גבה", או שהטבילה נערכת במקום חשוך, ולכן הציעו פתרונות גם לכך. הראב"ד מציע: "אם כרכה שער ראשה בדבר שאינו חוצץ, בחוטי שער (=רשת חוטים שאינה מהודקת על הראש אך אוספת את השיער), וטבלה בינה בין עצמה - עלתה לה טבילה". השלחן ערוך מביא אותו להלכה. פוסקים אחרונים מציעים הצעות נוספות, כמו למשל החזקת השיער ביד ושחרורו רק בתוך המים. מכאן מובן גם שאם יש לאישה שיער קצר אין כל חשש ששערה יצוף על פני המים וממילא מתייטר הצורך בהשגחה. כמו כן, אם האישה יודעת שצללה עמוק ובטוחה שכל גופה היה במים, לפי רוב הדעות עולה לה טבילתה.

הרב עובדיה יוסף מסכם את הדיון ההלכתי בנושא ומציע מדרג של אפשרויות: האפשרות הטובה והרצויה ביותר היא טבילה בנוכחות אישה יהודייה בוגרת, האפשרות השנייה היא טבילה עם בעלה והאפשרות השלישית היא טבילה לבד, עם אחד הפתרונות שהוצעו לעיל. ניתן לנסח זאת גם כך: לכתחילה יש לטבול עם השגחה של בלנית, אך בדיעבד ישנם פתרונות הלכתיים פשוטים למדי.

בתקופה האחרונה עלה לדיון נושא יחסי הבלנית והטובלות. צד אחד של הדיון מתמקד בבלניות ובתנאי עבודתן (הכשרתן ותחומי אחריותן). צד שני של הדיון מתמקד בטובלות ובהרגשתן במקווה. בשורות הבאות אתמקד בצד הזה בלבד.

יותר ויותר נשים מביעות קושי גדול לטבול בנוכחות בלנית, בעיקר כאשר מדובר באישה זרה הכפויה עליהן מתוקף מבנה המקוואות הנוכחי. הקשיים נובעים מסיבות שונות. ישנן נשים המתביישות לחשוף את גופן בפני אדם זר, גם אם הוא אישה. רגיש במיוחד מצבן של נשים שיש להן צלקות גופניות שונות (למשל בעקבות נתוחי כריתת שד), או נשים שעברו פגיעה מינית שכל חשיפה קשה מאד בעבורן. אולם גם נשים רגילות יכולות לחוש רתיעה מעצם החשיפה והעמידה בעירום, באופן שנוטל מהאישה את כל ההגנות שלה ומעלים את האסרטיביות שלה מול הבלנית. אני זוכרת עד היום את אותה בלנית, שבעודי עומדת עטופה במגבת בלבד, שפשפה באבן את אצבעי המוכתמת בדיו במשך דקות ארוכות. למרות שידעתי היטב את ההלכה, שצבע שנכנס לתוך העור כבר אינו חוצץ, לא מצאתי בעצמי את כוחות הנפש לעצור אותה בסיטואציה שבה כפתה את עצמה עלי. הלקח שאני למדתי מאותו אירוע היה לפתח בעצמי את התודעה למצב הזה, ולא לתת להיררכיה הטבעית הנוצרת בין אדם עירום לאדם לבוש לפגוע בשיקול הדעת שלי. אבל אני יכולה

להבין נשים שמראש אינן מוכנות בכלל להכנס לתוך מקום כזה. ישנן גם נשים שרוצות לחוות את חווית הטבילה כחוויה רוחנית אישית ופרטית מאד, ללא הפרעה של שום גורם זר.

ישנם פתרונות ביניים לנשים אלו, לפני שמגיעים לטבילה לבד. הראשון הוא שהבלנית תכנס לחדר המקווה רק אחרי שהטובלת כבר עומדת בתוך המים, ותצא ממנו לפני שהיא יוצאת. פתרון נוסף הוא שהטובלת תלבש חלוק רחב ותטבול איתו, כפי שנעשה בטבילה לגיור (לכתחילה צריך לטבול ללא שום דבר על הגוף אך בדיעבד ניתן לטבול עם דבר שאינו מהווה חציצה).

אפשרות נוספת לאותן נשים היא לטבול במעיינות או בחוף הים, שבהם אין פיקוח של הממסד, בנוכחות חברה, הבעל או הפתרונות האחרים. יש לדעת שטבילה כזו בטבע היא כשרה לחלוטין, אבל צריך ללמוד כיצד לעשותה בצורה הלכתית נכונה.

לסיכום, בחזוני אני רואה אישה נכנסת לתוך המקווה. הבלנית מקדמת את פניה לשלום ושואלת אותה בעדינות: איך את רוצה את הטבילה שלך? (שאבדוק אותך לפני הטבילה או לא? שאכנס איתך לחדר המקווה, או אחרייך כשאת כבר במים, או בכלל לא? שאלחץ את ידך כשאת עולה מהמים לפי המנהג הקבלי או לא?) האישה, המודעת כבר לאפשרויות השונות העומדות בפניה, עונה לה בנימוס, טובלת לפי רצונה ויוצאת מהמקווה טהורה ורגועה בגופה ובנפשה.

תמר אוחנה

אני גרה ברחובות, המקווה הקרוב ביותר אלי היה זה שליד השוק העירוני. אך המקווה היה ישן, לא מטופח, והאלמנט המרכזי שבו היו מודעות ענק בכל מקום שדרשו מהטובלת להתקשר לבעלה החונה ברחוב של המקווה ומחכה לה, ולבקש ממנו להתרחק מהמקום, מכיוון שהדבר אינו צנוע. אני חושבת שיש אלמנטים יותר מרכזיים שמקווה צריך לכלול, ולכן הרחקתי בנסיעה למקווה שמוקם בצד השני של העיר. בכל מקום שבו קראתי, היה כתוב שזה מקווה חדש, מעוצב ומטופח. נשמע נהדר.

הגעתי ואכן המקווה די חדש ומעוצב בסגנון המצועצע ההולם מקוואות "מעוצבים". למעט שערות באמבטיה ותחושת חוסר נקיון ואכפתיות הכל היה בסדר, עד לשלב הטבילה עצמה. כשהייתי מוכנה צלצלתי לבלנית. עמדתי עירומה, מכוסה במגבת וממתינה לבלנית שתבוא לחדרי. האופן שבו המקווה מעוצב יוצר מצב שבו הבלנית דופקת על דלתך, את יוצאת למסדרון המרכזי ומשם לאגן הטבילה שנמצא בסופו. אני מחכה ומחכה, רועדת מקור, מצלצלת שוב. ושוב. רצות לי מחשבות, אולי העובדה שצלצלתי שוב גרמה לכך שהנורה המסמנת את חדרי נכבתה. אז צלצלתי שוב. לבסוף שללתי את ראשי מבעד לחרך בדלת וצעקתי "בלנית!". אין תגובה. ושוב "בלנית!". בסוף היא באה.

בפעם הבאה המקרה חזר על עצמו והבנתי שזו השיטה, פשוט צועקים לה "בלנית", ורק כך היא באה. פעם אחת, כשהצעקות לא הועילו, אפילו הלכתי לדלפק הקבלה מכוסה במגבת בלבד וקראתי לה שתבוא כבר.

לא כתבתי על כך בכל האתרים הממליצים. באמת למרות הבושה זה המקווה הטוב ביותר ברחובות. מה לעשות?

אפרת

שבעה נקיים עברו חלפו, וביום הטבילה נסעתי ללימודים. בדרך חזרה עברתי תאונת דרכים קטנה. ברוך ה' לא קרה לי כלום, אבל חזרתי הביתה מפוזרת, עצובה, מהורהרת.

אני לא אוהבת ששואלים אותי שאלות במקווה. אני ילדה גדולה והאחריות על הטבילה כולה עלי. בדרך כלל כשהבלנית פותחת את הפה לרצף השאלות המוכר "ספרת? ניקית? הורדת?", אני אומרת לה בעדינות "אין צורך, תודה, אני מוכנה לגמרי", מקווה שהיא תכבד את הפרטיות שלי. אבל הפעם משהו היה אחר, לא הייתי בטוחה בכלל שהתכוונתי כמו שצריך. מחשבות שונות התרוצצו לי בראש: כמה כסף אצטרך עוד לשלם לביטוח? האם זכרתי להוריד תכשיטים? טבעות? הקול של הרכב שלי נבלם ברכב שלפני, בום. סירקתי את שערות ראשי?

עמדתי עטופה במגבת אל מול הבלנית המבוגרת ביישוב שלי. סיפרתי לה שעברתי תאונה קטנה ושאני קצת מבולבלת. התקרבותי אל המים צעד אחרי צעד, משחזרת בראש את התאונה, את הבהלה, הצעקה, הגבר שיצא מהרכב שלפני וצעק "מה את עושה?!!". מביטה במים החמים שבמקווה, נזכרת באיש שלי, שמחכה בבית, מצפה, משתוקק...

"הורדת עדשות?" היא שואלת בקול עדין ומפריעה את המחשבות שצעקו לי בראש,

לא. אני עונה. חוזרת לחדר ההכנה, מורידה עדשות, וגם את הגומיה שנשכחה על היד. חוזרת לטבול. רגועה יותר. יודעת שאם שכחתי משהו, היא תזכיר לי. יודעת שהיא לא תפריע כשאין צורך, ותמיד תשאל איך נח לי לטבול היום. לפעמים טוב שיש בלנית, אני חושבת לעצמי. לפעמים טוב.

עידית

אני מאד אוהבת את המקווה שלי. הוא קטן, צנוע ונקי. כבר מזמן אמרתי לבלניות שהן צריכות לפתוח איזה מכון פדיקור-מניקור. או ההיפך. אם שכחתי להוריד טבעת, הן יחייכו ויזכירו. חוץ מזה, הגוף שלי ברשותי.

אבל פעם אחת חזרנו מטיוול ב-23:00, והמקווה שלי נסגר ב-22:00. מזל שגרים בעיר הגדולה, תמיד יש איזו פיצוציה פתוחה... טוב, נו... מקווה. פתוח עד חצות.

במסדרון צר, בלנית חמורת סבר קיבלה את פני. לאחר בירור קצר היא הובילה אותי לחדר פנוי, אחרי התארגנות צלצלתי בפעמון.

הבדיקה, חברות יקרות, בדיקת חמץ. שלא יישאר שום פירור, ושמץ ובדל חלילה.

הלאה. איך אומרים? הצדיקים הטהורים היו טובלים ערב יום כיפור ארבעים פעמים זכר לכל יום שהיה משה בהר... אז גם אני – "יותר עמוק", "לא מספיק", "השיער בחוץ", "היד בחוץ", "תחזיקי ככה", "אבל לא שחררת", "אבל לא מתחת".

בסך הכל רציתי לחזור הביתה בשלום.

אני כל כך אוהבת לטבול. אני אוהבת את המפגש הנשי, אני אוהבת לברך, אני אוהבת לחשוב כל פעם מחדש מה לבקש ממנו בכל טבילה, אני אוהבת את המפגש החשוף ביני ובין אלוקים. הוא ואני מסתדרים נהדר. גם אמותינו שטבלו בנהר באוקראינה (לבד, יש לציין) הסתדרו אתו נהדר. כאלה אנחנו.

בחודש הבא חזרתי למקווה המרומם שלי ולבלניות הצנועות והמקסימות שזכיתי בהן.

ומאז אנחנו חוזרים מטיולים לא יאוחר מ-21:00.

שרה

1. מים חיים

הפעם הראשונה שהרגשתי שאני טובלת כמו שאלוהים רצה היתה בעין סג'מה, בליל חורף קפוא. נסענו במכונית שלנו לכמה מעיינות לפני זה, אבל לא היו בהם מספיק מים או שהם היו מפחידים מדי מכדי שארגיש שאני טובלת בלי שדעתי תוסח מכך שאני עלולה לדפוק את הראש בסלע.

הוא חיכה לי באוטו, הדליק חזק את החימום כהכנה לבאות. ירדתי במדרגות, בוחנת את השיחים שאין אף זוג עיניים שבוחן אותי בחזרה. הנחתי את הדברים בזהירות על הצד הפחות רטוב של ספסל האבן הסמוך, התפשטתי, ספרתי עד שלוש וקפצתי למים. הרגשתי שכל גופי דקירות סכין בעודי עולה חזרה לפני המים. לקח לי כמה שניות להסדיר את הנשימה ואת דפיקות הלב, טבלתי עוד כמה פעמים בכוונה גדולה ובהקפדה יתרה, ברכתי ומשיתי עצמי אל עבר החלוק הך.

מסביבי דממה. רק אדוות המים מתנגשות בעדינות בקירות המעיין. התיישבתי וחשתי שככה זה צריך להיות. לבד, מתוך כוונה לקיים את המצווה באחריות אישית שלי, כשאני יודעת שאישי היקר מחכה לי ורק הוא יודע את הסוד שלנו.

2. נקודות שחורות

עוד חודש עבר והגוף שלי והגלולות למניעת הריון עוד לא מצאו את דרך השלווה והנקיות. אלו לא מתאימות לגוף ואחרות לא מתאימות להלכה. כך שהגעתי למקווה אחרי כמעט שלושה שבועות של הרחקות וקשיים נפשיים.

התור במקווה ארוך. כבר אין מקום לשבת במקווה הירושלמי המרכזי וכולן מביטות בסבלנות מעושה אל השעון הגדול שבקיר ובמבט דואג לעבר הבלניות שמתרוצצות לפה ולשם. אני קצרת סבלנות אחרי החודש מותח העצבים האחרון.

מגיע תורי, אני נכנסת למקלחת אחרי התארגנות בבית, כמו שאני אוהבת. מצלצלת כמה פעמים בפעמון עד שבלנית באה לקחת אותי לבור הטבילה.

שיערי הארוך פזור על גבי, מסורק, אני מורידה את המגבת ומתחילה ללכת לכוון בור הטבילה. הבלנית, לראשה פאה, מתחילה לשאול אותי שאלות. אני מרגישה כמו בובת שעווה, כמו מוצג מוזיאוני, כמו רכב בטסט, עונה אוטומטית. המחשבות נודדות, הנפש בורחת אל מעבר לגוף. לפתע אני מרגישה את ידה של הבלנית מגרדת לי את הגב. אני נבהלת וקצת קופצת. זו נקודת חן, אני נזפת בה. חשבתי שזה לכלוך, היא מתגוננת.

אחת שתיים שלוש, מגבת על הראש. הופ אני יוצאת וכל הסבל של החודש הארוך לא בא לידי קתרזיס משחרר ומטהר. יוצאת בדמעות.

3. זמנים

הצגה שלמה כדי לצאת למקווה באמצע כנס שאני אחראית עליו. רק לא לפספס. מסביבי נשים חרדיות, פאות וכיסויי ראש מקטיפה. מרגישה קצת חריגה עם ג'ינס ושיער פזור. כשהבלנית קוראת לי לבור הטבילה אני כבר קצרת רוח. יאללה, צ'יק צ'ק וחזרה לעבודה. מתי התחלת לספור? אני שומעת אותה ומנסה להתעלם. אתם מפרידים מיטות? עכשיו זה כבר חודר אליי ואני ממלמלת משהו. את שומרת נידה נכון? כן, אני מפטירה בחשיבות רבה וחצי מתפרצת לכוון הבור ומורידה את החלוק. היא טיפה מרכינה את ראשה, באופן מפתיע, עד שאני נכנסת למים. יש לך שיער ארוך, אני שומעת את הדהודי קולה מעליי. אני טובלת. עוד פעם היא אומרת. מבטי כנראה משתאה והיא חוזרת על הפקודה בתוספת של הערה על כך שהשיער ארוך ואולי קצת צף. זה לא הגיוני, אני יודעת, הרי החזקתי אותו לפני שטבלתי. אבל אני רק רוצה שההשפלה הזו תיגמר. טבלתי עוד פעם ועוד פעם ועוד פעם ועוד פעם ועוד, הכל כדי שהיא תהיה מרוצה.

חבל שאי אפשר לצאת בטריקה מהמים.

4. את לא תגידי לי מה לעשות

עוד חודש סיוטי. כתמים ועניינים ובאלגן ויותר מדי שיחות עם יותר מדי אנשים שכוללות יותר מדי פרטים אינטימיים עליי ועל הגוף שלי.

הפעם ננסה מקווה אחר, אמרתי לו, נמאס לי לצאת בוכה מהמקווה אצלינו. פעם שעברה התכופפה הבלנית כדי לבדוק לי בין אצבעות הרגליים, אני מיציתי.

נוסעים לשכונה מרוחקת. שמעתי ששם נותנים לטבול בלי יותר מדי עניין.

הבלנית קוראת לי ואני מבקשת בלחישה לטבול לבד. הבלנית, מראה פניה חרוש קמטים והמטפחת על ראשה מזכירה לי את הזקנות בשוק, כנראה עוד לא נתקלה במישהי כמוני. באתי חמושה ואני יורה פסקי הלכה שמצאתי באינטרנט.

אין אצלנו ככה, הבלנית משיבה. ואני כבר מתחננת. זה חשוב לי מאוד, מאוד מאוד, במיוחד היום. הרב שלנו לא מתיר, היא מתרצת. אבל זה חשוב לי, אני כבר מיבבת ומתפתח דו שיח לא נעים, קצת קולני. אז אל תטבלי מצדי, היא מפתיעה תוך כדי סגירת הדלת של המקווה ומורה לי עם ידה לחזור לחדר ההתארגנות.

נכנעתי.

5. הארה

זה עובר מפה לאוזן- מתירים שם לטבול בלי בלנית. אמנם לא מלכתחילה, אמנם לא כמשהו מוצהר, אבל זה אפשרי.

אני נוסעת לשם.

ברעד אני מבקשת בלחש מהבלנית שמחכה ליד בור הטבילה לטבול לבדי. היא מרימה גבות, מסתכלת עליי ורק שואלת אם עשיתי זאת פעם. כן, אני משיבה. אני יודעת איך. אוקיי, היא אומרת. אני הייתי מעדיפה להיות כאן, הרי זה בשבילך, אני לא מחטטת או מסתכלת, אבל אם את מעדיפה כך, אז בסדר. אני מחכה בצד השני של הדלת, אם את צריכה תקראי לי.

בהלם אני מורידה מהר את החלוק, רק שלא תתחרט. בדפיקות לב יורדת בזריזות למדרגות, רק לא להחליק רק לא להחליק אני מזכירה לעצמי.

מתמקמת. מסתכלת קצת סביבי, לא מאמינה שאני כאן, לבד. בלי משגיחה.

מחזיקה את שיערי, טובלת עמוק ככל האפשר ומפזרת אותו. מתרוממת, עדיין בהלם. לא מאמינה. ומתחילה להרגיש את זה. את החמימות, את הלב נרגע, את השלווה מגיעה, את הנפש מתמוגגת. טובלת שוב ושוב מתוך הנאה. מתוך שמחה. מתוך התעלות. בדמעות מברכת ולראשונה בחיי נושאת תפילת הודיה על הטבילה ועל מי שאפשר לי לחוות אותה כך, על ההזדמנות להרגיש שאני הולכת בתוך היהדות שלי, הולכת את ההלכה שלה ושהיא לא רומסת אותי. אני מרגישה במקום, יש משהו שמושך אותי להישאר, כי זה כל כך טוב, זה אופף, כמעט משכר. אבל מחכות עוד נשים ובעיקר, מחכים לי בבית. ואני כבר מחכה לפעם הבאה. יודעת שמשהו בי השתנה.

שפרה

מה אני רוצה ?

לטבול בעצמי עם עצמי ולעשות במצוה הזאת מה שאני נוהגת במצוות אחרות. נותנת דין וחשבון לעצמי, לקב"ה, ללא שותפות ושותפים נוספים. אבל דוקא במעשה האינטימי הזה בו אני זקוקה למינימום עיניים צופות ולמקסימום שקט, אני זוכה לפיקוח קפדני, לעיתים נחמד, לעיתים ביקורתי ומעיק. כמה שנים של הסכמה בשתיקה עם הפיקוח ואז, נקודת יציאה ללא יכולת לחזור לאחור- אני מחליטה לטבול לבד ומחליטה לעשות כל שאוכל כדי לממש את הרצון הזה .

בתחבולות תעשי לך טבילה עצמונית וכך אני סוקרת מקוואות, מחפשת חדרים מתאימים עם בור טבילה, מחפשת בלניות שותפות סוד, שנפשו יוצאת לסייע לי לטבול כרצוני. אני עסוקה בניטור המקוואות, הימים והמשמרות. במקוה ההוא פגשתי מישהי אדיבה ומאפשרת בצורה יוצאת דופן, במקום השני רדפו אותי על הדלת וברביעי נזפו בי כאילו הייתי ילדה קטנה שלקחה ממתק בלי רשות. בסך הכל רוצה לטבול בעצמי עם עצמי ונאלצת לתחמן, להעלים, לשובב, למהר. שמה כיסוי ראש כדי לעורר פחות תשומת לב, מביאה מגבת מהבית כדי לצמצם נוכחות. נבוכה, מסתירה, רק שלא יחשדו בי. אני, עבריינית, רוצה לטבול ללא בלנית. לעיתים אני רוצה לפרוץ בצחוק נוכח האבסורד הגדול, לעיתים צריכה לשמור על עצמי שלא להתפרץ כלפי הבלניות. מישוהו שינן להן היטב מה לעשות עם חריגות כמוני. ואחרי הכל, מנסה לשים את המאבק בצד, לא להסתכל על דלת הכניסה שמא יפרצו לי באמצע וישסו בי את משטרת המקוואות, אם אני מצליחה לשים את כל זה בצד, מגיעה ההתעלות שאין כמותה. כי לאחר כל האמצעים מגיעה המטרה, לטבול בשקט, בשלוח, עם עצמי. הנה, אני פושטת את בגדי, בודקת כפי שאני בודקת, מכירה היטב את גופי ואת נוהגי היומיום שלי. העירום שחשוף רק לעיני כל כך פרטי ושלי, אני מרגישה חום פשוט של אשה אחת אל מול בוראה ובבואתה, יורדת אט אט במדרגות, משקיפה מתוך עצמי על עצמי, מכוונת את המבט פנימה, מברכת וטובלת.

שער שלישי

כשהטבילה היא אתגר

הטבילה, עבר רובנו מסמלת שגרה, מסלול חיים שנמתח לאורך שנות הפוריות. הטבילה שזורה בין הריונות להנקות, בין העבודה לבית, בין ריחוק להתקרבות. הטבילה מנחמת או מעוררת אך לרוב היא נמצאת שם בין כותלי המקווה, מבטה של הבלנית והמים החמימים. אולם, במהלך החיים נקרים גם רגעי משבר. רגעים שבהם השגרה המבורכת מופרת ואנו נאלצות להתמודד עם מצב אחר, שונה. והמשבר לא דוחה את הטבילה ומכריח אותנו להתמודד פעם אחר פעם עם טבילה אחרת, טבילה מורכבת, טבילה עם דמעות.

במצולות/ סלעית

אֶפְפוּנֵי מְשֻׁבְּרֵי יָם

וְאֲנִי בְּתֵיבָה נִצְבֶּת

גּוֹפֵי לֶהֱם חוֹמָה,

מִימֵנָם וּמִשְׂמָאלָם

זְרוּעֵי נְטוּיָה. דּוֹאֲבֶת.

וַיִּחַפְּרוּ סְבִיבוֹתַי לְשִׁתּוֹת

גְּלֵי הַיָּם מְלוּחִים וְצוֹרְבִים

וַיִּנְיֶפוּ יָד חֲזָקָה לְהַכּוֹת

וְאוֹצִיא לֶהֱם מִיָּם רַבִּים

הִנֵּה חַיִּים מִתּוֹכִי נוֹבְעִים

נְקוּבָה, נְקוּבָה, חֲלוּלָה, חֲלוּלָה

וְאֶזְעַק "מַעֲשֵׂי יְדִיד טוֹבְעִים!"

אֵךְ אֶתָּה מֵאֲזִין לְתַפְלָה

וְאֶשְׁלַח אֶמְתִּי אֶל הַשָּׁמַיִם

שְׁפֹתַי דּוֹבְבוֹת בְּרִכָּה קָרָה

וַיָּשׁוּבוּ וַיִּכְסּוּ אוֹתֵי הַמַּיִם

וְאֶשְׁמַע שִׁילוּשׁ "טְהוֹרָה"

עטרה

חבל שלפחות הטבילה הזאת לא יצאה קרוב לבית שלי, לישוב שלי.

לאחר החלמה ארוכה אצל ההורים שלי – הגיע הזמן לטבול...

עוד לא השלמתי עם העובדה שאיבדתי את העובר, עוד לא השלמתי עם העובדה שאני כבר לא בהיריון...

אני מתפשטת, הבטן הקטנה של חודש חמישי שהיתה – איננה עוד.

רגשות של ציפייה ושמחה הפכו לעצב ואובדן.

אני יורדת אל תוך המקווה. הבלנית אינה מכירה אותי אבל שמה לב לגוף הרועד שלי ומבינה שזאת טבילה טעונה ביותר.

אני נכנסת למים, טובלת,

בתוך ים של דמעות.

רעות אברהמי

לילה. קר. מאוד אפילו. כל הרחובות מכוסים שלג, הצבא הצליח לפלס את הדרך ליישוב רק לפני כמה דקות וכל הצירים עדיין חסומים. לבית חזר סוף סוף החשמל [עם גנרטור, שימשיך לקרוס פעם בכמה שעות, אבל חס יותר רוב הזמן]. הדבר היחיד שאני רוצה הוא לחזור ולהתכרבל מתחת לפוך ולהרדם.

הבעיה היחידה באופציה הזו היא שאני צריכה לטבול הלילה. תיאמתי כבר עם הבלנית ביום שישי, וסגרנו שנדבר במוצ"ש - רק שאין קליטה. אישי הנחמד יוצא החוצה לשלג ומנסה למצוא פינה עם קליטה ביישוב. אחרי חצי שעה הוא חוזר מיואש. בינתיים אני מנסה להתכונן לטבילה, אבל המים קפואים ובלתי אפשרי להתקלח ככה [חוששים שהחשמל ייפול, אז אסור להדליק דוד]. הוא יוצא לסבב שני בניסיון למצוא מישהו שיגיד לו מה קורה. בסוף מגיעים למסקנה שאני אלך למקווה ואקווה לטוב.

הולכת, כל הרחובות חשוכים, לובשת 6 שכבות של בגדים ורועדת מקור, חולמת על הגעה למקווה מואר וחמים. אני מגיעה לכניסה למקווה, המבנה חשוך ולא רואים כלום. אני מבינה שחס כנראה כבר לא יהיה לי הערב. במקום שביל גישה יש ערימות של שלג ועצים שקרסו, מפלסת את דרכי בתוך שלג בגובה המותניים, כמעט בוכה.

בכניסה נמצאת הבלנית, מחזיקה ביד אחת טלפון קווי ובשניה אלחוטי. בראשון היא מנסה ללא הפסקה לתפוס נשים שצריכות לטבול כדי להגיד להן מתי לבוא [אם בכלל]. יש עומס של נשים

הערב, אחרי שכבר יומיים נשים דוחות טבילה כי אין חשמל], בשני היא מנסה לדבר עם גורמים שונים ביישוב שיביאו מים רותחים ותאורת חירום כדי להפוך את המצב לנסבל יותר.

כשהיא מתפנה אלי לרגע היא אומרת לי שמשפחה אחת ביישוב מרתיחה שני מיחמים וישפכו אותם למקווה עוד כחצי שעה, ושהבן שלה מנסה לסדר תאורה. הנסיונות שנעשו לחבר את המקווה לגנרטור עלו בתוהו.

אני נשארת שם, מסתרקת, מוותרת על מקלחת לפני הטבילה, ומחכה. בינתיים אני חושבת שיש יתרון אחד במצב - אני אוכל לטבול לבד בלי בעיות. בפעם הקודמת הבלנית התעקשה על אישור מרב היישוב, שסירב כמובן. בסוף הגעתי ואמרתי לה שאני רוצה לטבול לבד, היא התקשתה לקבל את זה, אבל למזלי היא הייתה נחמדה והיה חשוב לה יותר שאני אחזור הביתה שמחה. כנראה נראיתי נואשת והיא הסכימה. אבל היא הבהירה לי שעד הפעם הבאה היא תדבר עם הרב. אני שמחה שקיבלתי הפוגה של עוד פעם אחת לפני העימות הבא.

אחרי שעה שום דבר עדיין לא משתנה. נשים באות, חלקן נשארות וחלקן מתייאשות וחוזרות הביתה. המים החמים מסתבר, נתקעו בדרך. המיחם הרוטח כבד, והכביש חסום. אני מתייאשת ומבקשת לטבול במים כמו שהם. הבלנית שואלת אותי אם אני בטוחה. כן, אני בטוחה. קר לי בין כך ובין כך, ואני רוצה כבר לחזור הביתה. אין לי יותר כוח. מביאים לי פנס, ואני מתחילה להוריד בגדים כדי להכנס למים. אני מורידה את המעיל ומתחילה לרעוד בלי שליטה. בלי הנעליים כואב לדרוך על הרצפה. מוציאה עדשות והופכת לכמעט עיוורת בחושך. אני מוכנה לטבול. אומרת לבלנית, היא באה. אני טובלת לבד, אבל הפעם אני לא צריכה להתווכח. לא רואים כלום בכל מקרה. היא אומרת לי להכנס מהר תוך כדי תנועה והתפרעות, לנסות להתחמם. אני רצה פנימה בלי לחשוב, לפני שאני אבין כמה קר. טובלת. הלם. מי קרח מקיפים אותי, ואין לי שום תחושה בגוף. אני מדדה החוצה. בקושי מצליחה לדרוך, הרגליים שלי מאובנות, קשה להניע אותן. אני מתחילה להתלבש, ומרגישה כאילו אני מלבישה בובה קפואה. האיברים לא משתפים פעולה, אי אפשר להזיז אותם כמעט. הרעידות שחוזרות לא עוזרות לפרויקט. ברקע אני שומעת אישה נוספת שמנסה לטבול, היא מכניסה את קצה הרגל, ולא מצליחה להכנס. היא מתייאשת ומתחילה לבכות.

אני מסיימת, אחרי זמן שנדמה כנצח, ויוצאת החוצה. עוברת בין הנשים שמביטות בי המומות ותוהות איך הצלחתי. מחליקה ונופלת כל הדרך הביתה, לא מספיק יציבה כדי ללכת בזהירות. הידיים שלי נחתכות מהשכבה העליונה של השלג שקפאה. מגיעה הביתה בקושי ולא מסוגלת לזוז כמעט. כולי קפואה, אבל בבית. וסוף סוף אחרי.

רותי

ההיריון הראשון שלי הסתיים בהפלה. הפלה שיותר נכון לכנותה לידה מוקדמת – שבוע 23. קראתי אז שניתן להציל תינוק אשר נולד בשבוע 24. מדוע לא רצה לחכות ברחמי שבוע אחד נוסף? מה דחף אותו לצאת? גופי החלש שאינו מסוגל לשאת את כובד האמהות? העייפות שלי? חוסר נכונות לנוח? חוסר יוצלחיות שלי?

מדממת וחבולה, כואבת ועם חום גבוהה של ארבעים מעלות, שהיתי בבית חולים. קראתי סיפורים מצחיקים וסיפרתי בדיחות, אבל בתוכי התגבש כדור קרח קוצני, אשר כאב את האובדן.

כאשר חזרתי הביתה, קינאתי בנשים הרות אשר ילדו וחיבקו את תינוקן בסביבות תאריך הלידה המשוער שלי. מדוע הן כן ואני לא?

כמה חודשים מאוחר יותר, ערב ראש חודש סיוון, במקום הלימודים של בעלי התארגנה נסיעה לקברי הצדיקים בצפון. גם אני, חובבת טיולים והרפתקאות, הצטרפתי לנסיעה. למה לא? רק מה – זה בדיוק היה ביום שלפני טבילה שלי.

אבל זאת לא אמורה היתה להיות בעיה, החזרה תוכננה לשעה שבע בערב, ובקיץ השמש שוקעת מאוחר יותר. בבוקר של יום הנסיעה בדקתי היכן ממוקם בירושלים המקווה הקרוב לנקודת סיום המסלול.

נסענו לצפון, התפללנו על קבר השל"ה הקדוש תפילה על הילדים ואני ביקשתי להפוך לאם. משם המשכנו לצפת, שם בעלי טבל במקווה של אר"י הקדוש והאריך בתפילתו. עברנו מצפת לעמוקה, גם שם התפללנו, והנסיעה, כדרך של נסיעות לצפון לקברי צדיקים, התעכבה מעבר לכל שיעור.

בשעה אחת עשרה בלילה האוטובוס טיפס בכבדות את העליות לירושלים. ירדנו בכניסה לעיר ולקחנו מונית למקווה תורן אשר סוגר את שעריו בשעה אחת עשרה וחצי. באחת עשרה ועשרים וחמש דקות פתחתי את הדלת של המקווה ברחוב האר"י ברחביה. על סמליות הדבר (בעלי באותו יום טבל במקווה של האר"י הקדוש ואני במקווה ברחוב האר"י) לא היה לי פנאי לחשוב. פגשה אותי שם בלנית עייפה אשר בדיוק באותו רגע סידרה את תיקה והייתה בדרך לצאת החוצה.

”אפשר להיכנס? אני צריכה לטבול”

בתשובה היא ענתה לי משהו לא ברור על אנשים רחפנים שנזכרים להגיע למקווה דקה לפני שהוא נסגר.

”מצטערת, פשוט הייתי בקברי צדיקים” מילמלתי בהצטדקות. זה לא הוסיף לתדמייתי כאישה מאורגנת ורצינית, אבל בכל זאת היא אפשרה לי להיכנס פנימה וכבר התחלתי בהכנות לטבילה, אותם עשיתי במהירות שיא נוכח קריאותיה של הבלנית מבחוץ להזדרז.

קצת אחרי חצות יצאתי מן המקווה אל רחוב האר"י, ישר לזרועות הפרושות של בעלי, וכבר רצנו אל האוטובוס ברחוב עזה שלקח אותנו לבית של ההורים שלי.

"היינו בטיול שנגמר מאוחר, ולא הספקנו להגיע הביתה" אמרתי לאימא שלי שפתחה לנו את הדלת. "את נראית לי טוב מאוד בשביל מישהי שחוזרת מטיול, אין עליך טיפה של לכלוך. כנראה למדת לשמור על הניקיון אחרי החתונה" – העירה אימי והלכה להציע לנו מיטות.

תשעה חודשים מאוחר יותר, בראש חודש אדר, נולדה בימי המקסימה.

על הפרעה טורדנית כפייתית והקשר שלה להכנות לטבילה/ נחמה אבינור

יש אנשים שמציקים.

יש אנשים שמציקים לסובבים אותם. הם יעשו זאת על ידי שאלות קנטרניות או התעקשות קטנונית. שובל של חוסר נעימות מתלווה לנוכחות שלהם ורובנו מעדיפים לחצות את הכביש במקום לפגוש אותם.

יש אנשים שמציקים לעצמם. את השאלות הקנטרניות הם יפנו רק אל עצמם ואת ההתעקשות על דברים קטנים, חסרי משמעות הם ינפחו לממדים מפלצתיים. האנשים שמציקים לעצמם אינם יכולים לחצות את הכביש, לברוח מעצמם. הם כבולים בתוך מפגש פנימי מציק ומייסר שוב ושוב ושוב.

יש נשים שמציקות לעצמן. אחת לחודש עת מגיע זמן הטבילה הן יוצאות למסע של הצקה פנימית הגורמת בעיקר להן עצמן אך גם ולסובבים אותן אי נעימות, סבל, מתח וחרדה. כל כתם נראה אדום, כל מיחוש נתפס כחציצה וכל דמיון נהפך לאמת מוחלטת. השבוע של "שבעה נקיים" הופך לטיול קבוע אל רבנים או יועצות הלכה כדי להשאיר עדי בדיקה תוך כדי יצירת מסלול הצקה נוסף באם יש בחשד ממש או שמא מדובר בעוד הצקה פנימית וחוזר חלילה.

אנשים מציקים אינם מציקים כי הם רעים. הם אינם מציקים כי הם שונאים אחרים או את עצמם. הם מציקים כי הם סובלים מ-OCD או הפרעה טורדנית כפייתית. הפרעה זו מתוארת בספרות הפסיכיאטרית, ופנים רבות לה. היא יכולה לבוא לידי ביטוי במגוון דרכים: בתחום המעשי או בתחום המחשבתי. היא יכולה לבוא לידי ביטוי בטקסים שחייבים להיערך לפני פעולה מסוימת, בשטיפת ידיים מרובה או בבדיקה חוזרת ונשנית באם הדלת אכן נעולה.

למעשה לכולנו יש מעט OCD. שהרי רובינו פה ושם קמים לבדוק אם אכן כיבינו את הדוד או אם זכרנו לכבות את הגז. לרבים מאתנו טקס קטן לפני שאנו נרדמים או דרך מוקפדת ביותר בהכנת הקפה האהוב עלינו. התנהגויות אלו נתפסות כנורמטיביות ואנו נוטים להיות סלחניים כלפיהן. הדבר נהפך לבעייתי כאשר ההתנהגויות הללו נעשות קיצוניות יותר, דורשות זמן ממושך ובעיקר ישנה תחושה שאיכות החיים שלנו, או של הסובבים אותנו, נפגעת.

הדוגמאות המובאות לעיל הן קמצוץ מתוך שלל המעשים אשר יכולים להציק לאדם כפייתי. כל כפייתי עם אזורי ההתמודדות שלו, ומה שנראה לאחד כמשהו שבהחלט ניתן "לחפף" בו או לכל היותר להיות רגוע ואדיש כלפיו, ייתפס אצל השני כאזור מוכה אסון וקטסטרופה. אנשים מכל העולם סובלים מכך ומדובר בהיקף של עד כ-4% מהאוכלוסייה הכללית. סטטיסטיקה זו נכונה גם בקרב אנשים המקיימים אורח חיים דתי ומקפידים על שמירת הלכה ולא נמצא כי יותר אנשים דתיים סובלים מ-OCD יחסית לאחרים, אלא שהכפייתיות "מתעלקת" על נושא דתי (כדוגמת כוונה בתפילה, נדרים, בשר וחלב וטהרת המשפחה).

נראה שיש צורך לעשות הפרדה חדה וברורה בין הקפדה הלכתית לבין OCD. אישה הרוצה להקפיד על עצמה בכל מיני חומרות תדע להבחין בין רמה דתית גבוהה לבין הפרעה על ידי בחינה פשוטה של איכות החיים שלה. אם היא מקיימת את ההקפדות הללו מתוך החלטה מודעת שקיבלה על עצמה ומתוך רוגע ושמחה סביר להניח כי אין לה הפרעה כפייתית. אולם אישה שנמצאת בלחץ מתמיד, שמגלה בורות, אשר מתעצמת דווקא לאחר שהיא שואלת ואשר החרדה ניכרת מהתנהגותה ומהשיח איתה, איננה יכולה להסתתר תחת המעטה המכובד של "מקפידה במצוות".

שורשי ההפרעה הכפייתית נמצאים בכמה מוקדים. יש השמים את הדגש על הממד הפיזיולוגי ורואים בהפרעה זו הפרעה באיזון הכימי במח, ויש שיתמקדו בשורשיה הנפשיים ויראו את התופעה כניסיון נואש ולא מודע של הנפש לפתור חרדות וקונפליקטים על ידי המעשה הכפייתי. סביר להניח כי האמת נמצאת באיזשהו מקום באמצע ומדובר בשילוב בין שני התחומים.

תהא הסיבה אשר תהא ישנם טיפולים למצבים כאלה. זכינו לחיות בדור בו ההיצע הטיפולי הוא רחב מאד. תהיה זו החמצה כאשר תחום האמור להביא עונג ושמחה לחיים בכלל ולקשר הזוגי בפרט נפגם על ידי הפרעה זו. טווח הטיפולים המוצע הוא רחב. טיפול תרופתי המתמקד בחוסר האיזון הכימי של הסרוטונין במח לצד טיפול התנהגותי בו ישנה היפרדות הדרגתית מההתנהגות הכפייתית על ידי "השתלת" מחשבות אחרות – מרגיעות, לצד עריכת תכנית פעולה חדשה שאינה כוללת את החלקים הכפייתיים שבהתנהגות. גם טיפול מעמיק אפשרי לבעיה מסוג זה, כאשר המטפלות והמטופלות מנסים להבין מה גורם לחרדה באופן כללי יותר. בסוגיית הטבילה סביר להניח כי יעלו נושאים זוגיים ומיניים אשר יתכן ומתחבאים תחת מעטה הכפייתיות.

הרמב"ן בסוף מסכת נידה כותב "לא טוב להיות האדם מחמיר יותר מדי ומחפש אחר הספקות לפסול טבילתה בדבר הקל, כי אין לדבר סוף". אכן, התורה היא "תורת חיים". תורה הדורשת מאתנו להיכנס לפרטים ולבחון היטב את מעשינו אך בשום אופן לא להיבלע בתוכם ולהיחפך נשלטים על ידם.

אם את מוצאת שאת מציקה לעצמך חשוב שתדעי כי את לא לבד :

את לא לבד כי יש הסובלות כמוך, אך בעיקר את לא לבד כי יש היודעים לטפל ולסייע לך להגיע למקום טוב ושמח הרבה יותר.

סוגה בשושנים

יום הטבילה

יום מרגש.

לפעמים יום משוגע

רוצה להספיק הכל בנחת,

כבר בבוקר חושבת

היום אני לא מתאפרת

שלא יהיו בעיות עם הרימל

ושלא אצטרך לשפשוף בלי די

ואם מספיקים, גם מחליפים סדינים

וזוכרת לא לאכול בשר או פוקורן

ומחכה להשתמש בבושם החדש

זה יום מרגש, יום הטבילה

וגם הוא שואל בחגיגות

אז מה, היום את טובלת?

אומרת כן, ומוסיפה בלחש – בע"ה

וכבר מחכה ואורזת התיק

את תיק השמחה וההתרגשות

תיק המלנה אותך כל חודש מחדש ממש מאז שהתחתנת

וכבר הלכת לעשות גבות ושפם אתמול

אפילו הפדיקוריסטית שלך יודעת

שאת קצת משוגעת

אתמול עושה פדיקור ומניקור

אבל באה שוב מחר בשביל הלק והפרנצ'

כן היא יודעת - יום הטבילה

יום מיוחד

ואז ביום הזה נחמד

הכל היה מוכן

ואפילו הוא הבטיח לבוא מוקדם

כדי שגם הוא יוכל להתכונן

וזהו את הנקודת לעשות בדיקה אחרונה לפני שקיעה

...]

לא נכון

...]

מה פתאום...

לא יכול להיות....

את לא רוצה להאמין

...

כן, היה לי כאב בטן הבוקר

וחשבתי שזו תחושה מוזרה

אבל מה פתאום

מה פתאום עכשיו

אחרי כל החמש והשבע שהרגיש כאילו לא נגמר

לא לא

פוס

אני לא משחוקת

לא ראיתי

לא שמעתי

זה לא פייר

ולאט לאט את קולטת

זֶה כָּבֵר לֹא יִהְיֶה יוֹם מְרַגֵּשׁ

זֶה כָּבֵר לֹא יִהְיֶה יוֹם טְבִילָה

וְאַתָּה מְסַמְּסֶת לוֹ :

אַתָּה יְכוּל לְהִשְׁאֵר בְּעִבּוּדָה

לֹא מְסוּגָלֶת לְדַבֵּר

אַתָּה מְרַטִיבָה בְּדַמְעוֹתֶיךָ אֶת הַסְּדִינִים הַרִיחֲנִיִּים

אַתָּה בּוֹכָה וְשׁוֹם אֶפּוֹר לֹא נִמְרָח

אַתָּה רוֹצָה לְהִגִּיד :

"לֹא מְעַנֵּן אוֹתִי"

"אֲנִי לֹא מְשַׁחֶקֶת בְּזֶה יוֹתֵר"

וְשִׂיחָה, אֶת סִימַת עִם זֶה אַחַת וּלְתַמִּיד

אֶבֶל אֶת יוֹדְעַת,

שִׂיחָה "הַסּוּגָה בְּשׁוֹשָׁנִים" שְׁלָכֶם

וְשָׁגַם אֶתְּם תִּגְלוּ אֶת הַגְּבוּרָה מְחֻדָּשׁ

וּמִתְחִילָה הַכֹּל מִהִתְחַלָּה

אחווה קלמפנר

למחרת היום שבו החלקתי על הקרח (מהשלג הנורא בירושלים), הייתי צריכה לטבול. עם הגבס לא יכולתי לטבול, ולכן דחיתי את הטבילה ליומיים אחר כך, כאשר הגבס הורד. עדיין הייתי עם קביים כי שברתי את הפיקה, וגם יש פגיעה בקרסול. במצב זה, המקווה ממש רחוק לי. ביקשתי משכנתי אם תוכל למצוא לי אישה שיש לה רכב, ואין לה ילדים קטנים, שתוכל להסיע אותי למקווה וגם להחזיר. היא מצאה חברה שלה שגרה מול. יופי. האישה שמחה מאוד לעזור לי, אבל לא היה נעים לי לבקש ממנה להגיע למקווה של נכים... אז נשארנו במקווה בשכונה.

יצאתי לדרך. ראשית, היה עלי לרדת 43 מדרגות עם הקביים מהבית אל הרכב, כשסל עם ציוד על צווארי. לאחר מכן, לצאת מהרכב ולעלות במדרגות בדרך למקווה. שילמתי בכרטיס אשראי ואז כשראו אותי הבלניות, הן אמרו שאני צריכה חדר טוב. התפשטתי לאט ופתאום שמתי לב, שאין לי איך להיכנס לאמבטיה כי היא עם מסילה של דלת כמו במקלחון. לא נורא, שמתי את המגבת על המסילה והתיישבתי. אבוי... הכיוון הפוך... הרגל הפגועה בפנים והטובה בחוץ. על מה להישען כדי להרים את הרגל הטובה? הייתי רחוקה מהפעמון לבקש עזרה, וחוף מזה נעלתי את הדלת... כמעט

בכיתי ואז התעשתתי: יד ימין על הברז, יד שמאל אחורה, החלקה במדרון של האמבטיה, וברגע שהאמבטיה היתה מתחתתי הפלתי עצמי בזהירות על היד אל תוכה. אח"כ התקלחתי והתרוממתי בעזרת שתי הידיים, ויצאתי שוב בישיבה, רק הפעם לכיוון הנכון מה שהתברר כצעד די יעיל.

לאחר ההתארגנות המסובכת קראתי לבלנית והיא עזרה לי להגיע למקווה. אבל במקווה שוב נפגשתי בבעיית המדרגות כשהפעם עלה החשש שהקביים יחליקו. רציתי להיאחז במעקה ולקפץ אך הבלנית אמרה שזה ממש מסוכן ואני יכולה ליפול. בסוף היא אמרה שאתישב וארד על הישבן, אבל איך להתישב? בלי לרדת אפילו מדרגה אחת? אז ישבתי עם הגב למדרגות. ניסיתי להסתובב עם הרגלים באוויר אך כמובן שנתקעתי בקיר. אז סיבוב בכיוון של המעקה והופ - הצלחתי. עכשיו ירדתי על הישבן. הגעתי למטה ונעמדתי על רגל אחת. טבלתי, איכשהו. אם כי לא הייתי לגמרי יציבה אבל הצלחתי. עכשו צריך לעלות, איך? הבלנית אמרה לי לקפוץ עם המעקה. היא טענה שזה פחות מסוכן בעליה. ניסיתי מדרגה אחת וזה היה ממש מפחיד. אז עליתי על הישבן, החזקתי במעקה, הבלנית אחזה בכתפיי ובכוחות משותפים הצלחתי לעמוד. הצלחתי! אבל זה היה כל כך לא אלגנטי! משם הדרך עם קביים לחדר היתה ממש קלה... בחדר הצלחתי להתלבש לבד, אם כי לקח זמן לבצע כל פעולה וגם לנוח ביניהן. יצאתי, קיבלתי טרמפ הביתה מאותה אישה טובה, ואז עליתי 43 מדרגות עם הסל על הצוואר.

בעילום שם

תכף מרדמים אותי... אני במצב רוח מעולה. הרופאים שואלים אותי אם אני על תרופות הרגעה, אני אומרת שממש לא. אני שמחה כי אני הולכת לניתוח שבו אפטר מן הסרטן שבגוף שלי.

נכון שבדרך אפרד גם מן השד שלי, אבל הוא שימש אותי די יפה 42 שנה, והזנתי איתו ילדים במשך 8 שנים, אז אפשר להגיד שהוא עשה את שלו.

אני אחרי הניתוח.

הלכתי על שיחזור מייד, אם סיליקון הוא פנטזיה של הרבה נשים, הגשמת את הפנטזיה. יש לי שד מסיליקון, מתחת לעור.

לוקח לי כמה שבועות להחלים אבל אני מהר מאוד חוזרת לחיים (אם אנג'לינה ג'ולי יכולה- גם אני יכולה). אחרי כל הימים בהם הגוף שלי עבר תהפוכות, הגיעה העת ללכת למקווה, אקט מוזר ותלוש, ומראש מוליד קונפליקט שזולג בין הטבילה לבין המיניות החדשה שלי.

אני מגיעה למקווה. מסבירה לבלנית שאני אחרי ניתוח, ויש לי צלקות, וקשה לי שישתכלו עלי, אני בקושי יכולה להסתכל על עצמי.

והיא אומרת לי: חובה עלי להטביל אותך.

אני מסבירה שוב, מגיעה גם הבלנית השניה, שתיהן מולי: זו ההלכה והן חייבות להטביל אותי, אני מרימה את הקול, מאיימת שאלך, זה לא מעניין אותן, הן חייבות לצפות בי.

הן ממשיכות להתווכח איתי. "את יודעת כמה נשים נכות ולא מושלמות ראיתי כאן?" אחת שואלת. אני עומדת לצאת וחושבת על המקווה הבא שבו אעבור את הסיוט והתחינות והרמת הקול, ואני מחליטה להציע להן פשרה.

הבלנית לא תסתכל כשאכנס אל תוך המים ותסתכל רק כשהיה בפנים, ותצא מן החדר ואז אצא מן המים.

הן מקבלות את הפשרה, אני נכנסת בשאט נפש ויוצאת.

עברה שנה שבה לא ביקרתי במקווה, אני נוטלת תרופות הורמונליות למניעת הישנות הסרטן וחדל לי אורח נשים.

אני כל כך שמחה, לא צריכה את המקווה, לא צריכה את המציצנות הזו הבוקעת מעיני הבלניות. לא צריכה להתמודד מול הגמוניה של בלניות שלא קיבלו הדרכה איך מטפלים בנשים שעברו טראומה גופנית בגלל מחלה או כל דבר אחר.

קיבלתי את החירות שלי בחזרה.

על הפחד ממים / אסתר גור

מצוות הטבילה היא זכות עצומה עבור כל אישה יהודיה. המקווה נפלא, מפעים, מרגיע ומרגש בעת ובעונה אחת. אך יש נשים שבשבילן המקווה הוא מקום מפחיד ומעורר חרדה. הפחד הזה עשוי לנבוע ממגוון סיבות, אחת מהן היא "הידרופוביה" או בעברית – הפחד ממים.

פחד ממים נפוץ בשיעור של כ-2% מהאוכלוסייה, הסטטיסטיקה לא מדלגת על אף מגזר. אצל אישה דתיה הפחד עלול לבוא לידי ביטוי גם במצווה האהובה הזו – הטבילה.

האם עבורך כל טבילה היא התמודדות בלתי נסבלת עם פחד? אם אכן כך, דעי שאינך לבד וניתן לקבל עזרה. כל אחת מאיתנו יכולה לטבול בלי פחד, גם את.

קודם כל, בואי נדבר על הפחד עצמו. פחד הוא רגש אשר נוצר כאשר המחמדמיין סדרת אירועים שהוא מניח שיקרו בעתיד, והגוף חווה זאת כאילו הם קורים בהווה. שלב ראשון בהרגעה עצמית הוא "לחזור להווה", ולהתמקד בהרגשת המים העוטפים אותך. כמו כן, הפחד מבוסס על היעדר מידע. אם נבין כיצד מתנהג גופנו בתוך המים בשונה מהאופן שבו הוא מתנהג מעל היבשה, נהיה פחות מפוחדים. להלן כמה עקרונות שכדאי לדעת על התנהגות הגוף במים:

1. כוח המשיכה אינו פועל במים כמו ביבשה. במים לא ניתן פשוט "ליפול" למטה מכיוון שהמים יוצרים התנגדות.

2. כאשר אנו מנסים לנוע במים, עלינו לעשות את הפעולות ההפוכות בדיוק למה שהיינו עושים על היבשה. למשל, עלינו לכופף את הברכיים על מנת לעמוד – כאשר על היבשה נצטרך ליישר אותן כדי לעמוד.
 3. גופנו מתנהג במים כנדנדה ביבשה. כאשר אנו מכניסים את הפנים למים, רגלינו מתרוממות מעליהן מהרצפה. כאשר אנו מרימים את ראשנו, רגלינו יורדות לכיוון הרצפה. תופעה זו גורמת לתחושת חוסר השליטה בגופנו, והיא ללא ספק מפחידה, במיוחד לאור העובדה שאיננו יודעים מה יקרה כאשר לא נשלוט בגופנו.
 4. מים חמים גורמים לליבנו לפעום מהר יותר, גם זה עלול להיות מפחיד.
 5. כאשר הנשימה אינה נכונה, אנו עלולים לאבד אוויר מהר יותר ולחוש תחושה המקבילה לפחד. חשוב לדעת - רובנו לא נושמים נכון!
 6. ישנם אנשים הרגישים לכלור. אחד הסימפטומים של רגישות זו הוא קוצר נשימה (או פריחה, תחושת חוס גבוה, ועוד).
 7. גופנו צף טוב יותר במים מלאי כלור מאשר במים נקיים (נהר, אגם). זאת אומרת שבמי כלור, רגלינו יעזבו מהר יותר את הרצפה ונחוש מהר יותר "אובדן השליטה" מאשר במים נקיים של אמבטיה או נחל.
 8. מים אינם נכנסים לאפנו. אדי הכלור הם הגורמים לאפנו לשלוח מסר למוח כאילו מים נכנסו לנו לאף.
- אם את חושבת שאת סובלת מ"פחד ממים" – אל תבזבזי אף רגע נוסף! למדי כיצד להיות אחת מאותן נשים שעבורן מצווה זו איננה גוררת מאמץ כל כך גדול, "כי קרוב אליך הדבר מאוד... בפוך ובלבבך לעשותו".
- קיימים היום בשוק מגוון רחב של טיפולים ומטפלים בפחד ממים. הטיפול היעיל ביותר המוכר כיום, הוא התמודדות בפועל עם הפחד. כניסה למים בעזרת מטפלת ופיתוח הדרגתי של היכולת לשהות במים. בהתחלה עם עזרה, ולאט לאט לבד ובמים עמוקים.
- במסגרת עבודתי כמורה לשחיה, נתקלתי בנשים רבות שחוו את הפחד הזה וסייעתי להן להתגבר עליו. תשמחי לשמוע שמעולם לא נתקלתי באישה שבסופו של דבר לא הצליחה לטבול. מדוע? מכיוון שהקב"ה ברא אותנו עם יכולת לשחות. עלינו לדעת שהמח שלנו הוא שעוצר אותנו ואילו הגוף מסוגל לבצע את הפעולה הזו בלי בעיות.
- התורה משולה למים. אני מאמינה שכאשר אנו טובלות, שקועות במים, שקועות בקשר שלנו עם הקב"ה, אנו מוקפות בקדושה. אנו מעל הטבע. אנו נוגעות בנצח. ולמרות שלפעמים זה נראה לך כאילו אצלך זה בלתי אפשרי, תאמיני לי - כולנו יכולות לטבול.

אלמונית

עטופה במים החמים, עצמתי עיניים והתפללתי שזאת תהיה הפעם האחרונה שאני אגיע למקווה ככה. "ככה" משמע כרווקה.

זה היה ערב יום כיפור שנה שעברה, כשטבלתי במקווה בפעם הראשונה. הטבילה לא הייתה לשם טהרה, אלא לשם משהו אחר. בשנה הקודמת הייתי בקשר רציני בפעם הראשונה וזה היה נפלא... וגם נורא. התאהבתי מאוד מהר, דברנו על חתונה וילדים, ופתאום הכל התפוצץ וזה נגמר. נשארתי שבורה ובמשך כמה שבועות אחרי סיום הקשר, הייתי שקועה בכל השאלות על מה שקרה, ומדוע זה קרה ואיך זה קרה. אולם, לאט לאט הרצון להבין הפך לרצון להתגבר, והחיפוש אחרי תשובות הפך לחיפוש אחרי דרך להתנתק. להתנתק ולהתגבר על הכאב ועל האכזבה. התחושות הללו הלכו וגדלו עד שהבנתי שבעצם אני מחפשת דרך להיטהר. זה היה בטי' באב כשהשתתפתי במדיטציה מודרכת על כאב ושבירה וחזרה לשלמות וטהרה, כשפתאום התעורר בי חשק גדול ללכת למקווה.

בהתחלה חשבתי שזה לא ראיסטי – איך אלך למקווה? מי יתן לרווקה לטבול במקווה? לא רציתי להתחפש כנשואה ולשקר כי ידעתי שזה יהרוס את החוויה עבורי. אפילו אחרי שגליתי שמאפשרים לרווקות לטבול במקווה (אפילו במקווה בשכונה שלי) בערב יום כיפור, התחלתי לדאוג שאולי ההרגשות של כאב ועצב שהיו עלולות להשתלט בטבילה הזו יפגעו בחוויות העתידות (בע"ה) שלי במקווה, בתור כלה ונשואה. אולי לא כדאי להיכנס ליום כיפור מתוך הרגשות הללו.

ההתלבטויות המשיכו עד ערב יום כיפור עצמו, עד שהחלטתי פשוט להקשיב ללב שלי. הגעתי למקווה והיה עמוס. סוף סוף נכנסתי לחדר והתחלתי לבכות. ראיתי את ההנחיות תלויות על הקיר על איך לספור ולבדוק וטבול, והרגשתי כל כך רחוק מהעולם הזה, מהעולם של "נשואות". בכיתי כי לפני כמה חודשים זה הרגיש כל כך קרוב. סיימתי להתכונן, צלצלתי בפעמון ונכנסתי למקווה לבד. ירדתי למים החמים, עצמתי את עיני והתפללתי.

אז למה אני כותבת את זה, שנה אחרי הטבילה הראשונה שלי? כי בדיוק עוד שנה חלפה ושוב אני מוצאת את עצמי בערב יום כיפור בוכה ומתלבטת אם ללכת למקווה. כי שוב היה לי השנה קשר רציני שלא הסתדר אבל נראה לי שהפעם אני הייתי זאת שפגעה במישהו. הבנתי שהפעמים הישנים טרם נרפאו לגמרי ושהלב שלי עדיין קצת כבד. הבנתי שהתשובה לתפילתי שנה שעברה הייתה לא, עוד לא.

תקווה ומקווה/ רויטל ויטלזון יעקבס

אין אישה ש"סתם הולכת למקווה". אין אישה שיכולה להיות אדישה או מנותקת ביום הזה. הליכה למקווה מעלה בכל אישה בעולם רגש כלשהו. והרגש הזה נוטה להשתנות במהלך החיים ובין התקופות. יש את ההתרגשות הראשונה של הטבילה לפני החתונה. התרגשות של פרפרים בבטן. אושר אינסופי מתפוצץ מחד, מול חרדות, פחדים וספקות מאידך. את מגיעה לשם לראשונה. מצוידת באמא, אחות או אולי גם תברות, אבל יודעת שבמקווה — כמו גם בחיים עצמם בסופו של דבר — זה רק את עם עצמך.

המקווה הוא סימן למעבר. את אחרי לידה, אולי ראשונה ואולי רביעית. הבטן שלך מרגישה כאילו העברת אותה תאונת דרכים. את המומה מכאבי התפרים, שלא נדבר על דמעות מכאבי הטחורים המאמללים והמשתקים. שום דבר הוא לא כמו שחשבת שיהיה, והכל קשה וכואב. ופתאום מגיע זמן שאומר = את מוכנה לטבילה. אבל איך. כבר? עוד לא השלמת עם הגוף שלך אחרי הלידה, עם המראה שלך. אבל המקווה מסמן לך שעכשיו עוברים הלאה. עכשיו ממשיכים.

ואולי את אחרי הפלה, בכל שלב מצער שלא יהיה. את מכונסת בעצמך ומזילה דמעות גדולות של אבל. את בודדה נורא ולא רוצה לדבר עם אף אחד. את לא מפסיקה לשאול שאלות ולכאוב ולהצטער על ההחמצה ועל החלומות ועל כל ההשקעה שבסוף לא נשאה פרי. ואז בא המקווה ואומר = ממשיכים. את לא רוצה, לא יכולה, לא מסוגלת לחשוב על זה בכלל. אבל זה הזמן - ממשיכים.

או שעובר עוד חודש בלי שנכנסת להריון, וכבר מזמן זה הפסיק להיות "לעשות אהבה" ועבר להיות "לעשות מלחמה". מלחמה עם הפוריות שלך. ואחרי שכבר חשבת שהפעם זה קורה והרגשת בבטן והרגשת בחזה = גילית שלא. והיית כל כך עצובה ומאוכזבת. ואף יום לא עובר או זורם. כי לכל יום יש משמעות - ביום ה-6 מתחילים עם הכדורים, ביום ה-10 הזריקות, ומהיום ה-12 את מתייבשת בתורים לבדיקת הזקיקים. ואז מגיע המקווה, ואת חייבת לעשות את עצמך כאילו לא כל מפגש עם בעלך הוא משימה, כאילו לא כל לילה הוא עוד ניסיון לנצח במערכה.

ולפעמים את באה למקווה כשאת מרגישה כל כך רחוקה מבעלך, וזה הכי כואב וקשה בעולם. ואיך בכלל נתקרב אם אנחנו כל כך רחוקים. כבר יומיים שלא דיברנו מרוב עצבים. והמילים הקשות שנאמרו עוד צרובות באוזניים, ואין מצב. אין. אבל המקווה בא ואומר - מצאו את הדרך. כי הגיע הזמן. מתקדמים.

ויש את זאת שעצם ההתפשטות מול אישה זרה מרגיש לה כמו השפלה. ויש את זאת שחרדה לניקיון וכל רגע במקווה מעביר בגופה רטט של בחילה וסכנה. וברוב הזמן, היום של המקווה הוא יום משמח. מרגש, מחייה. יש בבית את המחוות הקטנות, ההתארגנות השקטה. שפת הסימנים הזוגית של "היום של המקווה". רוב הזמן את דווקא בסדר, אבל שם במים את מתפללת על מחלה של בעל של אחרת, חברה שלא מתחתנת, הזוג שכבר שנים מנסה להיכנס להריון. והכי את מתפללת שרק שכל זה יתרחק מהבית שלך. פעמים רבות רציתי לשקר. להגיד שטבלתי - ולא להיכנס. להגיד שזה בעצם לא היום אלא מחר - כדי לקנות עוד קצת זמן ולתת אפשרות לעוד פיוס. אבל איכשהו, המקווה חזק ממני. כי המקווה אומר - ממשיכים.

המקווה הוא בחירה בחיים, הוא בחירה באמת.

המקווה אומר "די, חייבים להמשיך". ויש סיכוי לאהבה ויש סיכוי לילד ויש סיכוי לנחמה. אין
ייאוש בעולם כלל. קומי, בואי לטבול, כי תמיד – תמיד יש עוד תקווה.

פורסם לראשונה במוסף 'מוצ"ש' – מבית מקור ראשון, גליון 113, 14.6.13.

זכויות הטובלת במקווה / אלישבע קובארי-לוי

חוזר מנכ"ל שהוציא משרד הדתות קובע כי "תפקידן (של הבלניות) לסייע לטובלות לקיים מצות טבילה כהלכתה ולהציע את עזרתן, אך הבלנית אינה רשאית לכפות על הטובלות מנהגים, חקירות או בדיקות בניגוד לרצונן".

חשוב שנשים ידעו בבואן לקיים את מצוות הטבילה :

- מצוות "העיון" בגוף היא של האישה
- אין חובה הלכתית להיבדק על-ידי הבלנית והדבר תלוי ברצון הטובלת בלבד
- הטובלת רשאית לטבול כמנהגה
- מי שמעוניינת בסיוע רשאית לבקש זאת מהבלנית

טובלות בשיתוף אדוות – קבוצת
פייסבוק שעוסקת בענייני טבילה

0505640770

advot.group@gmail.com

מרכז עדן – לשיפור חווית המקווה.

www.theEdenCenter.com;
www.facebook.com/theedencen
ter; TheEdenCenter@gmail.com

אתר המקוואות והטהרה –

mikve.net - באתר תמצאו את
מאגר המקוואות הגדול בארץ,
בודקות טהרה, מאמרים ושות"ים
בנושא טבילה ומקווה.

מרכז יה"ל – יעוץ והדרכה לחיי
אישות. המרכז מציע פגישות
אישיות, הרצאות, סדנאות ועוד.

טלפון: 054-4253596

merkazyahel@gmail.com

<http://www.zoogy.org/>

מספר הקו החם של המשרד

לשרותי דת: 025311111

קו חם נשמת – שאלות הלכתיות

בנושא טהרת המשפחה וטבילה
02-640-4343 וגם באינטרנט ב-

<http://www.yoatzot.org/hotline>

H.php

מרכז עיתים - לסיוע והכוונה
בשירותי הדת ללא תשלום פני
אלינו 1-700-500-507

דוא"ל: itim@itim.org.il

אתר: www.itim.org.il

אסתר גור – מטפלת בפחד ממים

058-5725350

shaulgur@netvision.net.il

ביתר עילית, ישראל

פְּהִנֵּת גְּדוּלָה / מוֹרִיָּה קַפְלָן-דָּאוּם

אַחַת ׀

אַחַת

אַחַת וּשְׁתַּיִם

אַחַת ׀

שְׁלוֹשׁ

בְּלִי מִשְׁקָל סְגוּלִי,

כְּאַסְטְרוֹנֹאוֹט,

בְּרַחֲמֵהָ שֶׁל אֱלֹהִים.

עוֹלָה מְדֻרְגָּה

אַחַר

מְדֻרְגָּה

הַמְּגִבֶּת תֵּשִׁיב לִי

מִעֲטָפֶת גּוֹף אֲשֶׁה

וְעַד אֲזֵי אֲנִי מְגִיֶּרָה מִמְּנֵי מָה

חוברת זו מוגשת לציבור הטובלות והבלניות כחלק מהתפתחות שיח משמעותי ועמוק על חוויית הטבילה במקווה. אנו, במרכז יה"ל, מאמינות ששיחה, דיבור והקשבה של המגוון הרחב של חוויות הטבילה יהפוך את המצווה הזו למשמעותית הרבה יותר עבור כולנו. בחוברת מובאים סיפורים שונים המביעים בעדינותם את המארג המורכב של מצוות הטבילה עבור כל אחת ואחת מאיתנו. החוברת מהווה את הפרק הראשון מתוך הספר "שיחה עם האישה" על חוויות הגוף של נשים דתיות לאחר החתונה.