

## תוכן העניינים

11	פתח דבר
15	שער ראשון: תופעת הגירושים והשלכותיה
17	פרק 1 תמונת מצב: זוגיות וגירושים כיום
47	פרק 2 גירושים: אובדנים ורגשות
79	שער שני: השפעת הגירושים על הילדים במעגל החיים
81	פרק 3 מבט כללי על השלכות הגירושים על ילדי הזוג המתגרש
	פרק 4 השפעת הגירושים על ילדים בגיל הרך,
95	בגיל הגן ובגיל בית הספר
129	פרק 5 השפעת הגירושים על ילדים בגיל ההתבגרות
	פרק 6 השפעת הגירושים בבגרות על הרווחה הנפשית
135	והזוגיות של ילדי גירושים
157	פרק 7 הסתגלות ילדי גירושים להורות
161	שער שלישי: התמודדות של נשים וגברים עם השלכות הגירושים
163	פרק 8 משמורת והסדרי ראייה, אחריות הורית וזמני שהות
189	פרק 9 הסתגלות ותפקוד של נשים גרושות
221	פרק 10 הסתגלות ותפקוד של גברים גרושים

259	שער רביעי: קשיים ומורכבויות – היבטים נוספים בנסיבות גירושים	
261	גירושים עם קונפליקט ברמת עצימות גבוהה	פרק 11
271	קשיי קשר, סרבנות קשר וניכור הורי	פרק 12
283	גירושים מאוחרים	פרק 13
289	גירושים של זוגות להט"בים	פרק 14
297	השלכות של גירושים על ילדים עם צרכים מיוחדים	פרק 15
309	שער חמישי: התמודדות וצמיחה	
311	משבר וצמיחה	פרק 16
323	משמעותיות (significance) בנישואים ובגירושים	פרק 17
	איך להתגרש נכון, רעיונות להתמודדות יעילה	פרק 18
327	עם נסיבות הגירושים	
344	ביבליוגרפיה	

## פרק עשירי

## הסתגלות ותפקוד של גברים גרושים

תהליך הגירושים מאופיין בלחץ מסיבי, נפשי, כלכלי וחברתי. אך לא תמיד יש מודעות לקשיים של הגברים מכיוון שהם אינם אוהבים לחשוף את יגונם, או לבקש עזרה (Poole et al., 2013). אבל, ממחקרים עולה, כי גברים נוטים יותר מנשים להפוך דיכאוניים, להתאבד, או לפתח מחלות הקשורות ללחצים בעקבות הגירושים. רבים מהגברים מעידים על עצמם כי הם בודדים, מותשים, ומבולבלים ועל כך שהם חוששים לאבד את הקשר עם ילדיהם (Whitley & Whitley, 2021). ממצאי מחקרים מלמדים כי האבות הלא-משמורנים נמצאים בסיכון הגבוה ביותר להתאבדויות, למיניה בעקבות התמכרות, בעקבות אלימות או בעקבות פציעה. בנוסף לכך נמצא, כי האבות הלא-משמורנים מועדים יחסית לחוסר בתעסוקה, להזדקקות להטבות סוציאליות ולקבלת טיפול בברי-חולים בגין התמכרות או מחלות פסיכיאטריות.

חשוב לציין, כי לעיתים קשה להבחין בתלות בין המצב המשפחתי למצב הסוציו-אקונומי ולסיכון לתמותה. כל אחד מהגורמים יכול להשפיע על האחרים וגם להיות מושפע. חוסר תעסוקה, לדוגמה, יכול לגרום למתח נפשי, להתמכרויות וגם לגירושים. התמכרויות לסוגיהן יכולות לגרום לאבטלה, לגירושים, לאלימות, ולפציעות. גירושים ואיבוד הילדים יכולים לגרום ללחץ, למתח נפשי, לתחושת כישלון ולאובדן, העלולים לגרום להתמכרויות, למחלות, לחוסר תעסוקה וכדומה. אומר יוסי: "הגירושים היו אצלי על רקע של נושא ההתמכרות (לסמים), בכללית כתוצאה מהשימוש שלי, על חוסר לקיחת אחריות, המון גורמים. היום אני מכיר בזה אז לא כל כך. גם מדפוסי חשיבה לא נכונים, ראייה לא נכונה של החיים מתוך חוסר אינפורמציה וידע, אני יכול לכתוב על זה ספר שלם. אבל זה אחד הגורמים, הנושא ההתמכרות שלי. היום אני במקום אחר אני מכין את זה אחרת אני רואה את זה אחרת. עשיתי טיפול עם עצמי עשיתי תהליך של שינוי. הייתי ממש באי שפיות. בכלליות, אני לא רציתי להתגרש מתוך האגו שלי, מתוך הגאווה שלי, הפחדים שלי, החרדות שלי להישאר לבד ולהתחיל את כל החיים

מחדש. והתוצאה היא איבוד שליטה. הגעתי איתה למקומות ממש לא נעימים, איום של משטרה, מעצרים."

במרוצת תהליך הגירושים נפרצים הסכרים שמנעו גילויי עוינות בוטים בשלבים מוקדמים יותר, וקרוב ל-75% מן הגברים שהיו מעורבים בתהליכי גירושים הביעו כעס ועוינות רבה. מחקרים נוספים מצביעים על כך, שגירושים קשורים לעלייה ברמת הסימפטומים הדיכאוניים, לירידה בתחושת השמחה, לקשיים בקבלה עצמית, ולצריכת אלכוהול וסמים ממכרים.

נמצאו הסברים אחדים להבדלים בין גרושים לנשואים בתחום הבריאות הנפשית והפיזית. על-פי ההסבר העיקרי, מערכת הנישואים משמשת מגן, המאפשר לפרט להתמודד טוב יותר עם לחצי היום-יום ואירועי דחק. מערכת הנישואים מספקת תמיכה נפשית על-ידי אחר משמעותי (בן/בת הזוג) ועזרה בהתמודדות עם קשיים ולחצים. נישואים מספקים הגנה מפני העולם, והדבר נכון גם כאשר שביעות הרצון מהנישואים היא נמוכה.

גירושים נחשבים ללא ספק כאירוע חיים מכונן, עם השפעות בטווח שבין הרסנות ועד לתחושת הקלה, כשההבדל במידת ההשפעה וכיוונה משמש אינדיקציה להסתגלות לאחר הגירושים. נשים חוות לחצים רבים יותר בעקבות גירושים מן הגברים בשל ההבדלים בין המינים ברמת ההכנסה והפעילות החברתית. מכאן הסיקו, כי גברים סובלים פחות מנשים כתוצאה מגירושים. אבל ישנן עדויות רבות לכך שגברים מסתגלים פחות מנשים, והשוני בא לידי ביטוי גם בטווח הארוך. אחוז גבוה יותר של אבות גרושים לעומת אימהות גרושות וכן לעומת אבות נשואים, נוטה לסבול מבעיות פסיכולוגיות ובריאותיות.

על-אף שבעבר חשבו שהסתגלות לגירושים מושגת כאשר האדם נישא מחדש, היום מוגדרת ההסתגלות כתהליך עצמאי נפרד מנישואים, והיא מאופיינת בשני היבטים שמתבטאים בעיקר בשני תהליכים נפרדים: תהליך אחד הוא של התפתחות זהות נפרדת, המאופיינת במאבק עם האובדן (של הנישואים, בן זוג, אהוב, מעמד חברתי, וילדים), עם הכאב על אובדן של אינטימיות, עם הרס השגרה היומית והבדידות. אובדן של בן זוג אינטימי ואהב ואובדן של קשר שוטף עם הילדים שיכול להיות הרסני. תפקיד הגבר משתנה מ"בעל" ל-"בעל לשעבר", וכך גם המעמד החברתי. הגורם השכיח ביותר ללחץ אחרי הגירושים הוא תחושת הכישלון העצמי, הפוגעת מאוד בהערכה העצמית. התהליך השני הוא של התפתחות היכולת

לתפקד ביעילות בתפקידים החדשים, המאופיינת בהכרה בשינויים בתפקידים והשגה של סטטוס חדש בעקבות הגירושים (שדה, 2014).

ההסתגלות לגירושים מתחילה כבר בזמן הנישואים, כאשר אחד מבני הזוג נסוג ממעורבותו הרגשית. כאשר גברים מתבקשים לתאר את התקופה שלפני ההחלטה להתגרש, הם מתארים אותה כתקופה לחוצה פחות מאשר תיאורן של הנשים. מספר קטן יותר של גברים מנשים אומרים שהתקופה שלפני הגירושים הייתה תקופה קשה. חוקרים אומרים, שהתקופה שלפני הגירושים קשה יותר לנשים, משום שהן מנסות בדרך כלל להחזיק את הנישואים ובו בזמן הן חשות חוסר תקווה במאמציהן. ההבדל בין המינים בראייה הרטרופספקטיבית של הלחץ משקף את הדרגה שבה הגברים אינם מודעים לבעיות בנישואים. נמצא, כי גברים רבים אינם מודעים אפילו לאפשרות של גירושים לפני ההחלטה להתגרש, וכי ההחלטות מתקבלות יותר על-ידי הנשים. יתרה מכך – כאשר גברים מתבקשים להציג את הסיבות לגירושים הם מדווחים על היעדר ידיעה בנוגע לסיבות או על כך שנשותיהם עזבו כדי להיות חופשיות, בעוד שהנשים מונות רשימה של סיבות ספציפיות. גברים גרושים או פרודים מדווחים פחות על אכזבה וחוסר סיפוק מנישואיהם מאשר נשים. נשים משקיעות יותר בתקופת הפירוד בנסותן להציל את הנישואים הקונפליקטואליים, כך שלעיתים הפירוד עצמו נושא עימו עבורן הקלה והזדמנות לצמיחה עצמית (Augustijn, 2023).

על-פי רוב המחקרים, בתקופה שלאחר הפירוד, מסתגלים בדרך כלל גברים פחות מנשים במושגים של בריאות, אושר, וסיפוק בחייהם עם עצמם ועם אחרים. הבדלים אלו ניכרים גם עשר שנים לאחר הגירושים. נמצא, כי לגברים שהתגרשו הערכה עצמית נמוכה יותר מאשר לגברים שנשארו נשואים.

אחרי הפירוד עובר הגבר שינוי בתפקיד שעשוי להפוך לשינוי במקורות ההערכה העצמית והמשמעות. הוא מקבל "תפקידים נשיים" (כמו עבודות הבית) שאינם מגבירים את הערכתו העצמית. נשים, לעומת זאת, מקבלות תפקידים כמו ראש המשפחה ובעל ההכנסה, שבאמצעותם ניתן להשיג הערכה וביטחון.

מגוון של גורמים פסיכולוגיים וכאלה הקשורים למערכות יחסים נמצאו כמתווכים בקשיי ההסתגלות לגירושים: תמיכה חברתית, גורמים כלכליים, גורמי אישיות כמו הערכה עצמית, מערכת היחסים עם הגרושה והנסיבות סביב הגירושים, כשחלק מהגורמים משחק תפקיד עוד לפני הגירושים. למשל נמצא,

כי ככל שמצבם הכלכלי של הגברים נמוך יותר או שהם מובטלים, יש לכך השפעות על הפרעות במצב הרוח, תחושת דיכאון ובעיות הסתגלות חברתית (Sodermans et al., 2015).

תחושת ההתקשרות אל בת הזוג הגרושה, המתוארת כתלות רגשית עם צורך בקרבה פיזית, נמצאת בקשר שלילי עם ההסתגלות לגירושים. גברים מדווחים יותר על תחושות התקשרות כאלה ושאיפה לפיוס אחרי הגירושים בהשוואה לנשים. היוזמים גירושים מסתגלים טוב יותר ממי שאינם יוזמים. בדרך כלל, ביטוי לתחושת התקשרות כזו סביר פחות אצל מי שיזם את הגירושים. יש שהיוזמים מתחילים את תהליך הפרידה הנפשית קודם לכן.

תמיכה חברתית עוזרת להסתגלות בעזרת הנחמה והסיוע שהיא מספקת. גברים, בהשוואה לנשים, מוצאים פחות סיפוק בחברויות שלהם ונוטים לפחות לחפש תמיכה חברתית אחרי הגירושים. גם הילדים שנשארים בדרך כלל עם האם לאחר הגירושים, תומכים בה. ההבדלים בחיפוש אחר תמיכה חברתית קשורים כנראה לתפקידי המגדר המסורתיים, כך שצפוי שגברים יתנהגו בדרכים שימנעו מהם את המקורות החשובים לתמיכה רגשית. במחקר אורך נמצא, שגברים גרושים היו מבודדים יותר חברתית בהשוואה לנשים גרושות.

גברים פגיעים במיוחד כאשר הם מתעמתים עם אובדן המשמורת על ילדיהם. הם חווים חרדה הקשורה לאפשרות שיאבדו את ילדיהם ואת הסטטוס בתוך המשפחה, וכן חרדים מפני ביקורת שמשמיעה האישה המתגרשת, דחייה על-ידי הילדים, אובדן המבנה וההמשכיות של המשפחה ואובדן של תחושת משמעות או מטרה. המעבר עבור האב הגרוש מהורה להורה לא-משמורן, מכאיב ומעורר תחושות אשם, חרדה, דיכאון ופגיעה בערך העצמי. ההרחקה מהילדים משמעותית ביותר מבחינת ההשפעה על תגובותיו. גם אחרי כשלוש שנים ממועד הגירושים, אבות לא-משמורנים נוטים לדווח, שהם ממשיכים לחוות תחושות של אובדן, עצבות, והם נאבקים עם אובדן המשמורת על ילדיהם (Andreasson & Johansson, 2019). ניתן לחלק את האבות הלא-משמורנים לשתי תת-קבוצות. קבוצה אחת הם האבות שבתקופת הנישואים היו מעורבים במערכת יחסים קרובה עם ילדיהם ואחרי הגירושים התרחקו מהם והקשר נחלש. הקבוצה השנייה הם אבות שבתקופת הנישואים היו פחות מעורבים בחיי ילדיהם ולאחר הגירושים מצליחים לשמור על קשר איתם. עבור הקבוצה הראשונה התעצמו ההשפעות הקשות של הגירושים,

ומכל האובדנים בולט במיוחד היה אוכדן הילדים והקשר הקרוב איתם. עבור האבות בקבוצה השנייה, השפעות הגירושים היו חריפות פחות. נושאי ההסתגלות ופיתוח הזהות של "הורה במשרה חלקית" במסגרת הביקורים לא היו כל כך בעייתיים. אבות אלה נהנים לעיתים קרובות מרמה גבוהה יותר של מגע עם ילדיהם בהשוואה לתקופה שלפני הגירושים. הביקורים מאפשרים להם לשפר את מערכת היחסים עם הילדים, כשבתפישתם של האבות האלו הם נושאים באחריות בלעדית לילדיהם באותם פרקי זמן מצומצמים שמזמנים להם מיסוד של מערכת יחסים משמעותית יותר מאשר בעבר (Kalmijn, 2015).

לדפוס ההתקשרות ולסגנון ההתמודדות השלכות חשובות. נמצאו הבדלים בין סגנון ההתקשרות של אבות גרושים לא-משמורנים לבין סגנון ההתקשרות של אבות נשואים. אבות גרושים לא-משמורנים מתאפיינים ברמות גבוהות יותר של חרדה והימנעות בהתקשרות. אולם, לא ברור אם סגנון ההתקשרות של הפרט השפיע על סיכויו להתגרש, או שמא פירוק התא המשפחתי הוביל לשינוי בסגנון ההתקשרות.

יחד עם זאת נמצא, כי סגנון התקשרות בטוח של אבות ממתן את ההשפעה השלילית של הגירושים על בריאותם הנפשית ועל תפקודם. בקרב זוגות נשואים משמש בן הזוג הרומנטי לעיתים כדמות ההתקשרות המרכזית והמועדפת. ייתכן שהטראומה הנובעת מפירוק התא המשפחתי תשפיע על סגנון ההתקשרות של הפרט. יחד עם זאת, מרבית המחקרים בתחום מצביעים על כך, שסגנון התקשרות לא-בטוח מוביל אנשים למערכות זוגיות לא מוצלחות אשר עתידות להסתיים בפרידה.

תהליכי הגירושים שונים במידה רבה בין גברים שאינם הורים לבין גברים שהם הורים לילדים.

את האבות הגרושים עם ילדים ניתן לחלק לשלוש קבוצות לא שוות בגודלן: אבות משמורנים יחידניים, אוכלוסייה קטנה יחסית, אבות במשמורת משותפת עם האם, והקבוצה הגדולה היא אבות לא-משמורנים כשהילדים במשמורת האם.

### הסתגלות אבות לא-משמורנים בתהליך הגירושים ואחריו

אבות לא-משמורנים – אבות שהמשמורת על ילדיהם ניתנה לגרושתם. תהליך הגירושים כרוך בלחץ ובשינויים רבים, אשר להם השלכות מרחיקות לכת על

הרווחה הנפשית של כל אחד מבני המשפחה. המתגרשים חשופים לתנודות רגשיות במצב הרוח, ומתאפיינים כמעברים חדים הנעים ממצב של הקלה ורווחה עד למצבי רוח, חרדה, בדידות ועצב. מחקרים מצביעים באופן עקבי על כך, שבהשוואה לגברים נשואים, הבריאות הנפשית של גברים גרושים נמוכה יותר, והם מפגינים יותר תסמיני דיכאון (מצא, 2016).

כאמור, ההסתגלות לשינויים הרבים שבאים בעקבות הגירושים ולקשיים שאיתם על הגבר הגרוש להתמודד היא מורכבת, אורכת זמן רב ותלויה בגורמים שונים כמו עמדות, משאבים, גורמי הגנה או סיכון ובאינטראקציה בין הגורמים הללו. חלק מהמחקרים הצביעו על משבר הגירושים כעל משבר זמני ומצאו, שמרבית הסימפטומים השליליים נעלמים או מצטמצמים לאחר שנתיים עד שלוש שנים לאחר הגירושים. אולם, יש מחקרים המראים, שחלק מהגרושים שלא נישאו מחדש ממשיכים לגלות קשיים בתפקוד וסימפטומים של מצוקה גם לאחר כמה שנים. עבור אבות גרושים לא-משמורנים, תהליך הגירושים הוא נקודת שינוי משמעותית בכל הקשור ליחסים בינם לבין ילדיהם: הם אינם מתגוררים עוד עם ילדיהם תחת אותה קורת גג, אינם מתראים עימם על בסיס יום-יומי, אלא רק כמה פעמים במהלך השבוע. בנוסף, רוב רובם של האבות הגרושים הלא-משמורנים נאלצים להתמודד עם שינויים נוספים הקשורים לפירוק המערכת הזוגית – שינוי מקום מגורים, היערכות כלכלית מחדשת, שינוי בחלוקת האחריות כמטלות הבית. השנים הראשונות לאחר הגירושים מתאפיינות בחוסר יציבות רגשית. בתקופה זו חווים ההורים תחושות אכזבה, כישלון, והאשמה עצמית, והופכים לפגיעים יותר למגוון של הפרעות בריאותיות ופסיכולוגיות. רמת המצוקה של אבות גרושים לא-משמורנים גבוהה מזו של אבות נשואים, ואילו הרווחה הנפשית שלהם נמוכה יותר.

ברור שישנם הבדלים אינדיבידואליים בין הגרושים בהתמודדות ובהסתגלות לחיים לאחר הגירושים. מקובל להסתכל על ההתמודדות וההסתגלות כנעות על פני רצף שבקצהו האחד נמצאת ההסתגלות הטובה, שמתרחשת כאשר הגירושים נתפסים כאתגר נשלט והמתגרש חווה פחות סימפטומים המיוחסים לגירושים. המתגרש מסוגל לתפקד במשפחה ובעבודה ולפתח סגנון חיים שאינו קשור לכת הזוג הקודמת. בקצה הזה ניתן אף למצוא אנשים שמצבם שופר, והם מפיקים תועלת



מהגירויים. לעומת זאת, בקצהו השני של הרצף מצויים גרושים שהסתגלותם הגרועה מאופיינת בכך, שהם תופסים את מצבם כמשבר כרוני ואינם מצליחים להתאושש ממנו.

האבות הלא-משמורנים עוברים תהליך אבל נוסף. האב שאינו משמורן מאבד לא רק את הנישואים, את אשתו ואת תפקידו כבעל, אלא גם במידה רבה את ילדיו. ממצאי מחקר מצביעים על תהליך אבל הקשור לאובדן הקשר עם הילדים או הפחד מאובדן הקשר. נראה, שאת התהליך הזה עוברים האבות הגרושים ללא קשר לאינטנסיביות או לעוצמת היחסים שהייתה להם עם ילדיהם לפני הגירויים. בזמן שהאם, שהיא לעיתים בעלת המשמורת וכורעת תחת הנטל, האב הלא-משמורן מאבד קשר שגרתי יום-יומי עם ילדיו ואת התחושה שילדיו הם חלק מחייו. עליו לבנות מחדש את תפקידו האבהי עם אילוף של נגישות מוגבלת ולא רציפה. בעוד שלפני הגירויים מימוש תפקידו האבהי התאפשר בביתו במרוצת שגרת יומו, פחות או יותר, כעת עליו לתכנן את אבהותו. עליו לתכנן את המועד ואת מקום המפגשים עם ילדיו. עליו "לדחוס" את אבהותו לפגישות קצרות בנסיבות מאולצות, ועליו הנטל ליצירת אווירה חמימה ומוכרת בזמן שהוא עצמו לעיתים קרובות עדיין לא "מרגיש בבית" בביתו החדש.

אבות לא-משמורנים רבים מתלוננים, שהסדרי הראייה שלהם אינם מספקים כדי לשמור על יותר מאשר קשר מלאכותי עם ילדיהם. בימים שחולפים בין מפגשי האב הלא-משמורן עם ילדיו, הוא מאבד מגע עם תוכניותיהם ומעשיהם, ומתקשה לשמש סמכות לילדיו, מכיוון שהוא עשוי שלא לרצות להנחות ("להנך") או לכפות סמכות ומשמעת בזמן הקצר עימם. לאחר הגירויים, לעיתים קרובות ובעיקר כאשר מדובר בילדים רכים, האב הלא-משמורן חייב לרכוש מיומנויות חדשות כדי לאפשר את המשכיות השגרה היומית של ילדיו.

קושי נוסף הניצב בפני האבות הלא-משמורנים טמון בדעות הרווחות והמוטות שהציבור מייחס להם. בניגוד לתפיסה המקובלת שרכים מהאבות הלא-משמורנים אינם משלמים את דמי המזונות, 75% מהאבות הגרושים בארה"ב ממלאים את חובותיהם הפיננסיים במלואם. בעלי ההכנסות הגבוהות משלמים את רוב ההוצאות של ילדיהם, ולעיתים אף את כולן, בעיקר במקרים שבהם האם לא עבדה מחוץ לבית במהלך הנישואים. יתרה מזאת, האב הלא-משמורן נדרש לעיתים קרובות לשלם דמי מזונות בסכומים גבוהים הרבה יותר מאלו שנדרש להוציא כאשר היה

נשוי. התפיסה המוטעית יוצרת קושי לאב הלא-משמורן, בעיקר נוכח העובדה שלמרות הנתונים שהוצגו ילדים רבים חיים בתחושה שאחרי הגירושים אביהם "לקח את כל הקופה" ואילו אימם "יצאה בידיים ריקות".

השפעת הדעה של הסיבה לגירושים על האב הלא-משמורן עלולה להיות שלילית. 75% מהגירושים הם ביוזמת האישה. אין להתעלם מן העובדה שבמקרים רבים הסיבה ליוזמתה היא אלכוהוליזם של הבעל או התעללות מצידו. במקרים רבים אחרים הסיבה היא התאהבות בגבר אחר או חוסר סיפוק רגשי בנישואים. הסבירות כיום לבגידת האישה היא כמעט זהה לסבירות לבגידת הגבר. הסבירות לגירושים בעקבות התאהבות באחר היא גבוהה יותר אצל נשים מאשר אצל גברים. כך או כך, הסיבה לגירושים היא ודאי מורכבת מגורמים רבים ושונים אצל כל אחד מבני הזוג, ואין זה המקום להתייחס לאשמה של אחד מבני הזוג. אולם, הכוונה היא לציין, שלעיתים קרובות הילדים נושאים בליבם תחושה שאביהם לא היה נאמן או יזם את הגירושים, דבר שעלול להשפיע מאוד על יחסי האב הלא-משמורן עם ילדיו.

קשיים טכניים ניצבים בפני האב הלא-משמורן כאשר מורים, יועצים בבית-הספר ומטפלים שונים מרחיקים אותו מילדיו (בהקשר זה יש תקנה מפורשת מטעם משרד החינוך המחייבת לעדכן גם את ההורה הלא-משמורן). עם זאת נראה, שהיום מטפלים מעודכנים יותר, ותשומת ליבם הופנתה להטיות הנובעות מהשקפת העולם המגדרית בנושא תפקידי הגבר והאישה, והם יעשו מאמץ ויסייעו לשתף את האבות בטיפול בילדיהם.

אבות גרושים לא-משמורנים חווים יותר מצוקה כלכלית ומדווחים, כי הם זוכים לתמיכה חברתית פחותה – הן מהמעגל המשפחתי המורחב והן מהרשת החברתית שלהם. הבדל נוסף קשור לרמת הקונפליקט ההורי: אבות גרושים לא-משמורנים מדווחים על שכיחות גבוהה יותר של קונפליקט ובהקשר למגוון רחב יותר של נושאים. הם נוטים יותר להתעמת ולריב מול ילדיהם, דבר העלול להשפיע על הסתגלותם של האחרונים.

פירוק התא המשפחתי טומן בחובו לא רק את אובדן החלקים בזהות הקשורים לתפקיד ולמעמד המשפחתי, אלא גם סכנה לאובדן הזהות המורחבת. מבחינה זו, גירושים יכולים לציין נקודת מוצא לשינויים במישור הפסיכולוגי, החברתי

והכלכלי. כפי שנסקר עד כה, שינויים אלו הם בדרך כלל שליליים. אולם עשויים גם לאפשר התחלה חדשה המספקת למעורבים בתהליך הזדמנות שנייה לכנות את חייהם. עבור גברים, שינוי זה כולל שיפור ביכולות הבין-אישיות ונכונות גדולה יותר להיפתח רגשית לאחרים. פרספקטיבה זו רואה בגירויים חלק ממעבר חיים חברתי-פסיכולוגי הקשור לשינויים משמעותיים בחיי הגבר, אשר עשוי להוביל להערכה מחדשת של אפשרויות, מערכות יחסים ותפקידים. חלק מהגרושים מרווחים על כך, שהביטחון העצמי שלהם השתפר בעקבות הגירויים, כי הם חשים יתר שליטה על חייהם, וכי נחשפו ליכולות אשר לא היו מודעים להן. האבות הגרושים נדרשים להסתגל לתפקידים חדשים, וכך נוצרת הזדמנות לפתח חלקים נוספים באישיותם בעיקר סביב תכונות הנתפסות כיותר נשיות, דוגמת ניהול משק הבית, טיפול בילד וכדומה. שינויים אלו הם תוצר לוואי של הגירויים, ואבות גרושים לא-משמורנים המצליחים להסתגל ולפתח את הזהות העצמית שלהם בעקבותיהם עשויים לחוות צמיחה כחלק מהתהליך.

### תפקוד הורי של אבות לא-משמורנים

נמצא, שמתוך מכלול הקשיים המעסיקים את האב הגרוש הבעייתיים ביותר עבורו הם בתחום יחסיו עם ילדיו, יחסיו עם גרושתו ומצבו הכלכלי (Kit et al., 2016). ישנם הבדליים מהותיים באופיו ובסגנונו של התפקוד האבהי ובאינטראקציה אב-ילד בין אבות גרושים לא-משמורנים לבין אבות נשואים. ראשית, באופן לא מפתיע, אבות גרושים לא-משמורנים מבלים פרקי זמן מוגבלים יותר עם ילדיהם בהשוואה לאבות נשואים. שנית, הם מעורבים פחות בנושאים הקשורים לחייו היום-יומיים של הילד ובהחלטות הקשורות אליו, דוגמת מועדי הארוחות, בחירה וקנייה של לבוש, והקשר עם גורמים בקהילה (כגון גנת או רופא).

אב לא משמורן הגרוש שלוש שנים: "הייתי רוצה להיות עם הילדים יותר, אני מבין שהיום זה בעייתי. בטח שהייתי רוצה, הלוואי והיו גרים פה באזור, משהו זמין, וללכת ללוות אותם למשחקי כדורגל, ולהכין שיעורים ולהרגיש קצת יותר שאתה אבא. אין את זה. אני מתקשר כל יום. לא קורה יום שאני לא מדבר עם הילדים, לא שיחות ארוכות אבל שיחה של עדכון, איך היה בבית ספר, איך עבר עליך היום. יש לי חברים גרושים, והקשר שלהם יכול להיות פעם בשבועיים,

ואפילו גם פחות מזה. אני מכיר אחד שיש לו ילדה ולא ראה אותה כמה שנים ולא מזיזי לו, לא מפריע לו לא לראות אותה, ניתק את הקשר. כועס על האימא כועס גם על הילדה, מה הקשר.”

ההבדלים בין התפקוד ההורי של אבות גרושים לא-משמורנים לבין התפקוד ההורי של אבות נשואים אינם מוגבלים רק למעורבות בשגרה ובחיי היום-יום, אלא גם באינטראקציה הישירה בין האב לילדו. אבות גרושים לא-משמורנים מפגינים רגישות פחותה כלפי ילדיהם בהשוואה לאבות נשואים, מתקשים להבנות את הסיטואציה באופן התומך בילד, מפגינים חודרנות-יתר ומידה רבה יותר של כעס ועוינות. ההיעדרויות התכופות כנראה מקשות עליהם להתנהל באופן הולם (Bastaitis et al., 2015).

פרקי הזמן שאבות לא-משמורנים מבליים במחיצת ילדיהם נמשכים על פני טווח שבין קשר יום-יומי ועד למצב שבו אין קשר כלל. שיעור לא מבוטל של אבות שאינם משמורנים אינו שומר על קשר יציב עם ילדיהם לאחר הגירושים. כרבע ממספר האבות אינם מבקרים את ילדיהם. 10%-15% עורכים התדיינות משפטית בלתי פוסקת, שבה הילדים הם חלק מהקונפליקט הבין-הורי, וגורמת להפסקת הביקורים או לאי-סדירות שלהם. אצל 35% לפחות מכלל האבות הלא-משמורנים היחסים עם הילדים משובשים באופן חמור. על-אף שעל-פי רוב הספרות עוסקת באבות שממעייטים או חדלים לגמרי ממעורבותם בחיי ילדיהם, ישנו תיעוד גם על אבות הנוהגים עם ילדיהם כפי שנהגו לפני הגירושים, כמו גם אבות המונעים על-ידי הגירושים להגביר את מעורבותם ההורית ואינם רוצים לפגוע בקשר או לאבד קשר משמעותי עם ילדיהם.

תהליך הגירושים – וההתמודדות עם האב כדמות התקשרות שהפכה להיות רחוקה ולעיתים גם שלילית, גורם גם לאבות המתאפיינים בסגנון התקשרות בטוח להגיב באופן דומה לאבות בעל סגנון התקשרות חרד. האבות הגרושים הלא-משמורנים חווים מצוקה רבה, נאלצים להתמודד עם שינויים רבים וחשים חוסר יציבות רגשית. כתוצאה מכך, יש לשים לב שהמצוקה שאותה הם חשים לא תשפיע על האינטראקציה עם הילד ותיפגע בתפקודם ההורי (Van Spijker, Kalmijn, & van Gaalen, 2022).

הספרות על גירושים מתארת שלושה דפוסים עיקריים בתפקודם ההורי של אבות גרושים:

1. תפקוד הורי מלווה בקונפליקטים מתמשכים עם אם הילדים.
2. נתק.
3. תפקוד הורי יציב ועקבי במסגרת המגבלות הבלתי נמנעות של הורות ללא משמורת.

התנהגות אבהית משתנה יותר ותלויה בקשר עם ההתנהגות האימהית. כתוצאה מכך, מגוון של גורמים עשויים להשפיע על התפקוד ההורי של אבות לא-משמורנים ועל הקשר שלהם עם ילדיהם.

### מה משפיע על תפקוד האב הלא-משמורן?

ההבדלים באיכות הקשר בין האב הלא-משמורן לבין ילדיו נעוצים במגוון רחב של גורמים (Modecki, et al., 2015). בין השאר, בבגרות הנפשית של שני ההורים, בקונפליקטים בין ההורים ובעוצמתם. יש המדגישים את חשיבות הבגרות הנפשית של האב והיכולת שלו להפריד בין התפקיד והזהות האבהיים לבין התפקיד והזהות כבן זוג. יכולת זו מוגדרת כהתמודדות עם החוויה של "היעדרות-נוכחות", והיא חשובה הן לתפקוד ההורי של האבות הלא-משמורנים והן ליחסיהם עם נשותיהם לשעבר. ככל שהאב מרגיש אחראי יותר לגירושים, וככל שהוא רואה את עצמו יותר כיוזם הגירושים, הוא ממלא ביתר שאת תפקודיו כאב. ייתכן שהסיבה לכך היא, שלאנשים אשר יוזמים את הגירושים יש שליטה רבה יותר על התהליך, הם נפגעו ממנו פחות, ויש להם פנאי רב יותר להכין את עצמם נפשית. כמו כן, ככל שההליך המשפטי בדרך לגירושים הוא קשה וארוך יותר, כן ממלא האב בדרך כלל פחות את תפקידיו האבהיים (Poortman, 2018).

בניגוד לאימהות המשמורניות, אשר הקשיים שלהן מתבטאים בעומס והן הנושאות בנטל כמעט לבדן, קשיי האב הלא-משמורן הם של מי שנשאר מחוץ למעגל. עם זאת, מסקרים שנערכו בעשורים האחרונים עולה, כי חשיבותו של האב במשפחה ידועה ומקובלת כיום במידה רבה. אבות במשפחות דו-הוריות נעשו מעורבים יותר בגידול הילדים, הם מחויבים יותר לתפקידם האבהי וצוברים ניסיון בהורות. מחקרים אכן מצביעים על כך, שאבות לא-משמורנים בשנים האחרונות

שומרים על קשר תדיר יותר עם ילדיהם מאבות לא-משמורנים בעבר. כמו כן נמצא, שהקשר בין מעורבות האב הלא-משמורן לרווחה הנפשית של ילדיו חזק יותר. במחקרים חדשים יותר נמצא, שגורמים הקשורים לרמות של מעורבות האב בעקביות הרבה ביותר נחלקים לשניים: הגורמים הסוציו-דמוגרפים, והיחסים בין ההורים. בין הגורמים הסוציו-דמוגרפים נמצא, כי ככל שהמצב הסוציו-אקונומי של האב גבוה מספר שנות הלימוד שלו גבוה והשכלתו רבה יותר, כן הוא מעורב יותר בגידול ילדיו, וממלא את תפקידיו כאב טוב ומעורב יותר. לפי הממצאים במחקרים העוסקים ביחסים בין ההורים הגרושים נמצא, שיחסים טובים שוב ושוב קשורים לרמות גבוהות של מעורבות אבהית, בעוד שיחסים עתירי קונפליקטים ומתחים אפיינו רמות נמוכות של מעורבות ותפקוד אבהי. ניתן למצוא הסברים רבים לקשר המשמעותי בין היחסים שבין ההורים הגרושים לבין מעורבות האב הלא-משמורן. חלקם כנראה נעוצים בגורם שלישי, אולי אישיותי. לדוגמה: חוסר בגרות נפשית של האב הלא-משמורן יכול להיות לגרום גם ליחסים לא טובים עם האישה לשעבר, וגם לחוסר מעורבות ולא-מילוי תפקידים אבהיים. הסבר נוסף המתקבל על הדעת הוא אי-הנעימות שמעוררים הקונפליקטים. מכיוון שלעיתים תכופות במסגרת הסדרי הראייה לוקח האב את ילדיו מבית אשתו לשעבר ומחזיר אותם לשם, ההורים נפגשים והקונפליקטים הופכים חלק בלתי נפרד ומאוד לא נעים של שעות הביקור. במצב כזה הסדרי הראייה הופכים רוויי מתח וכעסים, וקיימת סכנה שהקונפליקטים ישפיעו לרעה על תכיפות ועל אופי הביקורים הבאים (Troilo & Coleman, 2013).

בספרות מציינים את חשיבות האם המשמורנית כמתווכת בין האב לילדיו. האם יכולה למנוע מהאב את הזכות להיפגש עם ילדיו בטענה כי זאת טובת הילד. כשמדובר בילדים קטנים, הם אינם יכולים למחות, להביע מורת רוח, או ללכת לאביהם בעצמם, ואפילו ליצור עימו קשר טלפוני. ככל שהילד צעיר יותר כן מעורבת יותר האם, והסיכוי שהילד יתרחק מאביו ואולי אף לא יכיר אותו רב יותר. האם משפיעה על הקשר של האב הלא-משמורן עם הילדים גם באמצעות המסרים שהיא מעבירה להם. היא יכולה להעביר לילדיה מסרים שליליים או חיוביים, בצורה גלויה או מרומזת ואלו יכולים להיות קשורים ליכולותיו ההוריות של האב או לעניינים כלכליים (לדוגמה: "אם אביך היה באמת אוהב אותך הוא

היה משלם על החוג "...). כשם שמסרים חיוביים יש בכוחם לבנות ולתרום לקשר שבין האב לילדים, כן יש בכוחם של מסרים שליליים לקלקל ולהקשות על קשר זה, למשל, אם האימהות הגרושות מתארות את האב כהורה נחות וחסר ערך. יש ערך רב למידת החשיבות שהאם מייחסת לאב בחיי ילדיו ותומכת בקשר עימו. ברור שזו משימה לא קלה המוטלת על האם הגרושה שבליבה מטענים רגשיים וכעסים כנגד בן זוגה לשעבר. אבל "פירגון" ו"מתן אשראי" המעלים את ערכו של האב, משתלמים, ומתבטאים ברווחה אישית גבוהה יותר של ילדים. השחרת דמותו של האב, כינויו בכינוי נאצה וזלזול יוצרים דמות הזדהות שלילית אצל הילד. כידוע, ילדים מפנימים את דמויות ההורים שלהם כחלק מתהליך הגדילה וההתפתחות, כשאבא משמיץ את אימא ואימא משמיצה את אבא, מה שנותר לילד הוא הפנמה של שתי דמויות פגומות, פגועות וחסרות ערך. בהמשך הפנמה של דמויות אלה מחלחלת גם להערכתו העצמית של הילד, ואיננה תורמת לבריאותו נפשית. ברור שאין ציפייה להפוך את בן הזוג בנפרד ל"מלאך", אבל חשוב למצוא איזון סביר כדי שהפנמת דמויות ההורים תהיה שקולה יותר.

עם זאת, אימהות לא מעטות מדווחות על ניסיון לעודד ולתמוך בשמירת הקשר עם האב מתוך מודעות לחשיבותו בחיי הילדים וכדי למנוע מהם תחושה של נטישה. אולם לא תמיד הדבר מצליח מסיבות שונות, כמו, רתיעה של הילדים, "הילדים עסוקים" בעיקר בגילים מבוגרים יותר, וגם האבות לא תמיד מחויבים. למשל, אחד המקרים הפוגעים ביותר בילדים הוא ההבטחה של האב לבקר ולהיפגש במועד מסוים, והוא לא מודיע, לא מגיע והילדים מחכים ומחכים...

חשוב לראות את המשפחה כמערך המורכב מגורמים רבים שעשויים להשפיע ולהיות מושפעים, גם על הקשר בין האב הלא-משמורן לילדיו. גורמים אלה כוללים, בין היתר, את המרחק הגיאוגרפי, הזמן שעבר מאז הגירושים ונישואים מחדש של אחד ההורים. גורמים אלו קשורים להיחלשות הקשר עם האב. לעומת זאת, ישנם גורמים הקשורים לחיזוק הקשר. מאפיינים מרכזיים בתפקוד האב הלא-משמורן הם: תדירות הביקורים ואיכותם, התמיכה הכלכלית, רמות נמוכות של הקונפליקט הבין-הורי, שיתוף הפעולה בין ההורים והגישה החיובית של האם כלפי האב כהורה.

## ביקורים

ילדים רבים שעברו תהליך של גירושי הורים מדווחים על קשר רופף מאוד עם אביהם הלא-משמורן. ניתן לומר, שקשר זה נחלש בדרך כלל עוד יותר עם הזמן. אף על-פי כן, הקרבה הגיאוגרפית היא המכריעה אם האב הלא-משמורן יהיה מעוניין לשמור על הקשר עם הילד. אבות שמבקרים את ילדיהם על בסיס שבועי יוצרים ומבססים יחסים שונים מאלה שיוצרים אבות שמבקרים לעיתים רחוקות יותר.

מחקרים מוקדמים אכן התבססו על כך שביקורים בתדירות גבוהה של האב הלא-משמורן משפיעים באופן חיובי על הילדים. אבות לא-משמורנים, השומרים על קשר בתדירות גבוהה ומקפידים על ביקורים תכופים יכולים להקל על חלק מההשפעות השליליות הנובעות מעצם היעדרותם מהבית. ממצאים מלמדים, כי לעיתים מתפתחת דווקא קרבה גדולה יותר בין הילד לאביו, בתנאי שניתנו הזדמנויות רבות לאינטראקציה ביניהם. האב חושש מאובדן הילדים ולכן אף מגביר את המעורבות שלו בהשוואה לתקופת הנישואים.

**התדירות ושעות הביקורים של האב.** אחד המשתנים הקלים ביותר לבחינה של הקשר הוא מדד תדירות ביקורי האב. בית-המשפט קובע הסדרי ראייה מסוימים שעל-פיהם יכול האב לבקר את ילדיו ולכלות עימם. ישנם ממצאים רבים וסותרים באשר להשפעת תדירות ביקורי האב. למרות זאת, ישנה הסכמה בין החוקרים, כי התדירות קטנה ככל שחולף זמן רב יותר מהגירושים. האב נתפס כנוכח-נפקד בחיי היום-יום של ילדיו. תופעה זו קיבלה את הכינוי "אבות נעלמים" (fading fathers).

ישנם מחקרים המציגים נסיגה ב"היעלמות" זו בשנים האחרונות, ומסבירים זאת בעלייה של מקרי המשמורת המשותפת ומודעות גוברת לחשיבות האב ולמעורבותו. כיום, 35% מהאבות הגרושים שומרים על קשר שבועי עם ילדיהם ובכלל על קשר תדיר יותר מבעבר. כמו כן, אחוז גדול מהאבות מעורבים בפעילויות בית-הספר של ילדיהם. לא נמצאו הבדלים משמעותיים בביקורי אבות כפונקציה של מין הילד, אך נראה כי אבות מבקרים את בניהם בתדירות גבוהה יותר מאשר את בנותיהם. נמצא גם, שאבות גרושים ישראלים שומרים יותר על קשרים טלפוניים עם ילדיהם, אולם מעורבים פחות וממעטים לבקר את ילדיהם מאשר אבות בארצות הברית.



ציינו את תהליך האבלות של האב על חסרון הילדים, אם כן מדוע בכל זאת מתרחקים האבות מילדיהם? ומהם הגורמים והמשתנים הקשורים לתדירות ולמשך ביקוריו של האב?

מחקרים העלו מגוון משתנים המשפיעים על האיכות ועל מידת הקשר. הם מציגים את האם כ"שומרת הסף" (gate keeper) באשר לנגישות לילדים, וכמתווכת המרכזית בין האב לילד.

תפקיד זה נושא עימו מורכבות, משום שלעיתים קרובות האם והאישה לשעבר לא מעוניינת בקרבתו של גרושה בכלל ולא בקרבתו לילדיהם. כתוצאה מכך, אימהות יכולות להתנגד ולחבל באופן ממשי בביקורי האב, כפי שאכן הודו שעשו 25% מהאימהות המשמורניות, או לדווח על ביקורים מועטים מכפי שהיו באמת. אם יכולה להסית את הילדים כנגד בעלה לשעבר גם מבלי להתכוון לכך, על-ידי זלזול ביכולותיו ההוריות של האב או ביחסה לנישואיו השניים. יש לאם כוח להתוות תפיסות הנוגעות לאב לחיוב ולשלילה. עם זאת, במחקרים רבים, תוארה העדפתן של אימהות למעורבות האב, לפעמים עד גבול מסוים. כך, ישנן גם אימהות שמחליפות מקומות עבודה על מנת שהילד יוכל לגור קרוב יותר לאב. בכל מקרה, גישושים שאופיינו בקונפליקטים רבים ועוינות בין האב לאם בתחילת תהליך הגירושים, מרופפים את קשר בין האב לילדיו. על-אף שניתן לצפות ליחסים קרירים בין בני זוג גרושים, החשיבות בשיתוף הפעולה בין ההורים לאחר הגירושים והשפעתו על הקשר מוסכמת על רוב החוקרים. כפי שראינו קודם, ליחסים בין בני הזוג חשיבות רבה בשיפור הקשר. אבות גרושים שנישואיהם אופיינו ברמת קונפליקט גבוהה, יתרחקו יותר מילדיהם. גם בעיות כלכליות של האב יכולות להשפיע באופן משמעותי על איכות הקשר. מחקרים חלוקים סביב סוגיית השפעת מעמדו הכלכלי של האב לאחר הגירושים. אב הסובל ממצוקה כלכלית יתקשה לארח את הילד בביתו, ולעיתים אף לא יוכל לבקר, בפרט כאשר המרחק הפיזי בין ההורה הלא-משמורן לילד גדל עקב מעבר מגורים של האם או של האב עצמו. לברד מבעיות כלכליות, ניתן לציין בעיות אישיות אחרות של האב אשר יכולות להיווצר בעקבות הגירושים ולהשפיע על הקשר כגון אבטלה, בעיות בריאותיות וצריכת חומרים מסוכנים.

לעיתים הסדר הריאלי עוצם מקשים על מימוש הסדר. לוחות זמנים נוקשים מדי גם קשר טלפוני רציף מפריעים לפעילויות החברתיות של הילד, ופוגעים

בהנעה שלר להיפגש. לחלופין, לוחות זמנים ברורים מקלים על תדירות הפגישות. המרחק בין בתי ההורים והגמישות בשעות הביקור משפיעים מאוד על עריכת הביקורים של הילד.

גורם נוסף משמעותי הוא ההליכים המשפטיים אשר עוברת המשפחה במהלך הגירושים. פסיקות המאפשרות מעבר (relocation) יוצרות מרחק פיזי גדול יותר מהאב. כ-40% מהאבות בארצות הברית אינם חיים באותה מדינה שבה חיים ילדיהם. גם בישראל, מעבר ליישוב אחר בארץ יכול להקשות על מערכת היחסים בין האבות לילדיהם.

מאפיינים אישיותיים של האב משפיעים גם הם. זהותו של האב כהורה נפגמת בעקבות המצב החדש. ההורה הלא-משמורן מגלה, שהגדרות תפקידו השתנו, אך הוא אינו יודע מהן. בלבול זהותי זה יוצר מתח, דיכאון וקשר שהאב אינו יודע כיצד לפעול בו. הבלבול בזהות נובע כאמור גם מהצורך בהפרדת זהות האב מזו של הבן זוג, תהליך מורכב במיוחד במהלך הגדרת העצמי מחדש והצבת הזהות ההורית בקיום נפרד. אבות עם קשיים אישיותיים עלולים ליצור קשר שטחי יותר עם ילדיהם, וזאת, בעקבות האיום המשמעותי על העצמי. איום זה מקשה על כל אב שאינו משמורן, כחלק מתהליך הבניית הזהות המחדשת שהוזכרה, אולם במקרה של אב עם קשיים, על מנת להגן על האני יידרשו מנגנוני הגנה חזקים יותר והוא עלול להתרחק מילדיו.

חנה (26) מסכמת בצער: "כדאי לשמור על הקשר עם שני ההורים. אבל גם לא היה לי קשר עם אבא שלי לפני כן, ועם אימא שלי אני חושבת שהקשר התחזק. אבא שלי היה יכול להיות יותר פתוח, לא להיות עקשן כל כך ולקבל דעות של אחרים. אבל זה אבוד. גם לפני הגירושים וגם לאחריהם וגם כל פעם שניסיתי להתקרב חשתי בזה. כל פעם שניסיתי להתקרב, והוא עשה צעד לקראתי אני ברחתי חזרה, לא רציתי שיתערב לי בחיים. רק אחרי הרבה זמן, הרשיתי לעצמי לתת לו להיכנס קצת אבל רק מה שאני מוכנה, ואולי כבר היה מאוחר מדי מבחינתי... אני לא חושבת שהקשר יתחזק במשך הזמן, אני לא יודעת, מה שיקרה יקרה, אין לי ציפיות לשום דבר, אני לא מבקשת כלום ולא מצפה לקבל כלום. אם בעתיד משהו יקרה, ישתנה, סבבה. לא חסר לי - אני חיה ככה כל החיים שלי".

אבות שלא שומרים על קשר עם ילדיהם מפצים על כך לעיתים בדרכים שונות, כגון שיחות בטלפון או בדואר אלקטרוני. לעומת זאת, אבות השומרים על קשר

באופן קבוע מתקשרים גם בדרכים אחרות. אב המקפיד על קשר חברתי עם ילדיו וגם מעניק להם תמיכה כלכלית וביתר קלות, יכול להיות שותף בהחלטותיהם ובלבטיהם. התמיכה הכלכלית הוכחה כחשובה ביותר. תשלום דמי המזונות על-ידי האב הלא-משמורן מונע מתחים וסביבה לחוצה מהילדים, ומקל על המצב הכלכלי הקשה שבו לעיתים נתקלת האם כאשר עליה לפרנס את עצמה ואת ילדיה בכוחות עצמה. ואכן, מחקרים מצביעים על קשר חיובי בין תשלום דמי מזונות הולמים וסדירים לבין הסתגלותו ההתנהגותית של הילד. התמיכה הכלכלית חשובה בעיקר בשנים הראשונות שלאחר הגירושים. שכן, זו התקופה הקשה ביותר לאם כשעליה להסתגל לשינויים. עם הזמן בדרך כלל, מצבה הכלכלי של האם מתייצב או משתפר בעזרת העבודה שלה או נישואים מחדש, ואז השפעת התמיכה הכלכלית של האב על רווחתו של הילד תפחת.

### קונפליקט בין הורים ותפקוד האב

כדברי טולסטוי בספרו אנה קארנינה: "כל המשפחות המאושרות דומות זו לזו, כל משפחה אומללה – אומללה בדרכה שלה". מצבי גירושים נופלים ללא ספק בקטגוריה של משפחה אומללה, וניתן להחלט להבחין בצורות שונות ומגוונות של מצבי סכסוך וקונפליקט בין בני הזוג.

הורים רבים חווים מצב של קונפליקט מתון עד גבוה ביחסים עם בני זוגם אחרי הגירושים, ונושא ביקורי הילדים הופך לגורם הראשי בקונפליקט. הקונפליקט נוטה להיחלש עם הזמן, בדרך כלל בתקופה של שנה עד שנתיים מיום הגירושים. במקרים שבהם האבות שומרים על קשר הדוק עם ילדיהם הם מתחייבים להורות מקבילה לזו של האם אך ממעטים בקשר עימה. תקשורת מוגבלת עם האם היא כנראה דרך להימנע מקונפליקטים.

בספרות המחקר מוצג הקונפליקט ההורי כדבר רע, ומניחים שהוא ישפיע באופן שלילי על הקשר בין האב לילדיו. במקרים רבים מתחמקים אבות מילדיהם כדי להימנע מריב עם האם, ובמקרים אחרים, נראה ניסיון של האימהות לצמצם את כמות הביקורים של האב כדי למנוע אינטראקציה עוינת עימו.

נראה, שמעורבות האב הלא-משמורן בחיי ילדיו קשורה למערכת יחסיו עם האם המשמורנית. האב תלוי ברצונה הטוב של האם לשתף אותו ולערב אותו בקבלת ההחלטות הנוגעות לילדיו. היעדר קונפליקט לא בהכרח מרמז על שיתוף פעולה

בין ההורים, אלא יכול לבטא את העובדה שבין ההורים אין קשר כלל. לשם יצירת קונפליקט נחוצה מידה מסוימת של קשר. אם כך, מובן שקונפליקט בעוצמה מסוימת אינו בהכרח שלילי כל עוד הוא מבטא את המשך מחויבותו של האב כהורה ואת מעורבותו במשפחה.

### שביעות רצונם של שני ההורים ממעורבות האב

מחקרים שונים בחנו את שביעות רצונם של ההורים ממידת מעורבותו של האב הלא-משמורן בחיי הילדים. נראה, ששביעות הרצון קשורה לשיתוף הפעולה בין ההורים. אבות שבעי רצון ירצו לשמור על קשר הדוק יותר עם ילדיהם, ואילו אחרים דיווחו על צמצום הקשר עם הילדים בעקבות הכאב הנפשי הכרוך בביקורם. מלבד זאת, בעקבות תפקידה של האם כ"שוערת", שביעות רצונה יכולה להשפיע על תמיכתה במעורבות האב. לא לגמרי ברור באיזו מידה אימהות מנסות למנוע את ביקורי האב או להתערב בהם. עורכי דין העוסקים בזכויות האב, טוענים שבמקרים רבים מורחק האב מהמשפחה, ושאות לא-משמורנים רבים מדווחים על התערבות האם כבעיה בביקורם את הילדים. לעומת זאת, מחקרים אשר בחנו אימהות משמורניות מצאו הוכחות מועטות לכך שהאם דוחה או מונעת את ביקורי האב.

מחקרים מועטים בדקו באופן ישיר את מידת מעורבות האב שממנה אימהות שבעות רצון. מצב כלכלי טוב של האם הגרושה ותמיכה מלאה של האב בה, קשורים לשביעות רצון ברמה גבוהה. אימהות הביעו לרוב תקווה לכך, שילדיהן יבלו זמן רב עם אביהם וכעסו כאשר האב לא שמר על קשר כלל.

רבים מההורים המשמורנים מתלוננים על מידת אחריות הורית נמוכה מצד ההורה הלא-משמורן. קשר תדיר אך לא תורם ולא יציב עם ההורה הלא-משמורן גורם לשביעות רצון פחותה אצל ההורה המשמורן. נראה, שבמשפחות מסוימות מעורבות האב רצויה ומוכילה לשביעות רצון גבוהה יותר, אך במקרים אחרים מתגלה התנגדות של האם המשמורנית שבאה לידי ביטוי בחוסר שביעות רצון ואף בתלונות, כולל פנייה לבית-המשפט.

## דמי מזונות לילדים

החוק מחייב את ההורה הלא-משמורן בדמי מזונות לאשתו לשעבר ולילדים, על מנת ליטול חלק בהוצאות גידולם. אבות רבים לא עומדים בדרישה לתשלום – רק חצי ממספר האימהות המשמורניות מקבל סכום מלא, רבע מהן מקבל חלק מהסכום ורבע אינו מקבל כלל. בארצות הברית רווח המינוח *deadbeat dad* כתיאור לאב שאינו עומד במכסת התשלומים הדרושה. בישראל, במקרה שאבות אינם משלמים את דמי המזונות, ישנן שיטות שונות לטיפול בהם והן כוללות, בין היתר, ענישה כספית – באמצעות המוסד לביטוח לאומי או לשכת ההוצאה לפועל – שלילת רישיון נהיגה ומעצר. יש כמובן לזכור, שתשלום דמי המזונות קובע פעמים רבות את רמת החיים של הילדים (Nepomnyaschy et al., 2022). הפרדה מוחלטת בין תשלומי האב לתדירות ביקוריו תהיה מלאכותית, משום שהם קשורים זה לזה. לעיתים קשה להצביע על הגורם המקורי ועל כיוונית הדברים: האם אבות שמבקרים בתדירות גבוהה את ילדיהם משלמים כי הם פוגשים אותם יותר, או שאבות שמשלמים מרגישים גם מחויבות רבה יותר לבקר (Vogel, 2020).

כאילו נסיבות האבות נמנעים מתשלום דמי מזונות? ילד שנולד מחוץ לנישואים יקבל תמיכה כספית פחותה. משכורת נמוכה, ורמה נמוכה של חינוך הם גורמים מדכאי תשלום. דעות קדומות בחברה על גירושים ועל אבהות גורמות לחוסר מוכנות לקבל את הגבר הגרוש כבעל מצוקה רגשית, אומלל הסובל מבדידות. גם בנושא תשלום דמי המזונות ניתן למצוא את השפעתם של המשתנים הנוגעים לתדירות הביקורים: יחסים טובים בין ההורים מסייעים לשיעור תשלום גבוה יותר כמו גם הסיפוק מן ההליך המשפטי. ריבים "מכוערים" בין בני הזוג לשעבר ומאבקים משפטיים ארוכים מובילים לחוסר הניעה לתשלום מצד האב. מגורים הסמוכים לילד מסייעים לתשלום מסודר. אי-התשלום הוסבר על-ידי אבות כסוג של התרסה כלפי האם וכלפי מערכת המשפט. הם חשו כי אין היגיון בתשלום לילדים שאיתם, לתפיסתם, אין להם קשר או אחריות לגידולם. כמו כן, טענו אבות אלו כי על האב החורג להיות אחראי לתשלום, וכי הם לא מעוניינים לחלוק את עמל כפיהם עם גרושתם כאשר אין להם כל שליטה על השימוש בו (Boll & Schüller, 2023).

נמצא, כי במקרים שבהם האם התחתנה מחדש, ביקורי האב והתשלומים פוחתים. יש נטייה בקרב אבות אלו להחליף את התשלומים לילדיהם שאינם במשמורת בילדיהם החדשים המצויים במשמורתם. סוג המשמורת שימש אף הוא כמשתנה מתווך. יש, שהסיבה להימנעות מתשלום נעוצה בחשד של האב כי האם משתמשת במשאבים שהוא מספק לה כדי למצוא בני זוג חדשים או לפרנס ילדים של בן זוג אחר. סיבות נוספות הן רצונו של האב להשקיע בבת הזוג החדשה ובילדים שלהם. היחסים בין הורים גרושים לילדיהם מורכבים ושונים מאלה שבמשפחות האחרות. מחקרים שהתמקדו בהיבטים האיכותניים של הקשר הדגישו, כי האיכות אינה תלויה בכמות. כלומר, ישנם מקרים שבהם ההיבט הכמותי של הקשר ירוד – ביקורים מעטים, אך הם בעלי איכות טובה ועומק. אפשר להגדיר את ביקורי האב כ"תופעה רב-ממדית". כלומר, לא ניתן להעריך את משמעותם על סמך תדירותם בלבד. ניתן להבחין בשלושה ממדים עיקריים: 1. תדירות הביקורים, 2. משך הזמן של הביקורים המשותף. 3. סוג הפעילויות בזמן הביקורים. בני נוער מעריכים את איכות הקשר והיא חשובה בעיניהם יותר ממשך הזמן שלו. כך שיש להתמקד בהיבטים האיכותיים של הקשר אם רוצים לפענח את החוויה שבבסיסו. פרק הזמן המוגבל שבו מבלים מרבית האבות הגרושים עם ילדיהם גורם לרבים מהם לפתח מערכת יחסים המבוססת על הנאה וכיף, אשר זכתה בארצות הברית לכינוי "disneyland dads". וזאת, בתקופה סוערת, שבה הילד זקוק ליציבות, להצבת גבולות ולתמיכה כדי לחוש ביטחון. הפרדוקס באינטראקציה המבוססת על פעילויות הנאה טמון בכך, שמערכת יחסים מסוג כזה אינה מספקת לא את האבות ולא את ילדיהם. על-אף שהילד מוצא הנאה בקשר כזה, הוא גם מוצא אותו שטחי יותר.

הורות סמכותנית, המאפשרת פעולה בין גבולות מוגדרים, מובילה לקשר איכותי יותר. ייתכן שסגנון היחסים לאחר הגירושים דומה לסגנון שקדם להם. תהליכי סוציאליזציה של החברה המערבית תומכים בחלוקה מגדרית אשר מציבה את האם בעמדת ההורה המעורב, בעוד שהאב "מבלה" עם ילדיו. על-פי הסבר כמעט הפוך, נטען שהזהות ההורית החדשה של ההורה הלא-משמורן אינה טבעית, וכי ההורה מתקשה לפעול כהורה בסיטואציה החדשה. האב מאבד את תפקידו הקודם, אולם אינו יודע מה עליו לעשות בזה הנוכחי, וכתוצאה מכך מעדיף דפוס

שאינו מחייב. ההורה המשמורן נתפס כמי שאחראי על התפקידים ההוריים, בעוד שלאב אין נגיעה בחינוך הילד. משום שאבות מוותרים על תפקיד זה, הקשר נפגע. ייתכן שדפוס התנהגות כזה הוא גם ניסיון להימנע מקונפליקטים נוספים עם האם בענייני חינוך הילד. הצורך ביצירת קשר סמכותני עומד מול ההגדרה הלא ברורה של האב בעיני הילדים. האב חש לעיתים בנסיבות אלו ש"אין לו זכות" להציב להם גבולות, והקונפליקט הזה מוביל לתחושות תסכול ואשמה של שני הצדדים. ההורה הלא-משמורן המעוניין לשמור על קשר טוב עם זוגתו לשעבר, ייתכן שיעדיף שלא להתעמת איתה בנושאים אלה. היבט נוסף נוגע לקושי מעשי יותר: רוב הביקורים נערכים בדירתה של האם, כך שבילויים בחוץ הם לפעמים האפשרות היחידה לבלות עם הילדים עבור אבות אשר גרים במרחק מהילד, ולא רוצים לשהות בכיתה של גרושתם. פינוק הילד אף עשוי להקל על תחושת האשם של האב בעקבות הגירושים ועל חוסר נוכחותו הקבועה. הורה שחש אשמה יתווה פחות גבולות לילדיו. האופי המהנה של פגישות "אבא לונה-פארק" אמור, אם כן, לעמעם את תחושות החרדה של הילד ושל האב לנוכח המצב החדש.

לאחר הגירושים יציבותן של מערכות יחסים חיוביות עם האב פוחתת לעומת יציבותן במשפחות ללא גירושים. אפילו אם מדובר באב שפעל כהורה טוב וחיוני במהלך הנישואים, תדירות הביקורים שלו פוחתת לאחר פירוק המשפחה בעקבות העיסוקים החדשים, שינוי כתובת המגורים או קשרים רומנטיים. רבים מהילדים שנשאלו העדיפו הסדרי ראייה אשר יאפשרו להם קרבה גדולה יותר אל האב. כאשר לאבות שהוגדרו במחקרים כ"אבות נעלמים" נמצא, כי תהליך הניתוק נובע לעיתים מהילדים עצמם. ילדים המאוכזבים מעזיבת האב את הבית, מחוסר המעורבות של אביהם, יוצרים ניתוק גם מצידם כמנגנון הגנה. תהליך זה של ניתוק מוביל למערכת יחסים פגועה עם האב. ממצא זה אינו מלמד שהילדים אינם חפצים בקשר עם האב. לעיתים, דווקא הילד שקשור מאוד לאב נפגע מאוד ומתאכזב, ואז מתרחק או מסרב לקשר עימו.

קונפליקטים נוספים עלולים ליצור ריחוק. לעיתים נוצרות מתיחויות על רקע נאמנות לאחד ההורים, מה שמכונה "קונפליקט נאמנויות". כאשר האב יוצר קשר עם בת זוג חדשה או אפילו מתחתן, נוצרת תחרות על ליבו של האב. דילמות של נאמנות קיימות, כמוכן, גם עם האם. הילדים חשים שהם נאלצים "לבחור בין

ההורים". "אם אראה אהבה לאבא, אימא תכעס. אם אראה אהבה לאימא, אבא יכעס, אז אתנתק משניהם", והמחיר הוא בדידותו של הילד. נמצא, שילדים מעדיפים קשר עם ההורה שנמנע מליצור מצבים כאלה. אבות שחשו שילדיהם "בוחרים את הצד" השני, נטו להימנע מקשר וממעורבות. קשר בין הורים לילדים הוא דינמי, ולא מסתמך רק על אחד מהצדדים. הילדים מנסים באופן פעיל לשנות את אופי היחסים ואיכותם. כפי שנודעת חשיבות למשמעות הקשר כמראה לתפיסתו על-ידי הילד, כן גם השפעתם של ייחוסים האב. ייחוסים חיוביים של ההורה הלא-משמורן באשר לעצמו ולילדיו מסייעים לילדים שלא להתרחק. ריחוק של האב יכול גם לנבוע מעת שהילדים גדלים ומשתנים ועימם משתנות העדפותיהם החברתיות, בעיקר בלוי זמן רב יותר עם קבוצת השווים. ההורה הלא-משמורן חש שמקומו בחיי ילדיו מצטמצם, והוא אינו "מעוניין להפריע", כך גם יכולים לחוש הילדים עצמם.

במסגרת תיאוריית ההתקשרות אפשר להסביר ממדים שונים בחוויית הקשר, כמו "היסטוריה של חוסר זמינות וחוסר היענות מובילה לתחושות חוסר הביטחון של הילד". מנקודת מבט זו מוסבר גם הכעס שחשים הילדים על האב הנפקד שנובע מההתקשרות הלא בטוחה עם דמות ההורה. הרבה מן הסיבות שציינו ילדים להתנהגות ההורים שלהם משקפות את דפוס ההתקשרות שלאורו גדלו.

### שינויים במערכת היחסים בין האב הלא-משמורן לילדיו לאורך השנים

מחקרים העוסקים בהשפעות ארוכות הטווח של הגירושים, הגיעו למסקנות דומות בקשר להיחלשות הקשר בין ההורים לילדיהם בתקופות מאוחרות יותר. מסקנה זו נכונה בעיקר לגבי הקשר שבין ילדים בוגרים ואבותיהם הלא-משמורנים (Thuen, Meland, & Bredablikk, 2021).

אומר גיל (22): "אבא היה שותף כמה שהיה נראה לו, ואימא בדברים אחרים, לא הרגשתי צורך ביותר מעורבות. מכביד עלי שצריך לבקר את שניהם... לפעמים ישנים אצל אחד וחושבים שהשני נעלב ולהיפך, אולי זה רק בראש שלי... אבל כל עוד אני רואה ששניהם ממשיכים הלאה זה לא מכביד...".



שנים אחדות לאחר הגירושים עשויים בוגרים להינשא בעצמם ולגדל משפחות, והם מרווחים על שיפור במערכת היחסים עם אביהם הלא-משמורן, ויש אחרים שהתלוננו על קשר שנחלש עם השנים.

ראו דבריו של חיים (28): "עם השנים אבא שלי השתנה, גם לעצמו וגם לסביבה, הקרובה המשפחתית שלו. עושה רושם שהוא הרגיש שהגיע הזמן לתת קצת יותר תשומת לב לילדים. זה משהו שהוא כן מורגש, זה לא משהו שלילי, מבחינתי היה מבורך, אומנם קצת בגיל יותר מאוחר אבל משהו שלמדתי להעריך שאני חושב שעשה לו מאוד טוב".

ניתן להבחין בין שני דפוסים האופייניים לאנשים שדיווחו על שיפור במערכת היחסים: אלה שחשו שהשיפור נבע מהגירושים עצמם, ואלה שחשו שהשיפור נבע בעקבות התבגרותם והתבגרות האב. רבים למדו עם הזמן דרכים חדשות כדי לתקשר עם האב, ובמקרים אחרים דווח על עלייה במעורבות של האבות לאחר הגירושים, שאפשרה לילדים לחוות את האב כאינדיבידואל בנפרד מן האם. הם מכירים בעובדה שלזמן ולבגרות הנרכשת יש השפעה על היחסים. נוצרת תקשורת הדדית ושוויון במקום היחסים ההיררכיים המאפיינים את הקשר אב-בן.

יוסף, (26 מספר): "פתאום הוא הפך להיות כזה אבא. אבא שאני רואה אותו שיש לנו זמן איכות ביחד ואז אני חושב שאחרי הרבה שנים זה הפך להיות מערכת יחסים שאני מרגיש שזה יותר חבר שלי מאשר אבא שלי, שזה מה שקיים עד היום. שבהרבה דברים הוא באמת חבר כזה, לא ממש דמות אבהית, לא ממש דמות לדוגמה, לא ממש מודל, מן אבא כזה שמדבר איתך על דברים שהוא לא אמור לדבר עם הילדים שלו. אבא שאפשר לייעץ לו לפעמים ואפשר לצעוק עליו אם הוא מעצבן אותך, אפשר להיעלב ממנו והוא יכול להיעלב ממך. אבא שהוא חבר כזה. לא כמו עם אימא, שאימא היא מאוד אימא, היא תמיד צודקת גם שהיא טועה". מספר רב של בנות דיווחו על ירידה באיכות הקשר עם האב ועל ניתוק הקשר לחלוטין. במקרים רבים היחלשות הקשר נבעה מנישואיו המחודשים של האב. ניצה (29): "אף פעם לא היה לי קשר חזק עם אבא. אחרי הפרידה, הוא היה בא לבקר אותי בצבא וניסה לשמור על קשר. היה קשר כל הזמן איתו, אבל הוא לא שיחק תפקיד בחיים שלי. הקשר עם אימא שלי היה חזות הכול".

איכות הקשר בין ההורים הגרושים משפיעה מאוד על הקשר שבין האב הלא-משמורן לילדיו לאורך זמן. היכולת לתמוך זה בזה ללא קונפליקטים רבים משפיעה על המשפחה גם שנים לאחר מכן. כאשר התמיכה בין ההורים התעצמה, הבוגרים דיווחו על שיפור הקשר עם האב, והדיווח היה הפוך כשתואר מצב של קונפליקט בין ההורים.

במחקרים שבדקו את טיב הקשר בין האב הלא-משמורן לילדיו לאחר שנה עד חמש שנים לא נמצא כל שינוי. תוצאות אלה מעידות ככל הנראה על משך הזמן שלו זקוקות משפחות גרושות כדי להתייצב. נראה, שהיציבות מושגת בממוצע בחמש השנים הראשונות. המשפחה עוברת שינויים רבים כגון, נישואים מחדש, היכרות עם המשפחה החורגת ומעברי דירה, שעשויים אולי לעזור ליציבותם האישית של ההורים אך גורמים, ללא ספק, למתחים רבים בקרב הילדים.

נתונים ממחקרים מצביעים על כך, שאבות רבים יותר מתחתנים בשנית ולאחר פרק זמן קצר לעומת אימהות, ועבור ילדים רבים הנישואים מחדש יכולים להיות גורם לחץ ממש כמו הגירושים עצמם. ילדים חשו שהפסידו את אביהם לטובת משפחתו החדשה, בעוד שנישואי האם בשנית כמעט שלא השפיעו. חוסר מעורבותו של האב בחיי היום-יום צוין כקושי הגדול ביותר, וככל שהוא התחתן מהר יותר כך זה השפיע יותר על יחסיו עם הילדים.

מחקרים אחרים מראים שגירושים משפיעים על רגשות הקרבה לאב בעיקר בקרב בנות בוגרות.

גל, (27) אומרת: "איפה שאבא שלי היה מעורב לא אהבתי את זה. הוא לא היה מעורב בחיים שלי, הוא היה בחדר שלו ואני עם אימא שלי. אבל לפעמים בלימודים שלי היה מתערב, ואני הייתי מתעצבנת. ברגע שהם התגרשו ניתקתי אותו מכל דבר שקשור אלי עד שהסתיימו הלימודים. ברגע שסיימתי ללמוד ניסיתי לחדש את הקשר לאט לאט. לא יכולתי לסבול את הגישה שלו ללימודים וזה הרחיק אותי. בכלל היה לי קשה איתו לפני זה אז העדפתי להתרחק. הייתי ממש עצבנית עליו".

למרות הקשיים, לאחר תקופה של שנים רוב הנבדקים דיווחו על שיפור במערכת היחסים עם אביהם. מבין המעטים שדיווחו על הידרדרות היחסים - הרוב היו בנות. בקרב הבנות ניתן להבחין לאורך השנים שלאחר הגירושים בארבעה דפוסים שונים של יחסים: קשר אב-בת, קשר חברי, קשר אמביוולנטי וקשר של כעס.

בדפוס הקשר "אב-בת" נכללו נשים שדיווחו על שיפור ביחסים עם אביהם. הן חשו קרבה גדולה לאב והרגישו שהקשר ביניהם בוגר ופתוח. הן דיברו על אביהן באופן חיובי למדי. נשים אלה היו צעירות (24-28) ותיארו מפגשים בתדירות גבוהה עם האב לאורך השנים. נשים שאופיינו בקשר חברי עם אביהן, תיארו קשר פחות קרוב מאשר הדפוס הקודם, ובכל זאת תיארו אותו חברי. בקשר כזה הבת או האב אינם ממלאים תפקיד של בני משפחה אלא מנהלים שיחות חולין ומבלים יחד כאילו היו חברים. הדפוס השלישי, הקשר האמביוולנטי, כלל נשים מבוגרות יותר (29-45), שדיווחו הן על רגשות חיוביים והן על רגשות שליליים כלפי אביהן. הן תיארו מצב שבו קיבלו תמיכה מצד האב בעקביות, ויחד עם זאת חוו מצב של חוסר תמיכה רגשית וכספית ממנו. הדפוס הרביעי הוא דפוס הכעס. נשים אלו דיווחו על קשר רופף עם האב ועל רגשות קרבה קלושים. הן חשו שהאב נטש אותן ושאינן הן מעוניינות בהן בחייו גם שנים אחרי הגירושים. דפוס זה מאפיין בעיקר נשים שחוו את הגירושים בגיל צעיר מאוד (2-4).

### אבות במשמורת משותפת

כאמור, משמורת משותפת הוא סידור מוסכם בין בני הזוג הגרושים לעיתים בגיבוי של החלטה משפטית. על-פיו הילדים נמצאים בחזקת האם והאב במשך פרקי זמן דומים (Vrolijk & Keizer, 2021).

במשמורת משותפת הקונפליקט ההורי נמוך יותר בדרך כלל, ומדד המעורבות ההורית של האבות גבוה יותר, התמיכה החברתית נתפסת רבה יותר, ועימם גם הרווחה הנפשית גבוהה יותר (ברמן, 2019). מן הספרות עולה, כי למעלה מרבע מהזוגות הגרושים במשמורת משותפת מצליחים לבסס שיתוף פעולה הורי, המתאפיין בתכנון משותף, גמישות, תקשורת ברמה מספקת, ותיאום לוחות זמנים ופעילויות.

נמצא, כי אבות במשמורת משותפת מרוצים בדרך כלל יותר מן ההסדר בהשוואה לאבות במשמורת של האם. ניתן לשער, כי שביעות הרצון הגבוהה מן ההסדר מעידה על רמות נמוכות יותר של עוינות בתהליך הגירושים עצמו. אבות במשמורת משותפת נדרשים לתקשורת תכופה ורציפה יותר עם גרושתם היות שהם שוהים זמן רב יותר עם ילדיהם, והיא תורמת אומנם להסתגלות טובה של הילדים. אך מנגד יהיו ככל הנראה מושפעים יותר מקונפליקטים עם האם. שיתוף פעולה

במערכת יחסים יציבה וחיובית לאחר הגירושים מאפשר מעורבות רבה יותר של האב (Bastaitis & Pasteels, 2019).

**תמיכה חברתית.** אבות במשמורת משותפת חשים כי הם זוכים לתמיכה חברתית גבוהה יותר, בהשוואה לאבות במשמורת של האם. הם נהנים מתמיכה של אנשי מקצוע כגון רופאים, גורמי רווחה וטיפול ואנשי חינוך, ולהפך, נמצא, שאבות לילדים במשמורת של האם חווים הידלדלות במקורות התמיכה המקיפים אותם. **מצוקה כלכלית.** גם במחקרים חדשים לא נמצאו הבדלים ברמת ההשכלה וברמת ההכנסה בין אבות במשמורת משותפת לבין אבות במשמורת של האם. נראה, כי משמורת משותפת בימים אלו אינה נחלתם הבלעדית של הורים ממעמד סוציו-אקונומי גבוה כבעבר, וכי רמות ההכנסה וההשכלה אינן תנאי מקדים לעריכת הסדר כזה.

על-אף שכאמור על-פי מרבית המחקרים נשים הן הנפגעות העיקריות מבחינה כלכלית לאחר הגירושים, נמצא שגם מרבית הגברים חווים ירידה ברמת החיים ובמצבם הכלכלי. כמו כן, גם בקרב גברים אשר מצבם הכלכלי טוב נמצא, שלאחר תשלום מיסים ודמי מזונות ניכרת ירידה במצבם הכלכלי. לאחר הגירושים נדרש האב לארגן מחדש את חייו, למצוא מקום מגורים ולספק לילדו סביבה מתאימה, במיוחד במשמורת משותפת. פסקי דין בתחום מראים, כי בשנים האחרונות ישנה הפחתה משמעותית בתשלומי המזונות הנדרשים מאבות משמורנים, ויש הטוענים שזו סיבה לבקשת האבות למשמורת משותפת.

אבות אלו חווים פחות שינויים בשגרת חייהם ובמקורות התמיכה, ועל כן עשויים להעיד על מצוקה כלכלית סובייקטיבית נמוכה יותר, אשר ייתכן שקשורה להיבטים אלו. כאשר מדובר בילדים בגיל הרך עד גיל 6, ההפחתה בדמי המזונות היא חלקית ונמוכה יותר מההפחתה לילדים בוגרים יותר.

נראה שהמצוקה הכלכלית של אבות לאחר הגירושים פוגעת בתפקודם הרגשי והקוגניטיבי של ילדיהם, כי מצוקתו הכלכלית של האב פוגעת בתפקודו ההורי, שהוא גורם משמעותי להסתגלות הילד. אבות גרושים רבים תופסים את תפקידם המרכזי כמפרנסים, ונמצא כי הם חשים רמות דחק ומצוקה גבוהות יותר בעקבות קשיים כלכליים.

**מעורבות הורית.** אבות במשמורת משותפת מעורבים יותר בחיי ילדיהם, בהשוואה לאבות לא-משמורנים. הם לוקחים חלק משמעותי יותר במטלות

ובאינטראקציות היום-יומיות עם ילדיהם, ונמצאים בקשר הדוק יותר עם גורמי חינוך וטיפול. מחקרים מדגישים את החשיבות של התפקוד ההורי בגיל הרך, שבו הילד תלוי באופן כמעט מוחלט בדמויות המטפלות, ויכולתו להתנהל לבדו בעולם מוגבלת. נמצא, כי בתקופה זו נדרשת השקעה רבה ומעורבות מצד ההורה, ועליו לשנות את אורחות חייו ולהקדיש חלק ניכר מתשומת ליבו לילד.

משך פרק הזמן שבו שוהה הורה עם ילדו במשמורת משותפת חשוב, ומאפשר לחוות חוויות משותפות התורמות להעמקת הקשר ביניהם ולתחושת סיפוק הדדית, וכך משמר ואף מגביר את רצונו של האב להיות מעורב בחיי ילדו.

רווחה נפשית. בסקירת הספרות נמצא, שבדרך כלל בריאותם הנפשית של אבות במשמורת משותפת גבוהה יותר מבריאותם הנפשית של אבות גרושים לא-משמורנים. נראה, שככל שרמות הקונפליקט ההורי והמצוקה הכלכלית הסובייקטיבית נמוכות יותר, וככל שרמות המעורבות ההורית והתמיכה החברתית הנתפסת גבוהות יותר, כן תהיה רווחתו הנפשית של האב גבוהה יותר.

עלולים להתעורר לבטים הנוגעים לאינטראקציה בין ההורה לילד שנובעים לעיתים קרובות ממעורבות-יתר של האב המשמורן בחיי ילדיו. הנטייה הזו יכולה לעזור לאבות לייצב את חייהם משום זיהוי הצורך לדאוג לילדיהם ולהחזיר את חייהם למסלולם התקין. אך מעורבות-יתר בקרב חייהם של ילדים מתבגרים עשויה להיות בעייתית בגלל רצונו של המתבגר לאינדיבידואליזם ולבניית זהות עצמאית, ועלולה לגרום למתחים רבים בין ההורה למתבגר.

לצד הקשיים ביצירת יחסים תקינים של אב משמורן עם ילדיו, יש המציגים תמונה חיובית יותר ועל הגורמים המאפשרים יצירת קשרים תומכים ומזינים. לאיכות ולמידת האינטראקציה טרום הגירושים בין האב וילדיו השפעה רבה על דרכם המשותפת החדשה. אבות משמורנים שניהלו אינטראקציה אפקטיבית ובתדירות גבוהה עם ילדיהם עוד מזמן הניקוט, מסתגלים טוב יותר לתפקידם החדש ומדווחים שהם מרגישים בנוח עם הילדים הנמצאים בחסותם.

מחקר שעסק ביכולת של אבות לילדים צעירים העלה, שאלה מסוגלים לספק תמיכה מוצקה ולמלא את צורכי ילדיהם. הילדים שהשתתפו במחקרים אלו תפסו את אבותיהם כהורים אוהבים ודואגים. המחקרים בתחום גם מראים, כי ילדים לאבות משמורנים מדרגים את אבותיהם כמטפחים יותר מאשר ילדים במשפחות שלמות.

## התנהגות ילדים בעיני אב ואם במשמורת משותפת

בהשוואה של תפיסת אבות במשמורת משותפת את התנהגות ילדיהם, לתפיסת האימהות המשמורניות את ילדיהן באותם תחומים נמצא, שאבות לא נטו לדווח על בעיות התנהגות מיוחדות של ילדיהם, בעוד שהאימהות נטו לדווח על בעיות כגון היעדרויות, חוסר כבוד, גניבה, ונדליזם, גילויי חוצפה וחוסר ציות, התפרצויות ועוד.

לגבי רגשות הילדים נמצא, שכל האבות במחקר הדגישו את הערכת ילדיהם אותם כאבות, לעומת זאת, רק כ-10% מהאימהות דיווחו על רגשות דומים מצד ילדיהן. ייתכן שתוצאות אלו אינן קשורות דווקא למין ההורה אלא שהן מושפעות מן המעמד הסוציו-אקונומי של ההורים. אימהות ברמות סוציו-אקונומיות גבוהות דיווחו פחות על בעיות התנהגותיות של ילדיהן, עם זאת, גם בקבוצת המעמד הגבוה דיווחו אבות פחות על בעיות מאשר אימהות באותו מעמד.

הסבר אפשרי נוגע למין ההורה כגורם חשוב, ומצביע על כך, שאבות מעצבים את תפיסות ילדיהם כפי שהם עצמם תופסים את עצמם. האב שנטל על עצמו את תפקיד ההורה המשמורן מוערך על-ידי הסביבה, והילדים מפנימים את תגובות ההערכה והמסר שיש לכבדו. האבות דיווחו שסמכותם והכבוד שרוחשים להם מובן מאליו כאשר הם מקבלים משמורת, בעוד שאימהות דיווחו על הצורך להוכיח את עצמן. גם מנקודת הראות של הילדים נראה שאימהותיהן קיבלו עליהן את המשמורת כדבר מובן מאליו ואילו האב המשמורן לא נתפס כמשהו רגיל. מכיוון שהסביבה נוטה להעריך את האב המשמורן היא מרבה לספק לו עזרה ותמיכה, ואילו האם המשמורנית נאלצת להתמודד עם תפקידה הקשה די לכבדה.

## נקודת הראות של הילד

לנקודת הראות של הילד ניתנת חשיבות רבה בשנים האחרונות בעקבות התפיסה בת-זמננו שעל-פיה על טובתו של הילד לעמוד מול עיני מקבלי ההחלטה בעניין הסדרי המשמורת.

תפיסת המשמעת וגורמי שליטה במשפחה. תחום זה נוגע לתפיסות הילדים את כללי המשמעת שההורה מנהיג בבית. עם האבות, הילדים דיווחו כי לא הייתה חשיבות רבה לחוקים בבית וגם לא היה ברור מה תהיינה התוצאות לחוסר

ציות. כמו כן, הילדים זכרו פחות אירועים שבהם נענשו, וזאת בניגוד לשהות עם האימהות המשמורניות שבה דיווחו הילדים על חוקים יותר נוקשים. חוסר ציות גרר גם תגובה ידועה מראש. דיווחי הילדים העלו גם, כי האב היה מוכן לנהוג יותר בהיגיון ובגמישות עם הילדים ולספק הסבר לחוקי הבית.

**הפעלת שיקול דעת.** האימהות ציפו מהילדים לבקש רשות לפני עריכת כל פעילות מחוץ לשגרה. לעומת זאת בדגם המשפחה האבהי, החוקים היו יותר גמישים והאבות עודדו את ילדיהם ליטול יוזמה ולקבל החלטות על-פי שיקול דעתם. אבות מספקים לילדיהם אפשרויות רבות יותר ליוזמה עצמית, ובכך תורמים באופן חיובי לרווחה הפסיכולוגית של ילדיהם.

**סיפוק ותסכול באינטראקציית הורה-ילד.** אופייה של פעילות הגומלין בין אבות לילדיהם היה אקטיבי יותר כגון, השתוללות, התברחות וכדומה. הילדים דיווחו כי האבות התבססו יותר על פעילויות מובנות כמו ריצה, שחייה, קולנוע. מנקודת המבט של הילדים, פעילויות אלו סיפקו להם הנאה רבה. מנגד רק 20% מהאימהות לעומת 80% מהאבות נתפסו כמהנות וכמבדרות.

האימהות המשמורניות נתפסו כעייפות מדי ועסוקות מדי, וילדיהם חשו תסכול ביחס לאופי הפעילויות שהן ניהלו עימן. מצד שני, הילדים דיווחו שאימהותיהם הביעו עניין רב בכל הנעשה בבית-הספר, הן התעניינו בניהול שיחות על חברים, רגשות וכדומה. וזאת, בניגוד לאבות שהתעניינו פחות בשיחות מסוג כזה ולתסכולים הרגשיים של ילדיהם.

**אינטימיות באינטראקציית הורה-ילד.** לא הייתה ציפייה מצד הילדים שהאבות יהיו יותר מדי בסביבה ולכן כאשר הם נעדרו, הילדים לא נטו להתגעגע כל כך. בנוסף, האבות נתפסו כפחות רגשיים ולכן קשרי ילד-הורה סבבו על בסיס פחות אינטימי מאשר במשפחות האימהיות. במחקר אחר, מתבגרים שהתגוררו אצל אימהותיהם דיווחו על קשר קרוב והדוק יותר עם אימהותיהן, מאשר מתבגרים שהתגוררו אצל אבותיהם.

**גורמי חוסר ביטחון וחרדה.** מתוך דיווחי הילדים נמסר על גורמים שונים שהביאו לחרדה במשפחות של משמורת אב ובמשמורת אם. במשפחות האבהיות גורמי החרדה התקשרו לנושאים כגון מועד חזרת האב מהעבודה, הצורך להסתמך על שמרטף, פחד מפני כעס האב או פחד הילד מעונש כאשר הילד ביטא רגשות מצוקה או דכדוך. במשפחות אימהיות הפחדים התקשרו ללחץ כלכלי, לחוסר

האפשרות של האם לספק דברים בסיסים, לנטיית האם לדיכאון, לחוסר אוניס ולעייפות ולחוסר יכולתה להשליט משמעת בבית.

**פחדים וחרדות מהעתיד.** בקטגוריה זו לא נמצאו הברלים בין משפחות של משמורת אב או אם. הפחדים שבוטאו התקשרו לנושאים כגון: 1. עבריינות נוער – הילדים היו מודעים לקשר בין היעדרות אב/אם ועבריינות ופחדו מהסיכון הפוטנציאלי. 2. פחד אחר נקשר ל"הישרדות בחיים", הילדים פחדו מנשירה מבית-הספר, אבטלה ובעיות דומות. 3. הפחד העיקרי התקשר לפחד מנטישה על-ידי ההורה הנותר או מותו הפתאומי.

**ניהול הבית.** האבות תוארו בדרך כלל כטבחים גרועים וכמאחרים, כמי שמתקשים לעקוב אחריהם ולנעשה, הם לא תמיד יודעים מה קורה איתם. לעומתם נתפסו האימהות כיעילות, כמאורגנות וכאחראיות ומודעות יותר למעשי ילדיהן. מחקרים מראים שדפוס זה של אב לא מאורגן גרם לילדים ללמוד להסתמך על עצמם, ליזום ולחפש עזרה מגורמים חיצוניים.

יש לציין, כי ייתכן שתפיסותיהם של הילדים לא היו מדויקות מכל הבחינות, אך עם זאת, הן מייצגות את המציאות הפסיכולוגית של הילד ועל כן הן חשובות. נקודת הראות של הילד חשובה במובן הזה, שרק הילד עצמו יכול להגדיר באופן הטוב ביותר, מהם עבורו המקורות האישיים של חרדה או ביטחון במסגרת המבנה המשפחתי.

ניתן לומר, שלכל דגם משפחתי יתרונות וחסרונות הייחודיים לו.

### **אבות במשמורת יחידנית**

שכיחות של אבות במשמורת יחידנית של ילדיהם נמוכה מאוד. יחידים מקבלים את המשמורת במקרים שהאם לא כשירה לתפקד בגלל מצב נפשי קיצוני, תפקוד בעייתי מאוד, עזיבת האם או החלטת בית-משפט כאשר האם מואשמת בהתנכרות לילדיה. כמו גם במקרים שזו בחירה מוסכמת של שני הצדדים מסיבות שונות (Shorey & Pereira, 2023).

נזכרת תמר (24): "אני לא כל כך זוכרת את התקופה ההיא, אבל עד כמה שאני זוכרת אימא שלי עזבה את הבית ואנחנו נשארנו פה עם אבא שלי והוא קיבל משמורת. כשהייתי קטנה חשבתי שיש הרבה דברים שהוא לא יכול למלא כמה שהוא ניסה. לדוגמה בהתבגרות כשהתחלתי לקבל מחזור אז היה קשה... אבל



כשאני מסתכלת אחורה, אז אני יודעת שהוא ניסה להיות הכול יחד, הוא היה אבא והיה אימא והוא באמת היה כזה - גם אבא וגם אימא."

אבות משמורנים יחידניים כתוצאה מפרידה ומגירושים אינם קבוצה הומוגנית. יש להבחין ולהפריד אבות שהתעקשו או שנאבקו על מנת לקבל משמורת, מאלו שקיבלו את ילדיהם מחוסר ברירה - על-פי רצון האם או במקרים שהזניחה ונטשה את ילדיה. הקבוצה הראשונה מכונה "המחפשים" (seekers) הם אבות שרצו להפוך להורים יחידים ביוזמתם. הקבוצה השנייה המכונה ה"מסכימים" (assenters), קיבלו את המשמורת בעל כורחם, והפכו למשמורנים בעקבות נסיבות שונות. לחלוקה זו השלכות בתחומים רבים הנוגעים הן למאפייני ההורה היחיד והן להסתגלותו לתפקידו כהורה יחיד.

נעשה ניסיון במחקר להבחין בין שתי קבוצות של אבות משמורנים - אלו המצליחים להתמודד עם הבעיות השונות במידה רבה ואלו שאינם מרגישים נוח בתפקידם, והם בעלי מאפיינים וחוויות הורות שונות. קבוצת המחפשים משקיעה זמן רב יותר בלימוד התפקיד, ועל כן מסתגלת מהר יותר לתפקידה, עם זאת נראה, שגם האבות מהסוג השני לומדים לבסוף את התפקיד ומתמודדים איתו בהצלחה. נראה שחברי הקבוצה של "המחפשים" חולקת מאפיינים משותפים. כל האבות בקבוצה זו חשים רגשות עזים הנוגעים לתפקידם ההורי, הם גילו הנאה במילוי תפקיד זה וגם טרם הגירושים מידת קשרי הגומלין שלהם עם ילדיהם הייתה גבוהה וכללה טיפול, משחק וכד'. קבוצת האבות "המסכימים" זקוקה לעזרה רבה יותר, ונראה שחבריה מחפשים עזרה באופן אקטיבי יותר מקבוצת "המחפשים". במחקר מקיף שנערך בקרב 1,136 אבות משמורנים נמצא, ש"המחפשים" הם אלו שהתמודדו באופן טוב יותר. במשתנים שאפיינו את ההתמודדות המוצלחת נמנים גם רמת הכנסה גבוהה, שותפות בעבודות הבית בתקופת הנישואין והסיבות לגירושים מבנות זוגן. סיכוייהם של אבות בעלי מעמד סוציו-אקונומי גבוה להצליח גבוהים, כי הם יכולים להרשות לעצמם שימוש במסגרות כמו מעונות יום, שמרטפות, ושאר תחליפים הוריים ולממן עזרה בניקיון ובטיפול בבית. יעל (24) מתלוננת: "עד היום אבא שלי לא יודע לבשל. דווקא אתמול דיברתי עם ידיד שלי שגם ההורים שלו גרושים והוא גם גר עם אבא שלו, והוא אמר שהוא מאוד גאה באבא שלו שתוך שנתיים למד לבשל טוב... אבא שלי לא למד לבשל, כי תמיד אכלנו אצל סבתא".

לאבות משמורנים יחידניים יש מעט מודלים לחיקוי שיסייעו להם לאזן בין הדרישות הסותרות של העבודה, הבית, החברה והטיפול בילדים כאשר הם נושאים בתפקיד ההורה העיקרי. ערפול תפקידי עלול להיווצר כאשר לאנשים לא ברור מה מצופה מהם, וכשאינן הסכמה ביניהם לבין אחרים ביחס לטבע תפקידם. אבות אלו צפויים לחוש חוסר ביטחון בהתנהגותם, שעלול לגרום לרגשות חוסר סיפוק וחוסר נוחות.

תמר (24) מתארת: "אנחנו כבר מתורגלים למצב, אנחנו חיים ככה כבר המון שנים. אבל אני מניחה שהיו בעיות בעיקר בכל מה שקשור באחזקת הבית, דברים שהוא למד לאט, בישול, ניקיון. אז הרוב הוא עשה אבל עם הזמן זה גם התחלק בין הילדים. כשגדלנו אני והאחים שלי התחלנו לעשות יותר דברים".

מחקרים בעולם המערבי הבודקים מאפיינים דמוגרפיים של אבות משמורנים יחידניים מצאו, שהם נמנים בדרך כלל עם בעלי מקצועות הצווארון הלבן, וממוקמים גבוה בסולם המעמד החברתי והכלכלי. אבות אלו מאופיינים בקשר חזק עם אימהותיהן בילדותם ובקשר מרוחק יותר עם אביהם. ייתכן שקשר טוב זה עם אימהותיהן עורר אותן ליצור קשרים עם ילדיהם ולרצות לשמש כהורה עיקרי. מאפיין נוסף הוא התעסוקה. אבות משמורנים ממשיכים לרוב לעבוד לאחר קבלת הילדים לרשותם, בניגוד לאימהות משמורניות יחידניות. כ-60% מהאימהות מובטלות או חיות על קצבה בנקודת זמן מסוימת לאחר הפיכתן להורה משמורן. ייתכן, מפני שמקובל פחות מבחינה חברתית שאבות משמורנים ייהנו מכספי הרשויות חברתיות, בהשוואה לאימהות משמורניות.

### מעורבות בחיי הילדים של אבות משמורנים יחידניים

מספרת סיגל (26): "לפעמים זה באמת בעייתי. לדוגמה, בתחילת גיל ההתבגרות אז יש קטעים מכיכים. לא הייתי שולחת לבנים לכביסה ועד היום אני לא עושה את זה בלי לשים לב... אז כן, יש מצבים שזה מביך... הוא היה מאוד פתוח ואני נורא התביישתי. כשאמרתי למשל, שאני לא מרגישה טוב והוא שאל מה קרה ואני לא רציתי לענות... הוא הגיב יותר בקלילות, אני זו שלא רציתי להגיב. דאגתי לעצמי לדברים שאני צריכה ואבא שלי מעצמו לאט לאט ידע איך לנהוג".

יעל (24) מספרת: "היחסים שלי עם אבא שלי הרבה יותר קרובים בהשוואה לחברים אחרים שלי ואבות שלהם. אבל זה תלוי באיזה תקופה. עד השירות הייתי

בכסא לא נורמלי איתו, כי זה היה לחיות ביחד כל הזמן, אהבתי אותו, אבל היו לנו הרבה התנגשויות”.

אבות משמורנים יחידים מסתגלים טוב יותר וחשים תחושת רווחה גבוהה יותר כאשר עליהם לטפל במספר קטן של ילדים. שהיית הילדים במשמורת האב מחייבת אותו להתארגן מבחינה מעשית ופסיכולוגית, ומספר הילדים הוא משתנה שקשור למידת יכולתו להתפנות להסתגלותו האישית. כמו כן נמצא, שילדים בוגרים תורמים לתחושת הרווחה של הורים משמורנים. בין השאר, הם מספקים תמיכה חברתית עבורם ולעיתים לוקחים חלק במטלות הבית. על תחושת האחיות מספרת סיגל (26): “תמיד חשבתי שזה שונה אצלנו. בתיכון תמיד הרגשתי שאני שונה שאני צריכה לדאוג להיות האימא בבית”.

### קשיים פוטנציאליים: זמן, כסף ורגשות

הקשיים הפוטנציאליים המתגלים בדגם המשפחתי של אבות משמורנים וטווח הקשיים שאותו הם עשויים לחוות נקבע על-ידי אינטראקציה ספציפית בין הדינמיקה התרבותית-חברתית לדינמיקה האישית. הדינמיקה האישית כוללת גורמים כמו היסטוריה של יחסים משמעותיים, ניסיון בהורות, מוטיבציה, סגנון התמודדות, אחריות ומודעות. הדינמיקה התרבותית לעומת זאת כוללת את הגישות והמבנים החברתיים שרואים, למשל, בגבר את ה”מפרנס” ואת האישה בתפקיד “המטפלת”. במשאל רחוב אקראי נמצא, ש-86% מהאנשים שנשאלו חשבו שעל אימהות משמורניות להישאר בבית ולטפל בילדים, בעוד ש-78% סברו, שעל אבות במצב דומה לצאת ולעבוד במקום להפוך ל”עקרי-בית”. אבות משמורנים מציינים, שהם נתקלים בגישה הזו לעיתים קרובות ושעמדות דומות מבוטאות גם על-ידי אנשי המקצוע בלשכות הרווחה.

במחקר שנערך בבריטניה נמצא, שאכן חמישה מתוך שישה אבות משמורנים ממשיכים לעבוד. אבות אלו סובלים מהיעדר פנאי בכל הנוגע לתפקיד ההורות ולחיייהם האישיים. שילוב תעסוקה עם טיפול בבית והורות היא הבעיה הנפוצה ביותר אצל אבות משמורנים, וחופשות מבית-הספר מקשות עליהם מאוד. לכן, ממליצים בדרך כלל ארגונים לאבות אלו לחפש מקומות עבודה גמישים שיאפשרו לשלב בין הבית למקום העבודה.

על-אף שרוב האבות ממשיכים לעבוד לאחר קבלת המשמורת, 35% מהם נאלצו לעזוב את עבודתם בנקודת זמן כלשהי כדי לטפל בילדים. רובם אומנם שבו לעבודתם לאחר זמן קצר, אבל קבוצת מיעוט הפכה להורים במשרה מלאה. האבות שבחרים בהורות במשרה מלאה מדווחים שהמעגל החברתי שלהם הצטמצם מלבד הירידה ברמה הכלכלית שגורמת להפחתה במגוון אופני הבילוי של המשפחה כולה. עבור גברים מסוימים הפך מקום העבודה למקלט חיוני מהדרישות הלוחצות של ההורות. נשים המצויות בשני העולמות רגילות למתח המלווה בשילוב בין התחומים ויודעות איך לווסת אותו. ויסות הדרישות עבור האבות המשמורנים קשה יותר כי מקום העבודה הוא סימן זהות העיקרי של הגבר. גם כאשר האב המשמורן מחליט בשמחה שהעבודה היא משנית לרצונו להיות הורה, עדיין שורר לחץ רב, מכיוון שתפקיד האב במשפחה חד-הורית טרם התמסד, ומקומות העבודה אינם רגישים לצרכים המיוחדים שלהם ולא מפגינים כלפיהם סימפטיה. המעסיקים מגלים הבנה רבה יותר כלפי נשים המבקשות מערכת שעות גמישה.

**בעיות הקשורות לכסף מאפיינות תהליכי גירושים בכלל: ממצאי מחקרים מראים שבקרב 44% מהאבות המשמורנים ירדה רמת ההכנסה לאחר הגירושים (מתוכם רק 12% מהמקרים מוסברים על-ידי אובדן משכורת האם). במקרים קיצוניים אבות משמורנים יכולים למצוא את עצמם חיים על קצבת סעד. הקיצוץ בשכר לא מתבטא רק בירידה ברמת החיים אלא גם בהגבלה של מספר ואופי הפעילויות שפתוחות בפניהם ובפני ילדיהם. אבות רבים אף מתקשים לפחות בשלב ההתחלתי בניהול התקציב הביתי. עם זאת, בעיה זו נפתרת לרוב בטווח בקצר בקלות יחסית.**

**קשיים רגשיים:** סוגי הקשיים הרגשיים של האבות המשמורנים מגוון, והם קשורים בדרך כלל לקונפליקטים הבסיסיים בין הצרכים של העבר וההווה, בין צורכי האב לבין צורכי ילדיו, ואף למשאבים הכלכליים והזמן הפנוי שכבר צוינו. **רגשות הקשורים לגישות החברה:** גברים אינם נוטים להודות בקשיים אישיים ואינם מרגישים בנוח לבקש עזרה ותמיכה. על כן, נוטים אבות משמורנים רבים לפרש הצעות עזרה מהסביבה כרמז לאי-יכולתם למלא את תפקידם כראוי. פירוש מוטעה זה מגביר את הלחץ ומקשה על התפקיד. במחקרים בתחום זה צוין, שעל-אף שהחברה מגלה כלפיהם סימפטיה, הם לא זוכים לתמיכה מספקת ולעצות מעשיות שעשויות לסייע להם בתפקידם.

**רגשות בידוד וכדידות:** אבות משמורנים פוגשים מעט מאוד, אם בכלל, אבות במצב דומה לשלהם. לפיכך אין להם עם מי לחלוק את החוויה החדשה שאיתה הם מתמודדים. היבט אחר קשור ליצירת יחסים אינטימיים עם מבוגרים אחרים. בהשוואה בין אימהות משמורניות ואבות משמורנים ובבדיקת ההבדלים ברמת הבדידות כתוצאה מחוסר בקשרים אינטימיים נמצא, ששתי הקבוצות דיווחו על הנאה מהחופש שניתן להם בעקבות הגירושים. עם זאת, רק קבוצת האבות דיווחה שתחושת החופש מלווה ברגשות בדידות עזים. ייתכן שנשים מפחיתות את רגשות הבדידות באמצעות שימוש ברשת חברתית רחבה של חברות. לעומת זאת, אבות משמורנים מתקשים ליצור קשר עם גברים אחרים מכיוון שהם מגלים סדר העדיפויות שלהם השתנה ושהם אינם חולקים את אותם תחומי עניין. גם יחסים עם נשים אחרות עשויים לעורר קשיים לאבות אלה. קשרים עם נשים נשואות גוררים תגובות מצד בעליהן וקשרים עם נשים רווקות עשויים לעורר תגובות התנגדות מצד הילדים. גם כאשר האב מצליח לבסס קשר עם אישה, מעמדה בבית עשוי להיות מוקד דאגה נוסף לאב.

**בעיות הקשורות לדימוי גברי:** הדימוי קשור לתהליך הסוציאליזציה שאותו עבר הגבר במהלך חייו ומתקשר לתפיסת האב את "גבריותו". מושג הגבריות אינו תואם ולא מקבל חיזוק מתפקיד ה"מטפל בילדים". רוב האבות הגיעו ממשפחות גרעיניות מסורתיות שבהם האבות לא נטלו חלק גדול במשימות הקשורות לטיפול בילדים ועל כן הם תופסים תפקיד זה כ"נשי" במהותו. רגשות אלו של סתירה בזהות המגדרית עשויים לפגוע בתחושת הרווחה של האב המשמורן. אבות אלו חונכו להיות גברים עצמאיים ואוטונומיים, על כן מצב ההזדקקות לאחרים נתפס לרוב כחולשה וכאיום ומשפיע גם הוא על תחושת הרווחה.

**רגשות הקשורים לתחרות על ההורות:** ההנחה הרווחת בחברה המערבית היא שהאם היא ההורה החשוב, במיוחד בכל הקשור לגידול ילדים צעירים. הנחה שנייה נוגעת לסביבה תקינה להתפתחות שהיא דגם המשפחה הגרעינית. דגם המשפחה של משמורת אב אינו תואם אף אחת מהנחות אלו וגורם לכך שאבות רבים מרגישים, שהם עלולים לפגוע בהתפתחות התקינה של ילדיהם. מלבד זאת, רוב הגברים לא עברו תהליך סוציאליזציה שהכשיר אותם לפתח את הצד הזמין והתומך שלהם בקשרים עם אחרים. רובם לא ראו עצמם אחראים עיקריים לטיפול בילדים בטרם קיבלו משמורת עליהם, ורובם גם גדלו בבתים מסורתיים

שבהם האב שמר על מרחק רגשי. מודל זה עשוי להכשיל גברים אלו אם החיים מזמנים להם בהפתעה את תפקיד ההורה העיקרי. שלושה גורמים עשויים להשפיע על מידת הרגישות של האבות: הראשון, מכונה "אפקט הר הגעש", ומבוסס על ההנחה שגדילה במשפחה חד-הורית מערבת באופן בלתי נמנע לחצים פסיכולוגיים אשר תוססים לאיטם מתחת לפני השטח ועתידים "להתפוצץ" בשלב כלשהו בהתפתחות הילד. אבות משמורנים רבים מדווחים, שעל-אף המחמאות שהם מקבלים על התנהגות ילדיהם, הם חיים בתחושה שמהווה עשוי להשתנות בכל רגע. גורם נוסף קשור למונח "אהבת אם". אבות רבים מדווחים, שהם חוששים שאין באפשרותם לספק לילדיהם את החום האימהי שלו הם זקוקים, ועל כן הם חושפים את ילדיהם לקשיים רגשיים פוטנציאליים. הגורם השלישי קשור לשאלה אם אבות יכולים לשמש כהורים יעילים לגידול בנות, וזאת, על-אף שבמעט מאוד מחקרים דווח על קושי בגידול בנות על-ידי גברים. מחקרים אחרים לעומת זאת מציעים עדיפות לגדילה אצל הורה מאותו מין.

**רגשות הקשורים להתמודדות עם משימות הבית:** רגשות אלו מופיעים לרוב לזמן מוגבל ועשויים לבוא לידי ביטוי בחרדה ביחס למשימות שהאב לא מצליח למלא. הם מתקשרים גם לאמונה שישנו "מגע נשי" ללא קשר לאיכות מילוי המשימות של האב בבית.

כפי שעולה בבחינת נושאים אלו, נראה שתפקיד האב המשמורן הוא מורכב ביותר. כבר צוין, שקשיים רבים מקורם בערפול ביחס לאופי התפקיד. עם זאת חוקרים מציינים, שאנשים מגיבים באופן שונה לערפול התפקיד, תגובות אדפטיביות אפשריות בהחלט, ואבות רבים מצליחים להסתגל לתפקידם בהצלחה. בניסיון לזהות את המאפיינים הייחודיים לאותם אבות שלא הצליחו בתפקידם, וכן לבדוק את האפשרות לשינוי בתחושת חוסר הנוחות נמצא, שתחושת חוסר הנוחות של האבות פחתה: 1. ככל שעלה מספר השנים שלהם כהורה משמורן. 2. ככל שגברו רגשות הסיפוק של האב מחייו החברתיים. 3. ככל שהכנסת האב עלתה. 4. ככל שיחסיו עם ילדיו היו טובים יותר.

הממצאים מראים, שככל שנוקף הזמן מסתגל האב לתפקידו החדש, מכיוון שהוא צובר ניסיון והלחץ פוחת. כך ניתן לשער שעל-אף שאבות רבים נתקלים בקשיים בסופו של דבר הסתגלות מוצלחת היא אכן אפשרית.

## יחסי אב-ילד

האב המשמורן וילדיו מתחילים במקרים רבים את החיים המשותפים לאחר אירוע טראומטי במשפחה. תקופת הפרידה והגירושים מלווה בדרך כלל בדימוי עצמי נמוך, במידת פגיעות גבוהה ובבלבול תפקידים הן אצל האב והן אצל ילדיו, ואלה מקשים על יצירת קשרים יציבים ומספקים ביניהם. בעיות פרנסה, עומס עבודה ומשימות שונות עלולים להגביר את הלחץ ולהקשות על הסתגלות לנסיבות החדשות. על-אף שהלחץ מאפיין גם אימהות משמורניות, יש לשער שהוא משחק תפקיד משמעותי יותר במבנה המשפחה של אבות משמורנים. וזאת, כפי שכבר צוין, מכיוון שבהשוואה לאימהות, אבות מעורבים פחות בבעיות היום-יומיות הקשורות לגידול הילדים ועל כן ייתקלו בקשיים רבים יותר ביצירת שפה משותפת עם ילדיהם. לחצים אלו עלולים להוביל לכמה דגמים בעייתיים של קשרי אבות-ילדים אשר יפורטו להלן:

**הסגנון הנוקשה:** האב עשוי לאמץ סגנון הורי נוקשה מדי. ייתכן שאימוץ סגנון זה הוא תוצאה של בלבול בין צורכי הילד למבנה משפחתי המספק אמפתיה ועקביות, עם האמונה שהילד זקוק למבנה נוקשה כדי לגדול בו. ייתכן שנקיטה של סגנון זה נובעת מהצורך להוכיח לבני המשפחה ולסביבה שהוא נמצא בשליטה ויש בכוחו למלא תפקיד זה, לאור העובדה שנתנית משמורת לאבות אינה תופעה נפוצה.

**דגם "ההורה הופך לחבר":** האב מנסה ליצור קשרים חבריים עם ילדיו כדי למלא את החלל שנוצר בעקבות עזיבת האם וכדי להרגיש אהוב ומקובל. בקשר מסוג כזה ה"הורה הופך לחבר" (parent becomes peer) מתערערים הקשרים הבין-דוריים בין ההורה לילד, וההורה הופך לחבר וידיד נאמן לילד. הילד הנבחר הוא לרוב בוגר, נבון ובעל יכולת מילולית גבוהה, תכונות המעודדות את ההורה ליצור עימו קשר מסוג כזה. ההורה מרגיש חופשי לחלוק עם ילדו רגשות ותסכולים בטווח רחב של נושאים, ומנסה להעביר לילד את המסר "אנחנו בעניין הזה ביחד". לצופה מבחוץ קשר מסוג כזה עשוי להיראות כחיובי וכרמוני, אך מתברר שטשטוש התפקידים עלול לגרום לילד במקרים רבים תחושות חרדה וחוסר נוחות. אומנם בספרות הדנה בהשלכות הגירושים על ילדים מדווח, שבמקרים רבים לאחר הגירושים ילדים סובלים מרגשות חרדה, עצבות, אשמה ובושה, אך

במקרה המיוחד של "הורה הופך לחבר" הפחד והחרדה לא מבוטאים באופן ישיר אלא בהתנהגויות חריגות (Bastais, Ponnet & Mortelmans, 2014).

לסיום, הערת אזהרה:

כל הנאמר לעיל מתאים למרבית הזוגות המתגרשים שהם הורים לילדים. אבל, באחוז מסוים של גירושים מעורב אב אלים, פגוע נפש או בעל קווי אישיות פתוגניים. ביחס אליהם יש להביא בחשבון את הצורך במעורבות של אנשי מקצוע מתאימים שיפקחו ויסיעו לייצב קשר מתאים.