דניאל הרוש
משרד גישור

נקודת שקט

מדריך לזוגות
בתחילת תהליך גירושין

תוכן עניינים

לפני שמקבלים החלטות	1
האם הגישור מתאים לכם?	2
מהן האפשרויות העומדות בפניכם?	3
מה קורה בתהליך הגישור?	5
פגישות הגישור	7
מה שחשוב באמת	8
זמני שהות	10
האפשרויות בתוך תהליך הגישור	12
מזונות	14
חלוקת הרכוש	16
הזדמנות בתוך משבר	17

החלטתם להתגרש? לפני שאתם מקבלים החלטות - בואו נחזיר שקט ובהירות

החלטתם להתגרש ואתם מרגישים שהכל קורה בבת אחת. מידע, עצות, לחץ, פחדים ואי ודאות. בואו נעשה סדר, אבל קודם בואו נחזור רגע לנשום כדי להרגיע את המערכת. כשזוגות מגיעים לנקודה הזו רבים מהם מרגישים שמשהו לא בסדר אצלם. ההתפרצויות, הלחץ, הקושי לדבר בלי להגיע לפיצוץ. נדמה כאילו אתם אמורים להיות רגועים ושקולים יותר, אבל בפנים הכל סוער.

חשוב לדעת: זאת לא חולשה ואתם לא "מאבדים את זה". זאת תגובה ביולוגית אנושית. מחקרים מראים שכאשר מערכת היחסים עוברת טלטלה, המוח מפרש את זה כאיום, והיכולת לחשוב בבירור, לתכנן ולפעול בשיקול דעת יורדת משמעותית. זה לא חוסר שליטה. זה מנגנון שמשתלט על מערכת ההפעלה שלנו. לכן כל מה שאתם חווים עכשיו הוא אנושי ונורמלי. אז לפני שמדברים על הסכמים או על השלב הבא, יש דבר אחד שחשוב להבין: אי אפשר לקבל החלטות טובות כשהמערכת מוצפת.

השלב הראשון הוא להגיע לנקודת שקט בה אנחנו לא מתנהלים מתוך מקום הישרדותי. מקום שבו מתחילה לחזור היכולת לראות את התמונה הגדולה וליצור סדר בתוך הכאוס.

את החוברת הזאת כתבתי בדיוק בשביל זה. היא מבוססת על מאות תהליכי גישור שליוויתי, על זוגות שראיתי במצבים הכי מורכבים שיש וגם על הניסיון האישי שלי כמי שחווה גירושין לפני 5 שנים. המטרה של החוברת הזאת היא לא רק להסביר לכם מה האפשרויות, מה חשוב לדעת וממה כדאי להימנע. היא גם תיתן לכם כלים ושפה חדשה להבין את מה שקורה לכם, כדי שתוכלו להתחיל את התהליך הזה שבמידה רבה יעצב את השנים הבאות בחיים שלכם ושל הילדים - לא מתוך לחץ אלא מתוך בהירות.

האם הגישור מתאים לכם?

נתחיל בתשובה הפשוטה: גישור גירושין מתאים לרוב הזוגות שרוצים לעבור את הפרידה בצורה אנושית, בריאה ומכבדת. בניגוד למה שהרבה אנשים נוטים לחשוב, תהליך הגישור לא מיועד רק לזוגות שמסתדרים או מתקשרים טוב. הוא מסייע בעיקר לאלו שחווים מתח, ריחוק או אובדן אמון ורוצים בכל זאת למצוא דרך יציבה קדימה.

רוב הזוגות שמגיעים לגישור לא נמצאים במקום טוב מבחינת היכולת שלהם לדבר ולנהל תקשורת טובה. הם בעיקר רוצים לא לטעות, לא לפגוע בילדים ולא להיגרר למאבק שהם לא בנויים אליו. מספיקה הסכמה בסיסית לנסות לעבוד יחד כדי להתחיל את התהליך ולהגיע להסכמות. גישור מתאים לזוגות עם ילדים ובלעדיהם, לזוגות נשואים או לא נשואים, וגם להורים פרודים שבונים שותפות הורית. המשותף לכולם הוא הרצון לעצור את הסחרור ולייצר קרקע יציבה עבורם ועבור הילדים. לא להיגרר למאבק משפטי שיגביר את ההצפה ויגבה מחירים כבדים ברמה הרגשית והכלכלית, אלא לשמור את השליטה על ההחלטות החשובות בידיים שלהם, על השפיות ועל היכולת לקבל החלטות מתוך שקט וחשיבה יסודית ומעמיקה - ולא מתוך חרדה.

כדי שגישור יעבוד לא צריך מערכת יחסים מושלמת. צריך רק להבין דבר אחד: אי אפשר לקבל החלטות טובות כשהמערכת מוצפת וזאת הנקודה שהרבה זוגות נופלים בה. התהליך נבנה כך שיאפשר לשני הצדדים להגיע לנקודת שקט, שבה המחשבה מתבהרת והיכולת לשתף פעולה חוזרת בהדרגה.

מהן האפשרויות העומדות בפניכם?

כשזוגות מתחילים תהליך פרידה נדמה שיש אינסוף מסלולים. בפועל יש שלוש דרכים מרכזיות, ולכל אחת מהן השלכות רגשיות, משפחתיות וכלכליות שכדאי להכיר היטב לפני שמחליטים באיזו מהן לבחור.

1. הליכים משפטיים

במסלול המשפטי כל צד מיוצג על ידי עורך/ת דין ומגיש תביעות. השיטה המשפטית מתבסס על חידוד מחלוקות ולכן מטבעה היא מחריפה מתחים. התהליך עלול להפוך לארוך (הממוצע הוא בין שנה וחצי לשנתיים עד פסק דין), יקר, עוין ובלתי צפוי. משפחות רבות חוות החרפה בקונפליקט, פגיעה בתקשורת ולעיתים השלכות רגשיות ארוכות טווח על הילדים.מעבר לעלות הכספית, המסלול הזה גובה מחיר מהמערכת הרגשית שהייתה מוצפת ממילא. כשהמצב כבר סוער, התדיינות משפטית כמעט תמיד מגבירה את הסערה.היתרון של מסלול זה הוא שבמקרים של אלימות, מסוכנות או היעדר מוחלט של שיתוף פעולה הוא ברוב המקרים האפשרות היחידה.

2. הסכם עצמאי

יש זוגות שמצליחים להגיע להסכמות באופן עצמאי ומנסחים יחד הסכם שמוגש לאישור. היתרון הוא חיסכון בזמן ובכסף.החיסרון הוא שקל לפספס סעיפים מהותיים, ליצור ניסוחים לא ברורים או להשאיר מרחב לפרשנות שיכולה להצית סכסוך בעתיד. במצב רגשי סוער קשה לראות קדימה ולתת מענה לכל האפשרויות ולכן שגיאות קטנות בהסכם עלולות להפוך בהמשך לטעויות גדולות.

3. גישור גירושין

גישור מבוסס על שיח, על הפחתת הצפה רגשית ועל יצירת בהירות לפני קבלת החלטות. זהו מסלול שמאפשר לשמור על שליטה, לקבוע את קצב ההתקדמות, לצמצם עלויות ולהישאר הורים מתפקדים שמסוגלים לעבוד יחד גם אחרי הפרידה. אבל חשוב להבין: גישור לא מתחיל מהסכמות. הוא מתחיל מהרגע שבו המערכת נרגעת ואפשר לחשוב קדימה בצורה שקולה. לכן התהליך שבנינו כאן כולל עבודה על יצירת שקט פנימי והורדת מפלס ההצפה, כדי לאפשר קבלת החלטות מדויקת ולא החלטות שנולדו מפחד.

מה שחשוב לדעת הוא שאין דרך אחת שמתאימה לכולם. כל משפחה, כל זוג, וכל אדם מביאים איתם היסטוריה, דפוסים ורגישויות שונות, ולכן גם תהליך הפרידה נראה אחרת בכל מערכת. ובכל זאת, יש דרך אחת שמתאימה במיוחד למערכות מוצפות - כאלה שהרגשות בהן גועשים, שהתקשורת בהן מתוחה, ושכל ניסיון לנהל שיחה מסתיים בהתנגשות. הדרך הזו אינה מתחילה בהחלטות גדולות או בצעדים דרמטיים, אלא דווקא בהאטה. עצירה רגעית שמאפשרת לנשום, להתבונן, ולהחזיר מעט חמצן לשיחה שנחנקת תחת עומס רגשי.

האטה כזו יוצרת מרחב שבו אפשר להבין מה באמת קורה - מה מפחיד, מה כואב, ומה כל אחד מבני הזוג מנסה לומר אך לא מצליח. מתוך ההבנה הזו מתאפשרת בחירה מודעת יותר: לא לפעול מתוך סערה, אלא מתוך בהירות. ומשם,
כשהמערכת רגועה יותר והתקשורת נקייה יותר, אפשר להתחיל לבחור את המסלול הנכון ביותר למשפחה שלכם. זה יכול להיות תהליך פרידה רך ומכבד, שיח מחודש על גבולות, או אפילו בחינה מחודשת של הקשר עצמו. העיקר הוא שהבחירה תיעשה מתוך מקום יציב, קשוב ומודע - כזה שמכבד את כל הצדדים ומאפשר לכל אחד לנוע קדימה בצורה מיטיבה.

מה קורה בפועל בתוך תהליך הגישור

הרבה זוגות מגיעים לגישור עם מחשבה שהפגישה הראשונה היא כבר תחילת העבודה על ההסכם. בפועל, יש שלב מוקדם וחשוב עוד יותר: להבין אם הדרך שלי מתאימה לכם, ואם המרחב שניצור יחד הוא המקום הנכון לעבור בו את התהליך. ההסכם הוא לא מטרה בפני עצמה, הוא כלי חשוב שנועד לשרת את המטרה הגדולה: לבנות שותפות הורית שתיטיב איתכם ועם הילדים ותייצר קרקע יציבה, ודאות ואפשרות לצמוח מתוך המשבר הזה.

פגישת ההיכרות: יוצרים בהירות לפני שמתחילים

פגישת ההיכרות איתי היא ללא עלות וללא מחויבות. המטרה שלה אינה פתרונות או החלטות, אלא לראות אם יש התאמה אמיתית לעבודה משותפת, להרגיע, לעשות סדר ולענות על כל השאלות החשובות לפני שיוצאים לדרך. בפגישה הזו תקבלו תמונה רחבה של הדרך שנעבור, של העקרונות שמובילים את הגישור אצלי ושל האופן שבו ניגשים לתהליך רגיש כזה בלי להסלים את המתח. אתם שואלים כל שאלה שחשובה לכם, ואני מציג את הגישה, את הציפיות ואת המסלול האפשרי. רק אחרי פגישת ההיכרות, כשיש לכם מול העיניים את כל התמונה, אתם תחליטו אם התהליך שאני מציע מתאים לכם. במילים אחרות, זהו מרחב בטוח להניח רגע את הפחדים בצד ולראות אם יש פה דרך מקצועית שאתם מרגישים בה בנח.

מהניסיון שלי ומפידבקים רבים שקיבלתי מזוגות שהתחילו כך את התהליך: הפגישה הזאת מורידה המון לחץ, עושה סדר ומכניסה אנשים למסלול שמונע מהם לעשות טעויות קריטיות בשלב הזה. גם אם בסוף תחליטו שלא להתחיל בתהליך - יש בפגישה הזאת המון ערך.

התחלת התהליך: מרגיעים את המערכת לפני שמקבלים החלטות חשובות

רק אם תבחרו להתחיל את תהליך הגישור, ניכנס לעבודה עצמה. בשלב הראשון בתהליך, עוד לפני שמדברים על כסף, על זמני שהות או על הסכם, אנחנו עובדים על יצירת נקודת שקט.

הגוף והמוח צריכים להירגע כדי שתוכלו לחשוב קדימה ולקבל החלטות שקולות. כשיש הצפה רגשית, היכולת לקבל החלטות מורכבות פשוט לא זמינה.

בדיוק מסיבה זו שילבתי בתהליך שתי פגישות ייעוץ זוגי עם זיו. הן לא נועדו לטפל בזוגיות, אלא לייצר יציבות רגשית ותקשורת בסיסית שתאפשר לנו להתקדם בגישור בלי שהמערכת תיכנע לכל טריגר קטן. אלו פגישות שלוקחות אתכם צעד אחד אחורה כדי שתוכלו להתקדם קדימה בצורה חכמה יותר.

פגישות הגישור: תהליך רגשי ופרקטי שמתרחש במקביל

תהליך הגישור שאני מציע משלב בין שני מישורים במקביל:
עיבוד רגשי שמוריד עומס ובונה שפה משותפת, ועבודה פרקטית על כל נושא שצריך להיכנס להסכם. אנחנו מדברים על תפיסת ההורות, על מבנה החיים החדשים, על היכולת לשתף פעולה, ועל כל מה שישפיע על הילדים ועליכם בשנים הקרובות.

השאלה הראשונה שלי אליכם תהיה - איך אתם רואים את החיים שלכם בעוד שנה מהיום כשהם טובים? מה חשוב לכם שיהיה שם כדי שהם יהיו כאלה? מה חשוב לכם בנוגע לילדים? לתקשורת? בנושא הכלכלי? כך אנחנו בונים מטרות משותפות ואישיות שיהיו מעין "מצפן" של התהליך כולו. אני שואף לזה שההסכם שלכם ישרת את המטרות שלכם ושל הילדים שלכם - ולא הסכם גנרי שיכל להיות של כל זוג אחר. הניסיון והמחקר מלמדים שהסכמים חזקים לא נוצרים בזכות נוסח משפטי בלבד, אלא בזכות תהליך שהכין את הקרקע להחלטות. הסכם שמכיל את המטרות שלכם, הצרכים, היכולות, המגבלות, הערכים - הוא הסכם שיחזיק מעמד שנים ויעניק לכם ודאות ויציבות.

למה צריך תהליך ולא רק מסמך?

אפשר למצוא ברשת טיוטות להסכמים, אבל מסמך לא יכול להחליף תהליך שמפחית הצפה רגשית, בונה דיאלוג ומאיר נקודות עיוורון. ללא הבנה עמוקה של הצרכים ושל הדינמיקה המשפחתית, ההסכם נשאר פגיע וכל שינוי קטן במציאות עלול לערער אותו.

מה מקבלים בסיום?

בהירות, יציבות, ודאות והסכם שמבוסס על החלטות שנלקחו מתוך ראייה לטווח רחוק, שיקול דעת ובחינה יסודית של כל החלופות - לא מתוך הצפה. זה הבסיס שמחזיק משפחות אחרי הגירושין ומאפשר לבנות שותפות הורית לאורך זמן.

מה שחשוב באמת - איך לבנות שותפות הורית ולשמור על הילדים?

כמעט כל הורה שנכנס לתהליך גירושין אומר לעצמו את אותו משפט: "הילדים הם במקום הראשון". זו אמירה נכונה, אבל היא גם מבלבלת. ברגעים של מתח, כעס, אכזבה או פחד, הכוונות הטובות לא תמיד מתורגמות להתנהגות שמיטיבה עם הילדים בפועל.

חשוב להבין דבר אחד בצורה מפוכחת וכנה: ילדים לא נפגעים מעצם הפרידה. הם נפגעים מהאופן שבו המבוגרים סביבם מתנהלים בתוכה. ילדים קולטים הרבה יותר ממה שנדמה לנו. לא רק את מה שנאמר להם במפורש, אלא את הטון, את המתח שבאוויר, את השתיקות, את המבטים, ואת הדרך שבה ההורים מדברים אחד על השני, גם כשהם חושבים שהילדים לא שומעים. רוב ההורים לא רוצים לפגוע. להפך.

אבל בתוך הצפה רגשית, גם אנשים אחראיים ומיטיבים עלולים להגיב בצורה שהם עצמם לא גאים בה אחר כך. לא מתוך רוע, אלא מתוך עומס. זה אנושי, וזה קורה להרבה יותר אנשים ממה שנדמה.כאן נכנסת האחריות ההורית האמיתית. לא להיות הורים מושלמים, אלא להיות הורים מודעים. להבין שלכל מילה, לכל מאבק ולכל ניסיון "לנצח" את הצד השני, יש הדהוד ישיר בחיים הרגשיים של הילדים. ובמקביל, להבין שגם עצירה, ריכוך או בחירה לא להיגרר לעימות, אינם חולשה אלא פעולה הורית בוגרת.

שמירה על הילדים בתוך תהליך הגירושין לא אומרת להסתיר מהם הכול או להעמיד פנים שהכול בסדר. היא אומרת לייצר עבורם תחושת יציבות, רציפות וביטחון, גם כשהמבנה המשפחתי משתנה. לאפשר להם להמשיך להיות ילדים, גם כשעולמם עובר שינוי.

בנקודה הזו מתחיל להתבהר עד כמה ההחלטות שאתם מקבלים עכשיו, עוד לפני שמדברים על סעיפים והסכמים, משפיעות על חיי הילדים בפועל.

מכאן טבעי לעבור לשאלה הבאה: איך מתרגמים את האחריות הזו לשגרה יומיומית, לזמני שהות ולנוכחות הורית שנשמרת לאורך זמן. הם מקבלים מודל של תקשורת. של פתרון קונפליקטים. של חמלה. הם לומדים שאפשר לפתור כל מחלוקת, קשה ככל שתהיה, במילים, בשיחה. המסר הזה עובר אליהם גם בלי מילים והוא נשאר איתם לכל החיים. יגיע יום שהם יבינו את זה לעומק ויהיו גאים בכם על זה.

גישור גירושין הוא לא רק פתרון טכני להסכם. הוא גם לא רק אלטרנטיבה להליכים משפטיים. הוא בראש ובראשונה מסגרת שמאפשרת להורים לקחת אחריות-ולשמור על הילדים שלהם בתוך הסערה. כי הדרך שבה תיפרדו תלווה אותם לכל החיים, אבל גם, ובעיקר, הדרך שבה תישארו שותפים.

זכרו דבר אחד חשוב: אתם בחרתם להיפרד, לא הילדים. הסיטואציה הזאת נכפתה עליהם. היא יכולה להשאיר בהם צלקת לכל החיים והיא יכולה להיות קרקע לצמיחה. הבחירה אך ורק בידיים שלכם, מגיע להם ומגיע להם שתבחרו באפשרות השנייה.

זמני שהות - הרבה יותר מסידור טכני

אחרי שמבינים את האחריות ההורית שנשארת גם אחרי הפרידה, מגיע השלב שבו הדברים פוגשים את היומיום. כאן נכנסים זמני השהות. לכאורה מדובר בלוח זמנים. בפועל מדובר באחד הביטויים המשמעותיים ביותר של הנוכחות ההורית בחיי הילדים. הדרך שבה זמני השהות נקבעים, והאופן שבו מתייחסים אליהם לאורך זמן, משפיעים ישירות על תחושת הביטחון, השייכות והיציבות של הילדים.

הפרק הזה נועד לעזור לכם לחשוב על זמני השהות לא כפתרון טכני, אלא כחלק ממערכת חיה שצריכה לעבוד גם כשהחיים משתנים.ילדים זקוקים לשני הורים נוכחים. לא "הורה ראשי" ו"הורה משני", אלא שני מבוגרים משמעותיים שממשיכים לקחת אחריות, להציב גבולות, להקשיב, ללוות ולהיות חלק מחיי היום־יום שלהם.

כשזמני השהות נבנים ממקום של מאבק, ניסיון להעניש או "לתקוע" את הצד השני, הילדים הם הראשונים לשלם את המחיר. מעבר לכך, החיים עצמם אינם סטטיים. עבודה, מחלה, חגים, אירועים משפחתיים ושינויים בלתי צפויים הם חלק בלתי נפרד מהמציאות. לוח זמנים קשיח מדי, שאין בו גמישות ואין בו תקשורת, עלול להפוך כל שינוי קטן למוקד של עימות, תסכול וכעס. לא רק בין ההורים, אלא גם עבור הילדים.

כאן נכנס ההבדל בין "סידור זמני שהות" לבין שותפות הורית. שותפות הורית מבוססת על תקשורת, על יכולת לדבר גם כשלא מסכימים, ועל הבנה משותפת שהמטרה אינה רק נוחות של אחד הצדדים, אלא טובת הילדים לאורך זמן. היא מאפשרת גמישות מתוך אחריות, ולא מתוך ויתור או חולשה.

בגישור, אני עובד עם זוגות כדי לבנות הסכמות שלא נשענות רק על מה שנראה נכון עכשיו, אלא על מה שיכול להחזיק מעמד גם בעוד שנה, חמש שנים ועשר שנים. הסכמות שמאפשרות לשני ההורים להישאר דמויות משמעותיות בחיי הילדים, בלי להכניס אותם שוב ושוב לשדה הקרב שבין המבוגרים.

זמני שהות טובים אינם כאלה שאין בהם חיכוכים בכלל. הם כאלה שיש בהם מספיק תקשורת, אחריות ובשלות, כדי להתמודד עם החיכוכים כשאלה מגיעים, בלי לפרק את הבסיס ההורי שנבנה.

האפשרויות בתוך תהליך הגישור

אחת השאלות שאני שומע לא מעט מזוגות שמגיעים אליי היא: "מה דעתך? אנחנו צריכים להיפרד או לנסות להישאר יחד?" התשובה שלי תמיד ברורה: זאת החלטה שלכם - ורק שלכם. התפקיד שלי כמגשר הוא לעזור לכם לנהל את השיח הכי חשוב והכי משמעותי בחיים שלכם - ולהגיע להסכמות טובות וברורות, לא משנה לאן תבחרו ללכת. אני לא אכוון אתכם לשום מסלול. אני רק אשאל את השאלות שיעזרו לכם להבין מה באמת נכון לכם. וברגע שתחליטו - אני אהיה שם כדי לעזור לכם להגיע לשם בצורה הכי ברורה, רגועה ומדויקת שאפשר.

במהלך השנים פגשתי שלושה סוגים עיקריים של זוגות:
הראשונים הם זוגות שמגלים בדרך שהם רוצים להישאר יחד. יש זוגות שמגיעים אליי כשהם בטוחים שהפרידה בלתי נמנעת. אבל כשמתחילים לשבת ולדבר באמת - צף ועולה משהו אחר. הם מגלים שהפערים ביניהם הרבה פחות גדולים ממה שחשבו. שלא באמת ניהלו שיחה אמיתית על הדברים החשובים. שלא הייתה להם הזדמנות לראות אחד את השנייה בלי האשמות ובלי מגננות. הרבה פעמים עצם הנוכחות של גורם שלישי מקצועי בחדר, שמחזיק את המרחב ומאפשר לשניהם לדבר ולהקשיב, יוצרת שינוי.

במקרים כאלה, אני מציע להם לעצור את תהליך הגישור ולעבור לייעוץ זוגי, טיפול זוגי או כל תהליך אחר שיכול לעזור להם לבדוק ברצינות אם אפשר לשקם את הקשר. אם הם מחליטים לנסות ולתקן - אני מאחל להם בהצלחה ואם הם אכן מצליחים וטוב להם - מבחינתי עשיתי את שלי.

בקבוצה השנייה נמצאים זוגות שנמצאים בצומת T (פנייה מובילה לתיקון הקשר והשנייה לפרידה). הם יודעים שיש בעיות, אבל לא מרגישים שהם יכולים לקבל החלטה חד-משמעית. במקרים כאלה אני מציע הסכם שנקרא "שלום בית ולחילופין גירושין". זה מסמך שמגדיר בצורה ברורה את שתי האפשרויות: מחד - אפשרות לניסיון לשלום בית, עם יעדים מוגדרים, תקופה מוסכמת וצעדים שכל אחד מתחייב לנסות לקיים. מאידך - אם הניסיון לא יצלח, כבר יהיו לבני הזוג הסכמות מגובשות ומוכנות לגבי הגירושין - כדי למנוע ויכוחים עתידיים, חיכוכים מיותרים או מאבקים משפטיים.היתרון הגדול של ההסכם הזה הוא ביצירת ודאות לשני הצדדים: אפשר לנסות לתקן - בלי לפחד מהלא נודע, ובלי החשש שאם זה לא יעבוד - שניהם ימצאו את עצמם שוב בנקודת ההתחלה.

בקבוצה השלישית נמצאים זוגות שהגיעו להחלטה ברורה שהם נפרדים. איתם אני עובר את כל התהליך שתיארתי לאורך החוברת הזו: יוצרים יחד הסכם יסודי ומקיף, שמתייחס לכל ההיבטים - ילדים, מזונות, רכוש, זמני שהות, דיור, כלכלה וכל מה שדרוש כדי ליצור התחלה יציבה וברורה.

המטרה שלי היא ללוות אתכם בדרך שמתאימה לכם. לא להחליט במקומכם. לא לדחוף אתכם לא לכאן ולא לכאן. רק לעזור לכם לבחור - ואז לעשות את הדרך לשם בצורה הכי נכונה שאפשר.

מזונות - לא רק מספרים,
אלא אחריות ארוכת טווח

נושא המזונות הוא אחד הנושאים הרגישים ביותר בתהליך גירושין. הוא נוגע בכסף, אבל לא פחות מזה בתחושת הוגנות, אחריות ודאגה לילדים. לא פעם הוא הופך לזירה טעונה במיוחד, שבה כל צד מרגיש שהוא זה שנושא בנטל, או זה שמקופח.

חשוב להבין שמזונות אינם עונש, ולא פרס. הם ביטוי לאחריות הורית מתמשכת גם אחרי שהזוגיות הסתיימה. המטרה שלהם היא לאזן בין צרכי הילדים לבין היכולת הכלכלית של כל אחד מההורים, כך שהילדים יוכלו להמשיך לחיות ביציבות יחסית גם בתוך המציאות החדשה. בשנים האחרונות חלו שינויים משמעותיים בגישה המשפטית למזונות, בעיקר בכל הנוגע לחלוקה בין ההורים ולמשקל שניתן לזמני השהות וליכולת הכלכלית של כל אחד מהם. המשמעות היא שאין היום נוסחה אחת שמתאימה לכולם, ואין פתרון אחיד שניתן להעתיק מזוג אחד לאחר.

בגישור, ההתייחסות למזונות אינה מתחילה רק מהשאלה "כמה כסף", אלא מהתמונה הרחבה יותר: מה רמת החיים של הילדים לפני הפרידה, מה היכולות האמיתיות של כל אחד מההורים, ואיך בונים הסדר שיהיה ניתן לעמוד בו לאורך זמן, בלי לייצר תסכולים ופיצוצים חוזרים.

בפועל, כדי להגיע להסדר מזונות יציב וישים, אני עובד עם הזוגות בצורה מסודרת ומבוססת נתונים. כל אחד מההורים ממלא טבלה מפורטת שבה נבחנות ההוצאות הקבועות של הבית שלו, הוצאות הילדים שמועברות לגורמים חיצוניים כמו חינוך, בריאות וחוגים, וכן ההכנסות של כל אחד מהצדדים. לאחר מכן אנחנו עוברים יחד על הנתונים, בודקים איך נראה סוף החודש של כל אחד מההורים, ומה המשמעות של כל הסדר מזונות בחיים עצמם ולא רק על הנייר.

המטרה של העבודה הזו היא לא "לנצח" במספרים, אלא למנוע מצב שבו נוצר פער קיצוני בין שני הבתים. בית אחד שבו "יש" ובית אחד שבו "אין" הוא מצב לא בריא לאף אחד, ובוודאי לא לילדים, שמרגישים היטב את הפערים האלה גם בלי שמישהו יאמר להם דבר.

ברגע שהדיון מבוסס על מספרים אמיתיים ונתונים שקופים, השיח הופך לפחות רגשי ויותר כלכלי. מתוך המקום הזה הרבה יותר פשוט למצוא פתרונות שמותאמים לחיים הכלכליים של ההורים עצמם, ולא לחיים של משפחה אחרת או למודל תיאורטי שלא ניתן לעמוד בו לאורך זמן.

חלוקת הרכוש - לסגור את העבר
בלי למשוך אותו אל העתיד

חלוקת רכוש היא לא רק עניין משפטי, אלא גם רגשי מאוד. מאחורי כל נכס, חשבון או חיסכון מסתתר סיפור: של מאמץ, של ויתורים, של תקוות ושל אכזבות. לכן טבעי שהנושא הזה מעורר לא פעם כעסים ותחושת חוסר צדק. המטרה של חלוקת רכוש בגירושין אינה "להחזיר אחורה" או לתקן את כל מה שהיה, אלא לסיים פרק בצורה מסודרת, הוגנת וברורה, כדי לאפשר לשני הצדדים להתחיל את השלב הבא בחייהם בלי קצוות פתוחים.

החוק קובע עקרונות כלליים לאיזון משאבים, אך בתוך המסגרת הזו קיימת גמישות רבה. גישור מאפשר לבחון את הרכוש לא רק דרך סעיפים משפטיים, אלא דרך ההשלכות המעשיות: מה באמת חשוב לכל אחד, מה ניתן לחלק בצורה חכמה, ואיפה אפשר לייצר פתרונות יצירתיים שמשרתים את שני הצדדים טוב יותר.
חלוקה "שוויונית" על הנייר אינה תמיד חלוקה נכונה בחיים. לפעמים דווקא התאמות קטנות, שנעשות מתוך הבנה של הצרכים האמיתיים, מונעות מאבקים מיותרים ומאפשרות סיום נקי ובריא יותר של הקשר הכלכלי.חשוב במיוחד לשים לב לאופן שבו ההסכמות מנוסחות. רכוש שלא מחולק בצורה ברורה עלול להפוך למוקד מחלוקת גם שנים אחרי הגירושין. לעומת זאת, הסדר רכושי ברור, סגור ומוסכם מאפשר לכל אחד לדעת איפה הוא עומד, ולהמשיך הלאה בלי חוסר ודאות מתמשך.

חלוקת רכוש נכונה אינה מוחקת את העבר ואת כל התחושות שכל אחד מהצדדים סוחב איתו מהקשר הזוגי, אבל היא מונעת ממנו להמשיך לנהל את העתיד.

הזדמנות בתוך משבר -
לא להתחיל מחדש, אלא לבחור אחרת

גירושין הם לא הזדמנות במובן הרומנטי או הקלישאתי של המילה. הם לא מבטיחים הקלה, אושר או התחלה קלה. ברוב המקרים הם מגיעים אחרי תקופה ארוכה של עומס, תסכול וכאב, והם גובים מחיר רגשי ומשפחתי לא פשוט. ובכל זאת, בתוך המשבר הזה קיימת הזדמנות אחת, שלא תמיד נראית לעין בזמן אמת.

זו הזדמנות לעצור את האוטומט. לא להמשיך באותם דפוסים, באותן תגובות ובאותה דרך ניהול קונפליקטים שהובילה אתכם לכאן. לא כדי "לתקן את העבר", אלא כדי לא לשחזר אותו שוב ושוב, במיוחד בתוך ההורות.ההזדמנות בגירושין אינה להיות אנשים אחרים, אלא לקבל החלטות אחרות. לבחור תקשורת ברורה יותר, גבולות מדויקים יותר, ואחריות הורית שלא נשענת על מאבק או על רצון לנצח. לבחור איך ייראה הקשר ביניכם כהורים, גם אם הזוגיות הסתיימה. ההזדמנות היא גם לקבל מחדש ליד את הקלפים איתם יצאנו לדרך כשהיינו הרבה פחות מנוסים ולא ידענו מה הציפיות שלנו מעצמנו ומהחיים - ולסדר אותם מחדש. הפעם, כשאנחנו כבר בשלים יותר ויודעים הרבה יותר טוב מה נכון לנו ומה לא.

מעבר לכך, יש בגירושין גם הזדמנות נדירה לבנות הורות מדויקת וקרובה יותר. כשיש בבית מתח זוגי מתמשך, הוא מחלחל לכל פינה. הוא משפיע על הנוכחות, על הסבלנות, על היכולת לראות באמת את הילדים. בתהליך נכון, שבו המאבק הזוגי מפסיק לנהל את היום־יום, כל אחד מההורים יכול להחזיר לעצמו משהו שאבד בדרך. שקט, יציבות, ובעיקר את היכולת להיות הורה נוכח ובטוח יותר.

לא כל מי שמתגרש מנצל את ההזדמנות הזו. יש מי שממשיך לנהל את חייו ואת הקשר עם הצד השני מתוך כעסים ומשקעים, ויש מי שבוחר לעצור רגע, להוריד רעשים מיותרים, ולבנות מציאות יציבה יותר לילדים ולעצמו. ההבדל בין שני המסלולים אינו בגורל או באופי, אלא בבחירה מודעת בדרך. מי שבוחר/ת בדרך של הסכמות ובנייה - יקבל בתהליך הגישור המון כלים שיעזרו לו לעשות את זה בצורה נכונה, בריאה ויציבה.

תזכרו: הפרידה עצמה לא חייבת להגדיר את העתיד. הדרך שבה תעברו אותה היא זו שתגדיר אותו.

גיא אתגר הגיע לפודקאסט שלי "מתגשרים"
לשיחה מעוררת השראה על ההתמודדות שלו עם הגירושין

כמה מילים אישיות לסיום,

בלוגו של משרד הגישור שלי יש כדור צמר. מאחוריו יש סיפור שמסביר אולי יותר מכל מה שקראתם עד עכשיו מהו הגישור ואיך נראה התהליך שאני עובר עם הזוגות שאני מלווה.

יום אחד קיבלתי טלפון מ-ש'. הוא ואם ילדיו עברו איתי תהליך מורכב ומקסים לפני יותר משלוש שנים. ש' הוא מעצב גרפי מאוד מוכשר ובשיחה הוא הציע לי לעצב עבורי לוגו למשרד מתוך החוויה האישית שלו. אחרי כמה ימים הוא שלח שלוש סקיצות. שתיים היו יפות, נקיות, "ללכת על בטוח". השלישית - כדור צמר. כדור צמר?! התקשרתי אליו לשאול לפשר הבחירה. "אתה לא סתם מגשר. אתה עוזר לאנשים לפרום קשרים בעדינות. אם מושכים חזק מדי - זה נקרע. זה מה שאמרתי לך בפגישה האחרונה בתהליך שלנו. אתה לא סוכן ביטוח, אתה צריך לוגו עם סיפור", הוא אמר. הוא צדק.

ליוויתי בשנים האחרונות מעל ל-300 זוגות שהגיעו אליי כשהם מסובכים בתוך פקעת. הכדור הזה הפך עבורי לדימוי מדויק לתהליך גירושין. קשר שנבנה לאורך שנים, עם חוטים של אהבה, אכזבה, שגרה, הורות, פחדים ותקוות. אי אפשר לפרום אותו באלימות, ואי אפשר להתעלם ממנו ולקוות שייעלם לבד. הדרך היחידה היא לפרום לאט, בזהירות, עם הרבה תשומת לב למה שנשמר ולמה משתחרר.
אני כותב את זה לא רק כמגשר, אלא גם כאדם שחווה גירושין בעצמו. אני יודע עד כמה קל לאבד שליטה בתקופות האלה, ועד כמה החלטות שמתקבלות מתוך לחץ, פחד או כעס עלולות ללוות אותנו ואת הילדים שנים קדימה.

אם אתם נמצאים בתחילת הדרך, חשוב לי שתיקחו מכל מה שקראתם כאן דבר אחד: גם אם הכול מרגיש כרגע סבוך ומטלטל, אפשר לעבור את התקופה הזו אחרת. לא מושלם, לא בלי כאב, אבל עם יותר אחריות, יותר בהירות ויותר סיכוי לבנות מציאות שתשרת אתכם ואת הילדים לאורך זמן.

לפעמים כל מה שצריך כדי להתחיל נכון הוא לעצור רגע, לנשום, וליצור נקודת שקט שממנה אפשר לראות אופק בהיר יותר.

תודה שקראתם.ן, אם תרצו לדבר, לשאול, להתייעץ - אני כאן:

050-6230068

האתר שלי

קישור ישיר לוואטסאפ