

מכגש

לעבודה חינוכית-סוציאלית

כרך ל"ג • גיליון 58

תמוז תשפ"ה — יוני 2025

יוצא לאור על ידי:

אפשר
עמותה לפיתוח שירותי רווחה וחינוך



שנינו לחוד – גירושים: השלכות ודרכי התמודדות

מאת: רחל לוי-שיף ועמירם רביב

אמציה, 2024 (360 עמודים)

ירי גביעון

שיעור הגירושים בישראל נמצא בעלייה מתמדת מאז שנות ה-60. על פי דוח בתי הדין הרבניים לשנת 2024, נרשמו 11,542 זוגות מתגרשים – עלייה של 6.5% בהשוואה לשנה הקודמת. ההערכות מצביעות על כך שכשליש מהזוגות הנישאים כיום, רבים מהם הורים לילדים, צפויים להתגרש. מגמות אלו אינן ייחודיות לישראל; במדינות מערביות שיעור הגירושים מגיע לכ-50% מהנישואים (Fine & Harvey, 2013).

אחד ההסברים לעלייה בשיעור הגירושים קשור לשינויים דמוגרפיים ותרבותיים, המכונים "המעבר הדמוגרפי השני" (Sokol et al., 2017). שינויים אלה כוללים דחיית גיל הנישואים, עלייה באחוז הנשים העובדות, ריבוי מגורים משותפים לפני הנישואים וירידה בתלות ההדדית בין בני הזוג. מגמות אלו מלוות בתפיסה חברתית המעודדת אינדיבידואליזם ומימוש עצמי, מה שמשפיע על תפיסת המחויבות הזוגית. אם בעבר נישואין נתפסו כהכרח חברתי, כיום הם נתפסים יותר כבחירה מודעת – שינוי המעניק לאנשים חופש גדול יותר לסיים קשרים שאינם מספקים.

למרות העלייה בקבלה החברתית של גירושים, הם מהווים אירוע מכונן ומורכב מבחינה רגשית, הכרוך בתחושות של כישלון, חוסר ודאות ולעיתים גם תווית שלילית (Fine & Harvey, 2013). השלכות הגירושים אינן מסתכמות בפירוק הקשר הרומנטי בלבד; הן משפיעות על זהותם האישית והמשפחתית של בני הזוג, על אורח חייהם ועל התמודדות עם לחצים כלכליים ושינויים במבנה המשפחה, בתפקיד ההורי ובמעמד החברתי והכלכלי. לכן יש השפעה ישירה גם על איכות הקשר הורה-ילד ועל רווחת הילדים (Schorr & Goldner, 2023).

בסקירה זו אתייחס לעיקרי הנושאים המוצגים בספר, תוך שילוב ממצאים מחקריים ודיון בהשלכות הפסיכולוגיות, החברתיות והמשפטיות של גירושים. לצד הצגת הקשיים הנלווים להליך, הספר מביא דוגמאות מראיונות עם אנשים שחוו גירושים ועם ילדים להורים גרושים, ומציע תובנות על הדרכים שבהן ניתן להתמודד עם השינוי באופן שיאפשר הסתגלות וצמיחה מחדשת.

הספר מחולק לחמישה חלקים וכולל 18 פרקים. הוא מציג את הגירושים כתהליך רב-שכבתי, המשפיע על המערכות האישית, המשפחתית והחברתית. לצד בחינת הגורמים המובילים לפרידה, הספר בוחן את השפעותיה על ילדים, תוך התייחסות לגילם ולשלבי התפתחותם. נוסף על כך הוא סוקר את הספרות העדכנית העוסקת בהשפעות הגירושים על גברים ונשים, תוך התייחסות למצבים של הורים משמורנים ולא משמורנים ולגורמים דמוגרפיים נלווים.

הספר עוסק גם בסוגיות של סוגי משמורת, גירושים המלווים בקונפליקטים עצומים, קשיי קשר, סרבנות, ניכור הורי, גירושי להט"בים, גירושים במשפחות עם ילדים עם צרכים מיוחדים וגירושים בגיל מבוגר. לצד הדיון המחקרי, הספר משלב הצעות לדרכי התמודדות ומציג פרקטיקות המיועדות לסייע לבני הזוג המתגרשים לנווט את התהליך באופן שיפחית את ההשלכות השליליות עליהם ועל ילדיהם.

הגורמים לגירושים

הגורמים המובילים לפרידה וגירושים קשורים לעיתים קרובות להבדלים בצפייות בין בני הזוג ולפערים בתחומי קריירה, חלוקת תפקידים, תקשורת ואמון. מחקרים מצביעים על כך שילדים להורים גרושים נמצאים בסיכון גבוה יותר להתגרש בעצמם, וגורמים כמו: גיל נישואין צעיר, מצב כלכלי קשה או השכלה נמוכה, מעלים את הסבירות לפרידה. גוטמן וגוטמן (Gottman & Gottman, 2017) זיהו ארבעה דפוסים מרכזיים המנבאים גירושים: ביקורתיות יתר, בוז וציניות, התחמקות מאחריות והתנתקות רגשית. ככל שדפוסים אלה מופיעים בתדירות גבוהה יותר, כך עולה הסיכון שהזוגיות תסתיים בפרידה.

הבדלים מגדריים בהתמודדות עם גירושים

נשים מתחילות לרוב לעבד את הפרידה עוד לפני הפירוד הרשמי, בעוד שגברים חווים את המשבר בעיקר לאחר שהתהליך הושלם (Chase-Lansdale & Hetherington, 2014). הנשים נוטות להתאבל על אובדן הקשר הרגשי, בעוד שהגברים מתמודדים בעיקר עם אובדן הבית, חיי השגרה והקשר עם ילדיהם (Weaver & Schofield, 2015). מבחינה כלכלית, נשים נפגעות בדרך כלל יותר, בעוד שגברים חווים שיעור גבוה יותר של בדידות ודיכאון (Augustin, 2023). מחקרים מצביעים על כך שהסיכון להתאבדות בקרב גרושים גבוה פי 2.4 מזה של נשואים, ובקרב גברים גרושים שיעור ההתאבדות גבוה פי 9.7 מזה של נשים גרושות (O'Hara et al., 2023). גם דרכי ההתמודדות נבדלות: נשים נוטות יותר להישען על רשתות תמיכה ולפנות לעזרה רגשית, בעוד שגברים לרוב משקיעים את עצמם בעבודה, משתמשים באלכוהול וחומרים ממכרים או מחפשים קשר זוגי חדש במהירות (Whitley, 2021). למרות מגמות אלו, קיימת שונות רבה בתוך כל קבוצה, וההתמודדות אישית מושפעת מגורמים רבים נוספים, כגון: אישיות, תמיכה חברתית, משאבים כלכליים ונסיבות החיים.

השפעת הגירושים על ילדים

בגיל הינקות (0–3), ילדים חווים תחושת חוסר יציבות ומתקשים להבין את משמעות הגירושים. תינוקות ופעוטות מתקשים לרוב בוויסות הרגשי, סובלים משיבושי שינה ונוטים להיצמד להורה המטפל (O'Hara et al., 2023). בגיל הרך (3–5), ילדים עלולים להסיק מסקנות שגויות בנוגע לפרידה ולתפוס אותה כתוצאה מהתנהגות "לא טובה" מצידם. בגילים אלו, עלולה להופיע רגרסיה התפתחותית, כגון: הרטבה מחודשת, התקפי זעם וחרדת נטישה (Weaver & Schofield, 2015). בגילי בית הספר היסודי

(6–12), הילדים מבינים את משמעות הגירוש, אך בשל הקושי להסתגל לשנינו, הם מרבים לעסוק בצדק ובחלוקת תפקידים. לעיתים קרובות מתפתח דפוס של "ברית" עם אחד ההורים, שעלול להוביל לקונפליקט נאמנויות חריף (Vélez et al., 2011); חלקם מפגינים תוקפנות כלפי ההורה הנתפס כאחראי לגירוש, ואחרים מנסים לרצות את שני ההורים, כדי לשמר תחושת יציבות. בגיל ההתבגרות, גירוש ההורים עשויים להאיץ את תהליך ההתבגרות וליצור תחושת אחריות מוגברת כלפי המשפחה. מתבגרים רבים צוברים כעס בשל תחושות אובדן או נטישה, ולעיתים קרובות מפתחים דפוסי התנהגות מסתכנים, כמו: עיסוק במערכות יחסים אינטנסיביות, מרד בסמכות ושימוש בחומרים ממכרים (Karhina et al., 2023). עם זאת, ישנם מתבגרים שמגיבים לתהליך הגירוש בהסתגרות רגשית ובהימנעות מכל עימות הקשור לפרידת הוריהם. לצד ההבדלים הכלליים בתגובות הילדים לגירוש בהתאם לגיל, חשוב להכיר בכך שקיימים הבדלים אישיים משמעותיים ביכולתם של ילדים להסתגל לשנינו בעקבות פרידת ההורים. הסתגלות זו מושפעת בין היתר ממשאבים פנימיים, תמיכה משפחתית וסביבתית וגישתם של ההורים לתהליך הגירוש.

פרנטיפיקציה היא תופעה מרכזית בקרב ילדים להורים גרושים, שבה מתרחש היפוך תפקידים במשפחה (Schorr & Goldner, 2023). כאשר ההורה מתקשה להתמודד עם השלכות הגירוש, הילד עשוי לקחת על עצמו תפקיד של "המבוגר האחראי" – בין אם בכך שהוא מעניק תמיכה רגשית להורה או בכך שהוא מסייע במשימות ביתיות וטיפול באחיו הצעירים. פרנטיפיקציה יכולה להעניק לילד תחושת משמעות ושלטה, אך כאשר היא חורגת מגבולות התפתחותו והופכת לנטל מתמשך, היא עלולה לפגוע בזהותו וליצור אצלו תחושת אחריות מופרזת כלפי ההורים (Reisi Sarteshneizy, 2023).

השפעת הגירוש על זוגיות עתידית

לגירוש ההורים השלכות ארוכות טווח על מערכות היחסים הרומנטיות של ילדיהם בבגרות. מחקרים מצביעים על כך שילדים להורים גרושים נוטים לפתח דפוסי הימנעות ממערכות יחסים או חשש ממחויבות זוגית או לחלופין ליצור קשרים אינטנסיביים, בניסיון למלא את החסכים הרגשי והביטחוני (Sorek, 2019). בעוד שחלקם משחזרים דינמיקות זוגיות לא בריאות מהעבר המשפחתי, אחרים מנסים ללמוד מטעויות הוריהם ולבנות קשרים מאוזנים יותר ומתוך מודעות רבה יותר (Vélez et al., 2011).

משמורת ילדים

משמורת ילדים היא אחד הנושאים המרכזיים הנדונים בספר, תוך הבהרת היבטיה המשפטיים והרחבה על השלכותיה על ההורים והילדים. משמורת יכולה להיות מסוגים שונים: **משמורת יחידנית** – אחד ההורים מקבל חזקה מלאה על הילד, בעוד שההורה השני רואה את הילד במסגרת הסדרי ראייה; **משמורת משותפת** – שני ההורים מחלקים את זמנם עם הילד באופן שווה; **משמורת מפוצלת** – כל הורה אחראי על ילדים שונים במשפחה.

החלטות בנושא משמורת מבוססות על עקרון טובת הילד, אך יישומן בפועל תלוי בגורמים, כמו: יציבות כלכלית, יכולת ההורים לקיים תקשורת תקינה ורמת הקונפליקט ביניהם (Poortman, 2018). אימהות משמורניות חוות לרוב עומס כלכלי ורגשי כבד יותר (Arendell, 2023), בעוד שאבות שאינם משמורנים מתמודדים עם ריחוק מילדיהם ולעיתים גם עם ניכור הורי (Whitley, 2021). מחקרים מצביעים על כך שמשמורת משותפת מסייעת להפחתת קונפליקטים ומשפרת את רווחת הילד (Poortman, 2018), אך הצלחתה תלויה בתקשורת תקינה בין ההורים. כאשר רמת הקונפליקט גבוהה, משמורת משותפת דווקא עלולה להגביר את הלחץ הרגשי של הילדים, בשל חוסר יציבות וחיכוכים מתמשכים.

משמורת יחידנית של אבות נדירה יחסית בישראל ומתקיימת לרוב במקרים שבהם האם אינה מסוגלת לטפל בילדים או בעקבות החלטה משפטית המבוססת על טובת הילד. בקרב אבות משמורנים ניתן להבחין בשתי קבוצות עיקריות: seekers – אבות שנאבקו כדי לקבל משמורת על ילדיהם, ו-assenters – אבות שקיבלו משמורת מחוסר ברירה, משום שהאם לא הייתה מסוגלת לטפל בילדים.

קשיי קשר, סרבנות קשר וניכור הורי

ניכור הורי הוא הביטוי הקיצוני ביותר של קשיי קשר או סרבנות קשר בין ילד להורה. המונח "תסמונת הניכור ההורי" מתאר מצב שבו ילד מסרב לקיים קשר עם אחד מהוריו ("ההורה המנוכר"). בשנים האחרונות התפתחו גישות רחבות יותר להבנת קשיים אלו, תוך שימוש במודל רב-משתנים המכונה "Visitation Refusal or Resistance (VRR)", אשר מאפשר התייחסות למגוון רחב של דפוסי סרבנות קשר. סרבנות קשר וניכור הורי נפוצים בעיקר במקרים של גירושים רוויי קונפליקט ומאבקי משמורת. אחת ההנחות הרווחות היא שניכור הורי מתרחש כאשר ילד נדחף לדחות את אחד מהוריו ("ההורה המנוכר"), בעידוד ההורה השני ("ההורה המועדף" או "ההורה המנכר") (Bernet et al., 2022). עם זאת, מחקרים מראים כי מדובר בתופעה נדירה יחסית, המתרחשת בקרב 2%–4% מהמשפחות בלבד, ללא הבדל מובהק בין שיעור האימהות והאבות המשפיעים על תהליך זה.

גירושים מאוחרים ("גירושים באפור")

גירושים אלו מתרחשים כאשר בני הזוג נפרדים באמצע החיים, בדרך כלל לאחר גיל 60 ולפני היציאה לגמלאות, כאשר ילדיהם בוגרים. בשלב זה הפרידה נוטה להשפיע על הילדים פחות מאשר גירושי הורים לילדים צעירים. עם זאת, המתחים שעלולים להתעורר עשויים להוביל לנתק בין ההורה לילדיו ואף לנכדיו. בשנים האחרונות נרשמה עלייה משמעותית בגירושים בגיל מבוגר. מגמה זו מיוחסת לשיפור ברמת החיים ובמצב הכלכלי, לצד נורמות המדגישות הגשמה עצמית. עבור רבים, התחושה שהזמן אוזל עשויה לעורר רצון לשינוי ולמימוש אישי, לעיתים אף באמצעות רומנים. בנוסף, עבור חלק מהמתגרשים, עזיבת הילדים את הבית יוצרת הזדמנות להשתחרר מזוגיות שאינה מספקת ולעיתים אף פוגענית.

גירושם של זוגות להט"בים

בישראל, הליך הגירושם של זוגות חד-מיניים אינו מוסדר בחוק, והפסיקה בנושא מועטה. לכן, זוגות להט"בים המבקשים להתגרש מתמודדים עם היעדר מסגרת משפטית ברורה. פרק 14 בספר דן בסוגיות מרכזיות בגירוש זוגות להט"בים, ובהן משמורת ילדים, הסדרי ראייה, תשלומי מזונות ואתגרי ההורות המשותפת.

גירושם והשלכותיהם על ילדים עם צרכים מיוחדים

פרק 15 מתמקד בהשפעת גירושם על ילדים עם צרכים מיוחדים, תוך התמקדות בילדים על הרצף האוטטיסטי ובילדים עם הפרעת קשב וריכוז – שתי הפרעות נדירות-התפתחותיות נפוצות. הפרק בוחן את אתגרי ההורות לאחר אבחון הילד ומציג ממצאים מחקריים הקושרים בין הפרעות נדירות-התפתחותיות שלו לבין קשיים בזוגיות. אף שהקשרים הסיבתיים אינם חד-משמעיים, מחקרים מראים שהתמודדות עם צרכים מיוחדים של הילד מגבירה מתח הורי ועלולה לערער את היחסים הזוגיים. במצבים אלה, שמירה על יציבות הורית ומשפחתית חיונית במיוחד, אך גם מאתגרת, שכן רווחת הילד משפיעה ישירות על רמות הלחץ של ההורים והמשפחה כולה.

התמודדות וצמיחה לאחר גירושם

הפרקים האחרונים של הספר עוסקים בצמיחה בעקבות משבר הגירושם. אף שהפרידה עשויה לערער את הרווחה הנפשית לאורך זמן, מחקרים מצביעים על כך שהסתגלות מוצלחת יכולה להוביל להתפתחות אישית וצמיחה (Zartler et al., 2015). צמיחה זו עשויה לבוא לידי ביטוי בהבניה מחודשת של תפיסת העצמי, בהעמקת קשרים בין-אישיים ובשינוי גישת האדם לעולם.

אנשים שעברו גירושם מדווחים לעיתים על חיזוק קשרים בין-אישיים, בין אם מתוך הכרת תודה על התמיכה שקיבלו במהלך המשבר ובין אם מתוך הבנה מחודשת של דפוסי הקשרים שלהם. מעבר להיבטים האישיים והחברתיים, חווית הגירושם עשויה לעורר תובנות חדשות על משמעות החיים, סדרי עדיפויות וערכים אישיים. בהמשך לכך, פרק 17 מציג את תאוריית המשמעות (Significance Theory) של קרוגלנסקי ועמיתיו (Kruglanski et al., 2022), המדגישה את הדחף האנושי לחפש משמעות באמצעות ערך עצמי, תחושת חשיבות והכרה חברתית.

פרק מעשי: איך להתגרש נכון

הפרק האחרון של הספר מספק הנחיות מעשיות להורים לניהול הליך גירושם מיטבי. מטרתו היא לסייע להורים לשמור על יציבות רגשית ומשפחתית בתקופה המורכבת של הפרידה ולהפחית את הפגיעה האפשרית בילדים.

לסיכום

גירושים הם מציאות כואבת עבור משפחות רבות בארץ ובעולם, והשלכותיהם חורגות בהרבה מההחלטה של שני אנשים להיפרד. ההליך משפיע על כל בני המשפחה, משנה את הדינמיקה ביניהם ומציג בפניהם אתגרים הדורשים חוסן, חמלה והבנה. ספר זה שופך אור על התהליכים המורכבים הללו ומציע לא רק הבנה מעמיקה של האתגרים העומדים בפני הורים וילדים, אלא גם מסלולים לצמיחה וריפוי. הספר מדגיש את הצורך במתן כלים פסיכולוגיים מתאימים, בטיפול תקשורת פתוחה ובהעמדת הרווחה הנפשית של כל בני המשפחה בתקופה זו בראש סדר העדיפויות. ובנימה אקטואלית יותר, אירועי 7 באוקטובר 2023 והמלחמה המתמשכת בישראל הותירו חותם עמוק על החברה כולה. מלחמות אינן מסתיימות בשדה הקרב; הן יוצרות צלקות משפחתיות ומגבירות מתח, אבל וחוסר ודאות. לחצים אילו מערערים מערכות יחסים ועלולים להביא גם קשרים יציבים לנקודת שבירה. למרבה הצער, משברים כאלה צפויים להוביל לעלייה בשיעורי הגירושים, ועל המשפחות להתמודד עם ההשלכות הנפשיות הנלוות לפרידה. מציאות זו הופכת את נושאו של הספר לרלוונטי ודחוף מתמיד. בתקופה שבה משפחות רבות מתמודדות עם אתגרים קיצוניים, הספר מספק מענים תאורטי, מחקרי וקליני, הן לציבור הקוראים והן לאנשי מקצועות הטיפול, הייעוץ והמשפט.

מקורות

- Arendell, T. (2023). *Mothers and divorce: Legal, economic, and social dilemmas*. University of California Press.
- Augustin, L. (2023). Physical custody arrangements and fathers' post-separation well-being. *Journal of Family Studies*, 29(5), 2008–2024.
- Bernet, W., Baker, A. J., & Adkins, K. L. (2022). Definitions and terminology regarding child alignments, estrangement, and alienation: A survey of custody evaluators. *Journal of Forensic Sciences*, 67(1), 279–288.
- Chase-Lansdale, P. L., & Hetherington, E. M. (2014). The impact of divorce on life-span development: Short-and long-term effects. In P. B. Baltes, D. L. Featherman, & R. M. Lerner (Eds.), *Life-span development and behavior* (pp. 105–150). Psychology Press.
- Fine, M. A., & Harvey, J. H. (2013). Divorce and relationship dissolution in the 21st century. In idem (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 3–11). Psychology Press.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2017). The natural principles of love. *Journal of Family Theory and Review*, 9(1), 7–26.
- Karhina, K., Boe, T., Hysing, M., Askeland, K. G., & Nilsen, S. A. (2023). Parental separation and school dropout in adolescence. *Scandinavian Journal of Public Health*, 52(5), 140349231164692.

- Kruglanski, A. W., Molinario, E., Jasko, K., Webber, D., Leander, N. P., & Pierro, A. (2022). Significance-Quest Theory. *Perspectives on Psychological Science*, 17(4), 1050–1071. <https://doi.org/10.1177/17456916211034825>
- Poortman, A. R. (2018). Postdivorce parent-child contact and child well-being: The importance of predivorce parental involvement. *Journal of Marriage and Family*, 80(3), 671–683.
- O'Hara, K. L., Rhodes, C. A., Uhlman, R. N., Sandler, I. N., & Wolchik, S. A. (2023). Parental Separation and Divorce: Risk and protective factors and their implications for children adjustments. In J. L. Matson (Ed.), *Handbook of clinical child psychology: Integrating theory and research into practice* (pp. 173–190). Springer International Publishing.
- Reisi Sarteshneizi, M. (2023). Young people's lived experience of parental divorce with an emphasis on educational consequences. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4. <http://www.jayps.iranmehr.ac.ir>
- Schorr, S., & Goldner, L. (2023). "Like stepping on glass": A theoretical model to understand the emotional experience of childhood parentification. *Family Relations*, 72(2), 3029–3048. <https://doi.org/10.1111/fare.12833>
- Sokol, K. R., Stevenson, M. M., & Braver, S. L. (2017). Families of divorce: A research perspective. In S. W. Browning & B. van Eeden-Moorefield (Eds.), *Contemporary families at the nexus of research and practice* (pp. 18–32). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Sorek, Y. (2019). Children of divorce evaluate their quality of life: The moderating effect of psychological processes. *Children and Services Review*, 107, 104533.
- Weaver, J. M., & Schofield, T. J. (2015). Mediation and moderation of divorce effects on children's behavior problems. *Journal of Family Psychology*, 29(1), 39–48. <https://doi.org/10.1037/fam0000043> PMID: 25419913 PMCID: PMC5051343
- Whitley, R. (2021). *Men's issues and men's mental health*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-86320-3_9
- Vélez, C. E., Wolchik, S. A., Tein, J. Y., & Sandler, I. (2011). Protecting children from the consequences of divorce: A longitudinal study of the effects of parenting on children's coping processes. *Child Development*, 82(1), 244–257. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01553.x> PMID: 21291440 PMCID: PMC3057658
- Zartler, U., Heintz-Martin, V., & Becker, O. A. (Eds.) (2015). *Family dynamics after separation: A life course perspective on post-divorce families*. Verlag-Barbara Budrich