

להתגרש ולהתחיל מחדש

המדריך לגירושים עם ילדים ולפרק ב' עם ילדים



צ'רק רוני

יעוץ משפחתי והדרכת הורים
בגישת אדלר

התמחויות

הורות במשפחות החדשות • גירושים
פרק ב' • הורות יחידנית • חד מיניים
ליווי אישי במשבר זוגיות/נישואים
שילוב משפחה וקריירה - נקודת האיזון



C

דרך רוני - יעוץ משפחתי והדרכת הורים
בגישת אדלר

חלק א

שלום רב.

אני שמחה שבחרתם להוריד את המדריך שלי להתגרש ולהתחיל מחדש.

חלק זה יכלול הקדמה והכרות קצרים, ולאחריהן סיפור הזוגיות שלנו והגירושים, ואיך מתמודדים עם המשבר הגדול הזה.

בחלקים הבאים אתייחס לגירושים עם ילדים, ולבניית זוגיות חדשה ופרק ב'.

מאחלת לכם קריאה נעימה!

רוני



הקדמה

רוב האנשים מגיעים מתישהו לשלב בחיים שבו הם רוצים להגשים את עצמם מבחינה משפחתית ולהביא ילדים לעולם, לצד המשך פיתוח זוגיות ופיתוח קריירה. הם חולמים על ילדים מקסימים שיביאו להם הרבה רגעים קטנים של אושר.

ואז מגיעים הילדים לעולם, מפריים את האיזון בזוגיות, ומשנים את הכללים. כל כך רבות המשפחות שלא מצליחות לעמוד בנטל הזה של ימינו אנו של שני הורים עובדים + גידול ילדים + שמירה על חיי זוגיות תקינים. הסטטיסטיקות לא ניראות מעודדות...

למעלה מ-30% מהזוגות מתגרשים. הסטטיסטיקות של פרק ב' כואבות אף יותר... למעלה מ-50% מתפרקים שוב....

אז מה עושים? איך שומרים על איזון? איך לא פוגעים בילדים או לפחות מצמצמים את הפגיעה בהם למינימום ההכרחי?

הכל נהיה יותר מסובך בגירושים ובפרק ב'. אבל יחד עם זאת גירושים הם שיעור שחשוב לחמוד ממנו.

כגרושה ונשואה בפרק ב', אני מאמינה שעם הרבה תשומת לב, ועבודה על המודעות, אפשר לבנות חיים חדשים, ואשר לגדל ילדים מאושרים על אף המשבר.

אני בטוחה שמי שקורא עכשיו שורות אלה הוא הורה שאיכפת לו ושמאמין שאפשר שיהיה טוב יותר.

בספרון הזה אצייד אתכם בכלים ראשונים שכבר יעזרו לכם להתמודד עם משבר הגירושים, להתמודד עם הילדים בתוך המשבר הזה, ולבנות לאט לאט חיים טובים וחדשים ואף מחשבות על פרק ב'....

כל מה שכתוב בספרון מחייב אתכם בעבודה תהליכית. יש פה דרך לעשות של ניסוי ותעיה. לעיתים לא תצליחו על ההתחלה, אבל אם תתמידו ותעבדו יותר מהראש ופחות מהרגש – יש סיכוי גדול שתצליחו!

הספרון הזה הוא צעד ראשון בשיפור התקשורת והקניית מודעות בסיסית. בהחלט יש עוד הרבה דברים שתוכלו לעשות בהמשך.

אני מאחלת לכם בהצלחה ונסו להנות גם מהדרך....

רוני



נעים להכיר – רוני דרך

קוראים לי רוני דרך, ואני יועצת משפחתית ומדריכת הורים בגישת אדלר.

כשהייתי צעירה הייתי בטוחה שאני אתחתן באושר ובעושר, אביא ילדים לעולם ואהיה אמא מושלמת (-):

ובאמת התחתנתי צעירה, הבאתי ילדה לעולם שמילאה את נשמתי עד סוף העולם... ואז לצערי חוויתי קרע בזוגיות ועברתי טלטה קשה שבסופה אני ובן זוגי דאז התגרסנו.

החוויה הקשה הזאת גרמה לי לחשב את חיי מחדש, ונכנסתי לתהליך טיפולי אישי על מנת להבין מה קרה בחיי שלי ואיך אני מתמודדת מכאן ואילך. בהמשך החלטתי להתחיל ללמוד הנחית הורים ומשפחה במכון אדלר, במטרה לעשות לי ולביתי (עוד לא חשבתי על קריירה בתחום...).

בנתיים הייתה לי קריירה בכירה בתחום השיוק, הכרתי בן זוג חדש, הקמתי זוגיות שנייה וילדתי שני ילדים נוספים....

לאחר סיום לימודי החלטתי להיפרד מהעבודה המאוד מתגמלת כלכלית שהייתה לי, והלכתי עם הלב שלי ליעוץ משפחתי והדרכת הורים. החלטתי להקדיש את עצמי לעזרת הורים ומשפחות שרוצות להתפתח, ורוצות שיהיה להן טוב יותר עם הילדים ובזוגיות.

אני מתמחה בהדרכת הורים למשפחות שעוברות תהליכי גירוש או משפחות שבונות פרק ב, עם כל האתגרים הכרוכים בכך. וכמובן תומכת ומנחה כל הורה שזקוק לעזרה.

אני מסתובבת ברחבי הארץ ומעבירה הרצאות, מנחה קבוצות הורים ועובדת בקליניקה שבביתי. העבודה מביאה לי סיפוק רב, ואני מרגישה שיש כל כך הרבה מה לעשות ואיך לתרום. אבל אין כמו לראות משפחה שעוברת שינוי וממקום של יאוש וחוסר תקווה, מגיעה למקום של רגיעה וסיפוק מהזוגיות ומהילדים. אז באמת זו זכות גדולה!

מזמינה אתכם להצטרף אליי למסע לשיפור חיי המשפחה שלכם.

בואו נתחיל....



מה קרה לזוגיות שלנו? ואיך הגענו לגירושים...

תסריט 1:

הכל התחיל יפה. התאהבנו האחד בשניה.אהבנו באמת.

הוא היה אומן, מדליק כזה.... יצירתי, ספונטני, חכם.... היא היתה מסודרת מבית טוב. היא התאהבה בו בזכות זה שהיה מיוחד. לא כמו כולם... הוא התאהב בה בשקט שלה, בסדר שעשתה לו בראש....

הם התחתנו. נולדו להם שני ילדים מתוקים. היא היתה עסוקה בגידול הילדים ובעבודה שלה כמנהלת שכר במשרד גדול. הוא היה אומן שהתקשה למצוא פרנסה מסודרת. כל פעם הגיע עם רעיון חדש ליזמות עיסקית. זה התחיל לשגע אותה... עכשיו כשיש שני ילדים בבית צריך סדר ויציבות כלכלית. האומן המקסים נהיה זה שעכשיו הכי מעצבן אותה. היא התחילה להביע את אי שביעות רצונה, שלא לומר את אכזבתה מחוסר יכולתו לתמוך כלכלית בבית. הוא החל להתרחק, להיפגע, להסתגר ולהעלב....

תסריט 2:

הם התאהבו כשהיא הייתה בת 19 והוא בן 26. מבחינתה הוא היה החבר הראשון הרציני שלה. הוא לימד אותה את עובדות החיים. הם עברו לגור יחד כשהיתה בת 21. הוא כבר היה אחרי תואר ראשון ועמוק בעבודה. היא העריצה אותו, והוא נהנה מהמעמד שלו כמוערץ על ידה. כשהיתה בת 26, ילדה את בנם הבכור. היא היתה מאושרת, נפעמת מהאמהות שלה, נהיתה עוצמתית. התקדמה בעבודתה, והרגישה שכל העולם קטן עליה. בדרך, מבלי להרגיש היא שכחה אותו... כבר לא העריצה אותו כמו בהתחלה, אלא היתה בזכות עצמה – בוגרת, מאושרת, אשה. הוא הרגיש שהיא מתרחקת ממנו, שהיא כבר לא אוהבת אותו כמו בעבר. הוא החל גם להתרחק. החל לחפש בחוץ את מה שלא קיבל יותר בבית.

מה היה לנו פה?

בתסריט הראשון היה לנו תסריט קלסי של זוג הפכים שהתאהבו. בהתחלה נמשכים להפך הגמור ממני כי זה מסקרן, מרגש, אחר. אבל עם הזמן דווקא התכונה שהכי נמשכנו אליה – היא התכונה שתעורר את הכעס, ותיצור את המרחק.

בתסריט השני היה לנו הסכם שהופר. ההסכם היה סמוי – היא מעריצה אותו, הוא מטפח אותה ומשיב אהבה. אולם ברגע שהיא הפרה את ההסכם והפסיקה להעריך אותו (גם אם לא התכוונה לכך), חל השינוי במערכת היחסים. הוא לא יכל לשאת את זה והחל לחפש בחוץ. ומשם הדרך לגירושים קצרה....

זוגיות היא דבר עדין ורגיש. אם לא עובדים על זה באופן מודע, אם לא מטפחים את הקשר לאורך השינויים במעגל החיים – יש סיכוי גדול שהיא תיפגע. כל דבר בחיים יכול להפר



את האיזון בין בני הזוג: למשל אם אחד מבני הזוג מתפתח רוחנית והשני לא – נוצר פער. לידת ילדים וכניסתם למשפחה מביאה מערכת של לחצים, ציפיות, תקוות ואכזבות. הכל נהיה יותר מורכב... מה שאמור להיות פרי האהבה הרבה פעמים הופך להיות פרי הרעל לבני הזוג – אם לא יטפלו בזמן...

עזיבת ילדים את הקן – התבגרות של ילדים הרבה פעמים יוצרת משבר בין בני הזוג. ההורים מאבדים מערכם ההורי, הילדים כבר לא זקוקים להם כמו פעם... ואז נוצר משבר מתוך ריקנות. בני זוג ששכחו איך להתנהל ביחד בלי הטיפול בילדים...
וכך הלאה וכך הלאה...

שלבי קבלת הגירושין – הלם, כעס, מאבק, אבל והשלמה שלב ההלם וההכחשה

זהו שלב של "זה לא יכול להיות שזה קרה לי... איך אני שערך המשפחה בשבילי הוא ערך עליון הגעתי למצב הזה?" זהו שלב של הצפה של רגשות, ממליצה לא להיבהל ופשוט לתת מקום להצפה של רגשות. אני מאוד ממליצה לא להיות במקום הזה לבד. חשוב לשתף לדבר, לדעת לבקש עזרה מחברים טובים או לפנות לעזרה מקצועית. גירושים יכולים להיות שבר מאוד גדול, לא משנה כמה משפחות עוברות את זה, זהו הכאב הפרטי שלכם, ואתם צריכים להתייבב מולו ולעבד אותו.

כעס

איך הוא עשה לי את זה? איך היא עזבה אותי אחרי כל מה שנתתי לה? איך הוא התנהג אליי? אני לא מכירה את הבנאדם הזה...

גירושים מוביל לכעסים רבים, למאבק בתהליך הפרידה – הבנאדם שאהבנו מכל וחלק איתנו את חיינו הופך לעיתים להיות האויב הגדול ביותר שלנו... תחושות של כעס, לפעמים רצון לנקמה, במיוחד אם הייתה מעורבת, הם רגשות ששכיחים בשלב זה. בדרך כלל הכעס מופנה כלפי בן או בת הזוג מהם ניפרדים, חוויה שמהולה בכאב, ואכזבה וכעס על המקום שלוקח אותי אחורה בחיים, הן אישיות והן כלכלית.

מאבק

זהו שלב שלא כולם עוברים... יש רצון לעיתים לנסות להשיב את מה שהיה, לנסות לגשר ולפשר, לנסות להשתנות בעצמי או לשנות את בן/בת הזוג על מנת בכל זאת אולי להצליח להציל את הקשר...?

עצב

פרידה זה דבר עצוב ביותר! נפרדים מבנאדם, נפרדים מתקופה, כואבים את הכאב שלנו ואת הכאב של ילדינו שנפגעים מהפרידה. זה יכול להיות כאב עמוק ביותר, עד כדי דיכדוך. תחושת בדידות. הכאב הזה הוא הכרחי. אנחנו זקוקים להתאבל, כדי להמשיך הלאה בחיים. חשוב לתת לו מקום. בסופו של דבר האבל יסתיים ויפנה אתכם לחיים שאחרי...

קבלה

משהו בהבנה שלנו משתנה ומפנה מקום לקבלה של מה שהיה. עדיין יש כאב, אבל יש גם השלמה עם מה שכנראה היה צריך לקרות. הקבלה היא שלב חשוב, זה השלב שבו גם חשוב להתבונן פנימה ולראות מה היה החלק שלי בתוך כל התווה ובוהו שארע, ומה אני יכולה ללמוד מכך לפרק הבא של חיי.

מעגלי תמיכה:

גירושים הם ארוע קשה בדרך כלל. תחושות של אובדן, כאב כעס וכו', ולא כדאי לעבור את זה לבד. מאוד חשוב לדעת לבקש עזרה, להתייעץ, לשוחח עם אנשים ולאוויר את מה שעל ליבכם. לכן זו אחריות שלכם לייצר לכם מעגלי תמיכה – ההורים שלכם, האחים, בני דודים, חברים, קולגות לעבודה וכו'. כל אלו יכולים לתמוך ולהכניס את הדברים קצת לפורפורציות, או אפילו סתם רק להקשיב לכם. אני תמיד בעד ללכת ליעוץ, מישהו מבחוץ שמתבונן בצורה אובייקטיבית, מכוון ומעודד בתהליך הלא פשוט הזה.

שימו לב – הילדים שלכם לא יכולים להיות מעגל התמיכה שלכם. זה לא יהיה פר להכניס אותם לעובי הקורה, ולשתף אותם בדברים שקשורים להורה השני שלהם. אני ממליצה לא לדבר עם הילדים על מה שקרה, גם כשתחושת הזעם והנקם מציפה אתכם. בסופו של דבר בני הזוג שלכם הם גם ההורים שלהם, ולשתף את הילדים במשהו לא נעים שהורה שלהם עשה – רק יפגע בהם עוד יותר.

מקווה שנהנתם וניפגש בפרק הבא שיתמקד באיך להתגרש נכון (ככל הניתן) כאשר יש לכם ילדים...
להתראות בעוד מספר ימים.

רוני דרך