

הסדרי ראייה - הזווית הפסיכולוגית:

כשהבית שלנו מתפרק אנחנו מחפשים משהו בטוח להישען עליו. לפעמים הדבר הכי בטוח בסביבה אלה הילדים שלנו: הם תמיד יאהבו אותנו, ולא ילכו לשום מקום. . . .
. . . אלא אם בן הזוג ירחיק אותם מאיתנו. במהלך גירושים זה כנראה הדבר המפחיד ביותר שאפשר לחשוב עליו.
איך נוכל להבטיח שזה לא יקרה?
בתוך סערת הגירושין, כשהפחד מעורב בכעס על בן-הזוג, לעיתים נשמעות אמירות כמו:
"או שהילדים יהיו רק איתי – או שיהיו רק איתו, והדרך היחידה לא-לאבד אותם היא להרחיק אותם ממנו";
"היא לא ראויה להיות אמא";
"הוא ישלם על מה שהוא עשה, ועד אז הוא יכול לשכוח מלראות את הילדים";
"אני אספר לילדים מה אמא שלהם עשתה, ואז נראה במי משנינו הם יבחרו".
מכאן קצרה הדרך לניסיון להרחיק הילדים מההורה השני – אם על ידי מניעת קיום הסדרי ראייה, ואם על ידי הפעלת לחצים על הילדים להתרחק ממנו.

השאלה שעולה פה היא: מה קורה לילדים בתוך התהליך הזה; איך הוא משפיע עליהם? איך נראים הדברים מנקודת מבטו של הילד?
בזמנים "רגילים" ברור לנו שכל ילד זקוק לשני ההורים, כשם שאנחנו זקוקים לקשר עם ילדינו. ברור לנו גם שהליך הגירושין נועד לסיים את מערכת היחסים הזוגית, עם שאיפה שפירוק הנישואין לא יפגע בילדים. עם זאת, קשה מאד למנוע פגיעה בילדים, בעיקר כשהמתח בין ההורים חריף, וכשיש קושי להגיע להסכמות על הסדרי ראייה.

ילדים שהוריהם מתגרשים מפתחים במקרים רבים אמונה שהם אשמים במצב. ניתן לשמוע מילדים במצבים הללו משפטים כמו: "אמא ואבא רבים בגללי", ו"אבא עזב את הבית כי נמאס לו ממני, הוא הפסיק לאהוב אותי ומוכן לוותר עלי".
בצורת החשיבה של הילד, די בנזיפה שגרתית של ההורה על עניין יומיומי פעוט - כדי לגרום לו להאמין שההורים מתגרשים באשמתו, ש"אילו הייתי הולך להתרחק בזמן אמא ואבא לא היו רבים ולא היו מתגרשים".

אמונות כאלה שכיחות אצל ילדים בכל הגילאים, כולל מתבגרים, ויש להן השלכות הרסניות על הדימוי העצמי והבריאות הנפשית של הילד. ניתן לשמוע אצל ילדים ביטויים כמו: אני הרסתי את המשפחה כי שיש לי כוחות הרסניים עצומים, ואולי אסור לי להתקרב לאנשים כי אני עלול להרוס אותם";
"אם אבא עזב את הבית כנראה שאני לא הבן שהוא רצה, אני לא מספיק טוב בישבילו";
ובמקרים קיצוניים – אולי אם לא הייתי חי ההורים היו נשארים ביחד"; "אני צריך פשוט להעלם ואז הכל יהיה בסדר", וכו'.

להתנהלות סביב הסדרי הראייה יש תפקיד מכריע בהבטחת השלמות הנפשית של הילד:
* הורה שמתרחק ולא מגיע בצורה סדירה לפגוש את הילד – עלול לגרום לילד להאמין שאכן הוא מאס בו ויותר עליו, כי הילד "לא מספיק טוב, לא מספיק מעניין / חכם/ יפה".
* הורה שמונע מההורה השני לראות את הילד – עלול לגרום לילד לפתח תחושות כמו: "אני רע" ולכן "לא מגיע לי".

* הורה שמסביר לילד שההורה השני רע – עלול לגרום לילד להאמין שגם הוא עצמו רע: "אם אמא שלי כל-כך רעה אז אולי גם אני כזאת", ו"אם אמא גירשה את אבא מהבית היא עלולה לגרש גם אותי". ילדים כאלה עלולים לפתח חרדות נטישה, תלות, חוסר ביטחון ודימוי עצמי שלילי.

בכוחינו, ההורים המתגרשים, למנוע את התהליכים ההרסניים האלה – אם נזכור **שהקשר של הילד עם שני הוריו הינו צורך התפתחותי חיוני עבורו, ומניעת הקשר הקבוע והרציף בין ילד לבין 2 ההורים פוגעת בראש וראשונה בבריאות הנפשית של הילד.**

הדבר נכון גם כאשר ההורה השני פגע בנו, בגד בנו ועזב אותנו, וגם כשבהרגשה שלנו הוא אדם רע ומזיק. הקשר בינו לבין הילד חיוני להתפתחות הנפשית של הילד – כמובן, **תוך הבטחת התנאים להגנה על הילד** (כמו, במידת הצורך קיום המפגשים תחת פיקוח של מרכזי קשר או גורם שלישי).

במאמר הבא אתיחס למצבים שבהם הצד השני מונע קיום תקין של הסדרי הראיה. שאלות בנושא – ובנושאים פסיכולוגיים נוספים – יתקבלו בברכה.

חלי שניר,
פסיכולוגית קלינית בכירה,
מומחית בטיפול אישי, זוגי ומשפחתי
ובמצבי גירושין.