

סוף טוב סוד ההצלחה בגישור בין בני זוג

על אף שהגישור נחשב הליך רך לעומת ניהול מאבק בערכאות משפטיות, הוא אתגר לא פשוט לבני זוג שמבקשים להיפרד. איך בכל זאת אפשר "לגמור את זה יפה"?

עו"ד חמוטל גת ועו"ד דנה דרזנין

אסנת ואמיר פנו למגשר, לאחר שנה בה לא הייתה ביניהם כל אינטימיות. גם הטיפול הזוגי אליו פנו לא צלח, והם הגיעו להחלטה מהותית משותפת אחת - לפנות לגישור ולעשות הכו"ל כדי "לגמור את זה יפה" ובהסכמה. מהי המשמעות המדויקת של "לגמור את זה יפה"? מה נדרש מזוגות שפונים לגישור כדי שהגישור יצליח? מה הם מצפים מהמגשרים? במאמר זה נאטר את התפיסות המרכזיות ואת הלך הרוח של הגישור, שיסייעו לצדדים להצליח לגבש הסכמות בגישור. נעסוק בשאלות: איך בוחרים מגשר, ההסכמה בגישור, בחירת עורך דין מייעץ, דרך המעבר משיח עמדות לשיח צרכים, השפעת המיקום על התפיסות השונות וקבלת ההחלטות והלך הרוח בגישור. המאמר מיועד הן למגשרים (הצדדים לגישור) והן למגשרים ונכתב כדי לתת כלים פרקטיים, על סמך ניסיונו המקצועי.

גירושין - האתגר

הליכי גישור הפכו בשנים האחרונות מקובלים ונפוצים יותר ויותר. הם מומלצים כיום כמעט לכל זוג בהליכי פרידה וגירושין. החוק להסדר התדיינויות בסכסוכי משפחה (הוראת שעה), ותשע"ה - 2014, שינה את אופן הפנייה לבית המשפט בנושאים שקשורים לפרידה ולגירושין, כאשר במקום הגשת תביעה יש להגיש כעת בקשה ליישוב סכסוך. הבקשה מועברת ליחידת הסיוע, שממיינה את הצדדים לפגישת מהו"ת (מידע היכרות ותיאום) עם עובד/עובדת יחידת הסיוע. בפגישת המהו"ת נבדקת התאמתם של בני הזוג לגישור או להליכים אחרים. רק לאחר הפגישה הזאת, במקרה שהזוג בחר לא לפנות לגישור או להליכים אחרים, הוא רשאי להגיש

תביעה לערכאות המשפטיות. מאז הפעלת החוק פחתה כמות התביעות שמתנהלות בבתי המשפט ובבתי הדין בארץ בכ-50%. בהיעדר נתונים מוסמכים, אפשר רק להניח שחלק נכבד מ-50% מהמקרים שאינם מתנהלים בבתי המשפט, מתנהלים בהליכי הסכם וכיניהם בגישור.

למרות שהגישור נחשב כהליך רך לעומת ניהול מאבק בערכאות משפטיות, הוא אתגר לא פשוט לבני הזוג המתגשרים. הסיבה לקושי ולמורכבות נעוצה בכך שהגירושין הם משבר שמלווה לעיתים קרובות בסערת רגשות, האשמות ופגיעות. במצב כזה קשה לברור את הצרכים ואת הרצונות החשובים ולהפריד אותם מהכעסים, הפחדים, החרדות ותחושות התסכול והפגיעה. הדבר הזה הופך למאתגר עוד יותר, בשעה שבתקופה הזאת יש לקבל החלטות קריטיות שנוגעות כמעט לכל תחומי החיים - בצד הכלכלי, מגורים, היחסים עם הילדים, זוגיות בעתיד - החלטות שישפיעו על המשך חייהם של המגשרים ובני משפחתם, וזאת בתנאים של חוסר ודאות לגבי העתיד.

בגישור, בשונה מהליך משפטי בו עורכי הדין מנהלים את המאבק, מתנהלים הצדדים, בעזרת המגשר/מגשרים ישירות זה מול זה. להתנהלות ישירה זאת יתרונות רבים, אך לצידם קיים גם קושי לא מבוסס להיפגש עם הצד השני, במיוחד כשכועסים עליו או פגועים ממנו, ולהתמודד מולו במשא ומתן ישיר. למגשרים תפקיד חשוב ביותר בניהול יעיל ורגיש של הליכי הגישור ובגיבוש ההסכמות, אך גם המגשרים המיומנים ביותר לא יוכלו לנווט את הגישור ולסייע לזוג לגבש את ההסכמות, בלי שיתוף הפעולה של הצדדים וללא נכונותם

להתמסר לגישור. נכונות זאת של הצדדים אינה פשוטה ואף לא מובנת מאליה, אך היא קריטית לסיכויי ההצלחה של הגישור. מאמר זה מטרתו לפתוח צוהר ולהציג את הכלים שמאפשרים הצלחה בגישור.

למרות שהגישור נחשב כהליך רך לעומת ניהול מאבק בערכאות משפטיות, הוא אתגר לא פשוט לבני הזוג המתגשרים. הסיבה לקושי ולמורכבות נעוצה בכך שהגירושין הם משבר שמלווה לעיתים קרובות בסערת רגשות, האשמות ופגיעות. במצב כזה קשה לברור את הצרכים ואת הרצונות החשובים ולהפריד אותם מהכעסים, הפחדים, החרדות ותחושות התסכול והפגיעה. הדבר הזה הופך למאתגר עוד יותר, בשעה שבתקופה הזאת יש לקבל החלטות קריטיות שנוגעות כמעט לכל תחומי החיים - בצד הכלכלי, מגורים, היחסים עם הילדים, זוגיות בעתיד - החלטות שישפיעו על המשך חייהם של המגשרים ובני משפחתם, וזאת בתנאים של חוסר ודאות לגבי העתיד.

בגישור, בשונה מהליך משפטי בו עורכי הדין מנהלים את המאבק, מתנהלים הצדדים, בעזרת המגשר/מגשרים ישירות זה מול זה. להתנהלות ישירה זאת יתרונות רבים, אך לצידם קיים גם קושי לא מבוסס להיפגש עם הצד השני, במיוחד כשכועסים עליו או פגועים ממנו, ולהתמודד מולו במשא ומתן ישיר. למגשרים תפקיד חשוב ביותר בניהול יעיל ורגיש של הליכי הגישור ובגיבוש ההסכמות, אך גם המגשרים המיומנים ביותר לא יוכלו לנווט את הגישור ולסייע לזוג לגבש את ההסכמות, בלי שיתוף הפעולה של הצדדים וללא נכונותם

למגשרים: ספקו לצדדים כבר בשיחה הראשונית מידע על הרקע שלכם, מידת הניסיון שלכם ומהו אופי הגישור שאתם מנהלים כדי לאפשר לפגועים לגישור לבחור בהליך ובכם מתוך ידיעה והבנה.

הסכמה בגישור - בין רצון להשלמה

הסכמת הצדדים היא תנאי לקיומו של הגישור - אך מהי הסכמה? האם ההסכמה של הצד האחד זהה להסכמה של הצד השני? לעיתים צד יזום את הגישור, לוחץ לקיימו ומוצא את המגשר, ואילו הצד השני מגיע בחוסר רצון ובתחושה שאין לו ברירה.

הסכמה היא מושג מורכב שטומן בחובו סוגי הסכמות שונות. יש הסכמה מתוך רצון, מחויבות, התגייסות בלב חפץ של הצד המעוניין שיוזם את הפרידה ואת הגישור ויש הסכמה שמבטאת השלמה עם רצונו של היוזם להיפרד, למרות חוסר רצונו של המשלים עם הפרידה מתוך הבנה שאם כבר נפרדים, הגישור הוא הדרך העדיפה לשני הצדדים ולילדיהם. לעיתים תגיע הסכמה של הצד המשלים לאחר צעד חד-צדדי מצד הצד היוזם, כגון הגשת בקשה ליישוב סכסוך או עזיבת הבית המשותף, שמשמנות למי שאינו מעוניין בפרידה שעליו להתקדם כי היחסים הסתיימו והשינוי כבר בלתי נמנע.

שני זה באופי ההסכמה לא נעלם עם הכניסה להליך הגישור, אלא נוכח לכל אורכו של התהליך. ההבדלים באופי ההסכמות יבואו לידי ביטוי גם בצפייות השונות של הצדדים לגבי תוצאות הגישור, סוג הרגשות שיחווה כל אחד מהם ועוצמתם, משך הזמן השונה שנדרש לכל צד לעיבוד תהליך הפרידה ובמידת הנכונות של כל אחד מבני הזוג להגיע להסכמות. הצלחתו של הליך גישור תלויה במידה רבה גם במחויבות הצדדים להליך, במיוחד בחלקים הקשים שלו. היכולת להתמודד עם קשיים אלה אינה פשוטה, אבל היא שלב הכרחי בדרך להסכמות.

למגשרים: אם אתם יזמתם את הליך הפרידה, גלו סבלנות והבינו שההסכמה של הצד השני אינה בהכרח הסכמה לרוץ קדימה, אלא הסכמה להיכנס להליך הגישור, עם

למגשרים תפקיד חשוב בניהול יעיל ורגיש של הליכי הגישור ובגיבוש ההסכמות, אך גם המגשרים המיומנים ביותר לא יוכלו לנווט את הגישור ולסייע לבני זוג לגבש את ההסכמות, בלי שיתוף הפעולה של הצדדים, וללא נכונותם להתמסר לגישור

הקשיים והמורכבות. אם אתם הצד שמשתף פעולה בגישור, למרות שלא בחרתם בו, אל תתעלמו מהצורך של הצד השני להתקדם, כי אם הבעתם הסכמה להיכנס להליך הגישור מגולמת בה גם הסכמה לשותף פעולה כדי להגיע להסכמות טובות שניכם.

למגשרים: היו ערים לשוני בהסכמת הצדדים להיכנס להליך ונהלו את הליך הגישור כך שסינכרו בין הקצב השונה של שני הצדדים.

בחירת עו"ד מייעץ - אל תחסכו גישור הוא תהליך בו מתקבלות החלטות משפטיות. המגשר לא מייצג אתכם, שכן הוא צד ניטרלי, ולכן חשוב להתייעץ עם עורך דין לפחות פעם אחת בהליך הגישור. היתרון בהסתייעות בעורך דין שהוא בצד שלכם הוא קבלת מידע מקצועי מהימן, כמו הערכת המצב המשפטי של צד לגישור ביחס לסוג המשמורת, הסדרי השהייה, המזונות או חלוקת הרכוש. קבלת ייעוץ משפטי עם עורך דין שמייעץ לך מטעמך תעזור לך להבין את נקודות החוזק ונקודות החולשה מבחינה משפטית, אילו טיעונים כדאי להעלות, איפה כדאי להתגמש וכן איך כדאי לנסח טעניפים בהסכם שיתנו מענה לצרכים שלך.

החששות אותם מעלים מגשרים רבים ביחס להתיעצות ולקבלת חוות דעת מעורך דין קשורים לעלות הכספית הנוספת שכרוכה בכך. נוסף לכך, עולה החשש שעירוב עורך דין עלול להסלים את הסכסוך ולגרור את הזוג לניהול הליך בבית המשפט.

שיקולים כספיים רלוונטיים תמיד, ובמיוחד בעת גירושין, כאשר הפרידה גורמת כמעט תמיד לקושי כלכלי. עם זאת, אפשר להסתפק בשעות ייעוץ ספורות עם עורך דין, מה גם שהיעדר ייעוץ מקצועי כזה עלול לעלות הרבה כסף. לכן כדאי להכניס לחישובי עלות-תועלת גם הפסדים כספיים שנובעים מחוסר ידע. למשל, אם הסכמתם שדירה שירשתם תיכנס לחישובי חלוקת הרכוש, למרות שהדירה הזאת שייכת לכם בלבד על פי הדין, העלות של עורך דין שמבהיר לכם מראש נקודה זאת זניחה יחסית לווייתור

הגדול שאתם עושים ללא הבנה של המצב המשפטי לאשורו.

לגבי החשש שהייעוץ המשפטי עלול לגרום להסלמה או לסיום הגישור, חשוב לזכור שחלק משמעותי מהייעוץ שתקבלו תלוי במה שתגדירו לעורך הדין. אם למרות שהגדרתם את מטרת הייעוץ כתמיכה, אתם מרגישים שהייעוץ המשפטי לא מתאים לערכים או למטרות שלכם, זכרו לשמור על האוטנטיות שלכם, על מה שבאמת חשוב לכם ואל תיגררו אחריו.

למגשרים: ייעוץ משפטי במהלך הגישור נועד לשפר את הבנתכם ולהעלות את תחושת הביטחון שלכם הן בהליך הגישור והן בהסכם. הקפידו להגדיר לעורך הדין את ציפיותכם לסיוע להליך הגישור, ולא להסלמתו. אל תחששו מכך שהמגשרים מתייעצים עם עורכי דין. אם אתם חשים שההתייעצות עם עורך הדין לא מסייעת לגישור, הציעו פגישה או שיחה עם המגשר ועם עורך הדין.

משיח עמדות לשיח צרכים - מגוון פתרונות

עמדה מבטאת את התוצאה הרצויה לכל אחד מהצדדים - "הילדים יישארו אצלי", בעוד שצורך מבטא את הסיבה החבויה שבגינה מבטאים את העמדה, למשל החשש לאבד קשר עם הילדים. הדרך הפשוטה והטבעית לחבנו להתמודדות עם קונפליקטים, היא לנסות לנצח את הצד השני או לשכנע אותו בצדקתנו ולשם כך אנחנו מציגים עמדות. לעומת זאת, המשימה בגישור היא להגיע להסכמה עם הצד השני ולשם כך שיח הצרכים מתאים יותר משיח העמדות. שיח הצרכים מאתגר לעיתים קרובות את המגשרים כי הם נדרשים לחשוף חולשות או צרכים שהם חוששים לבטא בפני אחרים ובמיוחד בפני צד שנמצא בקונפליקט עמם.

כך למשל, בוויכוח בין בני זוג על מכירת הבית יישמעו פעמים רבות העמדות הבאות: "אני לא מוכן/מוכנה למכור את הבית!" לעומת "צריך למכור את הבית עכשיו!". במקרה כזה, האפשרויות לפתרון המחלוקת, על בסיס עמדות הצדדים, מוגבלות רק לאחת משתי האפשרויות: או שהבית יימכר או שהבית לא יימכר. לעומת זאת, שיח צרכים עשוי לגלות שמאחורי העמדה "צריך למכור את הבית!" מסתתרים צרכים שונים אחרים, ושיח שכזה יאפשר לחפש ולמצוא אפשרויות ופתרונות שונים, כגון: צורך כלכלי לקבל את כספי התמורה ממכירת הבית כדי להתחיל חיים חדשים, מציאת מימון ביניים, תשלום השתתפות בשכר דירה, השכרת חלק מהנכס וכיוצא בזה.

צורך אחר שעשוי להיחשף הוא חוסר הרצון של אחד הצדדים להיפרד. במקרה זה נוכל לדבר על עצם הרצון לפרידה של כל אחד מהצדדים, שיחה שעשויה להוביל להחלטות מגוונות: להיפרד, לא להיפרד או להיפרד באופן זמני.

צורך אחר שעשוי להסתתר מאחורי העמדה לא למכור את הבית יכול

להיות החשש לאבד את הקשר עם הילדים, שיעדיפו להישאר בבית המוכר והנוח וירצו פחות להגיע אל ההורה שעוזב את הבית ושיעבור למקום מגורים אחר. במקרה של זוג כזה אפשר לחשוב יחד איך מייצרים יציבות לילדים והורות משמעותית, ולא דווקא בהקשר של מכירת הבית, אלא למשל בעזרת הדרכת הורים, חלוקת סמכויות אחרת בין ההורים וכיוצא בזה.

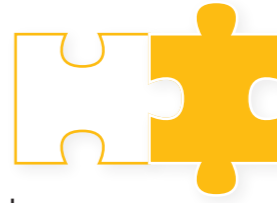
שיח צרכים בשונה משיח עמדות מאפשר לפרוס מגוון רחב יותר של פתרונות מתאימים לצדדים שמגדילים את הסיכוי להגיע להסכמות שמשפקות מענה מותאם להם.

הכינו עצמכם לשיח צרכים:

פנו לעצמכם זמן והכינו את רשימת הצרכים שלכם - למשל, מהי ההכנסה החדושה שתספק לכם רמת חיים סבירה? האם להגדיל את ההכנסה זוהי אופציה ריאלית במקרה שלכם? אם כן, מה יעזור לכם לשם כך - זמן פנוי? שינוי מקום מגורים? שקט נפשי? האם בן הזוג (או מישהו אחר) יכול לעזור לכך? למשל, אם בן הזוג ייקח על עצמו להיות יותר זמן עם הילדים או שאולי תחלקו בהוצאות בייביסיטר/ מטפלת בזמן ששניכם עובדים? אולי הכנסת בני המשפחה המורחבת תסייע בעניין הילדים? חישובו על הילדים שלכם והכינו את רשימת הצרכים שלהם - מה חשוב שידעו ומה חשוב שלא ידעו בנוגע למערכת היחסים הזוגית ביניכם ובנוגע לנסיבות הפרידה? מתי ואיך נכון להעביר להם את הידיעה על הפרידה? כמה זמן חשוב לכם שהם ישהו עם כל אחד מההורים? מהם ההסדרים שמתאימים להם ביותר, לדעתכם? היכן יגורו וילמדו? איך אתם כהורים תוכלו להמשיך לקבל החלטות משותפות בקשר לילדים? איך תעשו זאת בלי לפגוע בהם?

נסו לפרט את רשימת הצרכים של בן/בת הזוג שלכם - זהו אתגר לא קל, אבל חשוב. לדוגמה, מהי ההכנסה החדושה שתספק לבן/בת הזוג שלכם רמת חיים סבירה? כצעד ראשון נסו לקחת את רשימת הצרכים שהכנתם לעצמכם ובדקו אותה ביחס לבן/בת הזוג. חישובו כיצד לבטא את הצרכים שלכם כדי שהצד השני יוכל להקשיב להם - הביעו את רצונכם באופן בו הצד השני יוכל להקשיב. הימנעו מהאשמות ומתוקפנות כלפי הצד השני ודברו אליו כפי שהייתם רוצים שהוא ידבר אליכם.

הכינו עצמכם להקשיב באמת לצרכים של הצד השני - חשיפת הצרכים האמיתיים חושפת לעיתים צרכים סותרים אצל הצד המתגשר בו-זמנית, כשאפילו הצד המתגשר לא תמיד ברור איזה מביניהם הוא הצורך החשוב יותר. "אדאג שלא תראה/תראי את הילדים...", "הם כבר יבינו איזה אימא/אבא יש להם" - אלה הן אמירות שנשמעות לא פעם בשעת כעס מאותם הורים שיכולים מיד לאחר מכן להגיד ש"הכי חשוב לי שהילדים לא יפגעו מהפרידה". בהתייחס לדוגמה הזאת חשוב לבחון מהו סדר



ההבדלים באופי ההסכמות יבואו לידי ביטוי גם בציפיות השונות לגבי תוצאות הגישור, סוג הרגשות שיחווה כל אחד מהם ועוצמתם, משך הזמן השונה שנדרש לכל צד לעיבוד תהליך הפרידה ובמידת הנכונות של כל אחד להגיע להסכמות

היא ביטחון. לכן בעת וכוח כספי, כשהאשה מרגישה שההצעה הכספית אינה מספקת, היא עלולה לפרש זאת כחוסר דאגה של האיש לביטחונה ולביטחון הילדים, בעוד שהאיש עשוי לפרש את הדרישות הכספיות של האשה, המפורזות בעיניו, כרצון לפגוע בו ולהחלישו. הדוגמה הזאת ממחישה כיצד חלק מההבדלים המגדירים עשוי להיות קשור לפערים כלכליים שבין גברים לנשים ובמקרה זה פערי המיקום שמתקיימים בין הצד המקבל לצד המשלם.

יתכן שבמחקר חדש כיום היתה מתקבלת תוצאה שונה אך גם כיום, בשל פערי השכר שקיימים עדיין בין גברים לנשים, משלמים הגברים מזונות לילדים במקרים רבים - דבר שמוסיף מיקום נוסף של הצדדים באשר לאופן החישוב. בעוד שהאשה נוטה לחשב את הסכום החדשי שמתקבל כסכום קבוע ובדקת האם סכום זה נותן מענה להוצאותיה החדושות, ואם לא היא תטען שהסכום אינו מספיק, הרי שהגבר נוטה לא פעם לחשב את סכום התשלום הגלובלי שישלם לאורך כל תקופת ההסכם, כלומר מכפלת הסכום החדשי במספר חודשי התשלום לאורך השנים. הסכום הגלובלי עלול להיראות לו גבוה מדי אל מול יכולותיו.

טיפ למגשרים: המיקום השונה של כל צד עשוי לייצר תפיסות שונות, כשכל צד משוכנע שתפיסתו צודקת ומוסרית וממילא משוכנע שהצד השני טועה ואולי אפילו לא מוסרי. זכרו זאת ונסו להבין שתפיסתו של השני נובעת מהמיקום שלו, ולא מחוסר הבנה או מפגם מוסרי שלו.

טיפ למגשרים: עזרו לצדדים להבין את הקשר בין המיקום שלהם ושל הצד השני לבין התפיסות השונות, ולזהות את הקשר בין מיקום זה לבין הצרכים ותפיסת המציאות של כל אחד מהם. העבירו מסר שהיכולת להכיר בכך שתפיסת הצד השני שנובעת ממיקומו השונה לגיטימית ואינה מעידה בהכרח על חוסר הבנה או פגם מוסרי שלו.

דרך קבלת החלטות - השפעה משמעותית

בתהליך הגישור מתקבלות החלטות רבות ומשמעותיות לחיים, חלקן משפיעות על המשך החיים, בנושאים כגון ירידה ברמת החיים, שהייה עם הילדים, מקום מגורים ועבודה. חשוב לפני הכניסה להליך, להכיר מהי דרך קבלת החלטות הייחודית לכל אחד ואחת ולבחון האם הדרך הזאת תשרת צד זה במהלך הגישור.

ניתן לאבחן כמה סגנונות לתהליך קבלת החלטות:

קבלת החלטות אישית ללא התייעצות - אצל אנשים שמטבעם לא נוהגים להתייעץ עם אחרים ומקבלים החלטות רק בהתלבטות פנימית בינם לביןם, כולל החלטות קשות ומשמעותיות, היתרון הוא שמירה על סודיות ופרטיות מלאה, וכן שמירה על אוטונומיה מלאה בקבלת ההחלטות. החיסרון הוא שבהיעדר התייעצות, קבלת החלטות עלולה להסתמך על מידע חיוני חסר ואף שגוי. בהתייעצות יש גם מימד של אווירה, תמיכה ומיפוי המחשבות שעשויים לעזור גם בפן הרגשי של קבלת החלטות.

קבלת החלטות בסיוע קבוצה מצומצמת (משפחה, חברים) - אצל אנשים שמטבעם נוטים להתייעץ עם אנשים קרובים עליהם הם סומכים, היתרון הוא קבלת מידע מזוויות ראייה שונות של אנשים נוספים, שימוש בניסיון חייהם ובניסיון חיי הקרובים להם ואפשרות לקבל עזרה נפשית ומעשית. החיסרון הוא שאנשים קרובים נוטים להזדהות יתר ועלולים לגרום להקצנת עמדות הצד המתגשר, ללא צורך. בני משפחה או חברים שתופסים צד עלולים מתוך כוונה טובה ומדאגה, להרע את יחסי הצדדים המתגשרים.

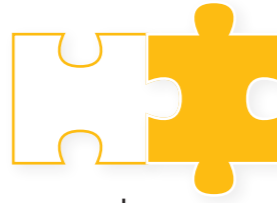
קבלת החלטות בהתייעצות עם כלל העולם - אצל אנשים שמטבעם נוטים להתייעץ עם כלל העולם, דהיינו: בפייסבוק, בווטסאפ, משפחה, חברים וכדומה, היתרון הוא קבלת ידע רב ולמידה מניסיונם של אחרים, דרך שמאפשרת גם אווירה קושי בפני קהלים גדולים. החיסרון הוא כניסה לסחרור מעודף המידע ומחשיפה לא מותאמת לצרכים האישיים של המגושר, וחשיפה לאג'נדות האישיות של המייעץ שאינן בהכרח אלו הרלבנטיות למגושר.

טיפ למגשרים: מומלץ לכל מגושר ומגושרת לבחון בתחילת הליך הגישור גם את דרך קבלת החלטות האישית ועד כמה היא משרתת אתכם בתהליך זה.

טיפ למגשרים: הבנת סגנון דרך קבלת החלטות הייחודי לכל מגושר תאפשר לעזור להם לשלוט במידע, להבחין בין עיקר וטפל ולקדם את הליך הגישור.

הלך הרוח בגישור - אסרטיביות ואמפתיה

אחד הגורמים החשובים להצלחתו של כל הליך גישור הוא הלך הרוח של הצדדים לגישור. הלך רוח הוא מושג "אזורי" ולא תמיד ברור. לכן ננסה למפות שני מרכיבים של "הלך הרוח" בגישור. אסרטיביות - סגנון תקשורת שמבטא את הרעיון לפיו האדם אחראי על התנהגותו והאחרים אחראים על ההתנהגות שלהם. אנשים שמתקשים להציג באופן אסרטיבי את הצרכים שלהם, יתקשו למצוא את מקומם בגישור, במיוחד כשהצד השני בעל יכולות אסרטיביות. שימו לב - אסרטיביות אינה אסרטיביות. התנהגות אסרטיבית לא מבטלת



אם, למרות שהגדרתם את מטרת הייעוץ כתמיכה, אתם מרגישים שהייעוץ המשפטי לא מתאים לערכים או למטרות שלכם, זכרו לשמור על האוטנטיות שלכם, על מה שבאמת חשוב לכם ואל תיגררו אחריו

את הצרכים של הצד השני ולא מתעלמת מהם. לעומת זאת, התנהגות אגרסיבית דורשת לקיים את הצרכים האישיים שלך, אף אם משמעות קבלתם היא הכנעה או דיכוי של הצד השני והתעלמות מצרכיו. בגישור, התנהגות אסרטיבית מאפשרת לאדם לבטא את צרכיו באופן שיאפשר לצד השני להקשיב ולהבין אותם - גם אם לא בהכרח להסכים להם. דוגמה אופיינית: בן או בת זוג שמעוניינים להתקדם בתהליך גישור לגירושין ולגרום לצד השני, שלא ממנה להתקדם, לבצע בדיקות ופעולות מעשיות שיקדמו את הגישור. התבטאות אסרטיבית היא התבטאות בהירה, עניינית, שנאמרת בטון רגוע ללא התפרצות רגשית. במקום נאומים ארוכים והסברים, עדיף להתמקד בבקשה הספציפית - "חשוב לי מאד להתקדם בגישור ולהגיע להסכמות בקרוב", ולא באישיות של הצד השני - "אתה איטי בדרך כלל, אבל הפעם תצטרך להזדרז יותר", התמקדות שמעוררת התנגדות בדרך כלל חשוב להימנע מהגזמות - "עוד רגע אני אשתגע!" ועדיף לנסח את הבקשה באופן חיובי שמתאר מה אני רוצה שיקרה - "חשוב לי להגיע להסכמות הוגנות שיאפשרו לנו להישאר ביחסים טובים", במקום ניסוח שלילי שמתאר מה אני לא רוצה שיקרה - "אם לא נתקדם, זה יהרוס לנו את היחסים". אפשר לנסח גם את ההשלכות שיגרמו כתוצאה מאי היענות לבקשה - "אם לא נתקדם בגישור, אפנה לבית המשפט".

אמפתיה - זוהי היכולת להבין את הרגשות ואת הצרכים של הזולת, לגרום לו להרגיש שמבינים אותו בלי לאבד את העצמי שלנו. בגישור, האמפתיה מאפשרת לנו להקשיב לצרכים של הצד השני ולהכיר בלגיטימיות שלהם. בזמן קונפליקט, כשהצד השני מביע דעה ששונה מדעתנו, יש נטייה לתפוס דעה זאת כאיום עלינו, דבר שמעורר את מנגנון ההגנה של ההירדרות - "הילחם או ברח". במצב כזה אנו מרוכזים בהירדרות, לא פנויים להקשיב ולהבין את הצד השני ובוודאי שלא יכולים לפתח כלפיו אמפתיה. קושי נוסף נובע מהחשש שהאמפתיה תיתפס על ידי הצד השני כוויתור על הדרישות שלנו והסכמה לדרישותיו, אבל קשב ואמפתיה לצרכים של הצד השני אינם הסכמה או קבלת החלטות. למילוי כל הצרכים של האחר. למעשה, האמפתיה היא יכולת רבת עוצמה להבנת צורכי הצד השני, והיא מגדילה את הסיכוי לגיבוש הסכמות הדדיות לדוגמה, דיון על מזונות ילדים בו דורש צד אחד מהצד השני לשלם לו סכום גבוה. הקשבת הישרדות לדרישה הזאת תתורגם מייד לכמות

אמפתית ולביטוי אמפתיה לצד השני, יחד עם יכולתם להתבטא באופן אסרטיבי, תורמות ומקדמות את הליך הגישור. שימו לב לכשלים באמפתיה ובאסרטיביות וסייעו למגושרים להתגבר עליהם.

טיפ אחרון: הגישור מאפשר לכם לסיים את הזוגיות בלי מלחמות והסלמה מיותרים וכלי להשחיר את כל עברכם המשותף. זכרו - גם כשיחסי הזוגיות שלכם מסתיימים, היחסים ביניכם כהורים לילדיכם יימשכו. לכן עשו כל מאמץ להגיע להסכמות ולא להותיר "אדמה חרוכה".



עו"ד חמוטל גת

מגשרת ותיקה, המתמחה בגישור משפחה, מכשירה מגשרי משפחה בקורסים המוכרים על ידי המערכת המשפטית ומדריכת מגשרים.



עו"ד דנה דרוזנין

ממשרד דרוזנין, קסלה, גאון - מגשרת ותיקה, המתמחה בפתרון סכסוכים בגישור ובדרכים נוספות, יו"ר (משותף) הארגון הישראלי לגירושין בשיתוף פעולה וסגן יו"ר הועדה ליישוב סכסוכים בדרכים מגוונות בלשכת עורכי הדין.

צילום: עו"ד יפית יפה