

גירושין – משבר או צמיחה?

פרופ' קלייר רבין, מתוך

ספרה החדש

"הגירושין החדשים"

נותנת נקודת מבט

קצת שונה

פרופסור קלייר רבין

נחשבת לחלוצה ולמובילה בתחום הטיפול הזוגי בישראל ופועלה הרב בתחום העלה למודעות הציבורית את חשיבות חיזוק ושיפור היחסים הזוגיים. החלה את דרכה המקצועית והאקדמית בארה"ב, שם נולדה ומאז עלייתה לארץ ב-1974 ועד היום, טיפלה במאות זוגות והכשירה דור שלם של מטפלים זוגיים בישראל

זוגיות | 3 דקות קריאה | 07.02.2022

גירושין היו קיימים כבר בתקופת התנ"ך, והם עתיקים כנישואין עצמם. כיום, לראשונה בהיסטוריה קיים "מדע הגירושין": בחמישים השנים האחרונות סוציולוגים חוקרים את היבטיו של תהליך הגירושין ולומדים אותו ואת השפעותיו על בני הזוג, על הילדים ועל המשפחה המורחבת. ספרות המחקר הזו, בתחומי הסוציולוגיה, הפסיכולוגיה, בריאות הנפש, הטיפול המשפחתי והאישי, העבודה הסוציאלית והייעוץ, מאפשרת לנו לעשות את הבחירות שלנו על סמך הידע על מה שמפחית את השפעותיהם השליליות של הגירושין. מחקרים אלה גילו שישנן דרכים להפוך את תהליך הגירושין ואת השפעותיו לחוויה יותר חיובית שניתן לצמוח ממנה. באופן פרדוקסאלי, מדע הגירושין חשף את הטראומה העמוקה שגירושין עלולים לגרום לבני אדם למשך דורות רבים. ואף על פי כן, מדע הגירושין פתח גם חלונות של הזדמנויות למניעת טראומות ולעשיית תהליך השינוי של הגירושין בצורה נאורה ורציונאלית. על ידי הבנה של התהליך הנורמטיבי, של שלבי הגירושין והשפעותיהם השונות על נשים ועל גברים, על מבוגרים ועל ילדים, ביכולתנו להימנע משדה המוקשים של הגירושין.

על מנת להצליח בניווט בטרטוריית הגירושין כך שלא רק שלא יותרו צלקות במשפחה, אלא גם יתחזקו האמון בתוכה וחוסנה, על אנשים השוקלים גירושין, או נמצאים בתהליך, לדעת ולהכיר את המיומנויות הנדרשות כדי לעשות את הגירושין בצורה חיובית, מחזקת ובונה. הצורך המכריע להגן על הילדים מסכנותיהם ומנזקיהם הפוטנציאליים של הגירושין הוא הגורם המדרבן העיקרי להשקעת אנרגיה ברכישת ידע ומיומנויות חדשים, כמו גם לשינויי גישה ודרכי פעולה. המעבר מחוויית הגירושין ככישלון לחוויה של צמיחה והתפתחות דורש מאמץ רב למדי. מאמץ זה פירושו התגברות על תגובות אינסטינקטיביות וטבעיות רבות ללחץ נפשי, לעימותים, לאובדן ולשינוי. הצורך להגן על הילדים הוא הגורם העיקרי מאחורי מאמץ זה. בימינו החוק מתחיל להכיר בנזקים הנוראים שגירושין גורמים יכולים לגרום. בתביעה תקדימית שהוגשה לאחרונה ברומא, הואשמו זוג הורים בהתעללות בילדיהם בגלל התנהלות כושלת סביב גירושיהם. הם עומדים עכשיו לדין על

כך שגרמו לבנם בן ה-12 "סבל נפשי" משום שניהלו גירושים מרים וכואבים, רבו לפניו ונלחמו על תשומת לבו. הם מואשמים ב"טיפול לקוי בקטין", האשמה שעלולה להביא לעונש מאסר של חמש שנים. התביעה טוענת ש"העילות החריף בין הורים אלה גרם לתסמונת חרדה ודיכאון אצל הילד, בעקבות הקונפליקט שחוזה לגבי נאמנותו, מה שהוביל בהמשך לבעיות ריכוז ולפיגור בלימודים. הילד נעשה מבולבל מאוד, והיה משוכנע שהוריו שונאים זה את זה".

גירושים שנעשים בצורה נכונה, יכולים להיות הזדמנות לצמיחה, להתחדשות אישית ולפיתוח חוסן בהתמודדות עם קשיים. אין כמעט תחום ביניים, כיוון שגירושים הם דבר הרסני מיסודו, שמטלטל רגשית את כל הנוגעים בדבר. או שאנו צומחים ומתגברים, או שאנו מתפרקים. כשהגירושים נעשים בצורה נכונה, הם גורמים אמנם לכאב קצר טווח, אבל בטווח הארוך הילדים וההורים אינם ניזוקים. כשגירושים נעשים נכון, אין השפעה ארוכת טווח על בריאותם הנפשית של הילדים במשך עשורים לאחר מכן.

גירושים נכונים מחייבים שיתוף פעולה מתמיד בין שני ההורים בפרטי הפרטים של חיי היומיום שהם המקום שבו מתרחשים חיי המשפחה במהותם. ההמשכיות של המשפחה שעברה שינוי ונמצאת בשלב שלאחר הגירושים חשובה מאוד לילדים. ישנם אנשים שמאמינים בטעות שגירושים טובים מחייבים הפרדה מלאה בין בני הזוג לשעבר, כי מערכת יחסים טובה ושיתוף פעולה בין ההורים רק יבלבלו את הילדים. אבל ילדים שמאבדים את הקשר היומיומי לחיי המשפחה הקודמים שלהם מאבדים היבט יסודי בזהותם. הם לא יכולים למצוא את ההיגיון במה שקרה: פעם הייתה לנו משפחה, עכשיו אין לנו. ההמשכיות מתרחשת לא רק במצב של הורות משותפת טובה, אלא כשההורים גם מבינים ומסכימים על הסיבות לסיום הנישואים. היכולת הזאת לחבר את הנקודות ולמצוא את ההיגיון בכל זה, יוצרת סיפור עקבי מתוך מה שילדים עלולים להרגיש ככאוס בלתי נתפס. כשקיימת הבנה כלשהי לגבי מה שקרה, סיפור הגירושים מקבל היגיון כלשהו ויש לו משמעות כלשהי.

איננו יודעים מה צופן העתיד לבוגרים שעברו גירושים בילדותם. המחקרים מראים בדרך כלל שילדים ניצולי גירושים מתקשים יותר בבחירת בני זוג בבגרותם; הם מתחתנים פחות ומתגרשים יותר. מקצת המחקרים מראים שבניחוד אצל ילדות, מופיעה תגובה מאוחרת, ואפילו עשרים שנה לאחר גירושי הוריהן הן עלולות להתחיל לסבול מהפרעות נפשיות הקשורות באירועי העבר. אך גירושים שנעשו בצורה נכונה יכולים למתן את השפעותיהם הקשות, ובראש וראשונה להחזיר את אמונם של הילדים הבוגרים במערכות יחסים. הם אינם עושים אידיאליזציה למערכות יחסים, אבל זה לא בהכרח דבר רע. יש להם ראייה מציאותית של מה שעלול להשתבש, וגם ידיעה שאנשים יכולים להיות מאושרים לפני ואחרי גירושים, מבלי לסבול מנזק מקיף.