

הסדרי ראייה: הזוית הפסיכולוגית

קשיים בתקשורת בין ההורים

(כל פרטי האנשים המתוארים הוסוו והשמות בדויים).

מעיין בת ה-4 היא בת לאורלי ורונון, הורים גרושים. הליכי הגירושים מתמשכים ברקע והחיים בבית בלי אבא, עם הסדרי ראייה - מתחילים להיכנס לשגרה. היחסים בין ההורים מתוחים והתקשורת ביניהם לקויה. יש הסכמות בנוגע להסדרי הראייה אבל כשיש תקלות הם לא מסוגלים לדבר על הדברים.

בתקופה הראשונה אחרי הפרידה רונון הקפיד מאד על הסדרי הראייה, אבל לאחרונה הוא ביטל ביקורים ובמספר מקרים הוא גם לא הודיע שלא יבוא. מעיין, שחיכתה לאבא ולא הבינה למה הוא לא בא - ישבה במרפסת והסתכלה על המכוניות שנעצרות מול הבית, בכתה וסירבה לאכול ולישון.

אימה, אורלי ראתה וליבה נקרע מול הסבל של ביתה. היא נאלצה להתמודד גם עם הכעס של הילדה - שיצא עליה, וגם עם הכעס על בעלה-לשעבר: הוא גם גרם עגמת הנפש למעיין הקטנה, שלא מבינה ולא אשמה; וגם - היו לה תכניות משלה והיא נאלצה לבטל אותן ברגע האחרון בגלל אי-ההגעה שלו. בהרגשתה "הוא חושב רק על עצמו ולא אכפת לו מאף אחד; אין עם מי לדבר".

אורלי לא יודעת מה הסיבה לאי-ההגעה של רונון. היא לא יכולה לפנות אליו, כי אין ביניהם תקשורת. בכעסה היא מפרשת את אי-הגעתו כתוצר של אנוכיותו ומרגישה חסרת אונים. היא ניסתה לערב את הוריו אבל הם לא עזרו, ואז היא ביקשה מעורך-דינה לערב פקידת הסעד ולעצור לחלוטין את הסדרי הראייה: "ההבטחות שלא מקוימות, הציפיה לביקור והאכזבות החוזרות מזיקות לנפשה של הילדה ועדיף שתשכח לגמרי מאבא", הסבירה.

מקרים כגון אלה אינם נדירים והם מציבים דילמה פסיכולוגית לא-פשוטה: מצד אחד אין ספק ששייבה במרפסת בציפיה לאבא-שלא-בא היא חוויה קשה לכל ילד, ביחוד אם מדובר בתופעה שחוזרת על עצמה. הילד עלול לפתח אמונה שהוא אשם בהתרחקות של אבא ממנו, הוא לא ראוי לאהבה - ולאבד אמון באנשים ובהבטחותיהם. מצד שני - גם לויתור מוחלט על אבא יש מחיר כבד, מה גם שמרבית האבות לא יסכימו לוותר על קשר עם ילדיהם והמהלך עלול להוביל למלחמה בין ההורים כשהילד באמצע. מה שמסבך את המצב יותר הוא שאם אכן יופסקו הסדרי הראייה, הכעס של הילדים יופנה כלפי האם - שמבחינתם היא זו שיזמה את הניתוק, ועליה אפשר לכעוס כי היא נמצאת בסביבה.

מה קרה כאן?

השאלה הראשונה שצריכה להישאל היא: מה גרם לרונון לסגת מהסדרי הראייה שהוא חתם עליהם? האם אהבתו לביתו מעיין נגמרה? האם היא כבר לא חשובה לו? האם הוא טרוד מלחצים או נמצא במצוקה ולכן לא מצליח להתפנות ולהגיע? האם הוא חושש מכעסה של גרושתו ולכן נמנע מתקשורת איתה כדי להימנע מעימות? **מבחינה פסיכולוגית**, כל אחת מההשערות המוצגות כאן היא אפשרית, והדרך להתמודד איתה שונה. מה שברור הוא שלפני בחירת הדרך הכרחי לברר עם רונון מה גרם להיעדרויות שלו - ולמה הוא בחר לא-להודיע על כך לגרושתו.

הבעיה היא שאורלי כועסת. במצב הזה היא לא פנויה להתעניין במצוקות שלו ולא יכולה לשמש לו אוזן קשבת.

באותו הזמן רונן "מתבשל במצוקה של עצמו": בחוויה שלו "אורלי כל כך עסוקה בכעס שהיא לא מסוגלת להקשיב או להבין אותי, במצב הזה אין טעם לנסות להסביר – ומעיין הקטנה משלמת את המחיר". לכן גם בפעם הבאה שתהיה לו בעיה הוא יחשוש מהזעם של אורלי וימנע מלהודיע – מה שיחריף עוד יותר את הכעס והתסכול שלה, ואת הסבל של מעיין הקטנה.

במצב הזה קל מאד לשני בני הזוג-לשעבר להתבצר בכעס ובתחושת חוסר האונים ו"להשחזיז חרבות", שניהם מתוך דאגה אמיתית וכנה לביתם המשותפת, בזמן שהמלחמה רק מחריפה את המצוקה הנפשית, חוסר האונים וחוסר האמון של ביתם כלפיהם.

איך יוצאים מזה?

מה שברור הוא שחייבת להיות תקשורת פתוחה ולא-שיפוטית בין ההורים – לפחות כדי לנסות להבין מה קרה. במצב שבו שניהם פגועים, כועסים ולא יכולים כרגע להוות כתובת האחד עבור השניה - עליהם לגייס גורם שלישי, נייטרלי: חבר משותף, הגנת של מעיין, פקידת סעד, מגשר או פסיכולוג.

אדם כזה, שלא מעורב רגשית – יוכל לברר עם רונן מה קרה וביחד עם אורלי – לחפש פתרונות.

נדירים המקרים שבהם אחד הורים יותר לחלוטין על קשר עם ילדיו. במרבית המקרים – ליבון פתוח של גורמי הקושי יכול להוביל למציאת פתרונות בלי מלחמות ולמנוע קרע ונזק נפשי נוסף לילדים.

לפעמים עולה צורך בעריכת שינויים בהסדרי הראיה – שנראו מתאימים כשהסכם נחתם אבל לא מתאימים לנסיבות שהשתנו מאז. כל הסדר עדיף על ניתוק.

יהיו הסיבות והפתרונות אשר יהיו – המקרה הזה ממחיש את החשיבות הרבה של קיום ערוצי תקשורת ישירים ופתוחים בין ההורים: תקלות עלולות לקרות ויהיו מצבים של בהם האחד לא יכול לעמוד בהתחייבות.

אולם הנזק שנגרם לילדים כתוצאה מחוסר התקשורת גדול מכל נזק אפשרי אחר.

חלי שניר,

פסיכולוגית קלינית בכירה,

מומחית בטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי

ובמצבי גירושין.