

גברים גרושים

מתוך ראיון עם העיתונאית ענת לב אדלר – ידיעות אחרונות –

זמנים מודרניים – מאי 2007

ארגז הכלי הרגשי: התמודדות עם אובדן ודחייה

"במרביית המקרים, רבים מהגברים הגרושים מתקשים להקים ולנהל בית משלהם לאחר שעזבו את הקן המשפחתי", אומר ד"ר חנן נרדי, עובד סוציאלי, מטפל ושותף במכון "דיאלוג" יחד עם רעייתו ד"ר רבקה נרדי, ממחברי הספר "להיות דולפין – התמודדות עם תוקפנות וחולשה" (הוצאת "מודן 2006"). לדברי נרדי, הגברים הגרושים שמנושלים מהתא המשפחתי ואינם משמורנים ומגדלים את ילדיהם בעצמם (שהם למעשה הרוב), מתקשים ליצור לעצמם בית חדש שיהיה חם, מכיל, אסתטי, והם בורחים או לעבודה מטורפת או לתוך קשר עם בת זוג אחרת, שגואלת אותם מהבדידות. "לא נדיר לשמוע גברים גרושים שמודים שהם עושים כל מאמץ להגיע לדירה בחצות, רצוי כשהם מותשים מעייפות, על מנת להירדם להירדם מיד ולא לחטוף דיכאון מהמקרר הריק שיש בו רק 10 פחיות בירה ומהקירות הלבנים".

זה לא סטריאוטיפ, המקרר הריק והקירות הלבנים?

"ודאי שיש יוצאים מן הכלל, אבל זו סיטואציה שרבים הגברים הגרושים שמזדהים עמה. וזה לא רק הדירה הריקה והקירות הלבנים. זו גם קושי גדול מאוד של הגבר הגרוש להודות שהוא נמצא במצב של שבר מאוד גדול בחייו, וצריך עזרה". לדברי נרדי, את רוב מקרי הגירושים בקרב זוגות שהם הורים לילדים יוזמות דווקא הנשים. כלומר, רוב האבות הגרושים הם לא אלה שיזמו את פירוק הקן המשפחתי. מבחינה פסיכולוגית, מסביר נרדי, האבות הם אלה שנדחו, גורשו, לא עמדו בציפיות, שנושלו מחייהם. הם במצב מאוד קשה משום שמסכת חייהם נקטעה, הם נאלצים להחליף את סביבת המחיה שלהם, להיפרד ממערכת ההרגלים שליוותה אותם, מהסטטוס החברתי הגבוה יותר שאיפיין אותם, ולהודות בפני עצמם בכישלון של מערכת יחסים מהותית ומשמעותית. כאשר מוסיפים לזה את העובדה שברוב המקרים האמא היא זו שמגדלת את הילדים,

ולא האבא, הרי שהניתוק מהחיים הקודמים והדחייה שהאבא הגרוש חווה כפולה ומכופלת – גם זרקו אותו מהבית והוא גם לא יכול לפתח עם ילדיו קשר משמעותי עמוק בשל מגבלת זמן, מגורים, הסדרי ביקורים ועוד. במקרים רבים חווים אבות כאלה – שמן הסתם גם קודם לפרידה לא פונקו בשעות איכות עם הילדים בגלל עבודה תובענית או סטנדרטים חברתיים – דחיות רבות מצד ילדיהם. ילדים שמגיעים לחזקת אבותיהם פעם או פעמיים בשבוע יכולים להטיח בהם משפטים אכזריים מאוד כמו 'לא בא לי ללכת איתך היום', או 'משעמם לי איתך'. באופן פרדוקסלי, מבאר נרדי, דווקא לאבות הללו, שצריכים ללמוד להיאבק על הקשר עם הילדים שלהם, יש סיכוי הרבה יותר גדול לפתח אבהות טובה יותר, כי במקרה שלהם האבהות כבר לא מובנת מאליה, ונוצרת מוטיבציה להשקיע כדי לא לאבד את הקרבה לאדם הכי יקר בחיים – הילד".

בעוד נשים עוברות את משבר הגירושים באמצעות אינסוף מעגלים תומכים – החל בטלפון לחברה הכי טובה וכלה בקבוצות העצמה לבנות מינן – הרי שגברים לא מעזים לבקש עזרה, כי הם למדו שאם יבקשו עזרה, יסומנו כלוזרים. אין כמעט גברים שיתקשרו לשטוח בפני חבר את כאב הדחייה והגעגועים לארוחת הערב המשפחתית, והם מעדיפים לסבול בבדידותם. זאת אולי אחת הסיבות לכך שגברים מתאבדים פי חמישה מגברים שאינם נשואים והרבה יותר מנשים גרושות.

את המציאות הזו, שבה אין לגברים הגרושים לגיטימציה לבקש ולקבל עזרה, מנסה נרדי לשנות באמצעות הפעלת קבוצות תמיכה לגרושים לא משמורנים (שילדיהם אינם נמצאים ברשותם).

בקבוצות התמיכה הללו מקבלים הגרושים הלומי הכאב והאובדן ארגז כלים רגשי שמסייע להם להתמודד עם סוגיות כמו תחושת האובדן של הסטטוס האבהי, הצורך להשפיע על חיי הילדים גם במצב בו הם לא נמצאים ברשותם, כיצד להשיב לעצמם את הזכויות ההוריות ועוד.

אחד המעגלים החשובים במסגרת קבוצת התמיכה מלמד כל משתתף לזהות איזה מין אב גרוש הוא: סרדין, כריש או דולפין.

כך תזהו איזה מין גרוש אתם – סרדין, כריש או דולפין:

גרוש שהסרדין משתלט עליו: זהו הגרוש שחושב באופן הבא: "זהו זה, הלך עלי, אין לי סיכוי, הייתי דפוק, נשארתי דפוק, זרקו אותי אני לא שווה כלום. אפילו הילד שלי לא רוצה אותי". האבא הזה, אומר נרדי, נכנס לדיכאון ומוותר על קשר משמעותי עם ילדיו, תוך כדי פגיעה חמורה בעצמו. סרדין יכול לקחת מקום של ריצוי הילד באופן גורף: שיחוד, כספים, מתנות וכמובן זה לא משפר את התחושות של הילד או של האבא.

הגרוש ששוחה עם הכרישים: הופך את הכאב ואת המצוקה לאנרגיה של זעם, נקמה, אלימות בעיקר כלפי הגרושה, כדי להוכיח וכדי לקחת בכוח את המקום שלא ידע להשיג מתוך אהבה וחום. כאן הייאוש הסרדיני הופך לזעם נוראי שמופנה גם כלפי הילד. אבא כריש יכול להפעיל לחץ והפחדות, וגם לשחד את הילד כדי להשיג שליטה מחרבית (הכריש יש לזכור הנו נרקומן של שליטה). התנהגות כרישית נוספת היא להלבין את פניה ולהשחיר את דמותה של האמא, בעיני הילד.

הגרוש הדולפין: הגרוש הדולפין הוא יצור בעל שתי תכונות מרכזיות: סונאר רגשי, אמפטי, כלומר היכולת להיכנס לנעליו של הילד או של בת הזוג, וכמו באולטראסאונד לראות את המצוקה, את הכאב, את מה שהזולת מתמודד עמו. למשל, את הקשיים הכלכליים של האמא, את הלבדיות שלה עם הילד, את האחריות שמוטלת עליה בגידולו היומיומי בעצמה. ובזכות האמפתיה הזו הוא מסוגל להתמודד עם הקנאה של עצמו, והרי יש פה קנאה עצומה של הגבר הגרוש באשתו – בקרבתה אל הילדים, בעוצמתה בעיניהם. לדולפין יש תכונה נוספת – היכולת לקבל את הרגשות הקשים של הסרדין לא כאסון ועדות לכך שהוא כישלון, אלא כמשהו אינהרנטי, שהוא כל כך אנושי במצב כל כך כואב של אובדן. הדולפין מסוגל להכיל את הכאב הזה, בלי להכחיש אותו. הדולפין מסוגל גם להרגיע את הכריש ולקבל את האגרסיה הכרישית שמבעבעת בתוכו, בלי להיכנע לה. הדולפין מבין שאם הוא שוחה עם הכריש שלו הוא מזמין ניתוק ודאי

מילדיו, פגיעה חמורה באיכות החיים שלו ולא פחות מכך, בבריאותו, מפני שאנשים זועמים ונוקמים נוטים לחלות יותר.

תוספת למאמר:

טיפים דולפיניים לגברים גרושים:

1. הצטרף לקבוצת תמיכה של גברים כדי להתמודד עם הלם הגירושים.
2. לך לטיפול (פרטני וקבוצתי) כדי להתמודד עם הרגשות הקשים, לפתח מודעות ולשנות דפוסי חשיבה והתנהגות.
3. פרגן לאקסית שלך ושתף עימה פעולה בכל הנוגע לטיפול וחינוך ילדיך.
4. טפח את האבהות שלך ולמד דפוסי אבהות חדשים.
5. בנה בביתך החדש חדר לילדיך.
6. בנה את הקשר עם בת זוג חדשה באפן איטי והימנע ממגורים משותפים בשלבים הראשונים של הקשר.
7. שמור על מקום עבודתך וטפח את הקריירה שלך.
8. בנה קשרים ידידותיים עם העובדות/ים הסוציאליים המטפלים במשפחתך