

# מה למדתי מהגירוש שלי

גירושים – כך אומרים מחקרים מעודכנים – הם האירוע  
הטראומטי השני בעוצמתו, אחרי שכול. יצאנו לבדוק עם אנשים  
שעברו את הטלטלה הזו,  
**איזה מסקנות הם לקחו איתם לפרק ב'**



| מאת **חיינה שנהר** | צילום: איתמר רותם

להיות כלואים במחשבות שמרפות ידיים. התחלתי ללמוד בווינגייט  
והגעתי להתמחות באימון כושר אישי, שיקום והרזיה. היום אני עוזרת  
לאנשים שנמצאים במצוקה."

## "להוריד את האגו"

יואל כלפון מפתח תקווה, בן 58,  
עוסק בניהול ספורט בכיר. היה  
נשוי שלושים שנה והתגרש  
לפני שנתיים. אב לשלוש בנות,  
סבא לשני נכדים.

### הסיפור שלי:

"אילו הרבר היה תלוי בי לעולם  
לא הייתי מתגרש, בעיקר בגלל  
הקשר עם בנותיי. אבל הבנתי  
שלאשתי נגמר מהזוגיות שלנו.  
מהיכרותי עם גברים ונשים גרר  
שים, רוב ההחלטות על גירושים  
הן ביוזמת האישה. היא רוצה לש"

נות, להתרגש, להתאהב מחדש. ואילו גברים נוטים להישאר בחיים שהיו  
להם, ללא שינוי.

"הייתי נגד גירושים כי הדגם שראיתי אצל הוריי היה של כשישים שנים  
יחד. אנחנו חיינו שלושים שנים יחד, ולהבנתי, הדור הבא יפרק ביתר  
קלות את המסגרת, כי ילד לומד מהוריו."

### איפה טעיתי:

"יתכן שהייתי צריך להשקיע יותר בנישואים, אבל לא בטוח שההשקעה  
המשך"

## "לא להיות תלוחתי, לא לבטל את עצמי"

בת גושפיץ שמעוני מכפר  
סבא, בת 46, מאמנת כושר  
אישית ומומחית בשיקום והרזיה,  
זיה, אם לשניים.

### הסיפור שלי:

בת הייתה נשואה במשך 12 שנה,  
ונפרדה מבעלה לפני תשע שנים.  
כבר שנתיים וחצי שהיא בוזגיות  
חדשה, ולפני שנה נישאה בני  
שואים אזרחיים בארה"ב.

"אחרי הגירוש, הקרקע נשמטה  
לי מתחת לרגליים, כלכלית ומק  
צועית", היא מספרת. "באתי מזוגיות שכללה גם עסק משותף, ונשארתי  
בלי כלום. היו לי פחדים גדולים מאוד שלא אסדרר כלכלית, שלא תהיה  
לי זוגיות".

### איפה טעיתי:

"ברוב המקרים, בני זוג שמתגרשים נלחמים זה בזה, וזו הטעות הכי גרר  
לה. בהתחלה גם אני נלחמתי. מאוד. היום יש כבר ביני לבין הגרוש שלי  
חברות טובה".

### מה למדתי:

"למדתי המון. למדתי להיות עצמאית. לא להיות תלוחתי בגבר. לא  
לבטל את עצמי. שזוגיות זה לא דבר מובן מאליו. שחיבים להשקיע,  
אחרת זה לא יקרה.

"הגעתי למסקנה שאם אני מאמינה בעצמי, הכל מתקיים. שאסור





## מה למדתי מהגירושים שלי

המשך

הייתה מניבה את התוצאות הרצויות. בדרך כלל מתרצים את הגירושים כסיבות מגוחכות: הוא מגיע מאוחר הביתה/ הוא לא עובר מספיק/ הוא לא עווד לי בניקיון, כאשר הסיבה האמיתית לגירושים היא שהאהבה בין בני הווג נגמרת. כשאין אהבה, שום דבר לא יכול להחזיק את הנישואים.”

### מה למדתי:

”שבמלחמות האלה אין מנצחים. שצריך להוריד את האגו, להקשיב, להעניק, להייר ולתת אהבה. לאחר גירושי צמחתי לעצמאות, והיום יש לי יותר כוח ויכולת נתינה לוולת. הבנתי שהשינוי והצמיחה באים מתוכנו והכל, אבל הכל אפשרי.”

”הבנתי גם שחייבים להמשיך את החיים, שאסור להוריד את הראש. שצריך שיהיו לך חברים טובים. שעליך לשמור על יחסים טובים עם המשפחה המורחבת. וגם שכל זוג חייב, לטובתו ולטובת ילדיו, לשמור על תקשורת ועל קשר.”

### ”לא לטאטא דברים מתחת לשטיח”

אור רובין מלוד, בת 55, הייתה נשואה שלוש פעמים. אם לש” לזשה. מרצה על בריאות והע” צמה על פי היהדות (www.amenor.co.il).



### הסיפור שלי:

”התחתנתי בפעם הראשונה בגיל 21, הייתי נשואה שבע שנים ונולדו לי שתי בנות. שנתיים אחרי הגירושים הכרתי גבר שהיה אב לשתי בנות שהיו קרובות לגיל של הבנות שלי. הולדנו ילד משור תף ולקחנו גם ילד אמריקאי שחי בארץ, כמשפחה אומנת. הנישואים האלה היו טובים. התגרשנו משום שהליתי והייתי משותקת (לימים ריפאה רובין את עצמה באופן מופלא, שהרופאים לא יכולים לתת לו הסבר – מ”ש). גם המחלה שינתה את כל הדינמיקה בינינו. הוא הכיר אותי כאישה לוגית, מהנדסת זיווד אלקטרוני, בריאה, בליינית, אהבת טיולים וספורט. והנה, אחרי סדרה של אירועים מוחיים והתקפי שיתוק, כדי להירפא נעשיתי רוחנית יותר, עשיתי הילינג, מדיטציה. היה קשה עם הרבה ילדים בבית ואישה מוגבלת פיזית. הוא אמר: ‘אם תעזבי את הרוחניות שלך אפשר יהיה להציל את הבית’. אבל לשם כך הייתי צריכה לוותר על עצמי. אחרי 15 שנה התגרשנו.”

”הסתובבתי עשר שנים בעולם, נהיית חרדית. הכרתי גבר חרדי קב ליסט, והתחתנו. הנישואים האלה היו קשים מאוד בגלל המגבלות שהוא הטיל עליי, ואחרי שנה עזבתי את הבית. את הגט קיבלתי רק כעבור שלוש שנים. היום אני חיה כאישה רתית מאוד, ומלמדת כרבנית שיעורי תורה.”

### איפה מעייתי:

”הייתי ורוקהולית. לא ירדתי לשים גבולות בין הקריירה למשפחה.”

### מה למדתי:

”למדתי שצריך לזכור שיש עוד מישהו לידך, ולהתחשב בו. למדתי שגם אישה שיש לה עולם מלא משל עצמה חייבת לפנות זמן לווגיות, לחבר רות, לעשייה משותפת. אי אפשר שכל אחד יחיה בעולם שלו.”

”מהגירושים הראשונים שלי למדתי בעיקר שצריך לדבר על כל דבר, לשים דברים על השולחן ולא לטאטא אותם מתחת לשטיח. לכבד את מה שהאחר אומר. להתייחס אליו כמו שהייתי רוצה שיתייחסו אליי. מכל מה שלמדתי, אני יודעת שעכשיו אדע לבנות זוגיות לעדיי.”



### ”להפריד בין עבודה לבין זוגיות”

נסים אור”ים מכפר ורדים, בן 71, אב לשתי בנות.

### הסיפור שלי:

נסים היה נשוי שבע שנים, התגרש, ואחרי שלוש שנים חזר אל אשתו לשעבר. אחרי עוד תשע שנים יחד, הם נפרדו סופית. כיום יש לו זוגיות חדשה.

### איפה מעייתי:

”היה לי רצון להוביל. חשבתי שככה צריכה להיות זוגיות: אחד מוביל, והאחר מובל. כל היתר נבע מהדפוס הזה. אני כל השנים מורה ליוגה, מוביל בתחום, מקים בתי ספר. זה זלג גם לזוגיות, מה עוד שהיא עברה איתי. הייתה לי תפיסה שצריך לעשות הכל יחד. מלמדים יחד, עובדים יחד, חיים יחד. בהתחלה זה התקבל יפה כי אני דומיננטי, יש לי צורך להוביל. אפשר לקרוא לזה שתלטן. זה התאים לאופי שלי וזה התאים גם לה. עד השלב שזה נעשה קשה עד בלתי אפשרי.”

### מה למדתי:

”היום אני מבין שהייתי צריך להפריד בין זוגיות לעבודה. שלא יהיה חיכוך בין התחומים. כי כשיש חיכוך מתמיד על עבודה, כל קצר משפיע על מערכת היחסים. אם כל אחד שומר על עולמו הפרטי, זה יכול לעזור. עם בת הווג הנוכחית שלי, לקחנו את הזמן עד שעברנו לגור יחד. וגם או, יש הרבה יחד אבל יש גם הרבה לחוד. היא לומדת בודהיזם. לה יש חדר מדיטציה שלה, ולי יש חדר מדיטציה שלי. היא הולכת למורה אחרת לעשות יוגה, ולא עושה את זה איתי. לכל אחד יש את חלקת אלוהים הקטנה שלו, וזה כנראה הבסיס להסתדר טוב יחד.”

### ”לפעמים צריך לוותר ולשתוק”

נינה לחזיאל מראשון לציון, בת 34, אם לבת. הייתה נשואה 11 שנה, עכשיו בזוגיות חדשה.



### הסיפור שלי:

”התחתנתי בגיל 19 בשירוף. בעלי היה בן 27. אחרי שנה נולדה לנו בת והיינו באושר, עד שגיליתי שיש לו רומן. הלכנו לפסיכולוג, ניסינו יעוץ אבל זה לא הצליח, כנראה בגללי – כי זה היה קשה ופוגע ובלתי נסבל”. היא התגרשה בגירושים טובים, לדבריה: “נפרדנו יפה, ברבנות ישבנו זה ליד זה. התגרשנו תוך שלושה שבועות וכל אחד הלך לדרך. ניסינו לשמור על קשר, אבל זה לא כל כך התאפשר מהצד שלו”. זה שנה שהיא נשואה שוב לגבר אוהב ותומך שהכירה דרך JDDate.

### איפה מעייתי:

”הייתי צעירה מאוד בנישואים הראשונים, וגם בכחירת בן הווג. עכשיו אני בוגרת יותר, ויודעת יותר לחבר בין הרגש לבין הראש.”

### מה למדתי:

”שלפני שמתגרשים, כל אחד צריך לשאול את עצמו אם עשה את המקסימום, כי אחרת, כעבור שנים, אתה עלול לחשוב שטעית.”

המשך

"למדתי גם שלפעמים צריך לוותר, לשתוק, לגלגל עניינים ולשים על ניוטרל. שלא כל נושא חייב להפוך לריב. שצריך להפעיל את הראש, ולא לפעול רק מתוך רגשות. זה משהו שאתה מבין יותר בנישואים שניים. הבנתי גם שלגיל יש משמעות".

### "הילדים יודעים ומרגישים הכל"

מורית רוזן מגן יבנה, בת 43. אם לשלושה, יועצת עסקית שהתמך התה ביועוץ אישי ועסקי אחרי גירושים.



#### הסיפור שלי:

מורית הייתה נשואה 14 שנה. "בשנתיים האחרונות לפני הפרידה היו לנו לבטים קשים. בווגיות שלנו התגלו פערים ואי הסכמות. היו כעסים ונתק רגשי גדול. אני אדם ששם הכל על השולחן, אז אמרתי שקשה לנו יחד ואולי צריך להיפרד. הלכנו תקופה לייעוץ זוגי, אני הלכתי שנה לפסיכולוג, אבל בסוף, בהסכמה משותפת, החלטנו שזה לא נכון לנו להמשיך יחד". מורית נפרדה מבעלה לפני שנתיים. לפני שנה קיבלה את הגט.

#### איפה טעייתי:

"מתברר שהילדים יודעים ומרגישים הכל, ואסור לחשוב שהם לא שמים לב. כשטיפרנו לילדים, הגדולה שלנו אמרה: 'אני כבר ידעתי לפני חצי שנה'. קשה לי היום לחשוב שכל התקופה הזאת היא הסתובבה עם ידיעה שלא עשתה לה טוב. בדעבר היו לה כל מיני תופעות שלא קשו רות רק לגיל ההתבגרות, אלא לעוברת שהיא ידעה ולא דיברנו על זה".

#### מה למדתי:

"למדתי שכאשר ילדים חיים עם הורים מתוסכלים, מרוכאים ולא מרוצים, עצם העובדה שההורים נמצאים יחד לא הופכת את הילדים לשמחים. למדתי שהאמירה 'אנחנו נשארים יחד בשביל הילדים' היא לא נכונה. אתה נשאר יחד, אבל נתן לילד שלך מודל של זוגיות רעה, של חוסר תקשורת וכעסים. אתה מגיב כלפיהם בעצבנות כי אתה עצבני על בן הזוג, וזה לא עושה להם טוב. עשה להם טוב ששמנו לזה סוף. היום הילדים הרבה יותר שמחים. על סמך הכשרתה המקצועית וחוויותיה האישיות, כתבה רוזן מרדוך לצמיחה אישית וכלכלית אחרי גירושים. היא מחלקת אותו חינם דרך האתר: <http://solico.ravpage.co.il/guide>.

### "להגיד מה אני מרגיש"

אילן יעקובוביץ' מרמת גן, בן 44, עורך דין שהתמחה בדיני משפחה, מוגשר, ומאמן בת-חומים של מעברים ומשברים במשפחה.



#### הסיפור שלי:

אילן היה נשוי 14 שנה, התגרש לפני שבע שנים ויש לו תאומים בני 16, בן ובת. כרגע הוא לא נמצא בווגיות.

#### איפה טעייתי:

"היו רפואי התנהגות שלי שלא תרמו למערכת היחסים. אם משהו לא היה טוב לי, לא הייתי אומר. הייתי שומר הרבה בבטן, מסתיר מעצמי שלא טוב לי. לא מתקשר בצורה ישירה".

#### מה למדתי:

"מאז הגירושים רכשתי מודעות עצמית. למדתי להכיר את עצמי טוב יותר. להבין מה נכון לי ומה לא. הבנתי שאני צריך לבחור בת זוג שמי תאימה לי ונכונה לי.

"הבנתי גם שבתוך הווגיות עצמה צריך להתבטא רגשית. להגיד מה אני מרגיש, מה אני רוצה, מה מפריע לי. שזה המפתח להצלחה בווגיות.

עם הכלים שרכשתי ועם הניסיון האישי שחוויתי, היום אני יכול לעזור לאנשים להתגרש טוב יותר. כי הייתי בנעליים שלהם".

### "לא תמיד צריך להתעקש על הזוגיות"

מתת פלסנר מהוד השרון, בת 41. אם לשתי בנות. עורכת דין ומגשרת.



#### הסיפור שלי:

מתת הייתה נשואה פעמיים: הנישואים הראשונים נמשכו שבע שנים, והזוגיות השנייה ארכה שש שנים.

#### איפה טעייתי:

"בווגיות הראשונה הייתי עדיין ילדה, והתאהבתי. חשבתי שאני בוגרת, אבל הייתי ילדה. הייתה אהבה גדולה מהלב ומהבטן, אבל לא מהראש. כל אחד צמח לכיוון אחר, נוצרה דינמיקה פחות טובה ודרכנו התפצלו - כי בגיל 29 הייתי במקום אחר מאשר בגיל 22.

"בווגיות השנייה רציתי להיות אישה בכל רמ"ח איברי וגם לפתוח משרד, לעבוד כעורכת דין וכמגשרת. הבנות היו קטנות מאוד, כל אחד מאיתנו רצה לפתח קריירה משלו, ונוצר קושי גדול. היינו אצל פסיכולוגית שהי ציעה שבמשך חמש שנים, אחד מאיתנו יישאר בבית ויגדל את הילדות. חשבתי שאני נופלת מהכיסא. היה לי ברור שאני לא מוותרת על מה שאני רוצה לעשות. בדעבר אני שמחה שלא נשארתי בבית, כי בתקופה הזאת נתתי קפיצה גדולה מאוד בקריירה".

#### מה למדתי:

"שלא תמיד צריך להתעקש להמשיך. למדתי שאם לא טוב לך, אם ניסית הכל ואת רואה שזה לא הולך, לא צריך להתעקש על הווגיות. אבל צריך לבדוק שעשית הכל ו כדי שכעבור שנים לא תצטערי.

"למדתי שבגירושים הילדים משלמים מחיר כבד, אבל להישאר בור גיות לא טובה של הורים שמתקוטטים כל הזמן, זה גרוע יותר לילדים מאשר לחיות עם הורים גרושים. שצריך לקבוע הסדרים טובים שיהיה שקט בשני הבתים, לטובת הילדים. לא לעשות מלחמות מכוערות. לא לשוש אלי קרב. החוויות שעברתי עוזרות לי היום להבין טוב יותר את הקווחות שלי ולטייע להם לצאת מחווקים מתהליך אישי קשה".

maayana.shenhar@gmail.com

