

# להתגרש בשלום



בין שאר מגיפות העידן המודרני - הגירושין ■ למעשה, כשליש מהזוגות בישראל כיום מתגרשים. חווית משבר קשה המטלטלת את המשפחה כולה ■ אך העידן מביא גם מתנה בצורת גישה הוליסטית חדשה בישראל, "גירושין בשיתוף פעולה", הנותנת דגם של תקשורת ושיתוף פעולה ומנסה להפוך את המשבר לנסבל ■ הראיה היא מערכתית שלמה - הזוג וכל אנשי הצוות פועלים יחד למען התמודדות המשפחה כולה ■ שיחה עם שירלי אלף, עורכת דין מאילת השחר, מייסדת עמותת "להתגרש בשלום", ששמה לה למטרה להפיץ את ההליך הידידותי בארץ

## ■ רותי קריק

שעוזר להגיע להסדר ברגישות ובתמיכה מקצועית מרבית תוך הגנה על הילדים. "למרות הסערה, הגירושים אינם סוף הקשר, אלא שינוי".

שירלי, נשואה לישי, (נצר לגדעון ז"ל ומיריק אלף) ולהם שלושה ילדים. גדלה בת"א ולמדה משפטים באוניברסיטה העברית בירושלים. "כשהתחלנו ללמוד דיני משפחה, גיליתי שזה התחום שמעניין אותי. אהבתי את השילוב בין הפן הרגשי למשפטי ואת האפשרות לסייע לאנשים במשבר."

לאחר הלימודים, עבדה במשרד המשפטים בסיוע משפטי וצברה ניסיון רב. לאחר חמש שנים, בהריון עם בנה הבכור, החליטה לפתוח משרד עצמאי. במקביל התבקשה להוביל קליניקה לסטודנטים למשפטים בחטיבה לזכויות אדם, במרכז האקדמי למשפט ועסקים. "ניהלתי את הקליניקה במשך שבע שנים, ובמקביל, התפתחתי במשרדי הפרטי. היקף העבודה גדל משמעותית, והיו לי מספר עורכי דין שכירים אשר סייעו לי. עיקר עבודתי היה בבתי המשפט לענייני משפחה ובבתי הדין הרבניים."

בנוסף היא מייצגת מקרים מיוחדים בנושא זכויות ביטוח לאומי.

אף אחד אינו עומד מתחת לחופה במחשבה שיתגרש...לרוב, זה אחד מהימים המרגשים בחיים. היום של לנצח נצחים ולעולמי עד. אם אנחנו לא חיים לנצח, לפחות האהבה. אבל אז, מסתבר, לעיתים, שגם היא לא פשוטה.

אחת האמיתות היחידות שניתן לומר על הטבע האנושי היא, שכל בני האדם רוצים להיות בקשר, זקוקים לקשר. זהו טבענו. הרצון לאחדות. הרצון לאהבה. אך עם זאת, רובנו מתקשים כל כך להיות בקשר חומל עם עצמנו ועם הסביבה. (וכיצד נהיה בקשר עם כל כך הרבה דין?).

לא פשוט לחיות בקשר. לא פשוט לחיות גם לבד. לפעמים פשוט, לא פשוט לחיות... כאשר אנו חיים יחד בזוגיות לאורך זמן, קל ליפול להאשמות וחלומות. "בגללך" - קשה לי, רע לי, עצוב לי. "בלעדיך" - הכל היה יותר פשוט.

אם נתייחס לסטטיסטיקות, ניתן לראות בגירושים מגיפה.. מגיפת העידן המודרני. מגיפת הדבר הבא (ואת זה, למי שנעלב, כותבת גרושה).

שירלי אלף, עורכת דין ותושבת טרייה באילת השחר, מספרת, שכשליש מהזוגות כיום מתגרשים. היא מציעה הליך גירושין חדש "להתגרש בשלום"

**"אף אחד אינו עומד מתחת לחופה במחשבה שיתגרש...לרוב, זה אחד מהימים המרגשים בחיים. היום של לנצח נצחים ולעולמי עד. אם אנחנו לא חיים לנצח, לפחות האהבה... אבל אז מסתבר, לעיתים, שגם היא לא פשוטה."**



**"לכל צד יש תמיכה  
מקצועית ותמיכה  
רגשית. הצוות כולו  
עובד בשיתוף פעולה  
מלא והעברת מידע.  
כאשר אחד מהצדדים  
לא פנוי מבחינה  
רגשית להגיע להסכם,  
הוא יקבל תמיכה  
מקצועית עד אשר  
יוכל וכל אנשי הצוות,  
של שני הצדדים יתנו  
לו תמיכה והבנה."**

לבן זוגי, שאנחנו לא רוצים רבנות ולא רוצים מלחמות בבית משפט. שנינו יודעים שאי אפשר "לנצח" בהן וזה תמיד הפסד. הילדים מאד נפגעים. עורכי הדין הם אחרים. כל צד יושב תקוע ומבוצר בעמדתו."

"לנו היה ברור, גם בין מסך הכעסים, שחייבים להגיע להסכם, שכולנו נצא ממנו במצב סביר. הוא האבא של הילדים שלי, ברור שחשוב לי שהוא יהיה בסדר."

לימור מתארת משפחה נורמטיבית,

מקצועית ותמיכה רגשית. הצוות כולו עובד בשיתוף פעולה מלא ובהעברת מידע. כאשר אחד מהצדדים לא פנוי מבחינה רגשית להגיע להסכם, הוא יקבל תמיכה מקצועית עד אשר יוכל וכל אנשי הצוות של שני הצדדים יתנו לו תמיכה והבנה. כמו כן ניתן להיעזר בפסיכולוג ילדים אשר נפגש עימם ומביא את קולם להליך. המומחה הכלכלי באיסוף המידע הכלכלי ובהכנת רשימת הרכוש לחלוקה וכן מסייע במציאת פתרונות לחלוקת הרכוש ולקביעת המזונות בצורה הטובה ביותר

"זוהי שיטה הוליסטית הרואה את התמונה המשפחתית הכוללת ומאפשרת הליך הסכמי, מחוץ לבית משפט המבוסס על צרכים ולא על עמדות."

מה ההבדל בין משא ומתן המבוסס על צרכים לכוזה המבוסס על עמדות? "יש סיפור יפה על תפוז שמסביר את ההבדל. שתי ילדות רבות על תפוז. שתיהן רוצות אותו. במו"מ מבוסס עמדות- כל אחת רוצה את התפוז. העמדות מנוגדות. התוצאה, שרק אחת תקבל והשנייה תפסיד או שיתחלקו באמצע. במו"מ מבוסס צרכים- מבררים עם כל אחת מדוע היא צריכה את התפוז, ומתברר שאחת צריכה אותו בשביל המיץ והשנייה בשביל הקליפה, כדי להכין קליפות מסוכרות, ואז ניתן לחלק את התפוז בצורה שתתן מענה לשני הצרכים."

פעם אמרו ש"גירושים זה לעשירים" האם גם היום משפחות עניות מתגרשות פחות?

"יש בזה משהו. בעקבות הגירושין, ההוצאות גדלות וצריך להחזיק שני משקי בית. עם זאת, מספר המתגרשים כל הזמן בעליה. כאשר פונים אלי לגישור אני תמיד ממליצה כי אם יש עוד סיכוי לקשר, כדאי ללכת ליעוץ זוגי ולא למהר להתגרש. אולם, אם באחד הצדדים או שניהם גמלה ההחלטה להתגרש, אין מה לעשות ועדיף להתגרש בדרכי שלום."

לימור, גם היא עורכת דין מהמרכז, ניסתה מאד לשמור על הנישואים שלה. רק לאחר כחמש שנים של טיפול זוגי, היא פנתה לעו"ד שירלי אלף.

לימור: "כעורכת דין היה ברור לי וגם

כיצד את מחליטה להקים את עמותת "להתגרש בשלום"?

"השינוי היה לפני כארבע שנים. ייצגתי גבר בסכסוך משפחה מורכב וקשה אשר נמשך כחמש שנים. במהלכן זכינו להצלחות רבות. אולם, ככל שהצלחתי יותר בייצוג, כך הוא שילם מחיר יותר כבד בקשרים עם ילדיו. לאורך השנים, כל פעם ילד אחר סרב לדבר עימו והיה לי ברור ש"הניצחונות" בבית המשפט אינם הדרך הנכונה. למדתי גישור כללי ומשפחתי והתחלתי לעבוד כמגשרת. אהבתי את הגישור ואת האפשרות לפתור את הסכסוך הקשה הזה, מחוץ לכותלי בית המשפט. עם זאת, לעיתים הליך הגישור אינו מתאים. ראיתי כי כאשר הצדדים אינם שווים - אם מבחינה רגשית (אחד שלם עם הרצון להתגרש והשני לא), אם מבחינה יכולת ניהול מו"מ, ואם מבחינת שליטה במידע הכלכלי והבנת- הגישור לעיתים לא מצליח ובני הזוג מוצאים עצמם נאלצים להתדיין בבית המשפט.

"לפני כשלוש שנים נחשפתי לשיטה אשר אינה מוכרת בארץ, אולם פועלת בהצלחה רבה בארה"ב ובקנדה מזה כ-20 שנה (collaborative divorce). התלהבתי מהשיטה והחלטתי להירתם להפצתה בארץ. הייחודיות בשיטה - שהיא משלבת את עבודת עורך דין עם פסיכולוגים. בשיטה זו, כל צד מיוצג ע"י עו"ד המומחה לענייני משפחה ויחד עם בני הזוג, מנהלים מפגשים משותפים שמטרתם להגיע לידי הסכם גירושין העונה על הצרכים של שניהם. יחד איתם, אנו בונים עבורם מעטפת שלמה המספקת מענה כולל לרבות שילוב פסיכולוגים, מומחי ילדים ומומחים לכלליים. כל משפחה בהתאם לצרכיה."

איך זה מרגיש להתמודד כל היום עם גירושים ומריבות?

"לא פשוט. מעורר פחדים וחששות. לעיתים קשה לעשות ניתוק בין החיים הפרטיים לעבודה ולעיתים הייתי לוקחת עימי הביתה את הסיפורים. כיום, כשאני מתמקדת בגישור, אני חווה יותר סיפוק והרגשה שאני אכן עוזרת משמעותית לאנשים."

כיצד מקל ההליך להתגרש בשלום על המצב?

"היתרון בכך, שלכל צד יש תמיכה



**עיצוב בטעם**

**מגוון עוגות קונדיטוריה איכותיות**

**עוגות מעוצבות בבצק סוכר**

גם ב-f **050-7236578** יעל, בית הלל.





## **”הפחד מבדידות ומחוסר קשר מייצר תחושת סכנה ממשית... באותו אופן שמשפיע האיום על כל הסביבה, כך גם תשפיע אווירה של כבוד הדדי בין אנשים”**



## **”כדי לייצר אווירה כזאת התקשורת צריכה להיות משוחררת מאשמה והאשמות, לשחרר כל אחד לחיות את חייו ללא פחד.”**

מתפקדת ומפויסת. הם יחד מגיל צעיר, הביאו לעולם שלושה ילדים בשמחה גדולה. ”חינו חיים של הרבה משפחות ממוצעות, שעברו מאד קשה. הכל היה מתוכנן. עברנו לדירה יותר גדולה. ההישדרות הכלכלית והלחץ הכלכלי, ללא ספק השפיעו על היחסים בינינו. זה מעיק. לוקח את הפוקוס. יוצר מתחים, כעסים ואי הבנות.” אבל סך הכל, לימור הרגישה שהם

מסתדרים לא רע, ”עד שיום בהיר אחד, הוא פתאום הטיל את הפצצה ואמר שהוא רוצה לעזוב.”

תחילה הם מנסים בכל זאת ”לעבוד” על הקשר באמצעות טיפול זוגי וכאמור רק כעבור חמש שנים של ניסיונות ועליות ומורדות, הם מחליטים לפרק את החבילה רשמית ומעשית.

אז הם פנו לשירלי וביקשו להתחיל בהליך של ”להתגרש בשלום”. תחילה הם בחרו את הצוות המקצועי, עורך דין היועצים - ”רצינו להתיעץ איתם לפני שמספרים לילדים.”

היא מספרת שיועצי הגירושין האישיים מאד עזרו וליוו אותם בכל התהליך. ”נפגשנו גם עם הכלכלן שעזר לנו בהערכת הרכוש ובחלוקת התקציב לשני משקי בית. פנינו לפסיכולוגית ילדים, וגם הבנות שלנו ביקשו להיפגש איתה וקיימו איתה מספר פגישות. הן אהבו את ההסבר, שהיא מביאה את הקול שלהם בהליך הזה, שגם להן מקשיבים.”

לימור ובן זוגה הגיעו מהר מאד להסכם. רמת המודעות שלהם, הרצון לשמור על הילדים וההליך התומך, עזרו לעבור את המכשולים בקלות יחסית. הם ממליצים בחום. ”ההליך ”להתגרש בשלום” מאד מקיף, נותן מענה לכל אנשי המקצוע ומאפשר דרך טובה בה כולם ישתפו פעולה. זה גם ללא ספק יותר זול מהליך משפטי.”

כיום היא מרגישה מעולה, שלמה עם ההסכם, אופטימית ובקשר טוב עם אב ילדיה.

בכל זאת, אני מתעניינת - מה את אומרת על מגיפת הגירושין היום?

”אני לא האדם הנכון להגיד את זה, כי אני גם התגרשתי.. אבל לדעתי, נורא ממהרים היום לפרק. מהר מידי. בלי להתאמץ. רוב מקרי הגירושין, הם אחרי הרבה שנים של חוסר תקשורת. כל אחד נכנס לסרט שלו ולא משתף את השני. הרבה פעמים, אם תופסים את זה בזמן ועובדים על זה אפשר להציל את הקשר.”

”צריך להיות מודעים לכך שנישואים טובים אינם דבר מובן מאליו אלא משהו שצריך לעבוד עליו, ואף פעם לא לקבל את בן הזוג כמובן מאליו.”

”בסופו של דבר, זה תמיד תקשורת. את רוב המריבות, אנשים בסוף לא זוכרים. הן קשורות באגו, בשייכות. לא שומעים אותי. לא מקשיבים לי. הערך שלי נפגע.”

אורנה מלמוד שפרון, מ”באופן טבעי”, כותבת בבלוג שלה:

”תקשורת פועלת כמו אדווה על המים. מתפשטת במעגלים מתרחבים. מתחילה מהאדם עצמו, מגיעה עד זולתו וממשיכה להשפיע על כל מי שנמצא בסביבה. אפשר לומר שהיא כמו נגיף מדבק שכל

מי שנחשף אליו נדבק בו.... כשמסתובב בכיתנו אדם שמתנהג בתוקפנות, בשלב כלשהו גם אנחנו מתחילים להגיב בתוקפנות, למרות שלא נשקפת כל סכנה לקיומנו. הסכנה שאנחנו חשים ומתוכה מגיבים, היא סכנה רגשית. הפחד מבדידות ומחוסר קשר מייצר תחושת סכנה ממשית....באותו אופן שמשפיע האיום על כל הסביבה, כך גם משפיעה אווירה של כבוד הדדי בין אנשים. יכולת זו מקבלת תוקף מהאמון שאנחנו רוחשים לקרובים לנו; מהידיעה שהם יראו אותנו, יתמכו בנו ולא יחבלו במאמצינו למלא את צרכינו הבסיסיים. כדי לייצר אווירה כזאת, התקשורת צריכה להיות משוחררת מאשמה והאשמות, לשחרר כל אחד לחיות את חייו ללא פחד.”

אורנה, מטפלת בחד, מציעה סדנאות ממוקדות בנושא תקשורת. לכל מי שרוצה להציל את הקשר שלו עם בן זוגו, סביבתו וראשית עם עצמו.

”תקשורת חומלת היא דרך להפיג את תחושת הסכנה התמידית שאנחנו חיים בה. היא מקרבת בין אנשים, נותנת מענה לצרכיהם, מאפשרת ביטוי לייחודיות של כל אחד ואחת, והופכת תפיסת עולם קורבנית לעמדה של יכולת.”

אך כמובן, אם כלו כל הקצים ומחליטים בכל זאת לפרק את החבילה, זכרו, אפשר ”להתגרש בשלום.”

האם המעבר לצפון קשור לשינוי? ”השינוי בצורת העבודה, קשור לרצון לעשות שינוי באורח חיי. להפסיק את ”מרוץ העכברים” בו חיינו ולעבור לגור במקום שקט, רגוע יותר, עם אורח חיים שונה ובקרבה לטבע.”

ואיך כאן?

”מצוי. מאוד מרוצים. אני מחזיקה משרד ברמת גן, נוסף על המשרד שפתחתי בראש פינה, מה שמחייב נסיעות או טיסות. אני לא אוהבת את הנסיעות אבל שמחה גם לימים במרכז. כך נהנית משני העולמות. הילדים נקלטו היטב. הקהילה בקיבוץ יפה ומאוחדת. חוגגים חגים יחדיו בצורה מאוד יפה. מלאי רוח התנדבות ומסייעים זה לזה.”

מהיכרות קרובה עם אילת השחר, החגים שלהם באמת מופלאים עם אוירה אפילו יותר טובה מפעם. כל הקהילה מעורבת. קבלות שבת משותפות ושמחות. לאחר לידה, מבשלים למשפחה אוכל מדי יום בתורנות. כמובן שכך גם במקרה מחלה או אסון. אפשר לומר שמהבחינה הזו, שירלי אלף, בחרה במקום הנכון. באילת השחר, יודעים להיות בקשר או לפחות מנסים...