

## חוכמת המעשה

# הורות ביחד – זוגיות בנפרד: התערבות קבוצתית עם הורים בהליכי פרידה וגירושין

סאיד תלי וחגית פריידס

מאמר זה מביא תיאור וניתוח של קבוצת הורים בהליכי פרידה וגירושין, שהתקיימה במסגרת יחידות הסיוע שליד בית המשפט לענייני משפחה. שלושת חלקי המאמר מציגים היבטים תיאורטיים ומעשיים: בחלק הראשון תיסקר תופעת הגירושין כמשבר, תוך התייחסות לצורכי אוכלוסיית ההורים והילדים והשפעות הגירושין עליהם, ויוצג הרציונל להתערבות קבוצתית עם אוכלוסיית ההורים. בחלק השני היישומי תואר ההתערבות הקבוצתית וינתח התהליך שעברו המשתתפים. החלק השלישי יעסוק בהערכת התוכנית ובחינתה בהשוואה לסדנאות המידע והדרכה להורים שפעלו ביחידות הסיוע עד כה.

מילות מפתח: גירושין, הורים, ילדים, התערבות קבוצתית

---

### מבוא

---

פרידה וגירושין הם תהליכים הטומנים בחובם אובדנים רבים. ההורים והילדים עוברים משבר עקב קושי להתמודד עם שינויים בחייהם. זוהי תקופה המאופיינת בסערות רגשיות, במריבות גלויות, בכאב, במאבקים משפטיים ובשינויים כלכליים וחברתיים. בתחילת תהליך הגירושין, ההורים, החווים בעצמם טלטלה ומשבר, שקועים בתחושת האובדן ועסוקים בהתמודדות עם המצב החדש, מערכת התמיכה

---

\* שלמי תודות לעו"ס נחמה ברקול אשר הייתה שותפה ליחידת ההנחיה ותיעדה את המפגשים.

נחלשת, נפגעת המודעות שלהם לקשיי ילדיהם והם אינם פנויים נפשית ופיזית להיענות לצרכיהם (וולרסטין, לואיס, ובלקסלי, 2001; Everett, 2006). גיבוש דפוסי ההורות לאחר הגירושין וההבניה של המשפחה החדשה הן המשימות המרכזיות העומדות בפני ההורים המתגרשים. על פי חוקרים רבים (אלדר-אבידן, 2003; Ahrons, 1994; Amato, 2000) ההורים המתגרשים מתקשים להתמודד עם משימת ההפרדה בין הזוגיות המפורקת לבין ההורות המתמשכת. סיום היחסים הזוגיים מציף את ההורים עצמם הן בקשיים רגשיים הנובעים מהכאב והאבל שהם חווים, והן במטלות הוריות חדשות. במצב זה של מצוקה ההורים פחות פנויים וערים לצורכי הילדים, ויש ירידה במסוגלותם ההורית דווקא בשלב שבו צורכי הילדים גדולים יותר. וולרסטין ואחרים (2001) מצביעים על כי הורים בתהליכי פרידה וגירושין עומדים בנקודות קריטיות אלה ללא מקורות תמיכה. חשוב להדגיש שחסר במקורות תמיכה עלול לפגוע בסיכויי ההסתגלות של ההורים לגירושין. קונץ וקונץ (Kunz & Kunz, 1995) מציינים שמקורות תמיכה כמו בני משפחה, חברים וקבוצות תמיכה מהווים גורם משמעותי להסתגלות ההורים לגירושין. מכאן החשיבות של בניית תוכניות ומסגרות חלופיות שיספקו להורים תמיכה, מידע והכוונה. במחקרים רבים נמצא כי הסדנאות להורים בתהליכי גירושין עשויות לשפר את מודעות ההורים לצורכי הילדים, להגדיל את הידע על הורות אפקטיבית לאחר הגירושין ואת היכולת לתקשר, לשתף פעולה ולהפחית את חשיפת הילדים לקונפליקט (Kramer, Arbutnot, Gordon, Rousis, & Huza, 1998). מאמר זה מביא תיאור וניתוח של קבוצת הורים בהליכי פרידה וגירושין שפעלה במסגרת יחידת הסיוע של בית המשפט לענייני משפחה. בחלק הראשון של המאמר תיסקר תופעת הגירושין כמשבר, תוך התייחסות לצורכי אוכלוסיית ההורים והילדים והשלכות הגירושין עליהם, ויוצג הרציונל להתערבות קבוצתית עם אוכלוסיית ההורים. בחלק השני, היישומי, תתואר ההתערבות הקבוצתית וניתוח התהליך שעברו המשתתפים. החלק השלישי יעסוק בהערכת התוכנית ובחינתה בהשוואה לסדנאות המידע והדרכה להורים שפעלו ביחידות הסיוע עד כה.

---

## רקע תיאורטי

---

תהליך הגירושין הינו תהליך משברי ולעיתים טראומטי, ויש לו השפעות משמעותיות על רווחתם הפסיכולוגית, החברתית והכלכלית של כל בני המשפחה (Amato, 2000). גירושין מלווים, בדרך כלל, בתחושות של כעס, דיכאון, בושה, אשמה, בדידות, חוסר ישע ותחושות שליליות נוספות (וולרסטין וקלי, 1984).

בספרות המחקר נמצא כי בתקופת הגירושין חלים כמה תהליכים ושינויים אישיים, כלכליים ותפקידיים (וולרסטין וקלי, 1984). במעבר למשפחה דו-גרעינית נותרת מערכת הורית שונה עם פונקציות משתנות, ויש צורך בהבניה מחדש של המערכת המשפחתית (Ahrons, 1994). משפחות, הורים וילדים, שלפני הגירושין התאפיינו ברמת ארגון גבוהה, מערכת אמונות חיובית ודפוסי תקשורת בונים לפתרון בעיות, ייהנו מרמת חוסן גבוהה יותר ויהיו בעלי סיכויים גבוהים להתמודדות טובה עם הגירושין (Walsh, 2007).

תהליך הגירושין מתאפיין לפי אברט (Everett, 2006) בירידה ביכולות ההוריות ובזמינות הרגשית של ההורים. בשנה הראשונה לאחר הגירושין ההורים עסוקים בהסתגלות כלכלית, חברתית ורגשית, ועלולים להיות פחות נגישים רגשית ופיזית לילדיהם (Cohen & Finzi-Dotan, 2005). לפיכך עומדת לפני ההורים משימה של ייצוב ואיזון מחדש של מערכת היחסים בינם לבין הילדים. באום (Baum, 2004) מצאה שככל שתהליך הגירושין ארוך יותר, הגרושים מביעים יותר תחושות של סבל, כעס ועוינות כלפי ההורה השני. תחושות אלו והפניית האנרגיה לתהליך עצמו משפיעים לרעה על שיתוף הפעולה בין ההורים בנושאים הקשורים בילדיהם. בתקופה זו הגרושים חשים צורך להגדיר מחדש את זהותם, כך שתהיה מובחנת מזהותו של בן הזוג. ככל שתהליכי האבל על הגירושין וההגדרה מחדש הושלמו, כך יוכלו ההורים הגרושים להיות מסוגלים לשמור על יחסים מאוזנים יותר ולבנות שותפות בהורות.

ספרות המחקר מצביעה על ההשפעות ארוכות הטווח של גירושין על ילדים במישור הרגשי, הקוגניטיבי, החברתי, ההתנהגותי והתפקודי (Amato, 1993, 2000). קסלו (Kaslow, 2006) מציינת שילדים חווים אובדן של החלום המשפחתי ועלולים להגיב באבל ובתסמינים גופניים. רוב החוקרים טוענים כי חוויית הגירושין מגבירה באופן ברור את רמת הסיכון לילדים רבים ומובילה לבעיות רגשיות המלוות אותם גם בבגרותם (Government of Canada, Department of Justice, 2004).

ממחקר אורך שעשו וולרסטין ואחרים (2001) במשך 25 שנים עולה, כי ילדים שגדלו במשפחות שחוו גירושין מסתגלים פחות בבגרותם ונוטים לחוות חוסר יציבות בחיי הנישואין ולהתגרש, לעומת ילדים שלא חוו גירושין. המחקרים מראים כי ילדים החשופים לרמת עימות גבוהה בין ההורים ולאווירה מרעילה סובלים מדיכאון, מהערכה עצמית נמוכה ומקשיי התנהגות, ובעתיד עלולים להיות תוקפנים כלפי בני/בנות זוגם ולהתגרש בעצמם (Grych, 2005). ניסיונות למפות את הגורמים המשפיעים על הסתגלות הילדים לגירושין מצביעים כי הגורמים העיקריים להתפתחות לא תקינה של הילדים הם החשיפה לקונפליקט המתמשך בתהליך הגירושין וממערכות היחסים המשפחתיות המתהוות לאחר הגירושין (Amato, 2000).

## הקבוצה ככלי התערבות

על בסיס הידע התיאורטי והמחקרי המצביע על הסיכון שהילדים נחשפים אליו, גובשו תוכניות התערבות קבוצתיות, פסיכו-חינוכיות באופיין, המכוונות לצמצום העימות הזוגי ולקידום יחסי ילדים-הורים (Grych, 2005). אחת ההתערבויות המקובלות לסייע להורים להסתגל לתפקודם כהורים לאחר הגירושין הן קבוצות מתוכננות, ממוקדות ומוגבלות בזמן (Carping, Bell, & Strecker, 1992). על פי יאלום ולשץ' (2006) הקבוצה יוצרת בתוכה גורמים מרפאים רבים: החדרה הדרגתית של תקווה, אוניברסליות, מסירת מידע, אהבת הזולת (אלטרואיזם), שחזור מתקן של הקבוצה המשפחתית הראשונית, פיתוח מיומנויות חברתיות, התנהגות חקיינית, למידה בין-אישית, לכידות קבוצתית וקתרזיס (זיכוכ הנפש). הקבוצה יכולה להיות מקור לתמיכה רגשית, הדרכה, ייעוץ ומידע לאנשים המתמודדים עם אותם מקורות של לחץ הנובע ממצב של משבר (Schopler & Galinsky, 1995). ממחקר איכותני שערכו אויגרד, תואן וסולוואנג (Oygaard, Thuen, & Solvang, 2000) עולה, כי קבוצות תמיכה למתגרשים מספקות חוויה מסייעת להסתגלותם לגירושין. דיווחי המשתתפים מלמדים כי המפגש עם אנשים במצב דומה מקל על ההתמודדות ומפחית את תחושת הדיכאון של המשתתפים.

מחקרים שונים המצביעים על יעילותן של סדנאות קצרות-מועד להורים מתגרשים, מראים כי מודעות ההורים לצורכי הילדים עלתה וכי חל שיפור בגישה כלפי שיתוף פעולה הורי. ארבותנוט וגורדון (Arbuthnot & Gordon, 1996), דיווחו על עלייה במודעות ההורים לחוויות ילדיהם בתהליך הגירושין וצמצום החשיפה שלהם לקונפליקטים בין ההורים, בעקבות השתתפותם בסדנאות וצפייה משותפת בסרט על ילדים בתווך, "Children in the Middle". מחקרם של קרידל, אלגוד ופירסי (Criddle, Allgood, & Piercy, 2003), שהתמקד בקשר בין הקונפליקט ההורי לבין השתתפותם בסדנה, הראה כי משתתפי התוכנית דיווחו על פחות קונפליקטים בין ההורים לעומת אלה שלא השתתפו. קרמר ואחרים (Kramer et al., 1998) מצאו שקבוצות המבוססות על הקניית מיומנויות, לעומת קבוצות המתמקדות בהעברת מידע, תורמות יותר בנושא שיפור התקשורת בין ההורים. לעומת זאת, מסקירה של מחקרי הערכת תוכניות להורים גרושים בארצות-הברית עולה, כי עדיין לא בוצעו מספיק מחקרים הנוגעים לאפקטיביות של תוכניות הורות להורים גרושים, ויש להמשיך לפתחם (Whitworth, Capsheaw, & Abell, 2002).

## תיאור ההתערבות והתהליך הקבוצתי

### קבוצות הורים ביחידות הסיוע

יחידות הסיוע הן שירות ציבורי טיפולי העובד לצד בתי המשפט לענייני משפחה מזה 12 שנים. מטרתן לסייע למשפחות המתדיינות בבית המשפט להגיע לפתרונות התואמים את צורכיהם תוך הידברות, ולסייע לבית המשפט למלא את תפקידו תוך שילוב ההיבט המשפחתי בתהליך המשפטי (אלדר, דהן, נבו וענבר, 2000). בספרות המקצועית מציינים כי חשוב שההתערבות הטיפולית תיעשה סמוך לתהליכים המשפטיים, כיוון שאז רמת העימות גבוהה ביותר. תהליך העבודה עם ההורים יסייע להם להגביר את מודעותם לרגשות ולצרכים הדיפרנציאליים של ילדיהם (וולרסטין וקלי, 1984).

על סמך הצרכים שהתגלו בפרקטיקה ועל בסיס ידע תיאורטי ומחקרי נבנה מודל התערבות ביחידת הסיוע: סדנאות מידע והדרכה להורים בהליכי פרידה וגירושין. במהלך השנים 2000–2008 התקיימו כ-185 סדנאות שבהן השתתפו כ-2,000 הורים (נשים וגברים). הסדנאות הינן פסיכו-חינוכיות ונבנו על פי מודלים הקיימים בחוץ לארץ. הסדנאות עד כה כללו ארבעה מפגשים שבועיים, בני שלוש שעות כל מפגש. התוכנית מובנית, כך שבכל מפגש מוגדר נושא, נמסר מידע, ומועברים מסרים תוך הפעלות ודיון קבוצתי. מהמשובים שהתקבלו במהלך הסדנאות עלה כי הן המשתתפים והן המנחים הביעו צורך בסדנה יותר ממושכת על מנת לקבל כלים להתמודדות, וכדי שתאפשר התייחסות ועיבוד רחב יותר לצרכים האינדיווידואליים שהעלו המשתתפים. כמענה לצורך זה הקמנו קבוצה שנמשכה 12 מפגשים. נציג אותה להלן.

### תיאור הקבוצה

בקבוצה השתתפו 14 הורים (6 נשים ו-8 גברים) ובהם אחד מכל זוג, על מנת לאפשר לכל הורה להביע את עצמו מבלי שיתפתח סכסוך זוגי. ההנחה היא כי המשתתפים יוכלו להקשיב לבן המין האחר. הקבוצה הייתה סגורה, נפגשה אחת לשבוע ונמשכה 12 מפגשים. יחידת ההנחה כללה שני מנחים (גבר ואישה) וצופה אישה. מטרת ההתערבות הקבוצתית הייתה לשמר ולשפר את התפקוד והתקשורת ההורית ולצמצם את הפגיעה בילדים בצל משבר הגירושין.

### שיטת ההתערבות וטכניקות התערבות

מדובר בקבוצת טיפול ותמיכה קוגניטיבית-דינמית קצרת מועד. ההתערבויות בקבוצה כללו שילוב בין שתי גישות אלה מהמפגש הראשון ועד לסיום הקבוצה. על פי בק,

פרימן ודייויס (Beck, Freeman, & Davis, 2004), הקוגניציה מתווכת בין הרגשות להתנהגות. בחלק הקוגניטיבי שלה ניסתה הקבוצה לגייס את המשתתפים לאמץ עמדה חקרנית, ביקורתית ומנתחת לגבי התנהגותם ועמדותיהם. המנחים עודדו את המשתתפים להיות מעין מראות משקפות ומתבוננות זה עבור זה, על מנת לקדם השגת תובנות אודות דפוסי ההתנהגות וההתמודדות שלהם ושל ילדיהם בתהליך הגירושין. בחלק הדינמי של הפעילות הקבוצתית המטרה הייתה להעלות את המודעות באמצעות התנסות בחוויית ה"כאן ועכשיו" ובירור המניעים הרגשיים העמוקים יותר המעצבים את התנהגות המשתתפים, מנגנוני הגנה, מערך יחסים מופנם ודפוסי התנהגות קבועים.

טכניקות ההתערבות נגזרו מהשיטה וכללו שימוש בטכניקות ורבליות, כגון: דיון פתוח מונחה, עיבוד, שיקוף, פירוש והבהרה; וגם בטכניקות השלכתיות, שמטרתן לעורר את הדיון והשיח הקבוצתי והאישי, כגון: סימולציות, קולאז', דמיון מודרך וצפייה בסרט וידיאו.

#### תיאור המפגשים והתהליך הקבוצתי

##### פגישות 1-2

מטרתנו בשתי הפגישות הראשונות הייתה ליצור מסגרת מוגנת ותומכת. לאחר סבב היכרות ובירור ציפיות עסקנו בחוויות הגירושין המשותפות. המשתתפים התבקשו לתאר באמצעות טכניקת הקולאז' (יצירת תמונה שלמה בשילוב גזרי עיתון וצבע) "מהי חוויית הגירושין עבורי?". כבר בפגישה הראשונה עלו שני צרכים בולטים: התמודדות עם בן הזוג ושאלות העוסקות ביחסי הורים וילדים. המשתתפים העלו נושאים כלליים ושאלות הקשורות להורות ולהתמודדות עם בן הזוג. המשתתפים התחברו לחוויית הגירושין, אם באופן ישיר ואם באמצעות הילדים, תוך זיהוי קווי דמיון בינם לבין ילדיהם. עלתה קשת רחבה של תפיסות ומגוון רגשות ודימויים, כמו: אמביוולנטיות, כישלון מול הצלחה, הלם, כעס, בושה, אשמה, חוסר אונים, הקלה, חופש, אופטימיות ותקווה. הדמויות הבולטות בשלב הזה היו אלי ובטי (שמות בדויים). אלי שיתף את הקבוצה ארוכות בנושא סרבנות הקשר של בנותיו, ובטי הביאה לקבוצה את סיפורה האישי (חוותה בגידה לאורך שנים) בעוצמה רגשית חזקה, מה שהעלה רגשות של כעס, קנאה ותחושת נטישה בקבוצה. בתחילת שלב זה האווירה הייתה זהירה ואמביוולנטית; לקראת סוף המפגש השני נוצרה אווירה סוערת יותר, והתחיל ויכוח לגבי אופן הצגת בני הזוג של המשתתפים (שלא נכחו כזכור במפגשים). המשתתפים והמשתתפות השחירו את פני בני הזוג שלהם. נוצר מצב של מאבק בין אבות ואימהות, וכל צד האשים את הצד השני בהתנהגות שלילית ובאחריות על הפגיעה בילדים.

### פגישות 3-6

הפגישות נועדו לסייע להורים להיכנס לעולמם של הילדים, לראות את הקשר בין החוויה שלהם לחוויה של הילדים בתהליך הגירושין, וכן לזהות את תגובות הילדים על פי גיל ושלב התפתחותי. השתמשנו בטכניקות של כתיבת סיפור משותף: שתי תת-קבוצות כתבו סיפור על הורים שמתגרשים ושתי תת-קבוצות כתבו סיפור על ילדים שהוריהם מתגרשים. מהסיפורים ומהדיון שהתפתח בעקבותיהם ניכר כי הקבוצה עסוקה בעיקר בקונפליקט ההורי ופחות בילדים. הקונפליקט בין האבות לאימהות בקבוצה התפתח לריב קולני, העימות הזוגי השתחזר ונוצרו דיאלוגים קשים. אורי, אחד המשתתפים, סיפר: "אני לא הולך למסיבות של הילד בגן כי אני מפרנס יחיד, עובד קשה ואין לי זמן". בטי התפרצה לעברו: "זו לא תשובה, הילדים לא בראש שלך". הקושי להתייחס לילדים כשההורים היו עסוקים בקונפליקט הזוגי היה ברור, ואנו כמנחים "ניצלנו" את הקונפליקט ששיחזרו המשתתפים לשם למידה. כדי שעבודה עם חוויית ה"כאן ועכשיו" תהיה יעילה, צריך להתמקד בשני נדבכים בור-זמנית: הנדבך הראשון – חווייתי, ובו המשתתפים חווים את ה"כאן" ומפתחים רגשות חזקים לשאר חברי הקבוצה ולמנחה. האירועים המידיים בקבוצה מקבלים עדיפות על פני אירועים מחוץ לקבוצה. הנדבך השני – הבהרת התהליך, ובו הקבוצה מאטה את התהליך, בוחנת ולומדת על המהלכים של עצמה (יאלום ולשץ, 2006). שיקפנו את ה"כאן ועכשיו" בקבוצה והצבנו את השאלה: "מי שומר על הילדים כשההורים נמצאים בקונפליקט"? בהדרגה, המזג בקבוצה נעשה שקט יותר והתפתחה הקשבה וקבלה של האחר. תהליך זה אפשר לחלק מהמשתתפים לחשוף את עצמם. נירה, שסיפרה כיצד השתמשה בילדתה על מנת לפגוע בבעלה, ציינה: "היה לי לא נעים לחשוף כאן בקבוצה את הצד שלילי שלי. סיפרתי את הסיפור הזה הרבה פעמים, אך זאת הפעם הראשונה שיכולתי לראות את הסיפור בעיניים של הילדה שלי". בפגישה השישית, לאחר שנעשה עיבוד (working through) של הקונפליקט וחברי הקבוצה הבינו מה הילדים מרגישים, הם ביטאו תחושות של בושה ומבוכה. היו הורים שהמפגש עם הילדים היה מאוד קשה עבורם. הם העלו רגשות של חוסר אונים, אשמה, פחד וקושי לשוחח עם הילדים על הגירושין – מתי ואיך לספר לילדים על הגירושין?

בתהליך הקבוצתי חל מעבר מהמישור האישי לבין-אישי, והתגלו יותר יכולות של חשיפה והתייחסות רגשית. המשתתפים העזו להביא התלבטויות שלהם והביעו קשיים באופן ישיר: "קשה לי שהבת מדברת על הפרידה", "ילדים זה הכי כואב". התפתח דיון פורה תוך התייחסות הדדית ומתן עצות זה לזה.

### פגישות 7-8

מטרתנו בפגישות אלה הייתה להדגיש את חשיבות שיתוף הפעולה בין ההורים ואת

חשיבות הקשר של הילד עם כל אחד מההורים. כגירוי לדיון הקרנו סרטון וידיאו העוסק בנושאים אלה. עלו חרדה ותחושות אשמה לגבי הפגיעה בילדים. התפתח דיון לגבי הקשר של האב עם ילדיו ותרומת האם לקשר בין האב לילדים. בשלב זה חל שיפור משמעותי בתקשורת, והתנהל דיאלוג פורה בין האבות והאימהות. החברים נתנו משוב זה לזה והכירו בנזק שהתנהגותם גורמת לילדים. נירה נתנה לזה ביטוי באומרה: "קיבלתי תוכנה איך ההתנהגות שלי מול בעלי משפיעה על הילדים". יובל פנה לעופרי: "את פוגעת בילדים כשאת חוקרת אותם על האבא". נראה כי יש יותר פתיחות וקבלה לדברי משוב של העמיתים בקבוצה ובכך מתאפשרת עבודה אישית באמצעות התגובות לאחרים, שכן האחרים היוו עבורם מראה.

תגובות מראה מועלות כאשר כמה אנשים נפגשים יחד. האדם רואה את עצמו, או חלק מעצמו, לרוב חלק מודחק – משתקף באינטראקציות עם האנשים האחרים שבקבוצה. הוא רואה אותם מגיבים בדרך שבה הוא היה מגיב, או באופן הפוך לדרכו. וכך הוא לומד להכיר את עצמו – תהליך בסיסי ביותר בהתפתחות האגו – על ידי השפעתו על האחרים ודרך התמונה שיש להם עליו (Foulkes, 1964).

#### פגישות 9-11

המטרה שהצבנו לשלוש הפגישות האלה הייתה להקנות לחברי הקבוצה כלים להתמודדות עם בעיות ספציפיות שעולות אצלם, ולפתח את הדיאלוג שלהם כהורים עם ילדיהם.

בשלב זה עבדנו באופן אישי עם כל אחד מחברי הקבוצה כדי להקנות לו כלים להתמודדות עם קושי שחווה ורצה להיעזר במסגרת הקבוצה. נוכחות הילדים והדיאלוג איתם התחזקו באופן ממשי בקבוצה באמצעות הסימולציות שעשינו. סרג'ו סיפר בקבוצה שבתו תובעת ממנו עוד ועוד בגדים ומעמידה אותו במבחן. קרלו סיפר שהוא חש אשמה על מה שעולל לבתו הקטנה, ושהוא עדיין מתקשה לספר לה כי למעשה הוא ואמה נפרדו סופית ואין בכוונתו לחזור הביתה. באמצעות משחקי התפקידים יכלו סרג'ו וקרלו לקבל עזרה ולהתנסות באפשרויות להתמודדות עם בנותיהם. בשלוש הפגישות הסתמנה בהדרגה תחושה של אינטימיות, נוצר שיתוף פעולה ורוב חברי הקבוצה נחשפו יותר ועשו עבודה משמעותית. רווית, שעד כה התקשתה בחשיפה אישית ונהגה להפגין אימהות "מושלמת", הרשתה לעצמה לחשוף חלק מקשייה ולבטא עייפות וחוסר סבלנות כלפי ילדיה. אורי ויניב שיתפו שהם נתונים בלחץ בשל האחריות הכבדה שנפלה עליהם כאבות לאחר הפרידה. אורי שיתף שבזמן שהילדים אצלו "הילדים מרגיזים, אני מסתכל על השעון כדי שהזמן יעבור וילכו לישון". יניב הוסיף: "בגלל שלפעמים אני לחוץ, מצאתי דרך ליצור קשר עם גרושתי ולהיעזר בה".



פגישה 12 – סיום ופרידה

למפגש הפרידה הייתה משמעות מיוחדת למשתתפי הקבוצה, הנמצאים בעיצומו של תהליך פרידה בחייהם האישיים. המפגש עסק בסיכום ובהערכה של התהליך האישי והקבוצתי. החלק הראשון של הפגישה הוקדש לסיכום רגשי. בחדר שררה אווירה מתוחה. כמה מהמשתתפים הביעו הסתייגות מהדיון על הפרידה; אחרים הפגינו פסיביות; עוד אחרים עסקו בסיכום אינטלקטואלי. האווירה הייתה יותר נינוחה ומבודחת והמשתתפים שיתפו פעולה. גישות תיאורטיות המתמייחות לשלב הסיום בעבודת קבוצות ('אלום ולשץ', 2006) מדגישות שבשלב זה עלולות לצוץ חוויות קודמות שעניינן פרידה, תחושות אובדן, חרדת נטישה ואי ודאות לגבי העתיד. הצפה זו מעלה את רמת החרדה של המשתתפים. נושא הפרידות הוא נושא רגיש במיוחד אצל חברי קבוצה זו, וכל אחד מהם בא לקבוצה עם סיפור פרידה כואב משלו. עופרי שאלה: "למה בכלל צריך להיפרד?" תמיהתה של עופרי ביטאה את התסכול והבלבול הרב שיש במפגשי סיום. עופרי, שעברה תהליך משמעותי, מצאה את עצמה נדרשת לסכם ולהיפרד מהקבוצה דווקא כשהיא נמצאת בשיא האינטימיות עם הקבוצה. עבורה ועבור חברי הקבוצה, שהשקיעו מאמץ רגשי והיו מוכנים להיכנס למחויבות ולעזרה הדדית, סיום הקבוצה קוטע את התהליך הרגשי של ההתחברות, ובאופן פרדוקסלי תובע מהם מאמץ רגשי בכיוון ההפוך – התנתקות (Garland, Jones, & Kolodny, 1976). נירה אמרה בכעס למנחים: "רוצים בכוח לראות אותנו בוכים." נירה עצמה שיתפה בתחילת מפגש הפרידה את הקבוצה שבדיוק השבוע חתמה סופית על הסכם הגירושין, ובמעמד חתימת הסכם הגירושין, שהיא עצמה יזמה, בכתה ללא הפסק. כאן בקבוצה היא רצתה לשמוח.

חברי הקבוצה הגיבו בחלק הראשון של המפגש האחרון, בצורות התנהגויות שונות המבטאות תחושות (acting-in ו־acting-out) ביחס לפרידה מהקבוצה. הן במפגש הפרידה בפרט והן במפגשי הקבוצה בכלל, ביקשו חברי הקבוצה לאמץ את ההומור ולהשליך את הבכי, להכניס פנימה כל דבר שמסמל חיים ועונג ולהרחיק כל דבר שיש בו סבל. "אני העונג רוצה להכניס בו את כל הטוב ולהשליך ממנו והלאה את כל הרע. הרע הזר לאני מה שנמצא מחוץ לאני..." (Freud, 1925). המנחים והקבוצה התמודדו עם המשימה לאפשר ולתת לגיטימציה לקיומם של שני חלקים מנוגדים אלו ולהכילם.

הביקורת, שהייתה דומיננטית בחלק הראשון, התחלפה באהדה רבה יותר אל הקבוצה והמנחים. תובל ציין שהוא העריך את העמידה של המנחים בלוח הזמנים של המפגשים, ואילו נירה התאכזבה מ"הנוקשות" של המנחים ביחס לזמנים ולדיבור בקבוצה. לדברי תובל ללא ההכוונה והניהול של המנחים לא היינו מגיעים לנושא הילדים, שבגיננו התכנסנו כקבוצה. עופרי, שבתחילת מפגש הפרידה שאלה "בשביל מה להיפרד", אמרה בשלב זה: "גירושין הם לא סוף הסיפור, אני יוצאת מחוזקת".

הערכנו כי חברי הקבוצה מתחילים בשלב זה להשלים עם הפרידה ולהתפנות לסיכום חוויית הלמידה שלהם.

---

### הערכת תוכנית ההתערבות – סיכום ודיון

---

מכון אופק ערך מחקר כדי להעריך את האפקטיביות של סדנאות ההורים שהופעלו ביחידות הסיוע. במחקר נעשה שימוש בראיונות עומק, שאלונים מובנים ותצפיות. המחקר כלל מדגם של 225 מתוך 500 הורים שהשתתפו בסדנאות בשנים 2001–2005, ו־36 מנחי סדנאות להורים בהליכי פרידה וגירושין. מהמחקר עולה כי הסדנאות מעניקות תמיכה קבוצתית ומקור מידע להורים בתהליכי פרידה וגירושין. הסדנאות מסייעות להם להבין את צורכי הילדים, את הדרכים להתמודד עם תגובות הילדים ואת הקשיים של בן הזוג. יחד עם זאת, על פי המחקר תרומת הסדנה בהשגת שינוי התנהגותי ובשיפור ההתמודדות הרגשית של ההורים והילדים עם הגירושין והגברת שיתוף הפעולה בין ההורים היא נמוכה (אופק, 2005).

הערכה ראשונית של ההתערבות הקבוצתית שתוארה במאמר זה נעשתה באמצעות ניתוח המשוב שהתקבל במפגש האחרון וניתוח ממצאי שאלון שמילאו המשתתפים כחודש לאחר סיום הקבוצה. בפגישת הסיכום ציינו מרבית המשתתפים בדומה לסדנאות המידע הקצרות, את תרומת הקבוצה עבורם הן כמשאב תמיכה משמעותי והן לחיזוק מודעותם לגבי צורכי ילדיהם בעת משבר הגירושין. כמו כן ציינו המשתתפים, שהקבוצה סייעה להם לגבש דפוסי הורות חדשים לאחר הגירושין, וחיידה אצלם את ההכרה בחשיבות ההפרדה בין זוגיות להורות, ואת הצורך לשתף פעולה עם ההורה השני. נירה סיכמה: "הקבוצה חידדה שחשוב להסתכל על הילדים בנפרד, לא לערב אותם במריבות בינינו, ולעשות הכול שיהיה להם טוב. מה שעלה פה הצליח לקרב אותי לילדה ולמדתי איך לדבר איתה". תובל ציין: "דרך הבעיות של עופרי שמתי דברים אצלי, ועכשיו אני מבין את הצד הנשני".

מסיכום תוצאות השאלונים התקבלה תמונה דומה לזו שעלתה בפגישת הסיכום. המשתתפים ציינו במיוחד את התמיכה שקיבלו מחברי הקבוצה. בנוסף הם דיווחו על עלייה במודעותם להשפעת הגירושין על ילדיהם, הבנתם את צורכי הילדים וחשיבות שיתוף הפעולה עם ההורה השני. דיווחי המשתתפים תואמים את המחקרים המצביעים על יעילותן של הסדנאות להורים מתגרשים המראים שיפור במודעות ההורים לצורכי הילדים, צמצום חשיפת הילדים לקונפליקט הזוגי ונכונות והסכמה לתקשורת עם ההורה השני (Arbuthnot & Gordon, 1996; Criddle et al., 2003).

הספרות מצביעה על קושי של המתגרשים להפריד בין הקונפליקט הזוגי ובין התפקוד ההורי. הורים שמצליחים ליצור שיתוף פעולה ביניהם ישפרו את סיכויי ילדיהם להסתגל לגירושין (Amato, 2000). שלא כסדנאות המידע הקצרות (4 מפגשים) התהליך בקבוצה זו (12 מפגשים) אפשר למשתתפים לחוות בקבוצה "כאן ועכשיו" את הקונפליקט הזוגי במלוא עוצמתו, וכך להכיר בהשפעות השליליות של הקונפליקט הזוגי על הילדים. חלקם ציינו כי בעקבות הכרה זו הם השקיעו בתקשורת עם ההורה השני. נירה נתנה לזה ביטוי באומרה: "בזכותכם פתחתי ערוץ תקשורת עם בעלי".

להערכתנו, המנגנונים המהותיים שסייעו ליצירת השינוי בקבוצה זו, הגרעין של הקבוצה, כפי שמכנים יאלום ולשץ' (2006), הם התמיכה ההדדית, האוניברסליות, "כולנו באותה סירה", והיכולת של המשתתפים להתנסות ב"כאן ועכשיו", בקיום יחסי גומלין ביניהם. התנסות זו סייעה להם לזהות מה השתבש במגעיהם עם זולתם וללמוד לשנות דפוסיים אלו. שיטת ההתערבות והטכניקות שהשתמשו בהם בקבוצה זו אפשרו למטופלים רב-גוניות תפקודית, ועודדו אותם לעבור מעמדת מקבל העזרה לעמדת נותן העזרה. יאלום ולשץ' (2006) טוענים שקבוצות המבוססות בלעדית על הנחות ועקרונות פסיכו-חינוכיים או קוגניטיביים-התנהגותיים, ללא הוספת המרכיב של מודעות לתהליך הבין-אישי, אינן יעילות דיין. התנסות קבוצתית זו, שבה שמנו דגש על ממד היחסים הבין-אישיים המתהווים בקבוצה עצמה, על חשבון מתן מידע ומענה קונקרטיים לשאלות המשתתפים, תרמה לשיפור יעילותה של הקבוצה.

לסיכום, זה היה הניסיון הראשון להרחבת סדנאות ההורים המתקיימות ביחידות הסיוע. על מנת לבחון את אפקטיביות התהליך בקבוצות מורחבות בהשוואה לסדנאות הקצרות (ארבעה מפגשים), יש מקום בשלב ראשון להמשיך ולקיים קבוצות מסוג זה, ובשלב השני לבנות מערך מחקר מדעי להערכתן. מסקירת מחקרי הערכת תוכניות להורים גרושים בארצות-הברית עולה, כי עדיין לא בוצעו מספיק מחקרים הבודקים אפקטיביות של תוכניות הורות להורים גרושים, ויש להמשיך ולפתחם (Whitworth et al., 2002). מהמחקר של אופק (2005) עולה הצורך במחקרים נוספים שיבחנו את מידת האפקטיביות של קבוצות הורים, את טיבן ואיכותן, ולבחון את הדרכים לשיפורן. לסיום, אנו ממליצים לבנות מחקרים שיעקבו אחר השפעות הקבוצות בטווח ארוך, הן על ההורים והן על הילדים, תוך התייחסות למדדים של תקשורת הורית ותחושת רווחה (well being).

## מקורות

- אופק, א. (2005). מחקר סדנאות הורים בהליכי פרידה וגירושין. רמת השרון: מכון אופק לניהול בע"מ.  
אלדר, ד., דהן, ר., נבו, ח. וענבר, ע. (2000). יחידות הסיוע שליד בתי-המשפט לענייני משפחה. חברה ורווחה, כ(4), 499–518.
- אלדר-אבידן, ד. (2003). בנות ובנים בוגרים להורים גרושים: תפיסתם את מקומם של גירושי הורים בחייהם. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, האוניברסיטה העברית בירושלים.
- וולרסטין, ג'. ס. וקלי, ג'. ב. (1984). אחרי הגירושין – כיצד מתמודדים ילדים והורים עם גירושין. תל-אביב: זמורה ביתן.
- וולרסטין, ג'. לוואיס, ג'. ובלקסלי, ס. (2001). גירושים והשפעתם על הילדים בבגרותם. תל-אביב: מטר.  
יאלום, א. ולשץ, מ. (2006). טיפול קבוצתי: תיאוריה ומעשה. ירושלים: הוצאת מאגנס.
- Ahrons, C. R. (1994). *The good divorce*. New York: Harper Perennial.
- Amato, P. R. (1993). Children's adjustment to divorce: Theories, hypotheses and empirical support. *Journal of Marriage and the Family*, 55, 23–38.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269–1287.
- Arbuthnot, J., & Gordon, D. A. (1996). Does mandatory divorce education for parents work? A six-month outcome evaluation. *Family and Conciliation Courts Review*, 38, 501–513.
- Baum, N. (2004). Divorce process variables and the co-parental relationship and parental role fulfillment of divorced parents. *Family Process*, 42, 117–132.
- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Carping, J. W., Bell, W. J., & Strecker, J. B. (1992). Issues related to the use of short-term groups for adjustment to divorce: A comparison of programs. *Social Work with Groups*, 15(4), 15–41.
- Cohen, O., & Finzi-Dotan, R. (2005). Parent-child relationships during the divorce process: From attachment theory and intergenerational perspective. *Contemporary Family Therapy*, 27, 81–99.
- Criddle, M. N., Allgood, S. M., & Piercy, K. W. (2003). The relationship between mandatory divorce education and level of post-divorce parental conflict. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39, 99–111.
- Everett, V. S. (2006). *Protecting children when parents are divorcing: Clinical issues through three systemic stages of divorce*. In C. A. Everett & R. E. Lee (Eds.), *When marriages fail: Systemic family therapy intervention and issues* (pp. 181–194). New York: The Haworth Press.
- Foulkes, S. H. (1964). *Therapeutic group analysis*. London: Allen and Unwin.
- Freud, S. (1955). On negation. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (vol. 5, pp. 181–185). London: Hogarth. (Original work published 1925).
- Garland, J. A., Jones, H. E., & Kolodny, R. L. (1976). A model for stages of development in

- social work groups. In S. Bernstein (Ed.), *Exploration in group work: Essays in theory and practice* (pp. 17–71). Hebron, CT: Practitioners Press.
- Government of Canada, Department of Justice (2004). *Voice and support: Programs for children experiencing parental separation and divorce — a background paper*. Ottawa, ON: Author.
- Grych, J. H. (2005). Interparental conflict as a risk factor for child maladjustment: Implications for the development of prevention programs. *Family Court Review, 43*, 97–108.
- Kaslow, F. W. (2006). Postdivorce relatedness between parents, their divorced sons, and their grandchildren. In C. A. Everett & R. E. Lee (Eds.), *When marriages fail: Systemic family therapy intervention and issues* (pp. 141–156). New York: The Haworth Press.
- Kramer, K. M., & Arbuthnot, J., Gordon, D. A., Rousis, N. J., & Huza, J. (1998). Effects of skill-based versus information-based divorce education programs on domestic violence and parental communication. *Family and Conciliation Courts Review, 36*, 9–31.
- Kunz, J., & Kunz, P. R. (1995). Social support during the process of divorce: It does make a difference. *Journal of Divorce and Remarriage, 24*, 111–119.
- Oygaard, L., Thuen, F., & Solvang, P. (2000). An evaluation of divorce support groups: A qualitative approach. *Journal of Divorce and Remarriage, 32*, 149–164.
- Schopler, J. H., & Galinsky, M. J. (1995). Expanding our view of support groups as open systems. *Social Work with Groups, 18*, 3–10.
- Walsh, F. (2007). Traumatic loss and major disasters: Strengthening family and community resilience. *Family Process, 46*, 207–227.
- Whitworth, J. D., Capshew, T. F., & Abell, N. (2002). Children caught in the conflict: Are court-endorsed divorce-parenting education programs effective? *Journal of Divorce and Remarriage, 37*, 1–18.