



המדריך המלא לגישור גירושין והסכמי שלום בית ולחלופין גירושין בשיטת שותפות חדשה

כל המידע שחשוב שתדעו לפני

שמתחילים בתהליך פרידה וגירושין



הקדמה

נקלעתם למשבר בזוגיות? החלטתם להתגרש? חושבים לנסות שלום בית? כתבנו את החוברת שלפניכם כדי לספק לכם את כל הידע הדרוש לכם בשלב הראשון, כדי לעבור את התהליך הזה בצורה הטובה והנכונה ביותר.

תהליך פרידה וגירושין מורכב **משני תהליכים שמתנהלים במקביל: פרידה וגירושין.**

תהליך הפרידה הוא התהליך הרגשי בו ההורים מתמודדים עם השלכות הפרידה והרצון לייצר מציאות חיים טובה יותר להם ולילדיהם.

תהליך הגירושין הוא השיקוף המעשי של הפרידה, ובו נקבעים ההיבטים המעשיים שלה כגון: זמני שהייה, מקום המגורים, חלוקת רכוש, התנהלות כלכלית ועוד.

הניסיון הרב שצברנו במהלך השנים לימד אותנו שכדי ששני התהליכים יעברו בצורה טובה ובמינימום קושי, ועל מנת ששני ההורים יוכלו להמשיך ולתפקד בשיתוף פעולה בעתיד לבוא, חשוב ששניהם יתנהלו בצורה מקצועית, מקיפה, מכילה ובטוחה. בחוברת זו תכירו את הדרך שלנו כיצד לעשות זאת.

גירושין הם ממלכת אי הוודאות. כשאנשים נקלעים לסיטואציה בה המחר שלהם נראה מעורפל, הם מפתחים פחדים וחרדות שמביאים בין היתר לתחושה הישרדותית ולהפעלה של מנגנוני חירום פיזיולוגיים. מצב נפשי זה עלול לגרום גם לאנשים יציבים ונורמטיביים לעשות טעויות שיהיה קשה לתקן אחר כך. מאידך, כאשר אנשים פועלים יחד במקום שבו הם מרגישים בטוחים ונשמעים, מקבלים החלטות על בסיס מידע עובדתי ובדרך שנותנת מענה מקיף לכל הצרכים שלהם ושל הילדים, הם עוברים את התהליך בצורה שיכולה לגרום להם לתחושת גאווה וביטחון.

בחוברת תמצאו טקסטים וקישורים שיענו לכם על השאלות הכי חשובות: איך מנהלים שיחת גירושין? איך מתמודדים עם כל ההיבטים הרגשיים? איך בונים שותפות עם ההורה השני גם כשקשה? וזה רק על קצה המזלג. הידע שתקבלו מקריאת חוברת זו ייתן לכם הרבה כוח, רוגע ושקט.

המידע שתקראו בחוברת מתבסס על ניסיון וידע רב שנצבר במהלך יותר מ-15 שנים ומעבודה מעשית עם אלפי זוגות שהגיעו אלינו לתהליכי פרידה וגירושין או שלום בית. אנחנו ממליצים לקרוא את החוברת במלואה לפני שאתם מחליטים כיצד להתנהל, ואם תרגישו צורך, גם להרים אלינו טלפון כדי לקבוע פגישה או להתייעץ טלפונית.

בהצלחה, מאיתנו נדב נישרי, נגה זיו פרידמן ומצוות המשרד

רגע לפני שמתחילים – איפה אתם נמצאים עכשיו?

אם אתם קוראים את החוברת הזו, סביר להניח שאתם נמצאים באחת התקופות המורכבות ביותר בחייכם. ייתכן שאתם שוקלים גירושין, ייתכן שבן או בת הזוג העלו את הנושא, ואולי אתם דווקא מחפשים דרך להציל את הזוגיות ולבנות אותה מחדש. כך או כך, אתם כנראה מתמודדים עם שאלות רבות, עם חוסר ודאות ועם רצון להבין מה נכון לעשות עכשיו.

הדבר הראשון שחשוב לנו לומר לכם הוא שאתם לא חייבים לקבל את כל ההחלטות היום. אחד הדברים שמקשים ביותר על אנשים בתקופה הזו הוא התחושה שהם חייבים לדעת מיד מה נכון לעשות, לאן ללכת ואיך ייראו החיים בעוד שנה או חמש שנים. בפועל, כמעט אף אחד לא יודע את התשובות הללו בתחילת הדרך. התהליך נועד לעזור לכם לגלות אותן.

במהלך השנים פגשנו אלפי זוגות ומשפחות, וגילינו שרובם נמצאים באחד מהמצבים הבאים:

אני רוצה להתגרש, אבל בן או בת הזוג לא

זהו מצב שכיח מאוד. פעמים רבות אחד מבני הזוג עבר תהליך פנימי ארוך של חודשים ואף שנים, בעוד שהצד השני פוגש את המחשבה על פרידה בפעם הראשונה. הפער הזה יוצר לעיתים תחושות של הלם, כעס, הכחשה או חרדה.

במצב כזה חשוב במיוחד לפעול בסבלנות, להימנע מפעולות חד-צדדיות ולהבין שגם הצד השני זקוק לזמן כדי לעכל את המציאות החדשה. דווקא כאשר מאפשרים מרחב לחשיבה ולעיבוד רגשי, גדל הסיכוי להגיע להבנות ולפתרונות טובים יותר.

בן או בת הזוג רוצים להתגרש, ואני לא

אולי אתם מרגישים שהקרקע נשמטה מתחת לרגליכם. אולי אתם עדיין אוהבים, רוצים לנסות לתקן, או פשוט לא מבינים כיצד הגעתם לנקודה הזו.

חשוב לדעת שגם במצב כזה עדיין יש לכם השפעה רבה על הדרך שבה יתנהל התהליך. העובדה שאינכם רוצים להתגרש כרגע אינה אומרת שעליכם לקבל החלטות מתוך לחץ או פחד. פעמים רבות דווקא עצירה, איסוף מידע ושיח מקצועי מאפשרים להבין טוב יותר מה באמת קורה ומה האפשרויות שעומדות בפניכם.

שנינו חושבים על גירושין

יש זוגות שמגיעים לנקודה שבה שניהם מבינים שהזוגיות כפי שהיא היום אינה יכולה להימשך. לעיתים יש הסכמה על עצם הפרידה, אך חוסר ודאות גדול לגבי הילדים, הכסף, הבית והעתיד.

במצב כזה חשוב לזכור שההחלטה להתגרש אינה מחייבת מלחמה. אפשר להיפרד בדרך שמכבדת את שני הצדדים, שומרת על הילדים ומאפשרת לבנות מציאות חיים טובה גם לאחר סיום הזוגיות.

אנחנו רוצים לבדוק אם אפשר להציל את הנישואין

לא כל משבר זוגי חייב להסתיים בגירושין. יש זוגות שמגיעים אלינו מתוך מחשבה על פרידה, ובמהלך הדרך מגלים שעדיין יש ביניהם רצון לבנות משהו חדש וטוב יותר.

במקרים כאלה אנו בוחנים יחד לא רק מה יקרה אם תתרחש פרידה, אלא גם מה צריך לקרות כדי ליצור זוגיות טובה יותר. לעיתים התהליך מוביל להסכם שלום בית ולחלופין גירושין, ולעיתים הוא מסייע לבני הזוג להבין בצורה ברורה יותר מהי הדרך הנכונה עבורם.

כבר החלטנו להיפרד ורוצים לעשות את זה נכון

יש זוגות שכבר קיבלו החלטה ברורה להתגרש. עבורם השאלה איננה האם להיפרד, אלא כיצד לעשות זאת.

במקרים כאלה המטרה היא לבנות את החיים שאחרי הגירושין בצורה אחראית, יציבה ומתוכננת. חשוב במיוחד להגן על הילדים, לשמור על היכולת לשתף פעולה כהורים בעתיד, וליצור ודאות שתאפשר לכל אחד מבני המשפחה להתחיל את הפרק הבא בחייו ממקום בטוח יותר.

לא משנה איפה אתם נמצאים עכשיו

בין אם אתם שוקלים שלום בית, מתלבטים לגבי העתיד או כבר החלטתם להתגרש – אתם לא חייבים לעבור את התקופה הזו לבד.

מטרת החוברת הזו היא לתת לכם ידע, כלים ובהירות. ככל שתבינו טוב יותר את התהליך ואת האפשרויות שעומדות בפניכם, כך תוכלו לקבל החלטות טובות יותר עבור עצמכם, עבור בן או בת הזוג ועבור הילדים.

אנחנו מזמינים אתכם לקרוא את החוברת כולה בנחת ובקצב שלכם. אין צורך למהר. לעיתים דווקא ההבנה והבהירות הן הצעד הראשון והחשוב ביותר בדרך ליצירת עתיד טוב יותר.

מהו תהליך גישור בשיטת שותפות חדשה?

גישור בשיטת שותפות חדשה הוא תהליך לפתרון מחלוקות בהסכמה בין בני זוג שנמצאים בצומת בחייהם הזוגיים. מטרת התהליך היא לתת מענה מקיף הן לצרכים הרגשיים והן לאלו הלוגיסטיים, הכלכליים והטכניים הקשורים להתנהלות המשפחה בעת המשבר ולאחריו. הגישור איתנו מאפשר להורים לקבל החלטות **בקצב הדרוש להם, בלי לחץ מיותר ותוך שהם נמצאים במקום יציב, מוגן ובטוח.**

במהלך התהליך איתנו, בוחרים בני הזוג האם להישאר יחדיו תחת אותה קורת גג בהסכם שלום בית ולחלופין גירושין, או להיפרד בהסכם גירושין. אם בני הזוג בוחרים להישאר יחדיו, אנחנו עוזרים להם להחליט כיצד תיראה הזוגיות המחודשת. ואם הם יחליטו להיפרד, אנחנו נעזור לקבוע כיצד תתנהל הפרידה וכיצד יראו חייהם וחיי הילדים לאחר הגירושין.

ההסכמות שמושגות בתהליך מועלות בסיומו על הכתב והופכות להסכם משפטי שיקבל תוקף רשמי של פסק דין בבית המשפט לענייני משפחה או בבית הדין הרבני (לבחירתכם). פתרון שמושג בהסכמה מתוך דיאלוג ולא בכפייה, מאפשר התמודדות מיטבית עם הצרכים שלכם ושל הילדים שלכם – גם במהלך התקופה המורכבת הזו וגם לאחריה.

גישור בשיטת שותפות חדשה חשוב בעיקר להורים לילדים. זאת מאחר והתהליך איתנו מאפשר לכם להתמודד בסביבה בטוחה עם כל השלכות המשבר ולבנות בקצב המותאם אליכם את מציאות החיים הרצויה עבורכם ועבור הילדים שלכם בעתיד. המטרה שלנו היא שבסיום התהליך איתנו, תוכלו לראות את עצמכם כשותפים לדרך שממשיכים לגדל ביחד את ילדיהם גם אם זה בשני בתים. לגישה זו יתרונות רבים שביניהם: שמירה מרבית על טובת הילדים, מקסום היכולת של כל הורה להתנהל באופן עצמאי, התמודדות עמוקה עם הפרידה ומשמעותה והנחת יסודות איתנים להתנהלות מיטבית בעתיד לבוא.

מחקרים רבים שנעשו על השפעת הגירושין על הילדים הוכיחו שילדים שהוריהם התגרשו בגישור, ושמרו על קשר חברי ומכבד אחרי הפרידה, **גילו חוסן ויכולת התמודדות גבוהה יותר** ביחס לילדים אחרים. הסיבה לכך היא שהילדים ראו וחוו משבר גדול, אך גם ראו כיצד הוריהם פותרים אותו בדיאלוג ואף צומחים ממנו. התהליך שלנו מתבסס על הנחת מוצא זו ועוזר לכם להגשימה.

למידע נוסף על השפעות הגירושין על הילדים [לחצו כאן](#).

מי אנחנו?

משרד הגישור נישרי מגשרים הוקם על ידי המגשרים נדב נישרי ונגה זיו פרידמן. שיטת העבודה הייחודית שפיתחנו, שנקראת "שותפות חדשה", עזרה במהלך השנים לאלפי זוגות להגיע להסכמי גירושין ולהסכמי שלום בית ולחלופין גירושין, זאת תוך כדי ביסוס מערכת יחסים תקינה במשפחה גם בחלוף המשבר וגם בשני בתים.



נדב נחשב לאחד המגשרים הבכירים בישראל, והוא מחברם של הספרים "להתגרש בשלום – המדריך לגישור גירושין" (הוצאת סטימצקי), "שותפות חדשה – לחיות בשלום לפני, במהלך ואחרי הגירושין" (הוצאת כנרת, זמורה ביתן) ו-"גישור כאמנות לחימה – כלים מעשיים לפתרון סכסוכים ולבניית מערכות יחסים חזקות ומתמשכות" (הוצאת כנרת זמורה דביר).

לנדב תואר ראשון במשפטים ותואר שני ביישוב סכסוכים, והוא מגיש הפודקאסט "משהו עם גישור". בזכות ניסיונו הרב, נדב הוא המגשר היחיד בישראל שעושה התמחות מעשית למגשרים חדשים בגישור גירושין ושלום בית (פרקטיקום).



נגה היא מגשרת גירושין ומתאמת הורית בעלת ניסיון רב בהליכי גירושין מורכבים, תיאום הורי, הסכמי שלום בית והורות משותפת. לנגה תואר ראשון בפסיכולוגיה ומשאבי אנוש ותואר שני בפסיכולוגיה ארגונית-תעסוקתית.

אנחנו מאמינים שמשבר הוא הזדמנות לשיפור ולשינוי. במהלך תהליך הגישור במשרדנו אנו עוזרים לבני הזוג לראות עתיד טוב יותר לכל בני המשפחה, ולהתמודד עם המשבר בדרך של דיאלוג המבוסס על נתונים אובייקטיביים, סבלנות, רגישות וניסיון מעשי עשיר.

ניתן לפגוש אותנו בשעות הנוחות לכם (בוקר, צהריים וערב) בכל אחד מהסניפים שלנו הפזורים ברחבי הארץ (לרשימת הסניפים שלנו [לחצו כאן](#)).

פגישת ההכרות הראשונית נעשית ללא עלות וללא מחויבות מצדכם.

למה אלפי זוגות בחרו בנישרי מגשרים?

כאשר בני זוג ניצבים בפני משבר משמעותי בזוגיות, אחת ההחלטות החשובות ביותר שהם מקבלים היא עם מי לעבור את התהליך. בחירה באנשי המקצוע הנכונים אינה משפיעה רק על ההסכם הסופי, אלא גם על הדרך כולה, על החוויה הרגשית, על תחושת הביטחון, על הילדים ועל היכולת להמשיך את החיים לאחר מכן מתוך יציבות ותקווה.

במהלך יותר מ־15 שנות פעילות, ליווינו אלפי זוגות ומשפחות בצמתים המשמעותיים ביותר בחייהם. חלקם הגיעו אלינו כשהם נחושים להתגרש, חלקם ביקשו לבדוק אפשרות של שלום בית, ואחרים היו מבולבלים, כואבים ולא ידעו כלל מהו הצעד הבא הנכון עבורם. למרות השוני בין הסיפורים, כמעט כולם ביקשו בסופו של דבר את אותו הדבר: לקבל החלטות טובות, לשמור על הילדים, להימנע ממלחמות מיותרות ולבנות לעצמם עתיד טוב יותר.

הייחוד שלנו מתחיל בשיטת העבודה שפיתחנו - שיטת שותפות חדשה. בניגוד לגישות שמתרכזות בעיקר בפתרון המחלוקות הקיימות, שיטת שותפות חדשה מתחילה בשאלה אחרת: איזו מציאות חיים אתם רוצים לבנות לעצמכם ולילדים שלכם בעתיד? מתוך התשובה לשאלה הזו אנו עוזרים לבני הזוג לבחון את האפשרויות שעומדות בפניהם, להבין את הצרכים והרצונות של כל אחד מהם, ולבנות הסכמות שמשרתות את העתיד שהם מבקשים ליצור.

גישה זו מאפשרת להתמודד לא רק עם השאלות המעשיות של חלוקת רכוש, התנהלות כלכלית, זמני שהות או מקום מגורים, אלא גם עם ההיבטים הרגשיים של המשבר. הניסיון שלנו מלמד שפעמים רבות ההסכם עצמו אינו החלק הקשה ביותר בתהליך. האתגר האמיתי הוא להתמודד עם הפחדים, חוסר הוודאות, תחושת האובדן והחששות מפני העתיד. לכן אנו

מעניקים מקום משמעותי גם להיבטים הללו ומאמינים שלא ניתן להפריד בין החלק הרגשי לבין החלק המעשי.

לאורך השנים פיתחנו ידע וניסיון מעשי ייחודיים בתחום הגישור. נדב נישרי הוא מחברם של הספרים "להתגרש בשלום", "שותפות חדשה" ו"גישור כאמנות לחימה", ומגיש הפודקאסט "משהו עם גישור", שבו התארחו מומחים מובילים מתחומי הגישור, הטיפול, המשפט והמשפחה. הידע שנצבר מתוך אלפי שעות גישור ומתוך העבודה עם משפחות רבות משמש אותנו בכל תהליך שאנו מלווים.

לצד הניסיון המקצועי, חשוב לנו לא פחות היחס האנושי. אנחנו מאמינים שאין שני סיפורים זהים. לכל משפחה יש צרכים, חששות, ערכים וחלומות משלה. לכן איננו עובדים לפי תבניות קבועות מראש. אנו מקדישים זמן להכיר אתכם, להבין את הסיפור שלכם ולבנות תהליך שמותאם באופן אישי לצרכים שלכם ושל ילדיכם.

יתרון נוסף הוא צוות המגשרות והמגשרים של המשרד, שעובד כולו לפי אותה תפיסת עולם ואותה שיטה מקצועית. המשמעות היא שכל זוג שמגיע אלינו נהנה לא רק מהניסיון של המגשר שמלווה אותו, אלא גם מהידע המצטבר של צוות שלם שעוסק יום-יום בגישור גירושין, שלום בית, הורות משותפת ופתרון סכסוכים משפחתיים.

אנחנו לא מאמינים שיש פתרונות קסם או קיצורי דרך. משברים משמעותיים דורשים זמן, סבלנות ועבודה משותפת. יחד עם זאת, הניסיון שלנו מלמד שכאשר אנשים מקבלים את הידע הנכון, נמצאים בסביבה בטוחה ומקבלים ליווי מקצועי ומנוסה, הם מסוגלים לקבל החלטות טובות יותר, לשמור על מערכות היחסים החשובות בחייהם ולצאת מהמשבר מחוזקים.

זאת הסיבה שאלפי זוגות ומשפחות בחרו לאורך השנים לעבור את התהליך איתנו. לא משום שהם חיפשו רק הסכם, אלא משום שהם ביקשו לבנות לעצמם ולילדיהם עתיד טוב יותר.

מהו הסכם שלום בית ולחלופין גירושין?

פעמים רבות מגלים בני זוג שמגיעים אלינו על מנת להתגרש, שעל אף הקשיים הקיימים בהווה, כאשר הם מסתכלים על העתיד הם רואים עין בעין את מציאות החיים אותה הם מאחלים לעצמם ולילדיהם. במקרים אלו נפתח פתח לדבר בגישור בשיטת שותפות חדשה גם על הסכם שלום בית ולחלופין גירושין.

בהסכם שלום בית ולחלופין גירושין מגדירים בני הזוג מה יקרה אם ייפרדו (הסכם גירושין), ומה צריך לקרות כדי שלא תהיה פרידה (שלום בית). במהלך התהליך רואים ומבינים בני הזוג אחד את השני, ומשוחחים על כל הנושאים שעל הפרק – לעיתים כפי שלא שוחחו מעולם. שיח זה מאפשר לשני בני הזוג להניח את העבר מאחור ולהתמקד בעתיד אותו הם רוצים ומאחלים לעצמם ולילדיהם.

כאשר שיח על גירושין נכנס לתוך חייהם של בני הזוג, קשה מאוד לעצור את רכבת השאלות והתהיות בנוגע להסכם הגירושין והחיים שיהיו לכל אחד מבני הזוג אם יתגרשו. על מנת לאפשר לבני הזוג לשמור על הזוגיות גם לאחר שהתחיל השיח על גירושין, יש לייצר וודאות ולענות על כל השאלות שעולות לייצר פחד וחשש אצל כל אחד מהצדדים: שאלות כלכליות, שאלות רכושיות, שאלות הנוגעות לביטחונם, חינוכם ובריאותם של הילדים ועוד. כל אלו הן שאלות קשות המטרידות באופן טבעי אצל אנשים השוקלים גירושין. מענה מפורט ומציאותי על כל אחת מהשאלות הללו ועל שאלות נוספות שעוד יעלו, יפחית מעוצמת הסטרס והחששות ויביא לתחושת רגיעה ולמצב רגשי שיעזור להחזיר את הזוגיות למסלול חיובי.

בשונה מהליכי גישור גירושין "רגילים", כאשר התהליך ממוקד ביצירת הסכם שלום בית ולחלופין גירושין בשיטת "שותפות חדשה", נוטים בני הזוג לנהל את השיח בצורה יותר חיובית ומכבדת אחד כלפי השני, מתוך מחשבה ובתקווה שבסופו של דבר פתרון השאלות הפרקטיות יביא לשיפור הקשר הרגשי והזוגי ויציל את הנישואין.

במסגרת הגישור לשלום בית, מגדירים בני הזוג איזו מערכת יחסים זוגית הם מאחלים לעצמם וביחד בונים מודל זוגי בר קיימא שיתאים לשניהם ואף יגרום לשניהם לשאוף אליו ולהתמיד בדרך לחיזוק ושיפור הזוגיות. במסגרת התהליך, מעלים בני הזוג את הרצונות והציפיות שלהם אחד מהשני במסגרת חיי נישואין מתוקנים, וקובעים כללי התנהגות שיהוו עוגן ליצירת מציאות חיים טובה יותר בזוגיות: איך בונים אינטימיות, כל כמה זמן יוצאים לפעילות חווייתית עם ובלי הילדים, איך מדברים אחד עם השני, התנהלות כלכלית נכונה, מהם כללי ההתנהגות והכבוד שכל אחד מבקש מהשני, האם הולכים לטיפול זוגי ובאיזו

מחויבות, מה קורה אם מישהו מפר הסכמה שהושגה בגישור ושלל נושאים חשובים שחשובים לכל זוג בפני עצמו.

גישור להסכם שלום בית ולחלופין גירושין מסתיים כאשר פרק הגירושין ופרק שלום הבית ברורים ומפורטים, וכאשר לשני בני הזוג יש תמונה מלאה כיצד יראו הגירושין (אם תהיה פרידה) ומה צריך כל אחד מהם לעשות כדי להשיג שלום בית אמיתי. ההבנות שהושגו מועלות על הכתב ומוכנסות להסכם משפטי שמאושר בבית המשפט לענייני משפחה או בבית הדין הרבני. כך להסכם יש תוקף של פסק דין, אך בני הזוג לא מתגרשים בפועל. אם בעתיד בכל זאת יבחרו להיפרד, הסכם הגירושין כבר אושר וכל שנתר לעשות זה את טקס הגירושין.

מה תפקידו של המגשר, וכמה כללים לפני שמתחילים

המגשרים שלנו הם מהמגשרים המנוסים והמקצועיים בארץ, הם עוברים הכשרות והשתלמויות רבות, וליוו מאות זוגות בתהליכי גישור בשיטת שותפות חדשה. תפקיד המגשר/ת הוא לסייע לבני הזוג להתמודד עם תהליך הפרידה ועם ההשלכות המעשיות הכרוכות בגידול ילדים לאחר גירושין, או לחלופין לעזור להגיע להסכם שלום בית ולחלופין גירושין. המגשר/ת עוזר/ת ליצור דיאלוג ולהגיע להסכמות שיאפשרו לבני הזוג לבנות את המתווה להמשך חייהם בדרך מכובדת, הוגנת ובמינימום קושי – תוך שימת דגש על צרכי הילדים וטובתם וגם על טובת ההורים. במהלך תהליך הגישור עוזר המגשר לכל אחד מההורים להבין כיצד הוא רואה את המשך חייו מזווית ראייה אופטימית וריאלית, ועוזר לו להניח את היסודות להגשמת חלומותיו ותקוותיו.

במהלך התהליך, יכול המגשר להציע הצעות ורעיונות מתוך הניסיון הרב שצברנו, כדי לעודד חשיבה מחוץ לקופסה, מציאת פתרונות שיתאימו לבני הזוג באופן אישי, ובכך גם להפחית את רמת המתח בבית.

חשוב לנו להזכיר לכם:

אל תוותרו – תהליך מוצלח לא דורש שתוותרו על מה שחשוב לכם. להפך, חשוב לנו שבסיום התהליך תהיו מרוצים ושתרגישו שהשגתם את הטוב ביותר עבורכם ועבור הילדים.

היו חומלים וסבלניים עם הצד השני ועם עצמכם – אי אפשר להפריד בין ההיבטים הרגשיים של הפרידה לבין ההיבטים הטכניים שלה. בני זוג שלא מתמודדים עם האלמנטים הרגשיים הצצים בתהליך, עלולים לגלות שהם ממשיכים להילחם אחד בשני גם הרבה אחרי הפרידה הרשמית. תהליך הגישור בשיטת שותפות חדשה מאפשר לכם למנוע מצב שכזה.

הגדירו מטרות - חשוב שתתחילו לחשוב כבר מעכשיו על המטרות האישיות והמשפחתיות שלכם. ככל שהמטרות יהיו ברורות יותר, כך תוכלו לוודא שאתם פועלים נכון להשגתן לאורך התהליך איתנו.

עם מי כדאי להתייעץ, וכיצד לקבל ייעוץ נכון

קבלת ייעוץ לפני תהליך גירושין הוא צעד הגיוני - אך חשוב לדעת כיצד לעשות זאת בצורה נכונה כדי לקבל מידע אובייקטיבי שמשרת את טובת המשפחה. בחרו את היועצים שלכם בקפידה, כדי לוודא שהייעוץ **מקדם אתכם ולא גורר אתכם למלחמות ולקשיים מיותרים**. השתדלו לבחור יועצים שמייעצים בחוכמה מתוך ראייה גישורית, שאכפת להם מכם ומהמשפחה שלכם ושמוכנים לקחת אחריות על העצות שלהם.

היזהרו מעצות ברשתות החברתיות מאנשים שאינם מכירים את הסיפור שלכם על כל מורכבויותיו, ומאנשים שעברו בעצמם גירושין מלחמתיים וחושבים שזו הדרך היחידה.

היזהרו גם מהמידע הרב והמבלבל באינטרנט - הרבה ממנו לא רלוונטי לכם ולסיפור שלכם. כל עוד לא פעלתם באלימות ולא פתחתם תיקים משפטיים כנגד ההורה השני, אתם עדיין בשליטה על התהליך שלכם. אל תאבדו את השליטה הזו.

פעמים רבות אנו פוגשים הורים שמגיעים לתהליך הגישור לאחר שכל אחד מהם קיבל בנפרד ייעוץ משפטי שסותר את הייעוץ שקיבל בן זוגם, בעיקר בשאלות של חלוקת זמני שהייה, מזונות ומדור. הסיבה לכך היא שבעולם הגירושין יש רק שני חוקים אובייקטיביים (חוק יחסי ממון וחוק הכשרות המשפטית והאפוסטרופסות). כל שאר הנושאים, כגון: זמני שהייה, מזונות, מדור, מקום מגורים, חינוך, בריאות וכו' - הינם תלויי פסיקה, ולכן לא ניתן לדעת מראש מה תהיה התוצאה המשפטית. כלומר - כל מקרה לגופו. ייעוץ סותר כזה יכול להוביל להקצנת רגשות ולתחושה שמלחמה משפטית היא בלתי נמנעת, ולעיתים אף לפעולות חד-צדדיות שמונעות שיח ומביאות להסלמה של הקונפליקט במקום שבו ממש אין בה צורך.

כדי לדעת אם ייעוץ משפטי שאתם מקבלים נכון אובייקטיבית, שאלו את 3 השאלות הבאות:

1. איפה זה כתוב? אם מישהו אומר לכם שמגיע לכם משהו לפי החוק, תבקשו לראות את החוק.

2. איך זה מקדם אותי? אם מישהו אומר לכם לעשות צעד חד-צדדי, תבקשו לראות את התוכנית המלאה – כיצד יגיב ההורה השני וכיצד זה מביא אתכם למקום שאליו אתם רוצים להגיע בסופו של דבר.

3. האם אתה מתחייב לזה? בקשו מהיועץ להתחייב שמה שהוא אומר זה מה שיקרה. מהר תגלו שבעולם המשפט אף אחד לא מתחייב על כלום – הכל הערכות וניחושים, על חשבונכם.

חשוב לזכור שגם אנשי מקצוע מנוסים אינם יכולים לדעת בוודאות מה תהיה תוצאה משפטית עתידית, ולכן כדאי לבחון כל המלצה גם לפי ההשפעה שלה על המשפחה ועל היכולת להגיע להסכמות.

אם תרצו להתעמק עוד בנושא, אנחנו מזמינים אתכם להאזין לפרקים העוסקים בייעוץ משפטי בפודקאסט "משהו עם גישור"

כיצד לנהל את השיח עם הצד השני ולרתום אותו לתהליך

בדרך כלל, כאשר אחד מבני הזוג מגבש עם עצמו את ההחלטה להתגרש, הוא עושה זאת במהלך שנים או חודשים רבים, ללא שיתוף וללא הכנה מוקדמת של בן הזוג. כך נוצר פער מובנה ביכולת ההתמודדות: הצד היוזם הגיע לבשלות מלאה, ואילו בן הזוג שמקבל את ההודעה נאלץ לעבור תהליך השלמה מהיר, בלי האופציה לעכל את השינוי בזמן ובקצב שלו.

שני הצדדים צריכים זמן להבשיל לקראת גירושין כדי שהתהליך יתקדם נכון. אם אחד מבני הזוג לא יקבל את הזמן וירגיש שפועלים כלפיו בכפייה, תיגרם אצלו תחושה של "חזק מול חלש" שתביא להצפה רגשית, ומשם הדרך למלחמה משפטית ארוכה ויקרה שתפגע בהורים ובילדים, קצרה.

כדי להימנע מכך, חשוב לפעול בעדינות ולתת גם לצד שקיבל את ההודעה את התנאים והזמן הדרושים לו להתמודד. הסבלנות בהתחלה היא בעצם הדרך הקצרה ביותר בסוף. מה שנראה

"מקצר הליכים" (לחץ, כפייה, דילוג על זמן העיכול) דווקא מאריך ומסבך, ומה שנראה "לוקח זמן" (לתת לצד השני להבשיל) הוא בפועל הדרך המהירה והבטוחה יותר להגיע לפתרון.

לכן, חשוב לנהל את שיחת הגירושין הראשונה בצורה רגישה ומתחשבת, שמטרתה ליצור שיתוף פעולה והבנה. אנו מציעים לנהל את השיחה בדרך של שאילת שאלות פתוחות ופחות קביעת עובדות (למשל - האם טוב לו בזוגיות? איך הוא רואה את העתיד?). גישה כזו מאפשרת דיאלוג ותחושת שותפות.

זכרו: **השיחה הראשונה היא לא השיחה האחרונה**, אלא רק הצעד הראשון בתהליך של עוד שאלות ועוד תשובות. היו סבלניים עד כמה שצריך, תנו לבן/בת הזוג זמן לעכל, השתדלו להבין את המצב הרגשי שלו והימנעו משימוש במונחים משפטיים. אם אתם מרגישים צורך, ניתן כמובן להיעזר באיש טיפול או מגשר, כדי להגיע אליה מוכנים.

להלן ארבעה כללים שיעזרו לרתום את הצד השני לתהליך:

1. **לשתף אותו בתהליך קבלת ההחלטה** - מצאו את הדרך להפוך אותו לשותף, למשל באמצעות שאלות פתוחות כמו "האם אתה מאושר איתי?" "מה אתה מציע לעשות כדי לפתור את הבעיות שלנו?" או "מה אנחנו יכולים לעשות כדי שהשותפות ההורית שלנו תהיה טובה?". השאלות האלו הן שאלות שמניעות דיון ומחשבה חדשה. כשהצד השני מרגיש שותף, הפרידה והגירושין עוברים בצורה קלה הרבה יותר לשניכם ובעיקר לילדים.

2. **להעביר מסר אופטימי** - הקפידו לומר לצד השני, באופן עקבי וחוזר, שעל אף הרצון או המחשבה להיפרד, הוא עדיין חשוב לכם, ושאתם רוצים בטובתו לא פחות מבטובתכם. הבהירו לו שבזכות הילדים תישארו שותפים לכל החיים, ושטובתם תלויה בכך שתהיו שותפים טובים. לעיתים קשה לצד השני להפנים את המסר הזה, מתוך תחושת פגיעה ודחייה, אך המשיכו להעביר אותו שוב ושוב ואל תרימו ידיים. בסופו של דבר, האסימון ייפול.

3. **ללכת לטיפול זוגי** - מטפל או יועץ זוגי מנוסה יכול לעזור לכם להגיע למסקנה משותפת לגבי הפתרון הטוב ביותר עבורכם (גירושין או שלום בית). זוגות שעברו טיפול זוגי לפני הגירושין מצליחים להתמודד טוב יותר עם תהליך הגישור, מאחר שכבר הגיעו להבנה הדדית בסיסית ולכלים נכונים להתמודדות עם הקשיים הרגשיים.

4. **לא לעשות פעולות חד-צדדיות** - נקיטת הליכים משפטיים לוחמניים ללא התראה מוקדמת שוברת את האמון בין בני הזוג ומובילה לפעולה מתוך פחד ולא מתוך שיתוף פעולה. זכרו שבסופו של דבר ההורה השני יישאר השותף שלכם להורות, לא משנה כיצד תפעלו.

מה חשוב לזכור לפני השיחה

- אתם בפתחו של בתהליך שלוקח זמן, תנו זמן לעיכול – לצד השני, ולעצמכם.
- שאלו יותר שאלות פתוחות, הציבו פחות עובדות.
- הימנעו מפעולה חד-צדדית.
- אפשר ורצוי להיעזר באנשי מקצוע במקרה הצורך.

שאלות נפוצות

- **כמה זמן לוקח תהליך גישור גירושין?** משך התהליך תלוי במספר הנושאים שבמחלוקת ובמורכבותם. רוב מהזוגות מגיעים להסכמות בתוך 4-6 פגישות או 10 שעות גישור. הקצב נקבע על ידכם.
- **האם ההסכם שמתקבל בסיום מחייב משפטית?** כן. ההסכמות מועלות על הכתב ומאושרות בבית המשפט לענייני משפחה או בבית הדין הרבני, ובכך מקבלות תוקף של פסק דין.
- **מה קורה אם רק אחד מהצדדים מעוניין בגישור?** אפשר להתחיל בפגישת היכרות ראשונית עם שניכם כדי להוריד חששות ולתת מידע מרגיע. הפגישה מתקיימת ללא עלות וללא מחויבות וניתן ואף כדאי לקיימה גם כשהצד השני עדיין מתלבט.
- **האם גישור מתאים גם כשרמת הקונפליקט גבוהה?** כן, זו בדיוק הסיטואציה שבה לתהליך מובנה ומקצועי יש את הערך הרב ביותר. במקרי קצה בהם בני הזוג אינם יכולים לשבת יחד בחדר, ניתן לקיים את פגישת ההכרות בשיחת וידאו.
- **מה ההבדל בין גישור גירושין להליך משפטי?** הבדל תהומי! בגישור, אתם קובעים כיצד ייראו חייכם וחיי הילדים מתוך הסכמה ודיאלוג ובקצב שלכם. בבית המשפט, ההכרעה נמסרת לגורם חיצוני שלא ניתן לצפות מראש את החלטותיו. התהליך המשפטי הוא גם קשה יותר מאחר והוא מביא להקצנת עמדות והוא גם ארוך ויקר הרבה יותר מהבחינה הכלכלית והנפשית.
- **כמה זה עולה?** העלות תלויה בוותק המגשר ובכמות השעות שנדרשות להגעה להסכם. בשיטת התמחור שלנו משלמים מראש על בנק שעות כאשר ישנה הפחתה במחיר השעתי ככל שיש יותר שעות גישור. בסיום הגישור ניתן לקבל זיכוי על שעות שלא התקיימו. לקישור למחירון שלנו [לחצו כאן](#). פגישת ההכרות הראשונית היא ללא עלות וללא מחויבות.

לסיכום – מה הצעד הבא?

אנחנו מקווים שהחוברת הזאת הצליחה לספק לכם מידע שיסייע לכם לקבל את ההחלטות הטובות ביותר עבורכם ועבור המשפחה. אתם עומדים בפני תהליך מורכב, אך אם תנהלו אותו נכון ותיעזרו בידע המקצועי שקראתם כאן ובאנשי מקצוע טובים, תוכלו לצאת ממנו עם בסיס חזק ליצירת חיים מאושרים, ולהגעה אל היעדים שהצבתם לעצמכם בתחילת הדרך.

אלה יכולים להיות הצעדים הבאים שלכם:

1. קראו את החוברת פעם נוספת, ואם יש מקום, שתפו גם את בן/בת הזוג.
2. דברו עם איש מקצוע או אדם קרוב שאתם סומכים עליו, לפני שאתם מקבלים החלטות גדולות.
3. קבעו פגישת היכרות ראשונית איתנו – ללא עלות וללא מחויבות מצדכם.

בנוסף לחוברת הזאת תוכלו למצוא מידע וכלים מעשיים נוספים [באתר שלנו](#), וכן בספרים שכתב נדב נישרי: "להתגרש בשלום", "שותפות חדשה" ו"גישור כאמנות לחימה", שנמצאים בכל חנויות הספרים. אתם מוזמנים גם לצפות בסרטונים הרבים שהפקנו, להאזין לפודקאסט "[משהו עם גישור](#)" ולהתייעץ עם "אהרון הכהן" סוכן הבינה המלאכותית שלנו דרך האתר או בוואטסאפ במספר [054-4766880](tel:054-4766880). אנחנו מעלים כל הזמן עוד תכנים, אז כדאי להתעדכן אצלנו מעת לעת.

ומעבר לכל אלה – אם אתם רוצים שנעזור לכם להתגרש או להגיע להסכם שלום בית ולחלופין גירושין בדרך הטובה ביותר עבורכם ועבור הילדים, פנו אלינו ואנחנו נשמח לעזור. אל תהססו ואל תישארו לבד עם השאלות. אנחנו כאן עבורכם.

שיהיה המון בהצלחה, ושיעבור בצורה הנכונה והטובה ביותר עבורכם ועבור המשפחה.

תמיד כאן בשבילכם,

נישרי מגשרים