

17.67x24.69	31	54	עמוד	להיות הורים	09/03/2009	17151552-7
דגנית אלישיב ממרכז דף חד - 93000						

יש גירושים טובים

גירושים באמצעות גישור הם הטרנד החם והמשתלם ביותר. זה טוב לחשבון הבנק, זה טוב להמשך הדרך וזה בעיקר טוב לילדים. חמישה שלבים חשובים בדרך לפרידה בריאה

רינה וייסגלס

יאללה ביי

שלב ראשון: החלטת על פרידה

הקלות הזאת שבה מתקבלת ההחלטה על פרידה, מאפיינת יותר ויותר זוגות בארץ. "באזורים כמו דמת-השרון ורעננה הסטטיסטיקה מרבית על אחד מכל שני זוגות", אומרת טמיר. "יש קורלציה למצב הכלכלי - ככל שהמצב הסוציאקונומי גבוה יותר, ההחלטה להתגרש קלה יותר. ההורים עצמאיים, עובדים, ודפוסי החשיבה המקובלים הם - כשלא טוב לא נשארים, וזה לא משנה אם זה מקום עבודה או זוגיות". עו"ד אלישיב: "רוב הגירושים מתרחשים סביב גיל 40. זהו גיל שמביא איתו המון דברים, זו תקופת שינוי. קרייזה שנייה, הילדים גדלו, יותר חופש לשאול אם טוב לי או לא, וגם החברה היום מקבלת גירושים כצורה יותר סובלנית. מאותו רגע שבו נפלה ההחלטה להיפרד, מלוות טמיר ועו"ד אלישיב את בני הזוג בתהליך של יצירת ההסכם ולאחריו.

אנחנו צריכים לדבר

שלב שני: מי עוזב את הבית ואיך מודיעים לילדים

משמעות הפרידה ברמה הכי כסית היא שאמא או אבא עוזבים את הבית ולא ממשיכים לחיות תחת קורת גג אחת. מבחינת הילדים זהו טלטלה משמעותית, ולכן הכשורה על העזיבה צריכה להגיע בתזמון מדויק. "ההודעה לילדים מתבצעת בסמוך לעזיבה של בן הזוג את הבית, וזה אומר שבוע עד עשרה ימים לפני מועד העזיבה", אומרת עו"ד אלישיב. "לא מוקדם מדי, על מנת שלא ייכנסו לראשם של הילדים מחשבות ודמיונות, ולא סמוך מדי, על מנת שיהיה להם זמן לעכל". ואיך אומרים להם?

טמיר: "זו צריכה להיות שיחה קצרה, שלוש עד חמש רקות, שיחת הורעה בנוסח: 'אבא ואמא החליטו להיפרד כי אבא ואמא לא מסתדרים'. מאור חשוב לשרד שההורים נפרדים זה מזה ולא מהילדים. זה לא שאבא עוזב את הילדים אלא רק את אמא, הוא לא מפסיק לאהוב או להיות נוכח, דק שהרברים יתנהלו אחרת".

לצד המסרים שחשוב להעביר, ישנם מסרים שחשוב לא להעביר, מדגישות טמיר ועו"ד אלישיב. "זה לא משנה מי יזם את הפרידה וחשוב לא לדבר על מי יזם את המהלך, על מנת שהילדים לא יפתחו זעם כלפי מי מהצדדים או ינקטו עמדה. ההודעה צריכה להיות אחידה ו'קדה' בנוסח: 'הגענו להחלטה שאבא או אמא יעברו לדירה חדשה בעוד עשרה ימים' וזהו. לא משתפים אותם בקבלת החלטות ולא נותנים לילדים להתעסק בזה יותר מדי, אחרת הם עלולים לפתח ציפיות שווא".

X חרי שאני קוראת לבתי את "סינדרלה" או עוברת איתה אחד לאחד את ייטורי שלגיה, אני תוהה איפה הייתה עומרת הווגיות המפוארת של אותם גיבורים אילו לאגדות היו פרקי המשך והיו נולדים הילדים, והם היו מתנהלים בשגרה ובלחצים של החיים. סביד להניח שאז האגדה הייתה יותר מציאותית, וההפייאנדר הדבה פחות שכיה. כי בחיים כמו בחיים, גם לסיפורי האהבה הגדולים יש לעתים סוף מר, בעיקר כשבתווך עומדים הגמדים הקטנים, סליחה, הילדים, שממש, אבל ממש, זקוקים לסוף טוב.

עו"ד דגנית אלישיב ויעל טמיר הן שתי קואוצ'ריות, אמהות גרושות, אשר הקימו מרכז בשם "דף חדש", המתמחה בגישור לגירושים, אימון אישי והכנת הסכם תוך התמקדות ביום שאחרי, מתוך מודעות לחשיבות של פרידה בריאה כשיש ילדים בתמונה. "שבד הוא גם הזדמנות להתבונן פנימה ולשנות דפוסיים", אומרת עו"ד אלישיב. "אפשר להתגרש בלי לעשות טראומה לילד. יש לגירושים גם לא מעט יתרונות", היא מבטיחה. זו חס וחלילה אינה הזמנה לפרידה, אבל אם תדצו להתגרש נכון, ואפילו לצאת מודווחים, אין זו אגדה. לפניכם המתכון, שלב אחד שלב.

עשרת הדיברות לפרידה יפה

1. הקפידו על הידברות והקשבה תוך מחשבה על טובת הילדים.
2. זכרו שכאשר ההורה חזק, חיובי ומבין, כולם יוצאים מודווחים.
3. זכרו: אלוהים בא אליך בדרך שאתה בא אליו - זו הגישה שיש לאמץ - מה שאתה עושה אתה מקבל חזרה.
4. היו עטוקים בעצמכם, מה שנכון לכם לא בהכרח נכון למישהו אחר.
5. אל תאשימו.
6. ככל שתשחררו מהר יותר, כך תעמדו על הרגליים מהר יותר וכך הילדים יחזרו לתלם מהר יותר.
7. האמינו ששינוי הוא לפעמים שדרוג, ויכול לעשות המון טוב.
8. נצלו את הזדמנות לתרגול התמודדות מול משבר.
9. אל תמחקו את מה שהיה. דף חדש נתפס כמשהו שנתלש מהמחברת הקודמת, או מוחק את העבר או מנותק. אבל לא זו הדרך. המחברת הזו כללה הרבה דברים שחשוב לשמר, הדף החדש הוא רק המקום של המציאות החדשה שדורש התנהלות אחרת.
10. למרו מהעבר, חיו את ההווה, חשבו על העתיד.

18.43x26.73	32	54	עמוד	להיות הורים	09/03/2009	17151553.8
דגנית אלישיב ממרכז דף חד - 93000						

צילום: אימי'בנק/גטיאימג'ס



והאימון הכל נעשה תחת הכותרת 'כיש לנו ילדים'. אחרת אין המשכיות ואין הכרח לשמור על יחסים טובים".
 אבל עוד בטרם דנים במהות הנושאים, כמה שחשוב להסדיר ובאיך מנהלים את השגרה נכון מול הילדים, עולה השאלה אם לערב אותם בתהליך קבלת ההחלטות. "סוגיית שיתוף הילדים בגישור שנויה במחלוקת", מסבירה עו"ד אלישיב. "השופטת ברימוס רוטילוי, למשל, סבורה שחלק מזכויות הילד הוא לשתף אותו בתהליך הגישור החל בגיל שש ומעלה. אנחנו, לשיטתנו, לא מסכימות לשתוף".
 מה הבעד והנגד?

"התומכים גורסים שהמגשר יכול לקבל כובע נייטרלי - בין עורך דין לפסיכולוג - שמקשיב לילד, שומע את צרכיו, מסביר לו את הסיטואציה

טמיר: "אגב, חשוב מאוד גם ליידע את הגננות, המורים או כל מטפל קרוב על הפרידה, כדי שיהיו ערוכים להכיל את הילד יותר מבררך כלל. ולגבי החברים, זה כבר נתון לכחירתו של הילד".

**כיש לנו ילדים
 שלב שלישי: שיחות גישור**

פגישות הגישור הראשונות יכולות להיות של בני הזוג, יחד או להור, במטרה לכבד את האינטרסים המשותפים, הצרכים והרצונות של כל אהר מהצדדים וכדי לנסות ולזקק את הנושאים המרכזיים שעליהם יש מחלוקת, מפרטת טמיר. "כמספר המתגרשים מספר התשובות, ובמהלך כל תהליך הגישור

17.42x26.49	33	54	עמוד	להיות הורים	09/03/2009	17151556-1
דגנית אלישיב מחרכז דף תד - 93000						

שההסכם יהיה מעשי וקל למימוש, כמובן".

על אילו נקודות בדאי לחשוב?
 עו"ר אלישיב: "קודם כל מקום המגורים. המצב האיריאלי הוא להישאר בקרבה פיזית שמאפשרת לא לנתק את הילדים מהחוגים, מבית הספר, שהחיים שלהם ימשיכו להיות כמה שיותר רגילים. שהרי גם כשנפרדים נותרת להורים אחריות משותפת, חוויה של גידול משותף, וחייבות להיות ביניהם הידברות וגמישות. הקרבה הפיזית של מקום המגורים מאוד מקילה".

טמיר: "נושא נוסף מתבקש הוא כמובן המזונות. לפי החוק, אבא משלם מזונות עבור ילדיו וגובה המזונות משתנה מגיל לגיל. אותנו, אם להיות בוטות, לא מעניין החוק. מה שמיוחד בגישור הוא היכולת להיות יצירתיים ולהגיע להסכמה בהתאם לתקציב. המטרה היא לשמור ככל שניתן על אותה רמת חיים, לאורך זמן, מבלי שאבא יפשוט את הרגל. אין ספק שזו טלטלה כלכלית, אחרי הכל פתאום יש שני משקי בית".

מה בנוגע להסדרי ראייה?
 עו"ר אלישיב: "ללא ספק חשוב להסדיר מתי הם אצל אבא, מתי הם אצל אמא, שעות, ימים, תדירות. באופן כללי המגמה שלנו היא לפרט כמה שיותר תרחישים אפשריים על מנת ליצור סדר, וראות וביטחון".

האם ההסדר האוטומילי הוא משמורת משותפת?
 טמיר: "כעיקרון כן, כמובן בהתאמה למה שהילד זקוק - חלוקה שווה, פעמיים בשבוע וכל סוף שבוע שני - כמעט אותו דבר בין אבא לאמא. הבן שלי הוא בן שש, ויש לו כבר ברומטר פנימי כמה הייתי פה וכמה שם".

הבטחנו זה לזו

שלב הסיכומים: יש גם יתרונות

לא פעם, כשאנו נתקלים באבות שמבלים במשחקיות, לוקחים את הילדים להצגות או פשוט משקיעים בהם זמן איכות שהוא לחלוטין זכות, מתברר שמדובר באבות גרושים. "אבות גרושים ש'נאלצים' לצאת מוקדם, מחזקים את הקשר עם הילדים, וזו הזרמנות אמיתית עבורם", אומרת עו"ר אלישיב. "לצעדנו, בשגרת הנישואים הם לא מתפנים לילדים תדירות כזאת".

אבל לא רק זמן איכות וחיווק הקשר ההורי הם יתרון של פרידה. כל שינוי הוא הזרמנות לחשיבה מחודשת, ואומרות טמיר ועו"ר אלישיב, ואפשרות לעשות בחירות מחדש. "אי אפשר להמשיך כאילו לא קרה כלום", מרגישה טמיר. "זה יהיה רק לעבור חדר בטיטניק. בעבודה נכונה של אימון אפשר להפוך את המשבר הזה להזרמנות, ללמוד על עצמך כהורה וכאדם ולאפשר לילדים להרוויח".

איך בדיוק?
 טמיר: "למשל בימי הולדת - אחר הרווחים של ילד להורים גרושים הוא שהוא זוכה לחגיגה כפולה. כנ"ל לגבי טיול עם אבא, טיול עם אמא וכדומה".

זו גם ררך נפלאה לסחטנות רגשית.
 עו"ר אלישיב: "הערכים החינוכיים בכל הקשור בהיבטים חומריים צריכים להישמר, אין סיבה שהילד ירגיש שיש לו קלף ביד. לילדים יש נטייה באופן טבעי לבקש משהו מהורה אחר, ובמידה שהוא מסרב, לנסות את ההורה השני. האקס שלי ואני נוהגים לערוך זה את זה באס.אס.אס. אסוד להיכנע לתחרות מי יותר מרעף, זה לא בריא".

"כשילדים מקבלים רוגמה להתמודדות בריאה עם משכרים, הם לומדים המון", מציינת טמיר. "ויתרה מזאת, הם לא צריכים להסתיר סודות ויכולים להישאר ילדים".

עו"ר אלישיב: "כשכל אחר מהצדדים משדר שלמות פנימית, אפשר גם להתאחד בחגים מבלי לגרום לכלבול. ילדים יודעים לקרוא את הלך הרוח הפנימי של הוריהם, לא החיצוני".

"ובכלל, גירושים מאפשרים ללמד ילדים איך לנהל יחסים גם כאשר משהו מתקלקל. זו הזרמנות ללמד משהו על כבוד, על העובדה שגם כששני אנשים לא מסתדרים זה לא צריך להיות מכוער, ובשפת הילדים - לא שוכרים את הכלים".



ומקשיב לרצונותיו - לא בכל הנושאים, אלא רק לרברים שהוא מציף. אנחנו כאמור לא מצרדות. לרעתנו, זה עול כבד, לא נכון להלביש נושא כזה על ילד, בכל גיל. זו לא חדידה שלו, זה מצב נתון, הוא צריך לסמוך על ההורים ששומרים על טובתו".

גישה קצת אנטי דמוקרטית. בכל זאת, גם הילד מושפע מהשינוי.

טמיר: "כמו בכל בית, יש אילוצים. תחשבי איזו אחריות זו עבור הילד שמה הוא קיבל החלטה לא נכונה. הוא עלול להאשים את עצמו. הילד כן צריך להיות שותף לרברים שקשורים אליו ואני כן ממליצה להורים להקשיב לילד, אבל לא לאפשר לו להיות במצב של 'אני משפיע'. ילד צריך להיות משוחרר מהעול של קבלת החלטות".

תחתמו כאן, כאן וכאן

שלב רביעי: קביעת ההסכם

בריוק כפי שאין ילדים זהים או משפחות זהות, כך גם הסכם הגירושים צריך להתפר לפי מידה, בהתאם לצורכי המשפחה. מצד שני, בריוק כפי שיש כללי אצבע ברורים שתקפים לגבי כל הילדים, כך יש גם המלצות שהן יותר איריאליות מבחינת הילדים.

"המוטו מאחורי ההסכם הוא מה טוב לילדים ואיך נכון שימשיכו לקבל את מה שהם קיבלו עד היום", מרגישה עו"ר אלישיב, "תוך מטרה

דברים ששומעים משם

ספר חדש נותן ביטוי מילולי לרגשות של ילדים להורים בתהליכי גירושים

אין שאלה בכלל בנוגע לרגישות הנדרשת כאשר ישנם ילדים במרכז תהליך הגירושים. השאלה היא מה הילדים אומרים? גם כשהם מאוד ודבליים, לא תמיד הם מסוגלים לתאר את רגשותיהם, או שלפעמים הם פשוט בוחרים להסתגר בשתיקתם.

ר"ד רניאל גוטליב, פסיכולוג קליני, מטפל משפחתי מוסמך והמנהל הקליני של מכון "שינוי" בהרצליה, הקשיב לרחשי לבם של אינספור ילדים להורים בתהליך גירושים. בימים אלו יוצא לאור ספרו "קולם של ילדים" (הוצאת "מלוא בע"מ"), המרכז את מה שממע מפיהם בחלוקה לפי נושאים. "לא מעניין אותי לרעת מה זה 'משמורת', אני רק רוצה שמישהו ישמור עלי", הוא רוגמה לכלבול של ילד שלא יודע מה עומד להתרחש, בפרק המכונה "ומה קורה פה?". "אנחנו לא רוצים לשמוע כמה עורך הדין של אבא מנוול" היא אמירה נוספת של ילד בפרק "ועכשיו".

הציטוטים, בנושאי הכלבול, היום שלפני, התהיות בנוגע לעתיד ועור ועוד, הם קצרים (וכתובים

ממש בשפתו של הילד), אבל מביעים המון. הספר מאפשר להורים הצצה למערכובת הרגשות של ילדיהם, במטרה שיבינו מה עובר עליהם, ומאפשר לילדים לחוש שאינם לבד בהתמודדות שלהם. אגב, הטקסט מלווה

כאירורים מקסימים של דוגמת גוליק.

הספר מיועד להורים וילדים כאחד, מחיר: 88 שקל בחנויות הספרים.

דניאל גוטליב קולם של ילדים

