דניאל הרוש
משרד גישור

מדריך לתחילת הדרך בפרידה ובגירושין

# נקודת שקט

לפני ההחלטות הגדולות,
מקום להבין מה עובר עליכם
ומה אפשר לעשות מכאן.

**דניאל הרוש · משרד גישור**
מגשר, מומחה בגישור גירושין

מפת הקריאה

# מה מעסיק אתכם עכשיו?

אפשר לקרוא ברצף או להתחיל מהנושא שמעסיק אתכם. הפרקים העוסקים בילדים מסומנים ״להורים״; אם אין לכם ילדים משותפים, אפשר לדלג עליהם.

לפני ההחלטות 03
שלוש שאלות לפני ההחלטה הבאה 05
הורות וזמני שהות 06
מזונות והחיים בשני בתים 08
התמונה הכלכלית והרכוש 09
בחירת הדרך והתאמה לגישור 11
כשעוד לא החלטתם להיפרד 14
מי אני ואיך אני עובד 16
סיפור מחדר הגישור 18
במילים של מי שעברו את התהליך 25
נתחיל בשיחה? 27

אפשר לקרוא ברצף או לבחור את מה שמעסיק אתכם עכשיו.

לפני ההחלטות

# מה צריך להיות בחיים שלכם כדי שיהיו טובים?

בתחילת פרידה, השאלה הזאת יכולה להישמע כמעט לא קשורה למציאות.

הראש עסוק במה שקרה. בשיחה האחרונה שהתפוצצה. בפחד מהיום שבו הילדים לא יהיו בבית. בכסף, במגורים, במה שצריך להסביר למשפחה, ובעשרות החלטות שפתאום נדמה שצריך לקבל בבת אחת.

בתוך כל זה, מישהו שואל אתכם איך אתם רוצים שהחיים שלכם ייראו בעתיד. איך בכלל אפשר לחשוב על העתיד כשההווה כל כך מטלטל?

כאן חשוב להבין משהו על מה שקורה לנו בזמן משבר. כשאנחנו נמצאים במתח רגשי משמעותי, המוח ומערכת העצבים מגיבים למצב שנתפס כאיום. התגובה הזאת עלולה להקשות עלינו לווסת רגשות, לבחון אפשרויות ולחשוב באופן רחב על השלכות ארוכות טווח.

> **זה לא אומר שאתם לא מסוגלים לקבל החלטות טובות. זה אומר שהתנאים שבהם אתם נדרשים לקבל אותן כרגע עלולים להיות קשים במיוחד.**

לפני ההחלטות

# להתחיל מהחיים עצמם

ולכן, לפני שמתחילים לחלק ימים, כסף ורכוש, כדאי לנסות ליצור קצת יותר בהירות. לא תמיד אפשר לדחות החלטות. לפעמים יש עניינים דחופים שחייבים להסדיר. אבל אפשר ללמוד להבחין בין מה שדורש מענה עכשיו, לבין מה שעדיף לבחון כשאפשר לחשוב עליו כשהמערכת הרגשית שלנו רגועה יותר ואפשר לראות תמונת עתיד רחבה יותר.

אחת השאלות הראשונות שאני שואל זוגות שמגיעים אליי היא:

> **מה צריך להיות בחיים של כל אחד מכם כדי שיהיו טובים? לא מחר בבוקר כשהמשבר עדיין בעיצומו, אלא בעוד שנה, שנתיים או אפילו חמש שנים.**

לא מי יקבל את הדירה. לא כמה לילות הילדים יהיו אצל כל אחד. אפילו לא איך ייראה הסכם הגירושין. קודם החיים עצמם.

איזה קשר תרצו עם הילדים? לאיזה בית תרצו לחזור בסוף היום? מה יאפשר לכם להרגיש ביטחון כלכלי? כמה זמן יישאר לכם להשקיע בעצמכם? ואיך תרצו שהתקשורת ביניכם תיראה, גם אם כרגע קשה לכם לנהל שיחה של שתי דקות?

אלה לא שאלות שנועדו להעלים את הקושי. הן עוזרות להבין לאן אנחנו מנסים להגיע. כי כשמתחילים לראות את החיים שרוצים לבנות, אפשר להתחיל לבחון אילו החלטות יעזרו להגיע לשם. כך ההסכם שבסופו של דבר תגיעו אליו לא יהיה הסכם גנרי שהיה יכול להיות ההסכם של כל זוג אחר, אלא יתאים לצרכים, ליכולות, לשאיפות ולערכים שלכם.

תרגול קצר

# שלוש שאלות לפני ההחלטה הבאה

אני דניאל הרוש, מגשר, מומחה בגישור גירושין. בעבודה עם זוגות אני מתחיל מהחיים שהם רוצים לבנות, ומשם מתקדם איתם להסכמות המעשיות.

אני רוצה להזמין אתכם להתנסות לרגע בדרך החשיבה הזאת.

קחו דף, או פתחו פתק בטלפון, ונסו לענות לעצמכם על שלוש שאלות. לא צריך להגיע לתשובות מושלמות, ואין צורך להסכים ביניכם על התשובות כרגע.

## 01 מה חשוב לי לשמור?

בתוך כל מה שעומד להשתנות, מהם הדברים שאני לא רוצה לאבד? חשבו על הקשר עם הילדים, העצמאות שלכם, הביטחון הכלכלי, הבית, ההורות והדברים שנותנים לכם תחושת שייכות.

## 02 מה באמת דורש מענה עכשיו?

לא כל מה שמטריד אותנו חייב להיפתר היום. נסו לזהות עניין אחד שדורש הסדרה בזמן הקרוב. מה צריך לקרות כדי שהימים הבאים יהיו מעט יותר יציבים?

## 03 מה עדיין חסר לי כדי להחליט?

אולי חסר מידע. אולי יש שיחה שעדיין לא הצלחתם לקיים. אולי אתם מכירים רק שתי אפשרויות, כשבפועל קיימות אפשרויות נוספות. נסו לכתוב מה אתם צריכים להבין לפני שתוכלו לקבל החלטה שקולה יותר.

**שמרו את התשובות שלכם.**

נחזור אליהן לקראת סוף המדריך. לא כדי לבדוק אם צדקתם, אלא כדי לראות אם משהו בתמונה שלכם נעשה ברור יותר.

להורים · זמני שהות

# ההורות שלכם בתוך החיים החדשים

המחשבה שלא תהיו עם הילדים בכל יום יכולה להיות מהכואבות ביותר בפרידה. לפעמים עולה גם פחד מהמקום שיישאר לכם בחיים שלהם: האם תדעו מה עובר עליהם? האם יפנו אליכם כשיצטרכו משהו?

כשאנחנו מדברים על זמני שהות, אני רוצה להבין קודם איזה קשר כל אחד מכם רוצה לקיים עם הילדים. אילו רגעים ביומיום חשובים לכם? מה יעזור לכם להישאר נוכחים בחייהם? ומשם, מה אפשר לקיים בפועל בהתאם לגיל הילדים, לצרכים שלהם ולמציאות של כל הורה.

בוקר רגיל, ארוחת ערב, נסיעה לחוג או שיחה לפני השינה אינם רק משבצות בלוח השנה. אלה חלקים מהקשר שלכם עם הילדים. עם הזמן יכול להיבנות בכל בית עולם קצת אחר, שגם בו יש שגרה, קרבה וביטחון.

לצד הגעגוע, ייתכן שבהמשך יהיה גם מקום לנשום ולעשות דברים עבור עצמכם. כרגע אולי קשה לראות את זה. אין צורך למהר לשם.

כשהקשר בטוח ומיטיב, נרצה לתת לשני ההורים מקום משמעותי בחיי הילדים. ההסדר צריך לאפשר להם רציפות ושייכות, ולכל אחד מכם הורות שאפשר לקיים לאורך זמן.

להורים · זמני שהות

# מה צריך להיות ברור בהסדר?

## השבוע הרגיל

איפה הילדים בכל יום, מי אוסף ומחזיר, ואיך משלבים מסגרות, חוגים וזמן עם כל הורה.

## כשהשגרה משתנה

חגים, חופשות, מחלה או שינוי בעבודה. מסדירים מראש את מה שאפשר, וגם כיצד מתאמים את מה שלא ניתן לצפות.

## הילדים מחוץ לתיאומים

העדכונים והבקשות עוברים בין ההורים. ילדים צריכים לדעת מה קורה בלי להפוך לשליחים או להידרש לבחור צד.




לצפייה · יוטיוב

איך נראית אבהות אחרי הפרידה? גיא אתגר בשיחה איתי על החיים שאחריה.

**לצפייה בשיחה ביוטיוב ←**

להורים · כסף ושני בתים

# מזונות: מה הילדים צריכים, ומה כל בית יכול להחזיק

"איך אצליח להחזיק בית לבד?" היא שאלה שיכולה ללוות כמעט כל החלטה בתקופה הזאת. גם סכום קטן עלול לעורר ויכוח גדול כשלא ברור מה יישאר בסוף החודש.

אחת המטרות שאנחנו בודקים יחד היא איך לאפשר לילדים חיים ראויים בשני הבתים, ולכל הורה יכולת לקיים את ההסכמות. לשם כך צריך לראות את ההוצאות, ההכנסות והצרכים של המשפחה במלואם.

אין סכום אחד שמתאים לכולם. הדין החל ונסיבות המשפחה משפיעים על הקביעה; בין הנתונים הרלוונטיים נמצאים גילאי הילדים, צורכיהם, היכולת הכלכלית של ההורים וחלוקת זמני השהות.

בתהליך הגישור כל הורה ממלא טבלה של ההוצאות הקבועות, הוצאות הילדים וההכנסות. אנחנו בודקים יחד איך ייראה חודש בכל בית, אילו הוצאות צפויות להשתנות, ומה ניתן לעשות כשהמספרים עדיין לא מסתדרים.

> **הדיון אינו נועד לקבוע מי ניצח בסכום. הוא נועד לבנות מסגרת כלכלית שאפשר באמת לחיות בתוכה.**

המידע כאן כללי. הסדר המזונות נבחן בהתאם לנסיבות המשפחה והדין החל.

כסף ורכוש · הכנה

# להתחיל מהתמונה המלאה

כשמנסים להחליט על כסף מתוך הערכות שונות, אפשר להתווכח זמן רב בלי לדבר בעצם על אותה תמונה. איסוף הנתונים הוא דרך פשוטה ליצור בסיס משותף לשיחה.

אין צורך לדעת מראש איך הכול יתחלק. התחילו במה שקיים ובמה שעדיין חסר:

- [ ] הוצאות קבועות: דיור, חשבונות, ביטוחים והלוואות
- [ ] הוצאות הילדים: חינוך, בריאות, חוגים וצרכים נוספים
- [ ] הכנסות של כל אחד מכם
- [ ] נכסים, חשבונות וחסכונות
- [ ] התחייבויות פתוחות וחובות
- [ ] מידע חסר ושאלות שתרצו לברר

הרשימה מיועדת לכם בלבד. סימון התיבות אינו שולח מידע למשרד.

כסף ורכוש

# מה יאפשר לכם להמשיך מכאן?

מאחורי דירה, חשבון או חיסכון יש שנים של עבודה, בחירות וויתורים. טבעי שהשיחה על החלוקה תיגע גם בשאלה מי נתן יותר, מי ויתר ומה הוגן עכשיו.

בגישור אנחנו מחברים את התמונה הכלכלית לחיים שכל אחד מכם מבקש לבנות. בודקים אילו נכסים, חסכונות והתחייבויות קיימים, ומה המשמעות של האפשרויות השונות לדיור, לתקציב החודשי ולעתיד.

למשל, הרצון להישאר בבית המוכר יכול להיות חזק מאוד. כדי לדעת אם זו אפשרות שניתן לקיים לאורך זמן, צריך לבדוק גם את המימון, ההוצאות השוטפות וההשפעה על היכולת של ההורה השני להקים בית משלו.

כשחסר מידע על שווי נכס, פנסיה או השלכות מס, משלימים אותו לפני שמחליטים. הסכמות טובות נבנות מתוך נתונים, צרכים ומסגרת משפטית רלוונטית.

> **השאלה אינה רק מה יישאר בידי כל אחד, אלא אילו חיים אפשר יהיה לבנות עם מה שיישאר.**

בחירת הדרך

# לבחירת הדרך יש משמעות

הדרך שבה מסדירים את הפרידה משפיעה על הזמן והכסף שתשקיעו, על היכולת שלכם לקבוע את ההסכמות ועל השותפות ההורית שתמשיך ביניכם.

## כשהמחלוקת עוברת להכרעה משפטית

כשבית המשפט נדרש להכריע, כל צד מציג את עמדתו וההחלטה מתקבלת בידי הערכאה המוסמכת. הליך כזה עלול להתמשך ולצבור הוצאות משמעותיות. העיסוק בתביעות ובטענות הדדיות עלול גם להעמיק את העימות בתקופה שבה עדיין צריך לנהל יחד הורות.

יש מצבים שבהם נדרשת הכרעה או הגנה. לצד זה, כאשר אפשר לנהל תהליך בטוח ובהסכמה, בעיניי כדאי לבחון אותו לפני שנכנסים למאבק. תמיד אפשר לעבור מגישור להליכים משפטיים, אבל כשמתחילים מהליכים משפטיים כל התהליך מקצין מהר מאוד וברוב המקרים קשה עד בלתי אפשרי לחזור אחורה.

## כשמגיעים להסכמות בעצמכם

תקשורת טובה והסכמה רחבה מאפשרות לגבש הסכמות עצמאית. אבל קשה לדעת מראש אילו סוגיות חסרות ומה יקרה כשהמציאות תשתנה. הסכם שנשען על "נסתדר בינינו" עלול להשאיר אתכם בלי מענה דווקא ביום שבו יהיה קשה להסתדר.

בחירת הדרך

# מה מוסיף גישור גם כשאפשר לדבר?

דוגמה להמחשה

**למשל, הסכמה שנשמעת מצוינת על הנייר: "בחופשות נחלק בינינו את הזמן לפי הצורך". מה קורה כששניכם צריכים לעבוד באותו שבוע, וכל אחד הבין את ההסכמה אחרת?**

בגישור בודקים גם שאלות שעדיין לא חשבתם לשאול. בוחנים אפשרויות והשלכות, ומנסחים הסכמות שנותנות מענה לשגרה, לשינויים ולמחלוקות.

אתם מחליטים, אחרי שבחנתם את התמונה הרחבה: יציבות לילדים, היכולת הכלכלית של שני הבתים ומה עושים כשהנסיבות משתנות.




להאזנה · ספוטיפיי

השיחה שלי עם איילת על טעויות גדולות שזוגות עושים בתהליכי גירושין.

**להאזנה בספוטיפיי ←**

בחירת הדרך

# האם גישור יכול להתאים לכם?

לא צריך להגיע ביחסים טובים. השאלה היא אם אפשר ליצור מסגרת שבה שניכם יכולים להשתתף ולבחור בחופשיות.

### רצון

שניכם מסכימים להשתתף בתהליך.

### חופש לדבר

כל אחד יכול לשאול, לומר מה חשוב לו, להבין את האפשרויות ולסרב להצעה.

### שקיפות וביטחון

נכונות לשתף מידע, גם כלכלי, ללא איומים או כפייה שמונעים השתתפות בטוחה.

כשאחד התנאים חסר, צריך לבחון בזהירות את התאמת התהליך. הרצון לסיים את המחלוקת לבדו אינו מספיק. במצבים שבהם קיימת פגיעה בביטחון או כפייה, עצם היכולת להסכים לתהליך מחייבת בדיקה מתאימה.




לצפייה · אינסטגרם

סרטון קצר על שלושה סימנים שאתם מתאימים לגישור.

לצפייה בסרטון ←

כשעוד אין החלטה

# ומה אם עדיין לא החלטתם להיפרד?

"מה דעתך, להיפרד או לנסות להישאר יחד?" זו שאלה שאני שומע הרבה. מובן הרצון שמישהו מבחוץ, עם ניסיון, יוכל לתת תשובה. אבל ההחלטה הזאת שייכת לכם.

התפקיד שלי הוא לעזור לברר מה קורה ביניכם, מה כל אחד מבקש ואילו אפשרויות עומדות לפניכם. לפעמים מתוך השיחה מתברר שיש רצון לנסות שוב. לפעמים מתחדדת ההבנה שצריך להסדיר פרידה.

קורה גם שרק אחד מבני הזוג רוצה שינוי, או שרק אחד מוכן לשקול גישור. תהליך גישור משותף דורש את הסכמת שניכם. כשאין עדיין הסכמה, כדאי להתחיל מבירור של מה שידוע ומה שעוד צריך לבדוק.

> **אין צורך להחליט על גירושין כדי להתחיל לברר מה נכון לכם.**

כשעוד אין החלטה

# מצבים שונים דורשים מענה שונה

### יש רצון לנסות שוב

אם מתברר ששניכם רוצים לבדוק את האפשרות להמשיך יחד, אפשר לעצור ולפנות לייעוץ זוגי או למענה מתאים אחר.

### עדיין נמצאים בצומת

לפעמים מתאים לבדוק הסכם "שלום בית ולחילופין גירושין": מסגרת לניסיון משותף, לצד הסכמות למקרה שתבחרו להיפרד. זהו הסכם שדורש בחינה וניסוח המתאימים למצב שלכם.

### התקבלה החלטה להיפרד

מתחילים לבנות את ההסכמות שיאפשרו לארגן את החיים בהמשך: הורות, מגורים, כסף ורכוש.

> **הבירור הראשוני נועד גם לזהות איזה סוג של עזרה דרוש לכם עכשיו. אין סיבה לנסות להכניס כל זוג לאותו מסלול.**

האדם ודרך העבודה

# נעים להכיר, אני דניאל הרוש



אני מגשר, מומחה בגישור גירושין. ליוויתי יותר משלוש מאות זוגות, ותהליך הגירושין שעברתי בעצמי השפיע עמוקות על האופן שבו אני רואה את העבודה הזאת.

הפרידה יכולה לערער לא רק את המבנה המשפחתי אלא גם את הביטחון בעצמנו, בהורות שלנו וביכולת לבנות שוב חיים טובים. אני מכיר מקרוב את המרחק בין מה שמצליחים להסביר לאחרים לבין מה שבאמת מרגישים.

אבל הניסיון האישי שלי אינו הסיפור שלכם. כל משפחה מגיעה עם נסיבות, קצב וצרכים אחרים. לכן הדבר הראשון שאני מבקש לעשות הוא להקשיב, להבין ולבנות יחד את הדרך שמתאימה לכם.

להכיר את דרך העבודה באתר המשרד ←

דרך העבודה

# החיים שמאחורי ההסכם

**מבחינתי, גירושין הם קודם כול אירוע משפחתי, לא רק אירוע משפטי.**

כשאנחנו מדברים על זמני שהות, אנחנו לא מדברים רק על ימים בלוח השנה. אנחנו מדברים על המקום של כל אחד מההורים בחיי הילדים, על געגוע, על שגרה ועל הביטחון של הילדים בשני הבתים.

כשאנחנו מדברים על כסף, אנחנו לא עוסקים רק בחלוקת הכנסות והוצאות. אנחנו עוסקים גם בעצמאות, בפחד מפני העתיד וביכולת של כל אחד מבני הזוג להקים בית שאפשר לחיות בו.

**גם מאחורי מחלוקת שנראית טכנית לגמרי, לפעמים מסתתר משהו שעדיין קשה לומר בקול.**

הניסיון המקצועי שלי, לצד הגירושין שעברתי בעצמי, לימד אותי שהסכם טוב לא נמדד רק בשאלה אם שני הצדדים הסכימו לחתום עליו. המבחן המשמעותי יותר מגיע אחר כך.

האם ההסכמות מחזיקות גם כשהשגרה משתנה? האם הילדים יכולים להמשיך להיות ילדים ולא להפוך לשליחים בין ההורים? האם לכל אחד מבני הזוג יש אפשרות אמיתית לבנות חיים טובים בהמשך? האם שניכם מצליחים לפתור מחלוקות שאי אפשר היה לצפות מראש מבלי לשבור את הכלים?

לשם אני מכוון את העבודה שלנו. ולפעמים, כדי להתחיל לדבר על הדברים המעשיים ולמצוא פתרונות ישימים, צריך להבין קודם מה מונע מאיתנו לדבר עליהם.

מתוך חדר הגישור

# לפעמים הפגישה שבה לא הגענו לשום הסכמה היא הפגישה שבה התקדמנו הכי הרבה

דוגמה אחת מיני רבות: באחת הפגישות ישבו מולי שני הורים שביקשו להסדיר את הפרידה שלהם.

אחד מהם עדיין התקשה לעכל את פירוק המשפחה. הצד השני כבר רצה להתקדם: לדבר על זמני השהות, להסדיר את העניינים הכלכליים ולהתחיל לארגן את החיים החדשים.

> **שניהם רצו לצאת מהמשבר, אבל הם עדיין לא היו באותו מקום.**

ככל שניסינו לדבר על העתיד, השיחה חזרה למה שקרה בעבר. הכאב השתלט עליה, והניסיון להגיע להסכמות מעשיות רק הגביר את התסכול.

הפגישה הראשונה הסתיימה בלי שהגענו להסכמה באף אחד מהנושאים שעל הפרק. אחד מהם אמר לי שהם יוצאים ממנה בתחושה שמצבם גרוע יותר מזה שבו נכנסו.

**הבנתי את התחושה הזאת. אבל ראיתי גם משהו אחר.**

לפעמים, כשאדם עוד מתקשה לעכל את מה שאיבד, הוא לא באמת פנוי לדון באופן שבו יחלק את הזמן עם הילדים או מסוגל לדבר על חלוקה כלכלית. וגם מי שרוצה להתקדם במהירות לא תמיד עושה זאת מתוך אדישות. לפעמים זו הדרך שלו להתמודד עם כאב שקשה לו לשאת.

> **התפקיד שלי באותו רגע לא היה להכריע מי מהם צודק, וגם לא לחלץ מהם הסכמה רק כדי שנוכל לומר שהתקדמנו.**

> **היה צריך לתת מקום למה שמנע מהם להתקדם, בלי להכריח אף אחד לחשוף דבר שאינו רוצה לחשוף.**

בפגישה הבאה, אחרי שיחה לא פשוטה, רגעים של שתיקה והקשבה, משהו השתנה. הם התחילו לראות לא רק את מה שכל אחד מהם איבד, אלא גם את מה ששניהם עדיין ביקשו לשמור.

משם התאפשרה שיחה אחרת. על הילדים, על החיים החדשים ועל ההסכמות שיצטרכו לבנות כדי לאפשר אותם.

> **הכאב לא נעלם. גם המחלוקות לא נפתרו בבת אחת. אבל נוצרו תנאים שבהם שני אנשים יכלו להתחיל לחשוב יחד על העתיד שלהם.**

> **מבחינתי, זה חלק מהותי מעבודת הגישור: לא למהר להסכם לפני שיש לאנשים אפשרות אמיתית לבנות אותו.**

דרך העבודה

# איך נראית העבודה הזאת בפועל?

אין שני זוגות שמגיעים עם אותו סיפור, ולכן גם אין תהליך שמתנהל בדיוק באותו אופן. ובכל זאת, יש דרך עבודה שמנחה אותי.

### ראשית, אני רוצה להבין אתכם.

לא רק על מה אתם חלוקים, אלא גם מה חשוב לכל אחד מכם, מה מטריד אתכם ומה אתם מקווים שיתאפשר בחיים שאחרי המשבר.

### משם אנחנו בונים תמונת עתיד ומגדירים מטרות.

מה תרצו לשמור? מה צריך להשתנות? אילו הסכמות יאפשרו לילדים יציבות, ולכל אחד מכם חיים שאפשר לקיים לאורך זמן?

### רק אז אנחנו מתקדמים לפרטים המעשיים.

זמני שהות, חינוך, מגורים, מזונות, הכנסות, הוצאות ורכוש. אנחנו בוחנים נתונים ואפשרויות, עובדים על הפערים ומנסחים הסכמות שיהיו ברורות גם כשהמציאות תשתנה.

לא תמיד מתקדמים בקו ישר. לפעמים צריך לחזור לשאלה שכבר דיברנו עליה, ולפעמים מתברר שמתחת למחלוקת על נושא מסוים נמצאת דאגה אחרת לגמרי. זה חלק מהתהליך, לא בהכרח סימן שהוא נכשל.

דרך העבודה

# ומה קורה כשהתקשורת ביניכם מקשה על ההתקדמות?

אני לא מצפה משני אנשים שעוברים משבר להיכנס לחדר, להניח את כל המטענים בצד ופשוט להתחיל לנהל משא ומתן יעיל.

לכן, כחלק ממסלול הגישור, משולבות שתי פגישות עם זיו ברקוביץ׳, יועצת זוגית המתמחה בתקשורת מקרבת. הפגישות כלולות במסלול, ללא תשלום נוסף מעבר למחירו.

המטרה היא לעבוד גם על האופן שבו אתם מצליחים לדבר זה עם זו: לבטא צרכים, לשמוע דברים שקשה לשמוע ולנהל מחלוקות באופן שמאפשר להתקדם.

לא מדובר בניסיון להחזיר אתכם לזוגיות, ולא בהחלפה של טיפול זוגי כאשר הוא נדרש. מדובר בהכרה בכך שגם אחרי שהזוגיות מסתיימת, יש קשרים, אחריות והחלטות שעדיין צריך לדעת לנהל יחד. במיוחד כשיש ילדים.

> **גם כשהזוגיות מסתיימת, יש קשרים, אחריות והחלטות שצריך לדעת לנהל יחד.**

האדם ודרך העבודה

# לפרום בזהירות

בלוגו של המשרד יש כדור צמר. ש׳, מעצב גרפי שעבר איתי תהליך גישור עם אם ילדיו, הציע לעצב לי לוגו מתוך החוויה שלו. כששאלתי על הבחירה, הוא הסביר שבעיניו העבודה שלי דומה לפרימה עדינה של קשרים: אם מושכים חזק מדי, החוט נקרע.

הדימוי הזה נשאר איתי. קשר שנבנה לאורך שנים עשוי משגרה, הורות, אהבה, אכזבה ותקווה. בתוך הפרידה צריך לברר מה מסתיים, מה משתנה ומה ממשיך ללוות אתכם.

כשיש ילדים, למשל, יש החלטות שצריך לקבל כשותפים להורות גם כשהזוגיות מסתיימת. לפעמים קשה מאוד להפריד בין שני הדברים. חלק מהעבודה הוא לעזור לזה לקרות בקצב שאפשר להתקדם בו, בלי להתעלם ממה שדורש מענה עכשיו.

הסיפור מאחורי הלוגו

דרך העבודה

# איך מתחילים, ואיך ממשיכים?

## 01 פנייה ותיאום שיחה ראשונית

שולחים הודעה או מתקשרים. נתאם זמן לשיחת טלפון שבה אוכל להבין טוב יותר את המצב שלכם, להסביר על דרך העבודה ולענות על השאלות הראשונות. אין צורך לקבל החלטה במהלך השיחה או בסיומה.

## 02 פגישת היכרות ללא עלות

אם תרצו להמשיך ונראה שיש מקום לבחון גישור, נתאם פגישת היכרות. תוכלו לשאול שאלות, להכיר את הדרך ולבדוק התאמה, ללא מחויבות להמשך.

## 03 המטרות וההסכמות

מבררים מה חשוב לכל אחד מכם ומתקדמים להורות, כסף, מגורים ורכוש. בוחנים נתונים ואפשרויות ועובדים על הפערים.

## 04 ההסכם והחיים שאחריו

מתרגמים את ההסכמות למסמך ברור ובודקים איך הן יעבדו בשגרה ובשינויים. בהמשך מגיע שלב הגשת ההסכם לאישור.

### כמה זמן נמשך התהליך?

מניסיון המשרד, במקרים רבים מדובר בשלוש עד ארבע פגישות גישור של כשעתיים. יש תהליכים קצרים וארוכים יותר, וההערכה מותאמת למצב שלכם, לגיל של הילדים ולרמת התקשורת ביניכם.

החיים שאחרי

# ההסכם הוא לא סוף הסיפור

בסופו של התהליך נרצה להגיע להסכם ברור ומקיף, שמתייחס לסוגיות שעליהן החלטתם ומאפשר לכם להתקדם להסדרתו ולאישורו.

> **אבל מבחינתי, ההסכם הוא כלי. המטרה היא החיים שאפשר יהיה לקיים באמצעותו.**

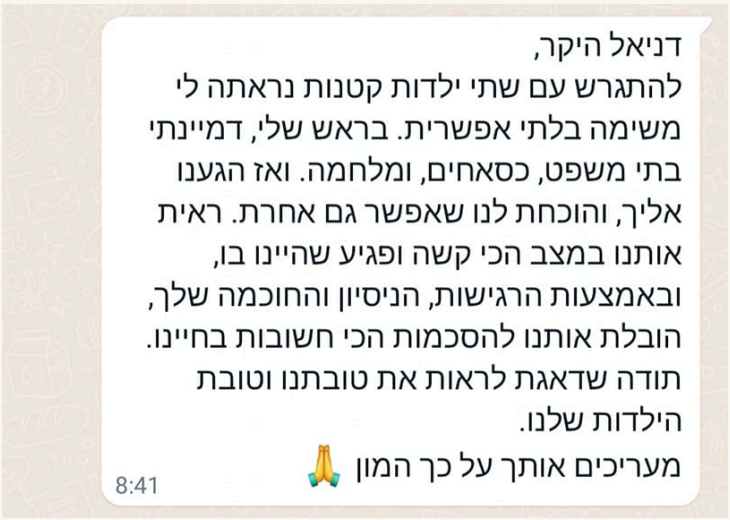
אני רוצה שכשתצאו מחדר הגישור תהיה לכם לא רק תשובה לשאלה מה הוחלט, אלא גם הבנה טובה יותר של הדרך שבה תוכלו להתמודד עם החיים המשותפים שנותרו לכם, גם אחרי הפרידה.

> **זוגיות יכולה להסתיים. האחריות לדרך שבה נפרדים אינה מסתיימת בחתימה על ההסכם.**

מתוך הודעה שקיבלתי

# אפשר גם אחרת

**להתגרש עם שתי ילדות קטנות נראה לה כמעט בלתי אפשרי. ואז התברר שאפשר גם אחרת.**



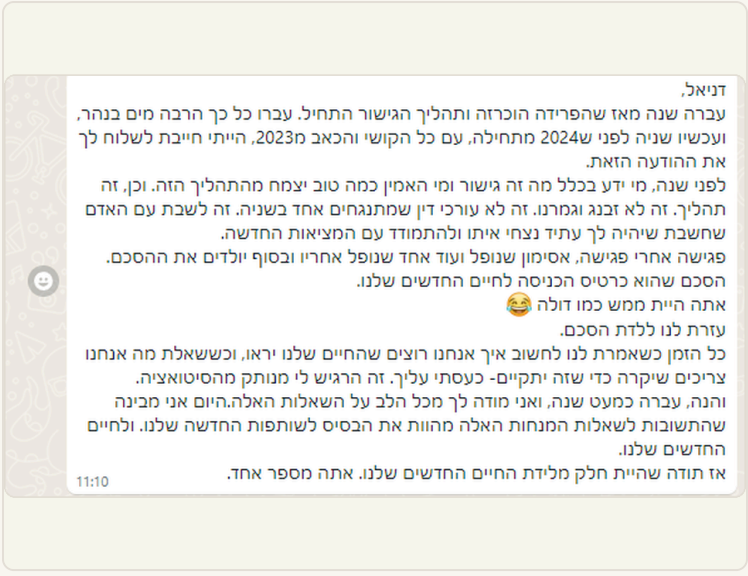

לפעמים הדבר החשוב ביותר בתחילת הדרך הוא לדעת שאפשר גם אחרת.

← לחזרה לשלוש השאלות

מתוך הודעות שקיבלתי

# הדרך שבה עוברים את זה

**לפעמים הדרך שבה אדם הרגיש במהלך התהליך נשארת איתו לא פחות מההסכמות עצמן.**


דניאל,
עברה שנה מאז שהפרידה הוכרזה ותהליך הגישור התחיל. עברו כל כך הרבה מים בנהר, ועכשיו שניה לפני ש2024 מתחילה, עם כל הקושי והכאב מ2023, הייתי חייבת לשלוח לך את ההודעה הזאת.
לפני שנה, מי ידע בכלל מה זה גישור ומי האמין כמה טוב יצמח מהתהליך הזה. וכן, זה תהליך. זה לא זבנג וגמרנו. זה לא עורכי דין שמתנגחים אחד בשניה. זה לשבת עם האדם שחשבת שיהיה לך עתיד נצחי איתו ולהתמודד עם המציאות החדשה.
פגישה אחרי פגישה, אסימון שנופל ועוד אחד שנופל אחריו ובסוף יולדים את ההסכם.
הסכם שהוא כרטיס הכניסה לחיים החדשים שלנו.
אתה היית ממש כמו דולה 😂
עזרת לנו ללדת הסכם.
כל הזמן כשאמרת לנו לחשוב איך אנחנו רוצים שהחיים שלנו יראו, וכששאלת מה אנחנו צריכים שיקרה כדי שזה יתקיים- כעסתי עליך. זה הרגיש לי מנותק מהסיטואציה.
והנה, עברה כמעט שנה, ואני מודה לך מכל הלב על השאלות האלה.היום אני מבינה שהתשובות לשאלות המנחות האלה מהוות את הבסיס לשותפות החדשה שלנו. ולחיים החדשים שלנו.
אז תודה שהיית חלק מלידת החיים החדשים שלנו. אתה מספר אחד.
11:10

**מתוך הודעה שהתקבלה לאחר התהליך. פרטים מזהים אינם מופיעים בצילום.**

אפשר להתחיל מכאן

# אולי עכשיו התמונה קצת ברורה יותר

המדריך הזה לא נועד לתת לכם את כל התשובות. הוא נועד לעזור לכם להבין מה חשוב לשאול לפני שמקבלים החלטות שישפיעו על החיים שלכם לשנים קדימה.

במהלך השנים ליוויתי יותר משלוש מאות זוגות בתהליכי פרידה וגירושין. למדתי שאין שתי משפחות זהות, אבל יש דבר שחוזר כמעט בכל תהליך: כשמצליחים לעשות קצת סדר בתוך המורכבות, אפשר להתחיל לדבר אחרת גם על הדברים הקשים ביותר.

אם אתם נמצאים בתחילת הדרך, מתלבטים איך להתקדם או רוצים להבין אם גישור יכול להתאים לכם, אשמח שנדבר.

בשיחה נוכל להבין טוב יותר את המצב שלכם, אסביר לכם על דרך העבודה שלי, על תהליך הגישור ועל פגישת ההיכרות ללא עלות, ואענה על השאלות שמעסיקות אתכם.

> **אין צורך לקבל החלטה במהלך השיחה או בסיומה.**
> תוכלו פשוט לשאול, לקבל את המידע ולחשוב על הדברים בנחת. אם תרצו להתקדם, נבדוק יחד מה הצעד המתאים. ואם לא, זה בסדר גמור.

מבחינתי, המטרה היא שתסיימו את השיחה עם קצת יותר בהירות לגבי הדרך שלפניכם.

## נתחיל בשיחה?

שלחו לי הודעה קצרה בוואטסאפ ונתאם זמן שנוח לדבר בו.

**שליחת הודעה לתיאום שיחה**

תיפתח הודעת וואטסאפ מוכנה. תוכלו לערוך ולשלוח אותה כשנוח לכם.

מעדיפים להתקשר? **050-6230068**

המדריך מציג מידע כללי. כל משפחה וכל הסכם מחייבים בחינה לפי נסיבותיהם והדין החל.