

להתגרש ולהישאר חברים

המדריך המורחב לגישור ולהסדרי גירושין

ד"ר סוזן זיידל

(הוצאת הסכמות, 2004)

להלן ההקדמה לספר:

גישור (mediation) הוא תהליך שיטתי ליישוב קונפליקטים, שהולך ומתבסס ברחבי העולם ולאחרונה גם בישראל. הצדדים לקונפליקט נעזרים במגשרים – אנשי מקצוע אשר התמחו בגישור – כדי להגיע להסדר מוסכם. הניסיון מראה כי תהליך הגישור נותן לצדדים מסגרת תומכת ומוגנת להבעת דעותיהם ומאפשר להם לפתח פיתרונות יצירתיים, שמתאימים למצבם. השימוש בגישור נותן לצדדים הזדמנות להשיג הסדר מייד, מוסכם ומספק.

גישור מתאים באופן מיוחד כשקיימת חשיבות להמשך מערכת יחסים תקינה בין הצדדים המסוכסכים. כמו כן, גישור מתאים לצדדים המעוניינים לסיים את הקשר ביניהם, אך רוצים להיפרד בדרך מכובדת. מטעמים אלו, גישור מתאים לסכסוכים משפחתיים בכלל ולהליכי גירושין בפרט.

גישור בהסדרי גירושין

שירותי גישור למשפחות מוצעים בארץ מזה חמש-עשרה שנה. פסיכולוגים ועובדים סוציאליים חיפשו מאז ומתמיד דרך לסייע לזוגות לעבור את שלבי הגירושין בשלום, ולהפחית עד למינימום את הנזק הנגרם לילדיהם. ככל שהציבור הרחב נעשה מודע יותר להליך הגישור, יותר אנשים מוכנים להתנסות בו כשמתעורר הצורך להגיע להסדר גירושין. זוגות רבים מוכנים, בעקרון, לפרק את השותפות בהסכמה, אך אינם בטוחים כיצד לעשות זאת ומה הם כל השיקולים, שיש להביא בחשבון. במצב זה הם זקוקים למידע עדכני ולהדרכה מתאימה.

למי מיועד הספר?

עבור זוגות השוקלים פירוד או כבר החליטו על כך - נשים וגברים הנמצאים בשלבים שונים של פירוד וגירושין - הספר הוא מורה דרך ומקור מידע לשיקולים בתהליך הפרידה. המדריך מציג עקרונות מנחים לסוגיות הנובעות מפירוד - הורות, מזונות, חלוקת רכוש - וכן הדרכה להורים המבקשים להקל על ילדיהם במצב החדש. עבור אנשי המקצוע הקשורים לתחום ועבור אלו הלומדים, מלמדים או מתעניינים בו, הספר מכיל מידע עדכני, תיאור מסודר ומקיף של תהליך הגישור בגירושין וכלים לשימוש של המגשר.

אנשים שהחליטו להיפרד מבן/בת-הזוג

המדריך נכתב, מלכתחילה, כך שיביא השראה ועידוד לזוגות שיכולים להפיק תועלת לעצמם משירותי הגישור. אלה אנשים, שהחליטו להיפרד ומעדיפים לעשות זאת בתהליך שאינו הרסני ופוגע. הספר ישמש משאב מועיל גם לזוגות שאינם זקוקים לסיוע של מגשרת מקצועית כי הם מסוגלים לדבר ביניהם בשלווה ובאופן ענייני. המידע בסוגיות הפירוד, הדוגמאות והעזרים השונים, ינחו את הזוג במסלול של שיקולים רלוונטיים כדי שיוכלו לקבל החלטות מוסכמות לטובתם ולטובת ילדיהם.

אנשים שמתלבטים בעניין הפירוד

הדיון בסוגיות הפרידה השונות עשוי להועיל, במידה מסוימת, לאנשים שמתלבטים בנושאי פירוד, כי הם יבינו במה הוא כרוך ומה האפשרויות העומדות בפניהם בתקופה שלאחר הפירוד.

אנשים שהתחילו בהליכים משפטיים

זוגות, המיוצגים על ידי עורכי-דין, עדיין יכולים לבחור בגישור כאמצעי להגיע להסכם. עורכי-הדין האישיים יכולים לסייע בעריכת המסמך המשפטי (הסכם הגירושין) ואשורו בבית-המשפט, או בטיפול ממוקד בענייני הרכוש. גם בני-זוג המעדיפים לבחור בייצוג משפטי חייבים לקבל החלטות אישיות, שינחו את הפרקליט המייצג אותם. בעזרת המדריך יוכלו להתבונן במבט אחר על תהליך הגירושין, לנקוט בגישה בונה ליישוב הקונפליקט ביניהם ואולי להציע פיתרונות יצירתיים שלא היו עולים בהתנצחות משפטית רגילה.

מגשרים חדשים ותלמידים

המדריך כולל מספר רב של דוגמאות ועזרים המשמשים כלים מעשיים לעבודה עם זוגות בהליכי פירוד. כמו כן, בספר יש מידע בנושא הסמכת מגשרים ואת כללי האתיקה המקצועית, אשר מפורסמים לראשונה בספר זה. הביבליוגרפיה מכילה מקורות עדכניים בסוגיות חשובות בגישור בגירושין. הספר אינו תחליף לקורס הכשרה מעשי, אך יכול הוא לשמש כספר עזר בכל קורס גישור.

אנשי מקצוע המטפלים בבעיות משפחה

מידע בסיסי על גישור בגירושין חיוני כיום לכל פסיכולוג, עובד סוציאלי, עורך-דין במעמד האישי או יועץ בענייני משפחה. המדריך יסייע להם להפנות מטופלים לשירותי גישור, כשהפירוד עומד על הפרק.

רעיון ששעתו הגיעה

בשנת 1991 יצא לאור ספרי הראשון על גישור בגירושין בישראל, **Divorce With Respect**, וב-1993 יצאה גירסתו העברית, **גירושין בדרך אחרת**. סיימתי את הספר הקודם בציטוט מויקטור הוגו: "הדבר האחד החזק יותר מכל הצבאות שבעולם, הוא רעיון, שהגיעה שעתו". ההתפתחויות שחלו בעשור האחרון רק הוכיחו את אמיתותה של דעה זו. אין ספק שגישור הוא רעיון ששעתו הגיעה, גם בישראל. אני מאמינה שהשימוש בשיטת הגישור ליישוב סכסוכים בכלל, ולהסדרת הסכמי גירושין בפרט, יהפוך לדפוס חברתי מקובל ומובן מאליו.

להלן החלק הראשון של פרק 2 - גירושין וגישור בישראל:

הבנת הקונפליקטים בגירושין

קונפליקטים בגירושין נובעים מאותן הסיבות שגורמות לקונפליקטים בדרך כלל: אינטרסים מנוגדים, אי-הבנות, ליקויים בתקשורת, ערכים שונים, מאבקי כוחות, מקורות שונים למידע ועוד. בנוסף, יש מקורות ייחודיים לקונפליקטים בין זוגות בהליכי פירוד, המפורטים בהמשך.

טיב הקשר הבין-אישי

לזוגות שסבלו מבעיות בתקשורת בנישואיהם או ממצבי קונפליקט שהלכו וגברו, יהיו משברים קשים גם בזמן הגירושין. במילים אחרות, זוגות שמתגרשים כי לא הסתדרו בנישואין, לא יסתדרו טוב יותר בשעה שינסו לתכנן את הגירושין. הדפוס יישאר זהה. קרוב לוודאי שאותם נושאים, שהיו שנויים במחלוקת במהלך הנישואין, למשל, חינוך הילדים או עניינים כספיים, יגרמו משברים גם בשלב התכנון המעשי של הגירושין.

נסיבות הגירושין

הסיבות שמביאות לגירושין משפיעות על עוצמת הקונפליקט. לדוגמה, אם הסיבה לגירושין היא משולש רומנטי - המאהב או המאהבת - יש סיכוי רב שיתגברו הקונפליקטים בין בני-הזוג בשלב תכנון הגירושין. כישלונות עסקיים, שמשאירים את בני-הזוג עם חובות גדולים וחוסר פרנסה, מקשים על ההסדרים הכספיים בין בני-הזוג. שינויים בתחום הדת - חזרה בתשובה או בשאלה - גורמים קונפליקטים בנושא חינוך הילדים. גילוי נטייה מינית שונה עלול להגביר את עוצמת המשבר בין בני-הזוג ולגרום לחילוקי דעות בהסדרי הורות.

להבדיל, חלק מהזוגות מחליטים להתגרש בעקבות התרחקות רגשית שהתפתחה באופן הדרגתי במשך שנים. אחרים מגיעים למסקנה שהם התחתנו עם בן-זוג שלא מתאים להם. במקרים אלה, חווית ההיפרדות אינה מלווה בסערת רגשות או בכעס כלפי בן-הזוג.

תגובות רגשיות להחלטה להתגרש

תהליך הגירושין הוא אחד המשברים הקשים ביותר שאדם עובר בחייו. סיבות הגירושין משפיעות על התגובות הרגשיות של בני-הזוג ועל יחסם לחיים. בכל מקרה, רגשות קשים של כעס ועלבון, עצב ורגשי אשם, אכזבה ונקמה מגבירים את הקונפליקטים סביב הגירושין. חרדה וחוסר אמון מוסיפים שמן למדורה.

תגובות רגשיות נובעות מהאישיות של בני-הזוג וגם ממצבם הנפשי לפני ההודעה המכרעת. למשל, אנשים תלתיים, חרדים או בעלי דימוי עצמי נמוך, שרויים בחששות רבים יותר מאלה שיש להם אופי חזק ועצמאי. תגובה קשה יותר צפויה מאדם, שהופתע מהחלטת בן-זוגו. הצד ששולט במצב העניינים ועומד להגשים את רצונותיו, יגיב בקלות רבה יותר מהצד הפגוע, שלא בחר להיפרד והמצב נכפה עליו. המטען הרגשי כלפי בן-הזוג, שיש בו שילוב של אהבה ושנאה, קינאה או צורך בשליטה, יתבטא במהלך המשא ומתן על תנאי הפרדה.

משאבים מוגבלים

משאבי המשפחה מוגבלים במידה זו או אחרת. כל אחד מהשניים חושש מקשיים כלכליים ומירידה ברמת החיים. טבעי הוא אפוא שכל אחד מעוניין לדאוג לעצמו. גם אם הכנסות המשפחה נשארות קבועות, הוצאותיה בשתי יחידות דויר תהיינה גבוהות יותר. לא תמיד הכסף שיתקבל ממכירת הדירה המשותפת יספיק לקניית שתי דירות.

מכלול של ניגוד אינטרסים

מה שהיה "שלנו" הופך להיות או "שלי" או "שלך", דבר היוצר ניגודים כואבים במהלך חיי בני-הזוג. למשל, הרצון להמשיך לגור באותו בית ולגור יום-יום עם הילדים. מה שהיה מובן מאליו הופך לבלתי אפשרי, לפחות לאחד מבני-הזוג. זו בעיה כואבת והיא דורשת ויתורים רבים.

צפויים ניגודים בין רצונות בני-הזוג בנושאים הקשורים בעתיד המשפחה לאחר הפירוק. מה שמתאים לצד אחד לא בהכרח יתאים לאחר. מה שטוב לילדים לא יתאים לצרכים ולרצונות של ההורים. כל אחד יעמוד בפני קונפליקטים פנימיים, בינו לבין עצמו. קשה יהיה לו להחליט אם אכן ברצונו "להתחיל חיים חדשים במקום חדש" או לוותר על זה כדי להישאר קרוב לילדים או כדי להשאיר את הילדים בסביבה המוכרת להם.

מדוע עדיף להיפרד במסלול הגישור?

בעשור האחרון גדל מספר המתגרשים בישראל במידה ניכרת בעקבות נכונות גדולה יותר להתגרש והגידול באוכלוסיה. לחלק גדול מהמתגרשים ילדים בגילים שונים, ומספר "ילדי גירושין" הולך וגדל. הגירושין מתרחשים בשני מישורים עיקריים: במישור החוקי ובמישור הרגשי-פסיכולוגי. בשני המישורים, הגירושין מתרחשים בתהליך מתמשך המשפיע על בני המשפחה לאורך זמן.

במישור המשפטי, אם הצדדים מגיעים ביניהם להסכם גירושין, ההליך המשפטי עשוי להיות קצר. להסכם ינתן תוקף של פסק דין בבית-המשפט או בבית-הדין הרבני ולאחר מכן יסדירו ביניהם את הגט בבית-הדין. במקרה של קונפליקט ואי הגעה להסכמות, עשויה ההתדיינות המשפטית להיות ארוכה הרבה יותר.

לעומת ההליך המשפטי, ההתרחשות הפסיכולוגית ממושכת יותר. תחילתה ברגע שעולה אופצית הגירושין במחשבה או בשיחה זוגית, והמשכה - זמן רב לאחר שכבר ניתן הגט.

הניסיון המצטבר ברחבי העולם מוכיח, שהגישה המשפטית המסורתית מעודדת ניגודים ויריבות, ואיננה מועילה למשפחות כלל. כמו כן, התברר מן הניסיון, שזוגות בתהליכי פירוד אכן מסוגלים לקבל החלטות נבונות ושקולות שיטיבו עם עתיד ילדיהם ועם עתידם, אם רק יעודדו אותם לעשות זאת. הליך הגישור הוא מסגרת מתאימה לפירוק הנישואין בהיותו ממתן קונפליקטים ומעודד שיתוף פעולה. זוגות, ובמיוחד כאלה עם ילדים, יפיקו תועלת מיוחדת כאשר ידונו בגירושין במסגרת תהליך גישור.

בגלל העבר, ההווה והעתיד

אמנם בני-הזוג החליטו לשים קץ לנישואיהם, אך הם היו בעבר שותפים לחיים ולמערכת יחסים אינטימית ומיוחדת. הם בוודאי חלקו ביניהם חוויות טובות ומקרבות ויחד נשאו בעול בשורה של בעיות. מתוך כבוד לשותפות הזאת, ובייחוד לחלקיה החיוביים בעבר - עדיף לסיים את השותפות בדרך של כבוד הדדי.

באשר להווה, תהליך הפרידה יהיה פחות פוגע ופחות מכאיב אם ימנעו בני-הזוג ממאבק משפטי. אם יש לזוג ילדים, השימוש בגישור ימנע את החוויה הקשה של מלחמה בתוך הבית, את הדילמה של הנאמנות הכפולה ואת המתח המתמשך, הכרוכים בניהול הליכים משפטיים.

יש זוגות שמתגרשים בגלל העדר תשוקה ואהבה רומנטית, אולם ברצונם לשמור על החברות העמוקה שעדיין קיימת ביניהם. עבורם, גישור הוא הדרך להתגרש ולהישאר חברים.

הצורך בשיתוף פעולה למען עתיד הילדים ימשך לאורך שנים, לאחר הגירושין. הרבה יותר קשה לשתף פעולה עם "אויב לשעבר" מאשר עם בן-זוג לשעבר, שהתייחס אליך בכבוד גם בתהליך הפירוד.

סיבה נוספת לבחור בגישור היא כדי לא לפגוע בסיכוי, אף אם הוא מועט, לחזור לחיות יחד בעתיד, או אף להתחרט על הפירוד העומד על הפרק. זוגות אחדים משנים את דעתם בתקופת הגישור או גם בתקופת המתנה ליום מתן הגט וחוזרים בהם מהחלטתם. התנהגותם של בני-הזוג בתקופה שלאחר ההכרזה על גירושין, עשויה להשפיע על אפשרות התקרבותם המחודשת. לעיתים, רגשותיהם כל-כך נפגעים בגלל פעולות משפטיות, שהדרך חזרה חסומה.

בגלל יתרונות לה, לו ולילדים

יש חשיבות רבה לעובדה, ששני בני-הזוג עומדים בתנאי ההסכם, כי הוא עתיד להתקיים שנים רבות. הניסיון מראה כי בשעה ששני בני-הזוג קובעים את התנאים בעצמם, הרי שיעור כיבוד ההסכמים גבוה יותר. ואילו כשהתנאים נכפים עליהם על ידי שופט, השיעור נמוך יותר. כשבני-הזוג חשים שביעות רצון מתוצאות התהליך, האווירה בבית נעימה יותר ופתוחה יותר לכיבוד ההסכם.

שיתוף פעולה בין ההורים חוסך מילדיהם את "הצורך" לצדד באחד ההורים על חשבון ההורה השני. תהליך הגישור מעודד את המשך הקשר בין ההורים וילדיהם, קשר שהוא חיוני להתפתחות תקינה של ילדים בכל הגילים.

בדרך כלל תהליך הגישור מהיר ויעיל, ויחסוך עלויות של ייצוג משפטי וניהול דיונים בבית-המשפט. הצדדים שולטים בקצב התהליך. בידם להתקדם במהירות המתאימה להם. כמו כן, נשמרת פרטיותם בתהליך הגישור, דבר שאינו קורה בבית-המשפט.

מן ההיבט האנושי, הגישור עשוי לחזק את הדימוי העצמי של בני-הזוג. הם יתפסו את עצמם כמצליחים להתמודד זה מול זה בכבוד ולפתור בעיות במשותף. יותר מזה, תהליך הגישור מקנה לצדדים יכולת הדדית למשא ומתן שתעזור להם בעתיד לפתור בעיות אחרות.

אין ספק, שפירוק הקשר הוא מכאיב ומקשה על ילדים והוריהם. השימוש בגישור לא ימתיק את הגלולה המרה ולא יהפוך את הגירושין לחוויה מהנה. אף על פי כן, שיתוף הפעולה בין בני-הזוג הנפרדים, בשלב התכנון ולאחר הפירוד - מקל על ילדיהם להסתגל לחיים החדשים¹.

התאמת הגישור לשלבי תהליך ההיפרדות

שלב ההתלבטות: להתגרש או לא?

מבחינה פסיכולוגית, הפרידה מתחילה בשלב ההתלבטות הסמוי מן העין. אחד מבני-הזוג, או שניהם כאחד, שוקלים להיפרד ולהתגרש. שלב זה, יש שהוא קצר אך לעיתים הוא ממושך מאוד. לפעמים מחליטים להתגרש בגלל תגובה לאירוע כמו בגידה. אז תהיה ההתלבטות קצרה יחסית, כגודל העלבון. ואולם ברוב המקרים זהו תהליך ממושך.

שלב ההתלבטות מורכב מתנודות הלך ושוב, ומרגשות סותרים, עד שמגיעים להחלטה הסופית. ההתלבטות מסתיימת כשבן-הזוג מכריז באוזני האחר על כוונתו לעזוב. לפעמים שני בני-הזוג מגיעים להחלטה משותפת, אך ברוב המקרים רק אחד מהם יוזם את ההחלטה. על פי רוב זו האישה. לאמיתו של הדבר, רק במקרים מועטים ההחלטה משותפת.

בשלב ההתלבטות, אין למגשר תפקיד. מטפלים כמו פסיכולוגים ועובדים סוציאליים יכולים לסייע בנייתו המצב. הם עוזרים לבחון את השלכות הפרידה על כל בני המשפחה, וגם מסייעים בקבלת ההחלטה אם להישאר נשוי או להתגרש. בשלב זה מומלץ ביותר לפנות לטיפול זוגי כדי לבחון את המצב בצורה מקיפה ובשיתוף בן-הזוג.

שלב "העיכול": השלמה עם ההחלטה

בדרך כלל, בן-הזוג שהתלבט זמן רב לפני שהחליט להיפרד, יהיה שלם עם ההחלטה, פחות או יותר, בזמן שיודיע על רצונו לפרק את הזוגיות. שני בני-הזוג יהיו שלמים עם ההחלטה, אם עברו הערכת מצב משותפת ביניהם והגיעו יחד למסקנה, שהפירוד הוא בלתי נמנע. ברוב המקרים, כשרק אחד מקבל את ההחלטה והשני נאלץ להשלים איתה בעל כורחו, הוא חווה חוויה קשה. הפער בין שני בני-הזוג בנכונותם להיפרד עשוי להימשך זמן רב. גישור אופטימלי יתחיל רק לאחר ששני בני-הזוג "עיכלו" את הרעיון והשלימו עם המצב.

מגשר בעל רקע טיפולי יאבחן את המצב ויטייח לחוסר האיזון בין זה שהחליט וזה שנגרר להחלטה. הוא יכול להציע להאט את הקצב ואולי יציע גם שיחות טיפוליות לבן-הזוג שנגרר להחלטה, אצל מטפל אחר². זאת כדי לסייע לו להשלים עם המצב, לפני שיתבקשו לתכנן את העתיד בפרטי הפרטים הנדרשים בתהליך הגישור.

שלב המשא ומתן והתכנון

עבודתו העיקרית של המגשר מתמקדת אפוא בשלב המשא ומתן והתכנון. בני-הזוג משוחחים ומתדיינים על כל העניינים המעשיים הכרוכים בפירוד. עליהם למצוא פיתרונות לכל בעיות

הפירוד: המשך גידול הילדים, גובה דמי מזונות וחלוקת הרכוש. המגשר יציג לבני-הזוג את הגורמים שיש לשקול לצורך תכנון הגירושין. רוב המתגרשים נמצאים לראשונה בסיטואציה זו. לפיכך אין להם ידע וניסיון בכל הפרטים הדרושים להכרעה. בשלב זה הגישור הוא האמצעי ההולם ביותר לסייע לבני-הזוג להגדיר את השאלות, למצוא תשובות ולאמץ אותן.

שלב מתן תוקף משפטי להסכם ועריכת הגט

מבחינה פסיכולוגית ומשפטית, לאישור ההסכם יש משמעות של כמעט סוף הדרך. הסכם גירושין, גם אם נחתם על-ידי הצדדים, אין לו תוקף מחייב כל עוד לא אושר וקיבל תוקף של פסק דין בבית-המשפט או בבית-הדין. בשלב זה אין צורך בגישור, אלא אם נדרשים שינויים בהסדר, שהגישו הצדדים לבית המשפט. בבית-המשפט ובבית-הדין, השופט אינו "חותמת גומי" לאישור ההסכם. אם לדעתו, התנאים שאליהם הגיעו הצדדים פוגעים בטובת הקטין - יעביר את התיק לפקידת סעד, כדי לקבל חוות דעת מקצועית נוספת. כאשר יש צורך לתקן הסכם בין צדדים, ניתן להעזר בגישור, כדי להגיע לפיתרון אחר.

לאחר מתן תוקף משפטי להסכם הגירושין, ממשיכים בני-הזוג בסידורי הגט בבית-הדין הרבני (או בבית-הדין של דת אחרת). קבלת הגט יש לה משמעות מיוחדת כסיום רשמי של הנישואין, גם כאשר הפרידה הפיזית קדמה לכך.

שלב ההסתגלות לאחר הגירושין

שלב ההסתגלות למצב החדש תחילתו לאחר הפירוד הפיזי בין בני-הזוג, אולם הוא נמשך זמן רב אחריו. בתקופה זו, בני-הזוג לשעבר מסתגלים לחיים החדשים ובונים את חייהם מחדש. במקרים רבים, מתחתנים שנית עם בני-זוג חדשים.

בשנים שלאחר הגירושין חלים שינויים במצב האישי והכלכלי של בני-הזוג לשעבר, והם עשויים לדרוש משא ומתן מחדש על גובה דמי המזונות או על הסדרי ההורות. הילדים עשויים אף הם לדרבן את אחד ההורים ליזום שינוי בהסדרי הקשר שלהם עם ההורה השני. שינוי במיקום גאוגרפי של אחד ההורים גם הוא מחייב הסדריים חדשים. גישור במצבים מסוג זה עוזר להידברות מחדשת, עניינית ויעילה, ומסייע בפיתרון הבעיות החדשות שהתעוררו. תיקון בהסכם גירושין דורש אישור מחדש בבית-הדין או בבית-המשפט לענייני משפחה, אם הצדדים רוצים שיהיה בעל תוקף משפטי.

להלן חלק מפרק 8 - הדרכת הורים:

כיצד לספר לילדים על הפירוד?

הורים צריכים לספר לילדיהם בכל גיל, על השינויים שיתרחשו בחיי המשפחה. ילדים בדרך כלל מודעים למתחים, עוד בטרם עלו על פני השטח, יותר ממה שהוריהם חושבים, והם חשים חרדה וחוסר ודאות. במוקדם או במאוחר על הילדים לדעת, שהוריהם מתכוונים להיפרד ורצוי לתת להם זמן "לעכל" את ההכרזה ולהכין את עצמם לשינויים, שיחולו בחייהם.

העיתוי המתאים לספר לילד תלוי בגילו, בנסיבות החלטה ובמועד שבו הוריו מתכננים להיפרד פיזית. ילדים נוהגים לחשוב מייד על המשמעות המעשית של החלטה לגביהם - האם זה בגללי? מה יהיה איתי? איפה אגור? מי ידאג לי? מתי אראה את ההורה שלא יגור איתי?

חשוב ביותר להסביר לילדים כי ההורים מאוחדים באהבה ובדאגה להם, ושהם יתכננו את הפירוד כך שיהיה טוב ככל האפשר לילדים. ילדים רבים נחשפים לסיפורים קשים על גירושין ועלולים לחשוש, שהוריהם ילחמו זה בזה בבית או בבתי-המשפט. אם ההורים החליטו להעזר בגישור, רצוי מאוד לספר על כך לילדים כדי להפיג את החששות.

איך לספר: ביחד או לחוד?

לספר לכל הילדים ביחד או לכל ילד לחוד? שאלה זו נשאלת כשיש במשפחה ילדים בגילים שונים, וכל אחד מבין בצורה אחרת את המצב, מפאת גילו. רצוי להימנע ממצב שבו הגדולים יותר יודעים את "הסוד", ואילו הקטנים אינם יודעים דבר. רצוי אפוא לספר לכל הילדים יחד שההורים מתגרשים, כדי שיהיה ברור שכולם יודעים.

יש מצבים קשים, שבהם שני ההורים אינם מסוגלים לשבת יחד בלי לריב זה עם זה. למעט מצבים אלה, מומלץ ששני ההורים יחד ימסרו לילדיהם את ההודעה על הגירושין. בדרך כלל, זוגות שבחרו בגישור ונמנעים מהליך משפטי - מסוגלים לנהל שיחה עם הילדים בצוותא. שיחה משותפת זו יכולה לעודד את הילדים בשעת משבר, כי היא ממחישה להם, שההורים משתפים פעולה למענם. אם הורה מעדיף לדבר עם הילדים בלי נוכחות האחר, רצוי שההורה השני ידע על כך כדי להתכונן לתגובות של ילדיו ולהכין הסברים, שירגיעו אותם.

חשוב להדגיש ש"לספר לילדים" אינו עניין חד-פעמי. מתחילים בהודעה הראשונה, מלווים אותה בהסברים מרגיעים וממשיכים להסביר בכל תקופת המעבר, ובמידה מסוימת, גם בשנים שלאחר הגט. אפשר לשוחח פעמים נוספות לאחר ההודעה הראשונה עם כל ילד בנפרד או עם כולם יחד, פי שיקול דעת ומתוך היכרות עם הילדים.

מתי לספר

במקרה של עזיבה פתאומית

לפעמים הבעל עוזב את הבית ברגע של כעס, או שהוא "נזרק" על ידי בת-זוג כעושה. צעד זה הוא ספונטני ונעשה ללא מחשבה שקולה וללא תכנון לטווח ארוך. הורים רבים נמנעים מלספר לילדים מה ארע בשלב זה של חוסר וודאות. יש אמהות, שמספרות לילדים "סיפורים", כגון: "אבא במילואים", "אבא עובד רחוק מהבית", "אבא נסע לחו"ל". למרות חוסר הודאות לגבי העתיד, רצוי לספר לילדים את האמת - שההורים רבו ולעת עתה נפרדו. ברגע שהתקבלה ההחלטה להתגרש, בוודאי שיש לספר לילדים את האמת ולא להשלות אותם או להשאירם בערפל.

במקרה של עזיבה מתוכננת ומיידית

כששני ההורים עדיין גרים יחד ואחד מהם מתכונן לעזוב את הבית בקרוב, רצוי להכין את הילדים למה שעתיד לקרות ולהסביר להם שיש תכנית להתגרש. לילד בגיל הרך מומלץ לספר שבוע עד שבועיים מראש, וגם לקחת אותו לראות את המקום שבו יתגורר ההורה שיעזוב, כדי להמחיש את ההסבר. ילדים שמושג הזמן מפותח אצלם, מגיל 6 ומעלה, כדאי שיתוודעו לפרידה אפילו חודש מראש.

במקרה של עזיבה דחוייה

אם הורה מתכנן לעזוב את הבית בעתיד, בתוך כמה חודשים ויותר, יש לשקול גורמים נוספים כדי להחליט מתי לספר לילדים. קודם כל, מה האווירה בבית? אם הילדים עדים למריבות קשות של הוריהם, ומושפעים מכך לרעה, רצוי לספר להם מייד, כי האמת וגילוי הלב של ההורים יקלו עליהם להתמודד עם המצב, בעוד שחוסר וודאות מעורר חרדות ומבוכה. במצב אחר, אם המשבר בין ההורים אינו מורגש והחיים מתנהלים כרגיל, אין סיבה לספר זמן רב מראש, בהתחשב בשני גורמים נוספים - גילם של הילדים וסודיות הנושא בסביבה החברתית שלהם.

אם בני-הזוג שומרים על החלטתם כסוד, לפחות תקופה מסוימת, ואין חשש שהילדים ישמעו על הגירושין ממקור אחר (קרובי משפחה, שכנים, חברים), אין צורך לשתף אותם חודשים רבים מראש, בייחוד אם הם צעירים (פחות מגיל 12). מצד שני, אין להסתיר מהם מידע, שעלול להתגלות באופן עקיף או באקראי. זכותם של הילדים לשמוע על גירושי הוריהם מפייהם, ובצורה מכובדת.

ילדים בגיל ההתבגרות מצפים מהוריהם לשתף אותם בנושאים חשובים וגורליים. רצוי שההורים ישקלו את רצונות ילדיהם המתבגרים בנושאים הקשורים להסדרי ההורות לאחר הגירושין. לכן, ברוב המקרים, יש לספר למתבגרים מראש, גם אם ההחלטה להתגרש לא תתמש מיידית. המצב יותר מסובך כשבמשפחה יש ילדים בגילים שונים ובהפרשי גיל גדולים. ברוב המקרים עדיף לספר לכל הילדים יחד ואחר כך לשוחח עם כל אחד לחוד.

מה לספר לילדים?

קשה מאוד להורים לספר לילדיהם על הגירושין בכלל ועל הסיבות להחלטתם להתגרש. ברוב המקרים הילדים יקבלו זאת בכאב. ילדים מנסים בדרכים רבות להשפיע על הוריהם לחזור בהם מהחלטתם להיפרד, דבר שאינו מקל על הוריהם.

לגבי תוכן ההסברים, אין נוסחה אחידה לעניין זה וכל הורה יצטרך לבחור בהסבר שמתאים למצבו. רצוי שהורים יחליטו מראש מה בדעתם לומר לילדים, אך לעיתים כל אחד יציג את הנושא בצורה אחרת. בסופו של דבר, הילדים יגיעו למסקנות בעצמם. מסקנותיהם ישלבו את דברי ההורים עם המסרים הלא מילוליים שקלטו ועם מה שראו ושמעו בעצמם בזמן הגירושין ולאחר מכן.

הסיבה החברתית יוצרת לפעמים בעיה עבור הילדים. הם שואלים מי כבר יודע? האם מותר לספר לחברים? למורה או לגננת? לשכנים? רצוי להדגיש שאין זה סוד ואף לא בושה. יותר קל לילדים אם מותר להם לספר לכל אדם, שהם חשים קירבה אליו. חשוב לאפשר לילדים לספר כדי שלא ירגישו לבד עם הבעיה וכדי למנוע תחושה של בושה.

הילדים אינם אשמים

החשוב מכל הוא להבהיר לילדים, שבשום מקרה אין הם אחראים לפירוד בין ההורים וכי אין שום קשר בין הפירוד לבין התנהגותם. ילדים קטנים, באופן מיוחד, נוטים לראות את עצמם כמרכז העולם ולפיכך גם להרגיש, שהם אשמים במצב שנוצר. אם ההורים התקוטטו בנושא הילדים, תחושה זו גוברת פי כמה. לכן הורים צריכים לחזור בכל הזדמנות ולומר כי החליטו להיפרד זה מזו בלי כל קשר לילד האהוב עליהם. חשוב שיסבירו את העיקרון, שהגירושין הם בין ההורים בלבד, ולא בין אחד ההורים לבין הילדים. עליהם להדגיש שימשיכו לאהוב את ילדיהם ולדאוג להם, אף על פי שיחולו שינויים במקום המגורים.

מי החליט להתגרש ומדוע

הסיבות לסיום הנישואין הן מורכבות ולעיתים לכל צד יש גירסה משלו. ההחלטה להתגרש נובעת ממכלול של אירועים ויחסים בין בני-הזוג, וברוב המקרים הסיבה לכשלון הנישואין תלויה, במידה מסוימת, בשני בני-הזוג. לא תמיד מבינים בני-הזוג עצמם את כל הסיבות, וממשיכים להתעמת עם השאלה הזאת במשך שנים, כל אחד לעצמו.

אמנם יש מקרים שהחלטה להתגרש משותפת והדדית, אך שכיח יותר שאחד ההורים רוצה להתגרש והאחר נאלץ לקבל את הדין, בניגוד לרצונו. וכך קורה גם, שאחד ההורים מתנגד לגירושין בצורה מובהקת ולאורך זמן וכך הופכת הפרידה לצעד חד-צדדי מובהק.

למרות המורכבות הרגשית, ההורים צריכים לספר לילדים, באופן ברור ככל האפשר, מדוע הם מתגרשים. ההורים יצטרכו לפשט את ההסבר ולהתאימו לגיל הילד. ההסבר צריך להתאים הן לרמת ההבנה של הילד והן לסיבות האמיתיות. אין נוסחה אחידה או נכונה באופן מוחלט.

הסברים כלליים ידגישו את הקושי של ההורים לחיות טוב ביחד, למשל:

"אמא ואבא לא מסתדרים ביניהם ולא רוצים לחיות עם מריבות כל הזמן."

"אמא/אבא רוצה לגור לבד."

"לאמא/לאבא יש חבר/ה חדש/ה והם רוצים לגור יחד."

"כדי שיהיה שקט ורגוע בבית, לטובת כולם, החלטנו להיפרד."

מתבגרים מסוגלים להבין מושגים כמו "חוסר התאמה", ו"נגמרה האהבה".

קל יותר לילדים כשהורים מציגים את ההחלטה להתגרש כהחלטה משותפת. כך מונעים את התופעה של נטילת צד ושל הגדרת ההורים כ"הורה הטוב" וה"הורה הרע". ילדים נוטים להגדיר את ההורה ה"רע" כְּזֶה שרוצה להתגרש. יש להימנע מהאשמות קשות אחד כלפי האחר. כעס והאשמות כלפי ההורה השני, הם מכשולים ליחסים בין הילדים לבין אותו הורה. כמו כן, ילד מזהה בתוך עצמו חלקים משני ההורים, ולא רצוי שיראה חלק של עצמו כ-"רע".

לכבד את פרטיות ההורה ואת תדמיתו

בחיי היום-יום, ילדים אינם שותפים "מלאים" בחיי הוריהם. לפיכך, מה שנחשב התחום הפרטי של ההורים, נשאר כך גם בעת גירושין. רצוי שההסבר על הגירושין לא יפגע בפרטיות של בני-הזוג. הגבולות בין הורים לילדים משתנים על פי גיל הילדים ועל פי יכולתם להבין מה עומד מאחורי מקרים מסובכים, כמו התנהגות מינית "חריגה", בגידה, עבירות פליליות ועוד. אפשר אפוא להסביר עניינים עדינים באופן כללי, בלי למסור פרטי פרטים.

במידת האפשר, חשוב לשמור על תדמיתם החיובית של ההורים בעיני ילדיהם. אין צורך לתת הסברים, שמתארים את אחד ההורים באור שלילי. אמנם ה"אמת" יכולה להאיר באור שלילי את ההורה הזה, אך ניתן להציג גרסה מעודנת יותר. זו תהיה פשרה בין עקרון האמת ועקרון השמירה על תדמית ההורה. יש להפריד הפרדה מוחלטת בין התנהגותו הפרטית של ההורה למול בן-זוגו ובין היותו אב או אם טובים ומסורים לילדים.