

## **הילדים וזוגיות חדשה**

(כל פרטי האנשים המתוארים הוסוו והשמות בדויים).

עברנו שנים קשות: התערערות האהבה, התפרקות הנישואים והמשפחה, הליכי הגירושים – שגם אם הם עברו "חלק", ללא מלחמה – עדיין זה תהליך קשה וטעון. אחרי שזה נגמר נאלצנו להתמודד עם ארגון מחדש של בית עם מציאות כלכלית חדשה ומורכבת יותר, עם התפצלות הטיפול בילדים, ההסתגלות להתנהלות במסגרת של הסדרי ראייה – והתמיכה בילדים במשבר שהם עברו ועוברים.

אחרי כל זה המשאלה הטבעית ביותר היא לחזור "לחיות", לפצות את עצמינו על השנים הקשות, לחזור לאהוב ולהרגיש נאהב. גם התהליך הזה, במקרים רבים הוא ארוך ומורכב, כרוך בהשקעה מאסיבית של אנרגיות ומלווה בציפיות ואכזבות.

אחרי כל זה נדמה לנו שסוף-סוף הגענו אל הנחלה: הכרנו את האחת / אחד שרוצה קשר כמונו, אוהב את אותם דברים שאנחנו אוהבים והכי חשוב – אוהב אותנו. הזוגיות החדשה היא עבורנו שמחה גדולה: אנחנו מאוהבים ונרגשים מהתחושות הנעימות שמלוות כל התחלה של קשר, וגם רואים בזה את סיומה של התקופה הקשה של משבר הגירושים עם הסבל והבדידות שנלוו אליו. יש רצון להיות ביחד כל הזמן, לבלות ושתף את הסובבים עם ציפייה שהסביבה תשמח איתנו ותפרגן. והסביבה היא, בראש וראשונה – הילדים שלנו, שנמצאים בביתנו ועשויים לפגוש שם את בן/בת הזוג החדש/ה.

אנחנו מתכוונים בהתרגשות למפגש בין ילדינו לבן/בת הזוג החדש/ה, ואז נכונה לנו הפתעה לא נעימה: הילדים נרתעים, כועסים, מסרבים לתקשר ולעיתים גם מגיבים בצורות חריפות יותר, "עושים לנו בושות" ולעיתים עושים הכל כדי לשכנע את האורח/אורחת ללכת. אנחנו נבוכים, כועסים עליהם, מתביישים מבן/בת הזוג וחסרי אונים.

### **מה קרה כאן?**

**מבחינה פסיכולוגית**, חשוב לזכור שבניגוד אלינו, עבור הילדים הזוגיות חדשה שלנו היא אירוע טראומטי. יש לכך שלוש סיבות עיקריות: ראשית, אצל כל ילד שהוריו התגרשו קיימת פנטזיה שהם יחזרו והמשפחה תחזור להיות יחד כמו קודם. ברגע שלאחד ההורים יש זוגיות חדשה - הפנטזיה הזאת מתנפצת. זה מעורר כעס, עצב ולעיתים תגובות של אבל. הילד יעשה הכל כדי להפריע לזוגיות החדשה להתפתח כדי לשמר את הפנטזיה של איחוד המשפחה.

גורם הקושי השני הוא שאצל הילד מתעורר חשש למקום שלו בלב ההורה: אבא יוצא הרבה ומשאיר אותנו עם סבתא; אמא מבלה שעות בטלפון והיא פחות פנויה אלינו, ולעיתים גם: עכשיו שיש להם משפחה חדשה הם כבר לא צריכים אותנו ויוותרו עלינו.

הגורם השלישי הוא "סינדרום סינדרלה והאם החורגת": האגדות מספרות לנו על הורים חורגים שהתעמרו בילדים, שאפו "לפנות אותם מהזירה" כדי לזכות במלוא תשומת הלב של ההורה הביולוגי. גם במציאות אנחנו נתקלים מידי פעם בסיפורים כאלה. להורה חורג

אין רגשות טבעיים של דאגה ואהבה כלפי הילדים. אלה צריכים להיבנות – ואין ביטחון שזה יקרה. הדחייה עלולה להתרחש גם אם לא רוצים בה ולא מודעים אליה.

מעט ילדים יודו בקול רם בפחדים האלה אבל בבירור לעומק הרבה פעמים הם עולים.

### **איך יוצאים מזה?**

חשוב לזכור שהפחדים האלה מוטבעים עמוק בנפש הילדים ולא קשורים למציאות הקונקרטי. גם אם נעשה את כל הדברים הנכונים ייקח זמן להרגיע אותם.

בבואנו לספר לילד על זוגיות חדשה חשוב להיות ערים לכך שהשמחה שלנו היא מקור לעצב, כעס וחשש אצלו. לכן חשוב לחכות ולא לשתף אותו עד שאנחנו בטוחים שהזוגיות החדשה היא אכן בטוחה ויציבה, כי אין סיבה להעמיס על הילד את הידיעה הזאת כשהקשר עלול להסתיים בעוד שבועיים.

חשוב להיות מוכנים - ופנויים לקבל את הקושי של הילד עם הבשורה ולהתייחס לטענותיו ברגישות - גם אם הטענות שלו נשמעות מופרכות ואף מכעיסות. חשוב ליצור הזדמנויות שבהם הילדים יוכלו לדבר איתנו בלי נוכחות בן-הזוג על קשייהם בהסתגלות למצב החדש.

חשוב שגם בן-הזוג יהיה מוכן לקבל בהבנה ובסבלנות את הדחייה הראשונית ש"יספוג" מהילדים.

ולסכום: לשתף את הילדים בזוגיות החדשה רק כשאנחנו ובני זוגינו בטוחים בה ומוכנים -ופנויים רגשית כדי לעזור לילדים לקבל ולהתמודד איתה.

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