

מה מרגישים כשמתגרשים

דרך ההתמודדות הרגשית והמעשית
עם מסע הגירושין

עו"ד אביבית מוסקוביץ וד"ר נעמי כהן



What does it feel like to get divorced-
the path to an emotional and practical
confrontation with divorce

Avivit Moskovich & Naomi Cahn

עימוד: גרינהויז – הרצליה
עריכה: עידית נבו
עריכה מקצועית: ענת לב־אדלר
ארט ועיצוב כריכה: גלית גלבווע
הדפסה: דפוס אייל

דאנאקוד: 158-55563



כל הזכויות שמורות (2017)
להוצאת דיונון מבית פרובוק בע"מ
מגדל סונול, דרך מנחם בגין 52, תל אביב
טל: 03-5257999
books@probook.co.il

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם,
לאחסן במאגרי מידע לשרר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי
אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר,
כל חלק שהוא מהחומר בספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה
אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב ומראש
מאת ההוצאה לאור.

לאמי ואבי היקרים על נתינה אין סופית
והטמעת אהבת האדם והכלתו באשר הוא. אביבית

למטופלי, אותם פגשתי בשעות קשות של חיבוטי
נפש. בהערכה על האומץ והנכונות לקחת החלטות,
להתמודד, לשנות ולקוות. נעמי

תוכן העניינים

7	על קו הזינוק
12	פרק 1: האהבה כבר לא גרה כאן יותר
19	פרק 2: הסיבות העיקריות לגירושין
31	פרק 3: גירושין ובגידות
51	פרק 4: גירושין ואלימות במשפחה
79	פרק 5: יוצאים למסע הגירושין
88	פרק 6: עורך דין לענייני משפחה
104	פרק 7: המגשר – גשר על פני מים סוערים
111	פרק 8: הפסיכולוג – שומר נפשנו
126	פרק 9: בית המשפט ובית הדין – את מי להעדיף?
140	פרק 10: היערכות להופעה בפני הערכאות
154	פרק 11: אסטרטגיה
165	פרק 12: הילד בסבך הגירושין
181	פרק 13: משמורת

190	פרק 14: איך ומה לספר לסביבה
205	פרק 15: משפחה אחרת
222	פרק 16: עגינות וסרבנות
231	פרק 17: סוף מעשה במחשבה תחילה
247	על קו הסיום

על קו הזינוק

הספר שאתם אווזים כעת בידכם נועד להעניק לכם את המפתחות והכלים שיסייעו לכם לצלוח את החוויה המטלטלת של הליך הגירושין – הליך שמרביתכם תיחשפו אליו ככל הנראה בפעם הראשונה בחיכם.

כעורכת דין העוסקת בתחום הגירושין קרוב לעשרים שנה, אני נתקלת חדשות לבקרים בטלטה הנפשית שהיא מנת חלקם של מרבית המתגרשים, ובאופן הסובייקטיבי שבו הם חווים את הליך הגירושין על כל הנלווה אליו.

התהליך מטלטל באותה מידה בין שמדובר בגבר ובין שמדובר באישה, שהרי בסופו של דבר מדובר בבני אדם המצויים במצב רגשי שכיר, חשים רגשות עזים ומתמודדים עם מצבי משבר מורכבים.

פעמים רבות נתקלתי בעבודתי בחוסר האונים שחש מי שפניו להליך גירושין או מי שנמצא בתחילתו של הליך גירושין, לאו דווקא חוסר אונים לאור תוצאה משפטית מעציבה, אלא חוסר אונים לנוכח הבלתי נודע.

כללי המשחק השתנו, והם אינם מוכרים עוד למי שעומד בפני הליך הגירושין ונאלץ להתחיל ללמוד מהתחלה, שלב אחר שלב, כיצד להתנהל במצב שנוצר.

מעתה יש אנשים אחרים – שופטים או דיינים – שיכריעו כיצד יעוצבו חייו, מה יקבל מן הרכוש המשותף, מתי יראה את ילדיו, כמה כסף ישלם למחייתם ועוד.

למרבית המתגרשים זוהי הפעם הראשונה שהם מגיעים לבית משפט או לבית דין, נחקרים, עומדים מול שופט או דיינים שיכריעו את גורלם ושומעים כיצד מתוארת דמותם מהצד.

בן הזוג של המתגרש, שעמו היה לו בעבר שיג ושיח, הוא כבר לא החבר הטוב ביותר, ואולי אף פעם לא היה.

מעתה בן הזוג לשעבר מתנהל בעצמו כאסטרטג, והוא או היא בוודאי רחוקים מאוד מהאדם המוכר כל כך, שאת מעשיו יכול היה המתגרש במידה מסוימת לצפות. חששות אלה ורבים אחרים מקננים בלבם של המתגרשים.

כעורכת דין שניהלה כבר אלפי מערכות גירושין, אני נוהגת לצעוד יד ביד עם כל לקוח ולקוח, לעבור איתו את הדרך על כל שלביה ורבדיה ולהנגיש עבורו את כל מה שיפגוש לאורכה. אך פעמים רבות נתקלתי באנשים שסיפרו לי שלא כך התנהל הליך הגירושין שלהם; שלא היה מי שיתווך עבורם את עולם המשפט, וכתוצאה מכך אין ספק שהטלטלה שחוו הייתה קשה לאין שיעור.

ספר זה נועד להקל על המתגרשים לעבור את התהליך באמצעות מתן כלים פרקטיים וממוקדים, עצות מתוך ניסיון

של שנים רבות בתחום, מידע ממוקד ועדכני על כל שלבי תהליך הגירושין ודוגמאות רבות מהשטח. היה חשוב שהספר יקבל זווית מקצועית משמעותית מן הפן הפסיכולוגי, ובהחלט מצאתי בד"ר נעמי כהן אשת מקצוע בעלת ניסיון רב בתחום, וחברתי אליה לשם כתיבתו של ספר זה. כמי שנוכחת בבתי המשפט בזמן אמת וחווה את הקונפליקטים הקשים מכול בין בני זוג מתגרשים, המתנתקים לעתים מכל רגש ולא לוקחים בחשבון את המשמעויות הרגשיות של התהליך, ד"ר כהן מתייחסת בספר לעולם הרגשי ומאירה את האספקטים הרגשיים הכרוכים בתהליך.

בספר נפרט מהן הסיבות העיקריות לגירושין, נקדיש פרק לנושא הבגידות – סוגי בגידות, מדוע הן מתרחשות ולמה הן מובילות; נקדיש פרק גם לנושא האלימות במשפחה – אלימות פיזית, מינית, נפשית או כלכלית – נציע דרכים להתמודד עמה ונפרט מהן האפשרויות העומדות בפני מי שחווה אלימות במשפחה.

נסביר כיצד לבחור עורך דין לענייני משפחה, מה בדיוק מאפיין עורך דין טוב לענייני משפחה, ומתי כדאי לבחור דווקא במגשר; נתמקד בתפקידו ובחשיבותו של הפסיכולוג הקליני בתהליך, וכיצד הוא יוכל לעזור בשלב מטלטל זה של החיים;

נכין אתכם להתמודדות מול הערכאות המשפטיות ונפרט

מהם היתרונות והחסרונות של כל ערכאה – בית משפט ובית דין; נסביר מהי אסטרטגיה וכיצד יש להתכונן מבחינה אסטרטגית להופעה בבית המשפט ולהתמודדות עם בן הזוג ובאי כוחו;

נתמקד בהתמודדות הרגשית של המתגרשים, ובייחוד באופן שבו יש לפעול כאשר ילדים מעורבים בתהליך – איך ומה כדאי לספר לילדים, וכיצד נסייע להם לצלוח את הליך הגירושין המורכב מבלי לפגוע בהם.

בפרקים האחרונים נעסוק בפרידות במשפחות חד מיניות ובמצבים של עגירות וסרבנות, ולבסוף נציע שלל עצות פרקטיות שלא תמצאו בספרים, המבוססות על ניסיון עשיר, בנוגע למה שכדאי לחלוק עם הסביבה ולמה שלא כדאי, למי כדאי או לא כדאי לספר על הליך הגירושין, וכיצד יש להתנהל בתקופה רגישה זו.

עורכת דין אביבית מוסקוביץ הוסמכה כעורכת דין מטעם לשכת עורכי הדין בשנת 1999, ומאז עוסקת בתחום דיני המשפחה. היא בעלת אחד המשרדים המובילים בתחום דיני המשפחה בארץ, ומנהלת פעילות בין-לאומית בשיתוף עם פירמות איכותיות מרחבי ארצות הברית. בנוסף היא הוסמכה כבוררת ומכהנת גם כמגשרת. היא הופיעה ומופיעה בתוכניות טלוויזיה רבות ובהן "סודות הנדל"ן", "שנהיה בריאים", "מילון היופי", "משפחה שכזאת" ועוד, הנחתה ברדיו

FM 102 תוכנית משפטית, כותבת מאמרים מקצועיים בתחום דיני המשפחה ועוסקת רבות בתחום העגונים והעגונות.

ד"ר נעמי פֶהֶן היא פסיכולוגית קלינית מומחית בכירה. עבדה במשך שנים רבות כפסיכולוגית אחראית בבתי חולים ובמרפאות לבריאות הנפש. ממוחית מטעם בתי המשפט לענייני משפחה מיום הקמתם ומומחית מטעם בתי הדין הרבניים בארץ. מנהלת מרפאה עם צוות רב תחומי, העוסקת באבחון ובטיפול במבוגרים ובילדים. במסגרת עבודתה פגשה ד"ר כהן זוגות רבים במצב טרום גירושין, במהלך גירושין ואחריהם וחוותה את הצורך בהתייחסות למצבם הרגשי בתהליך הלא פשוט של הגירושין.

פרק 1

האהבה כבר לא גרה כאן יותר

בעשורים האחרונים, בעידן השפע שבו אנו חיים, נראה שהאצבע שלנו קלה הרבה יותר על ההדק כשמדובר בגירושין. דומה שהגירושין הפכו להיות הרבה יותר נגישים מבעבר. גם הנתונים הסטטיסטיים מעידים על כך: לפי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, שיעור הגירושין בישראל הוכפל מאז שנות השבעים.¹

אבל כל זה נדמה לנו כמו סטטיסטיקה יבשה, עד שהיא מגיעה אלינו, עד שהמשפחה המתפרקת היא המשפחה שלנו, והילדים שבוכים וכועסים וטורקים את דלתות החדר והלב הם הילדים האהובים שלנו; עד שהלב שנשבר הוא של ההורים שלנו, הידיעה מגיעה אל החברים, המשפחה המורחבת והשכנים, ואנחנו מבינים שהנה, קן האוהבים שלנו מתפרק ואנו נאלצים לעזוב או למכור את הבית שהשקענו בו את כל הכסף והנשמה.

1 השנתון הסטטיסטי לישראל מס' 54, לוח 8.3.

כי במקרה שלנו, הפרטי, שום דבר שנכתב בשורות יבשות של סטטיסטיקה הוא כבר לא עניין של מה בכך. הוא אנחנו, הוא דימוי עצמי שהתנסק ולב שמתנפץ לרסיסים, בדיוק כמו הכוס ההיא העטופה בנייר כסף, מתחת לחופה בזמן ובמקום שנראים עכשיו שייכים לחיים אחרים.

למרות ריבוי מקרי הגירושין בעשורים האחרונים בהשוואה לעבר, החברה הישראלית עדיין מקדשת את מוסד הנישואין. המתגרש חש אימה לנוכח האפשרות שדמותו ותדמיתו ייפגעו בסביבה שבה הוא חי. איך יראו אותו החברים? השכנים? העמיתים בעבודה? מה בדיוק הוא יגיד ולמי?

התחושות הנלוות לתהליך הגירושין הן רבות ומגוונות, למשל:

- האהבה כבר לא גרה כאן יותר.
- אנחנו נפרדים.
- אנחנו מפרקים את הבית.
- אנחנו מנפצים את הדבר הכי חשוב שיצרנו ביחד.
- אנחנו שוברים את הלב לילדים שלנו.
- אנחנו שוברים את הלב להורים שלנו.
- אנחנו מקשים על החברים המשותפים שלנו.
- אנחנו מעמידים במצב קשה את האחים שלנו.
- אנחנו כישלון.

קשה לנו לעכל את העובדה שלא הצלחנו לשמור על הדבר הכי בסיסי, הכי חשוב, שמגדיר אותנו יותר מכל דבר אחר

– היכולת לגנון על המשפחה שלנו. ולא רק שאנחנו לא שומרים עליה, כמו ידינו אנחנו מפרקים אותה. זהו. אנחנו כבר לא משפחה. כבר לא נחזור הביתה מהעבודה לארוחות ערב משותפות. הילדים כבר לא יצאו מחדריהם לסלון וימצאו שם את שנינו קוראים עיתון או צופים בטלוויזיה. כבר לא נשאל זה את זה סתם ככה מה נשמע, אלא ננהל שגרה של משמורת והסדרי ראייה, שכוללת הסעות והחזרות וניוד של ציוד וילקוטים ותלבושת אחידה ושבתות אצלך או אצלי ואוסף של תחושות במזוודה על גלגלים.

גם אם ההחלטה להתגרש שמה קץ לשגרת חיים מורכבת ומעיקה הכוללת ריבים קשים וחוסר הסכמה, גם אם עולה, במידה מסוימת, תחושת הקלה ורווחה, גם אז – כאשר מבינים שההחלטה היא סופית – אי אפשר שלא לחוש צביטה בלב בגלל כל מה שהחמצנו ובגלל כל מה שיכול היה להיות אחרת; ובעיקר נצרכת בנשמה תחושה של כישלון אישי ושל אובדן האמון – גם בינינו, בני הזוג, וגם כלפי ילדינו.

סערת הרגשות המתפרצת בעקבות ההחלטה להתגרש מתגברת כאשר התנאים המקדימים לפירוק המשפחה אינם זהים אצל שני בני הזוג: כאשר האחד מעוניין להיפרד, ואילו האחר לא מבין מה קרה פתאום, ומדוע חרב עליו עולמו.

במצבים כאלה לרוב הצד המופתע והפגוע שלא יזם את הפרידה מגיב בזעם כלפי שותפו לחיים, ומתקשה להשלים עם המציאות החדשה. העימות בין השותפים לשעבר, שמוצאים את עצמם לפתע משני צדי המתרס, מכאיב מאוד ומחמיר את קשיי הפרידה. אחד הצדדים, ולפעמים שניהם, אינם מסוגלים לעכל את העובדה שהאדם שאהבו הפך לאויב. עד כדי כך גדול התסכול, שלעתים הצד הפגוע מעצם דרישת בן או בת הזוג לפירוק התא המשפחתי, מוכן לפגוע בעצמו ובלבד שכתוצאה מכך ייפגע גם הצד השני. ריינהולד ניבור כתב ב"תפילת השלווה":

אלי,

תן בי את השלווה לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,
אומץ לשנות את אשר ביכולתי
והתבונה להבחין בין השניים.

הדברים הללו נחוצים לנו מאוד כשאנחנו ניצבים מול החלטה משמעותית כמו ההחלטה להתגרש. אף על פי שפעמים רבות לא מדובר בהחלטה שקיבלנו מתוך בחירה, אלא בהחלטה שנכפתה עלינו, אין ספק שעלינו לנהל את תהליך הגירושין על הצד הטוב ביותר, גם כדי לשמור על האינטרסים שלנו וגם כדי לגונן על נפשם הרכה של ילדינו.

אבל קשה מאוד לכלכל את צעדינו בתבונה ובקור רוח בשעה שהאגו שלנו חבוט ורמוס, לבנו שותת דם, ואנחנו רק רוצים לפגוע בכך הזוג שפגע בנו. במצב כזה אנחנו לא

רואים לנגד עינינו את טובתנו, וודאי שלא רואים את הדרך הנכונה ללכת בה.

לעתים קול ההיגיון עולה ומנסה לומר לנו: רגע, רגע, מה אתם עושים? אתם לא מבינים שהצורך הבלתי נשלט בנקמה יגרור אתכם לקרקעית, למקומות אפלים אתם לא מבינים שמשפחה היא עדיין מקום של אהבה ולא של מלחמה, גם כאשר היא מתפרקת? לא, אתם לא מבינים. אתם חשים רק את העלבון הזה, שצורב לכם בגוף, את הכאב ואת הצורך בנקמה, ושלא יבלבלו לכם את המוח. עכשיו אתם הכי פגועים והכי חכמים והכי צודקים והכי מתגרשים.

במאבק הגירושין, כמו בכל מאבק בין שני צדדים, כל צד בטוח שרק הוא צודק. וכמו במאבקים רבים אחרים, יש גם צד שלישי, שאינו אשם ואינו רוצה לקחת חלק במאבק הזה, אבל משלם בנפשו את המחיר. אלה, כאמור, הילדים.

הילדים לא הוכשרו לעמוד בסיטואציה המפרקת והמטלטלת הזאת, שהרי בשום בית ספר לא מלמדים מה קורה כאשר אמא ואבא מפסיקים לאהוב ומפרקים את הבית, ומה עושים עם הפחד והחרדות והבכי, עם הכעס וההרגשה שהעולם מתפרק – והוא באמת מתפרק – ובעיקר עם תחושת חוסר האונים לנוכח הרצון להיות גם עם אמא וגם עם אבא.

הילדים לא מבינים איך אפשר להמשיך לחיות אחרי שהשמים נפלו, כשאבא, שכבר עבר לישון בסלון, מוריד מהמדף את המזוודה שתבלע את כל הבגדים שלו, המחשב הנייד, נעלי הריצה, האופניים, הספרים והדיסקים שלו, וכבר

אין סיכוי שנלמד אותו להוריד שירים למחשב או שניסע ביחד בשבתות לטיולים או נטוס לטיולים משפחתיים. אולי אם הם יעצמו עיניים, הם יצליחו כבמטה קסם להציל את עולמם: לגלגל הלאה את כדור המועקה והפחד, להחזיר לאחור את הסרט הרע ואת אמא ואבא זה אל זה, ולהישאר עם האגדה המרגיעה שמספרים להם בכל לילה לפני השינה, שבה הנסיך מציל את הנסיכה, והם חיים באושר ובעושר עד עצם היום הזה.

כל עוד הנר דולק – אפשר לתקן

רגע לפני שאתם קופצים למים העמוקים והסוערים הללו – שכן הגירושין הם אף פעם לא תהליך קל – עצרו רגע וחשבו: האם באמת כלו כל הקצין, ואתם ניצבים בפני מבוי סתום בזוגיות? או שמא, כדברי רבי ישראל מסלנט, "כל עוד הנר דולק אפשר לתקן"?

מדוע, למרות הכול, חשוב להתעכב ולחשוב היטב לפני שמקבלים החלטה שתיצור מציאות חדשה? הרשו לנו להפתיע אתכם. לא, לא רק בגלל הילדים שחיייהם ישתנו לבלי הכר. לא רק משום שהבית יתפרק ולא יחזור להיות כשהיה. אלא בראש ובראשונה – למען עצמכם. הרי בסוף היום, לאחר שנפלה ההחלטה על פירוק המשפחה, כשכל האורות יכבו, רעשי הרקע יתעמעמו, ואתם תישארו לבדכם, ודאי תצטלו פנימה ותשאלו את עצמכם: האם כל זה היה כדאי? האם

אתם באמת מפרקים את המשפחה מהסיבות הנכונות? הרי פעמים רבות השבר אינו באמת נורא כפי שאתם מציירים אותו בעיני רוחכם, ואם תהיו כנים עם עצמכם – ייתכן שקל יותר לעבוד על מה שדורש תיקון מאשר להרוס ולהתחיל מחדש. הרי אתם יוצאים למסע שאתם יודעים איך הוא מתחיל, אבל לא יכולים אפילו לנחש איך הוא יסתיים.

בין אם החלטתם לתת לקשר הזדמנות נוספת ובין אם החלטתכם להתגרש היא סופית, הדבר החשוב ביותר הוא לנסות ולהידבר. גם אם את תהליך הגירושין מלווים אנשי מקצוע רבים, כגון עורך דין, שופט, פסיכולוג, רואה חשבון, פסיכיאטר, שמאי ועוד (כל מקרה לגופו), הרי בסופו של דבר אתם שניכם ניצבים משני צדי המתרס, וההידברות צריכה להיות ביניכם, ואילו אנשי המקצוע צריכים לשמש בעיקר צינורות להעברת מסרים.

איך אפשר להמשיך לדבר עם האדם שממנו אתם חפצים להתנתק כעת? זה אכן קשה, אבל אין לכם ברירה. תוכלו לצלוח את האתגר הזה אם תזכרו שמדובר באדם שבעבר הלא רחוק הלכתם לצדו. ייתכן שיש לכם ילדים משותפים, וכבר הצלחתם לקבל החלטות בצוותא, קטנות כגדולות. לטובת התהליך המאתגר שאתם צפויים לעבור יחד, כדאי שתתאמצו לשחזר את היכולת הזאת, גם אם מדובר בעניין שאינו פשוט עבורכם.

פרק 2

הסיבות העיקריות לגירושין

בימינו הנישואין נתפסים כביטוי מועצם של אהבה רומנטית, המגיעה לשיאה בהחלטה להתחתן, אולם לאורך ההיסטוריה מעמד החתונה נתפס פחות כביטוי וכמימוש של אהבה ויותר כצורך בהקמת משפחה מתוך שיקולים פרקטיים, כלכליים, מעמדיים, חברתיים ועוד. בעבר האהבה הייתה דומה יותר לצידה חשובה לדרך, אבל היא בפירוש לא הייתה התכלית הבלעדית. נישואין היו עסק מחושב, הן מבחינה כלכלית והן מבחינה מעמדית.

אחת הסיבות לכך שכיום פחות ופחות זוגות מצליחים לשמור על התא המשפחתי לאורך זמן היא העובדה שאין הלימה בין מה שאנחנו מצפים מהזוגיות שלנו, לבין מה שהזוגיות מסוגלת להעניק לנו. ברור שהנישואין ישרדו כל עוד הם ממשיכים לתגמל בכל רגע נתון כל אחד מהצדדים – אבל האם אנחנו יודעים מהו התגמול המצופה? אף אחד לא באמת מכין אותנו למסע הנישואין, אך למעשה יש הרבה מאוד דברים שעלינו לדעת ולשקול לפני

שאנחנו מתחייבים לאדם אחד לכל החיים.

בתחומים מרכזיים אחרים בחיים דווקא מכינים אותנו לשלבים השונים שעלינו לעבור: יש הכנה לקראת כניסה לכיתה א', הכנה לבחינות הבגרות ולפסיכומטרי, מכינה קדם צבאית, קורס הכנה ללידה ועוד. אך משום מה עדיין לא הופנם הצורך בהכנה משמעותית לקראת חיי הנישואין, לפחות במגזר החילוני.

ההכנה לקראת חיי הנישואין אמורה לכלול תחומים רבים: כיצד לנהל שיח זוגי מכיל ואמפתי, כיצד להתמודד עם פערי מנטליות ופערים אחרים בין בני הזוג ועם שוני במזג, בקצב ובשאיפות, כיצד להכיל את השינויים שעוברים על כל אחד מבני הזוג במהלך השנים, ובעיקר ללמוד כיצד יכולים שני אנשים נפרדים לחיות זה לצד זה וליצור לאורך השנים ישות שלישית משותפת, חשובה מאין כמותה – משפחה.

ואולם נראה שלא כולם מבינים זאת, ולעתים לא ניכרת נכונות רבה בקרב זוגות להשקיע ב"ביחד" לאורך זמן. פעמים רבות כשמתחילים להיווצר בקיעים ביחסים הנובעים, לדוגמה, מקשיים בגידול הילדים – מתחילות לעלות מחשבות על פרידה.

בניגוד לעבר, האפשרות של גירושין שוב אינה מפחידה כל כך, והדבר נכון לכל המגזרים ולכל הגילאים, כולל המגזר החרדי והמגזר הערבי – אם כי במינונים שונים מאשר במגזר החילוני היהודי – וקדושת הנישואין היא כבר לא בבחינת ייהרג ובל יעבור.

יש לכך סיבות רבות: חברת השפע שבה אנו חיים, תחושת

קוצר הזמן התמידית, אובדן ערכי היסוד של בית ומשפחה כערכים אולטימטיביים ואוניברסליים, העלייה בתוחלת החיים ועוד. כל אלה גורמים לנו לחשוב שהזוגיות היא לא לנצח, ושקיימים גם תחליפים.

לעתים קרובות אנחנו מתמקדים בטפל ולא בעיקר, עסוקים בריב ובמדרון במקום בהשקעה ובבנייה, ולא מצליחים להפנים שחיי הנישואין הם עבודה לכל דבר.

סיבה נוספת לכך שאיננו מרוצים מהזוגיות הקיימת היא ההשוואות שאנחנו עורכים כל העת. בעידן הרשתות החברתיות אנחנו נמצאים באינטראקציה רבה יותר עם הסביבה ועוסקים כל הזמן בהשוואות בין החיים שלנו ובין מה שנראה לנו כמו החיים של אחרים – בין אם במציאות ובין אם ברשתות החברתיות.

אמנם מאז ומתמיד נטה האדם לבחון את הדשא של השכן, שפעמים רבות נראה ירוק יותר, אך בעבר, גם בשל היעדר מערכת מסועפת של תקשורת ותחבורה, חייהם של האחרים היו נגישים פחות. כיום אנחנו עוסקים יותר בהשוואות, בין השאר משום שקל לנו להיחשף למה שקורה אצל אחרים. אנחנו תוהים, "למה הם נוסעים לחוץ לארץ ואנחנו לא?" "למה ההוא מתאמן במכון כושר וכן הזוג שלי רובץ מול הטלוויזיה?" העיסוק בחיים של אחרים מעצים את חוסר שביעות הרצון שלנו מחיינו. אנחנו בוחנים אחרים באופן שטחי ונמהר, וקל לנו יותר להתבונן על הזולת מאשר לבחון את עצמנו, להתבונן פנימה ולתהות מדוע איננו מרוצים ממערכת היחסים הזוגית שלנו.

לנוכח האמור לעיל, ניתן להבין שהסיבות לגירושין עשויות להיות רבות ומגוונות – החל בחוסר נכונות להשקיע בקשר ולפתור בעיות, דרך שחיקה בחיי הנישואין, בעיות כלכליות ופערי מנטליות וכלה בבגידות ובאלימות. סיבות רבות עלולות להוביל את בני הזוג מהחלום הוורוד של חיים משותפים אל שברו של החלום – הגירושין, ההפרדות ופירוק המשפחה.

השנים הראשונות של הקשר

השנים הראשונות לנישואין הן תקופת זמן קשה במיוחד. השנים הללו מהוות כור היתוך מורכב של שני אנשים מעולמות שונים שחברו יחד. זוגות רבים מספרים על מריבות בלתי פוסקות התופסות את מקום האהבה והריגוש בשנים הללו. בשלב הזה צפות ועולות מחלוקות בהתייחסות ובגישה לחיים ובמנטליות.

מספרת ורד,² צעירה שזה לא מכבר נישאה: "הלכנו לקנות שולחן אוכל, זה היה המוצר הראשון שהתכוננו לרכוש מכספנו שלנו, ללא עזרת ההורים. הוא לקח אותי לחנות מצ'וקמקת והצביע על דגם מכוער והמוני שעמד בתצוגה והיה במבצע. הייתי בהלם. אני באה מבית שבו אסתטיקה וטיפוח והן הם עקרונות ראשונים במעלה, לא חוסכים עליהם. עמדנו

2 כל השמות בדוגמאות שלאורך ספר זה הם שמות בדויים.

והתווכחנו בחנות כמעט שעה. אמרתי לעצמי, ככה זה הולך להיות מעכשיו? התחתנתי עם קמצן שיגמד וימזער את דרכי ורצוני?"

גרסתו הייתה שונה: "חשבנו לקנות דירה באותה תקופה. אותי לימדו בבית שקודם רוכשים קירות, ורק אחר כך אוספים פנימה פריטים."

הדבר מעיד על פערי מנטליות בין בני הזוג, שבאו כל אחד מבית שונה, עם השקפת עולם שונה, וכעת עליהם לבנות יחד בית שיבטא את שניהם, עוד לפני שגיבשו את הזהות הזוגית שלהם.

מטבע הדברים, השנה הראשונה היא קריטית למערכת היחסים הזוגית. אז מתרחשת לראשונה החשיפה האמיתית, ונוצרות תוויות שבני הזוג שמים זה על זה. הסכנה היא שבני הזוג יקבעו את התוויות הללו למשך שנים רבות, שכן התפיסה הזוגית ההדדית מבוססת במידה רבה על ציפיות שנולדו והתקבעו, ואלה לא תמיד מציאותיות.

שחיקה בחיי הנישואין

פעמים רבות זוגות מגיעים לייעוץ לקראת גירושין, ובתשובה לשאלה מהי הסיבה לפרידה, הם לא מדברים על אלימות, בגידה או פערי מנטליות, שעליהם באמת קשה לעתים לגשר, הם פשוט מודים שהם משועממים בקשר, ש"נגמר להם" או ש"נגמר ביניהם". מה, זה הכול? זה כל מה שהבטיחו

לנו? איפה האגדה על סינדרלה והנסיך שחיו לנצח באושר ועושר?

כמעט כל מערכות היחסים הרומנטיות מתחילות בהתרגשות גדולה, עם פרפרים בבטן והרגשה שהעולם מצוי בכף ידנו. אט אט תחושת ההתאהבות משתנה ולובשת צורה של אהבה, שמעמיקה ומתפתחת עם הזמן ומכילה יציבות, ביטחון, מחויבות הדדית וכל המרכיבים של קשר עמוק יותר.

עם זאת, רבים מאיתנו המצויים במערכת זוגית ארוכת שנים, חשים במוקדם או במאוחר שחיקה רגשית. איך ייתכן שהשחיקה הזאת עוברת כחוט השני בכל מערכות היחסים הזוגיות כמעט? מה קורה לפרפרים ומדוע הם נעלמים? לשאלה הזאת יש כיום תשובה מדעית: מחקרים מוכיחים שמשך ההתרגשות שלנו מקשר חדש – או מכל דבר משמעותי חדש בחיינו – מגיע למיצוי בדרך כלל כעבור ארבע שנים.³ לאחר מכן אנחנו נכנסים לשגרה, ועם הזמן השגרה הופכת להרגל. ומה רע בהרגל? בהרגל אין ריגוש, הוא נוטל מאיתנו את תחושת החיות ומביא לתפקוד מונוטוני.

לעומת זאת החיים המודרניים, על הקצב המהיר שלהם, גורמים לנו לרדוף אחר סיפוקים מהירים ומידיים, שהם ההפך הגמור מהשקעה ביחסים ארוכי טווח. התוצאה היא שאנחנו לא מתאמצים מספיק להשקיע בבניית ה"ביחד" ונכנעים מהר

3 אסתר פרל, אינטליגנציה אירוטית, תרגום שרה ריפין, כנרת, 2007.

מדי לבקיעים הנוצרים ביחסים. אנחנו מאבדים עניין מהר יותר בגלל היעדר מיקוד ובגלל פיצול הקשב שנוצר מכורח הנסיבות: בשל ריבוי גירויים חיצוניים אנחנו מפנים תשומת לב לדברים רבים בעת ובעונה אחת.

אנחנו עובדים שעות רבות וצמודים למחשבים ולטלפונים הניידים רוב שעות היום. אנחנו זמינים תמיד, ניתנים להשגה בכל שעה ולא יכולים או לא רוצים להתכנס אל תוך עצמנו, לא כל שכן לתחזק זוגיות הדורשת השקעה הדדית, יציאה מאזור הנוחות והשקעת זמן ואנרגיה בזולתנו.

סיבה נוספת להשפעתה של השחיקה על הזוגיות היא העובדה שאנחנו חיים בעידן האינדיווידואליזם. אם בעבר אנשים השלימו עם חיים פחות מאושרים ומספקים, הרי שכיום תחושת הסיפוק האישית נמצאת גבוה בסולם העדיפויות שלנו, ואנחנו לא מוכנים להתפשר על האושר שלנו ועל זכותנו להיות את החיים כפי שאנחנו חושבים שמגיע לנו לחיותם. כפועל יוצא מהעלייה במעמדו של ה"אני" ומהצורך לספקו, חלה פחיתות במעמדם של מבנים מסורתיים כמו זוגיות, משפחה וקהילה. פעם התחתנו לנצח נצחים. היום אנחנו לא פוחדים לשאול שאלות ולעשות שינויים בחיינו, לרבות שינויים בזוגיות. פעמים רבות, לאחר שכל היום אנחנו מתרוצצים מחוץ לבית, נפגשים עם אנשים בעבודה, בקורסים, במכון הכושר, ברשתות החברתיות, אנחנו מגיעים הביתה בערב עייפים ומותשים, ואין לנו חשק, כוח או עניין לשתף את בן הזוג במה שעבר עלינו במשך היום. וישנם כמובן גם הילדים, שצריכים עזרה בשיעורים, שצריך להכין להם ארוחת ערב

ולחקשיב לסיפורים שלהם מבית הספר – והם דורשים את תשומת לבנו.

וכשסוף סוף נרגע הבית והשקט עוטף אותו, אנחנו הולכים לישון, קמים בבוקר וחוזר חלילה. השגרה סודקת את הזוגיות, ואט אט אנחנו מתחילים לחיות כשני קווים מקבילים. ואף אחד לא עוצר את התהליך ואף אחד לא נלחם על הקיים, כי אין כוח או אין זמן, והכול נדחה למחר. כך מתחילה ההתרחקות בין בני הזוג. הדברים שמחברים הולכים ומתרופפים, ומה שהיה בעבר הלא רחוק זוגיות תוססת, הופך להיות שגרה הורסת. ומתוך השחיקה, שעשויה להוליד חוסר שביעות רצון, מתחילים לחפש ריגושים וחיבור במקום אחר, ועשויות לעלות גם מחשבות על בגידה.

קשיים כלכליים

קשיים כלכליים עלולים להיות מקלות בגלגלי הזוגיות. הצורך בהישרדות כלכלית משפיע מאוד על הזוגיות בכמה מישורים.

ראשית, בעידן החומרי והתחרותי שבו אנחנו חיים, רמת החיים הגבוהה שאנחנו מעוניינים בה עבור משפחתנו גורמת לנו לרדוף אחר הפרנסה באופן שלא מותיר לנו זמן פנוי ופוגע בעולם הרגש שלנו עם בן או בת הזוג ועם שאר בני המשפחה.

שנית, העובדה שהחיים הדיגיטליים מאפשרים לנו להיות

עדים לאופן שבו חיים אנשים אחרים, מגבירה לעתים קרובות את הלחץ בזוגיות.

ההתמודדות של מעמד הביניים עם יוקר המחיה ועם הצורך לקיים משפחה ולעבוד במשך שעות רבות, בעת שההוצאות הולכות וגדלות – כל אלה גורמים לכך שהסבלנות שלנו לעיסוק בזוגיות עצמה הולכת וקטנה.

מכיוון שאנחנו חיים בתחושת שפע ועדים גם לחייהם של אחרים, הרצונות שלנו הולכים ומתעצמים, והנפש חפצה ביותר ממה שיש: עוד חוגים לילדים, בגדים ממותגים, נסיעות לחו"ל, בילויים – והדבר עשוי לסדוק את הזוגיות.

בשלב זה מתחילה פעמים רבות גם הביקורת: "אין מספיק כסף בבית", "ההוצאות מאוד גבוהות", "אתה לא מרוויח מספיק", "את מבזבזת יותר מדי".

במצבים קיצוניים אחד מבני הזוג עשוי לסגור לצד השני את קו האשראי. הצד הנפגע יראה בכך אלימות כלכלית, ואילו הצד האחר יראה עצמו כבוגר אחראי יחידי בבית שחייב לשמור על הסדר הכלכלי.

לדוגמה, כאשר אחד הצדדים שוקד על חיסכון לדירה ורואה בכך את פסגת שאיפותיו על רקע מציאות כלכלית לא פשוטה, ואילו הצד השני מרגיש שברצונו למצות את החיים ואת ההנאות שהם מציעים. אין ספק שהדבר ייצור התנגשות לא פשוטה, שייתכן שאיננה ניתנת לגישור.

פערי מנטליות והמשפחה המורחבת

יש לזכור שכאשר אנחנו מתחתנים עם אדם, אנחנו מתחתנים גם עם המשפחה שלו – על כל ההרגלים, הגינונים והמנהגים שלה.

למשפחה המורחבת יש משקל משמעותי בדינמיקה בין בני הזוג. נראה שאחוז גבוה ממקרי הגירושין נסבים על נושא התערבותה של המשפחה המורחבת. לעתים אחד מבני הזוג מתקשה לנתק את הקשרים ההדוקים עם בית הוריו ולבצע את המעבר ההכרחי, כפי שנאמר בספר בראשית, "על כן יעזוב איש את אביו ואת אמו ודבק באשתו והיו לבשר אחד."⁴

פערי מנטליות הם בלתי נמנעים כמעט כאשר שני אנשים המגיעים מרקע שונה, מחינוך שונה ומבית שונה בוחרים לחיות יחד. כאשר הם מחליטים לשלב כוחות, נדרש זמן כדי לכוון את הכלי וליצור שפה משותפת ודרך התבוננות דומה על החיים.

מספרת גלית: "כאשר התחתנו, יום שישי היה יום חופשי של שנינו אחרי שבוע עבודה אינטנסיבי. בניתי תלי תלים של מחשבות וחלומות על מה שנעשה בו: נצא לארוחת בוקר מפנקת, משם לטיול על שפת הים ואולי נטייל בכיף לקניון. אבל הוא תמיד היה הולך לעזור בעסק המשפחתי של הוריו." ואז הגיעו משפטים כמו, "מה זאת אומרת לעבוד ביום שישי,

4 בראשית ב, כד.

זה היום היחידי שאפשר להיות בו ביחד." או "אתה שם את המשפחה שלך לפני, אני לא חשובה לך."

יש מי שבמשפחתם נהוג לשבת ביום שישי בערב לארוחה משפחתית שהיא בבחינת ייهرג ובל יעבור, ואילו אחרים רגילים לבלות עם חברים בכל יום שישי, ומעוניינים ללכת להורים לעתים רחוקות. הדבר עלול לגרום למתיחות רבה בין בני הזוג ולעתים גם מול המשפחה המורחבת.

החוכמה היא לדעת איך ליצור מציאות שבה שני הקצוות שמהם הגענו ייפגשו לבסוף וייצרו קשר אחד משמעותי.

גידול ילדים

הולדת הילדים לא תמיד תורמת להעמקת הזוגיות. פעמים רבות מתגלעים חיכוכים בסיסיים ביותר בין בני הזוג דווקא כאשר לחינוך הילדים והטיפול בהם, ונוצרת תחושה שהילדים ממלאים את כל מרחב המחיה של הזוגיות. למעשה, אצל זוגות רבים מתחילה ההורות ומסתיימת הזוגיות.

לדוגמה, רון ולילי, זוג הורים עצמאים עם שלושה בנים בגיל עשר עד חמש עשרה. לשלושת הבנים הייתה הפרעת קשב והיפראקטיביות. הבית היה כמרקחה, והבקרים היו קשים מנשוא. הילדים סירבו להתעורר בבוקר, וכאשר התעוררו, המעבר משינה לערות היה קשה ולווה בצעקות רמות. כך היה גם בשעות הערב, כאשר היו צריכים ללכת לישון. הילדים סבלו גם מקשיים בלימודים ומבעיות חברתיות, וכל אלה חייבו

את הוריהם להקדיש לטיפול בהם את מרב זמנם. להורים לא נותר זמן לעצמם, שלא לדבר על זמן המוקדש לזוגיות, וכך אט אט עלו יחסיהם על שרטון עד לגירושיהם.

מקרה אחר הוא של ירון וארז, זוג חד מיני אוהב. בני הזוג חיו חיי זוגיות טובים שנים רבות, ואז החליטו להוסיף ילד למשואה. כאשר נולדה התינוקת בסיועה של אם פונדקאית, השמחה הייתה רבה. ירון נשאר בבית עם התינוקת בשנת חייה הראשונה, וארז שב לעבודתו. די מהר נוצרו סדקים בזוגיות שלהם, שהפכו לשבר של ממש. ארז ציפה שהחיים יימשכו כרגיל – שהם ימשיכו לצאת לאכול, לבלות, לרקוד ולהזמין חברים הביתה לארוחות מושקעות. בפועל, עולמו של ירון, שנשאר לגדל את הילדה בבית, הפך צר ומצומצם מאוד. פתאום נושאי השיחה עסקו בסוגיות כמו "כן אכלה", "לא אכלה", כאבי בטן וכאבי שיניים. "זה לא היה מה שהתכוונתי אליו באמת," הסביר ארז. "רציתי את החיים שלי בחזרה, וגם את הזוגיות הנהדרת שהייתה לנו, אבל זה כבר לא התאפשר, אז קמתי והלכתי."

שני המקרים הללו הם רק דוגמאות בודדות, אבל יש בהם כדי להמחיש את העובדה הפשוטה, שעל זוגיות צריך לעבוד, גם בשלב שבו הילדים מעסיקים אותנו חלק ניכר מהזמן. כמו כן יש לזכור שבכל שלב בחיים המשותפים העבודה על הזוגיות היא אחרת.