

"אנשים נכנסים בדלת בוכים ויוצאים בים מחובקים"

מוטי דנוס, בעבר דובר החברה לפיתוח קיסריה, פיתח על בסיס ניסיונו האישי שיטת גישור חדשה בשם **אהוה**, אותה הוא מנחה עם זוגות הורים בפרידה ובמשבר משפחתי

"הגישור הוא שליחות לשמה. אני לא מאמין שהתאפשר לי לעסוק בזה ולחבר את כל מה שלמדתי ועשיתי עד היום למען הורים הזקוקים לכך. אני מנכיח את טובתם ואת טובת הילדים שלהם אל מול עיניהם ומהם אנו שואבים את העוצמה למצוא את הפתרונות המכבדים והמבוקשים לכל זוג, ובכל סטואציה. אחרי חתימת כל הסכם אני בתחושה עילאית, בעל זכות להביא חיוך ללב במקום מדון, ומבין שסייעתי למשפחה שלמה לחצות את המשבר אולי הכי קשה שנתקלה בו. מבין שזה לדורות ומבין את גודל האחריות לגבי המשפחות שעושות דרכן הנה. אין לזה שעה, אם אנשים יבקשו לפגוש אותי גם באמצע הלילה כדי להתגשר, אהיה כאן עבורם זמין ומוכן".
הדובר הוא מוטי דנוס (48), תושב קיסריה שהגיע לכאן מעיר הולדתו תל אביב לפני שש שנים.

בא באהוה. צילומים: אורלי אפל

בעברו, שימש כיועץ תקשורת לרשויות מקומיות, ערך והוציא לאור את מגזין לשכת עורכי הדין, דיברר את החברה לפיתוח קיסריה, לאחר מכן את הוועד המקומי בקיסריה, ועוד שנים לפני כן, בשנת 2005, את עמותת התושבים בקיסריה שנעזרה בשירותיו כדי להתנגד לתכניות בינוי גרנדיוזיות שקידמה החפ"ק. בשנים האחרונות מנחה דנוס תהליכי גישור מביתו בשכונה 3, שם הוא גם מגדל מחצית מהזמן את ארבעת ילדיו - דריה, רונה, אודיאה ובארי. ברשותו שני תארים - במדע המדינה בהצטיינות מאוניברסיטת תל אביב ובמשפטים מהמרכז הבינתחומי, וחבר בלשכת עורכי הדין משנת 2003. "הגעתי עד ללשכת ראש הממשלה נתניהו, בשנת 2009, כיועץ התקשורת המיועד שלו", הוא מספר, "ואחרי ארבע לחיצות יד איתו הודעתי שאני לא נשאר. כך נסללה הדרך להגעתי לקיסריה, לייצג ולקדם תפישה אחרת שיש בה צורך מאוד גדול". כתחביב, הוא כותב על אהבה, פרסם ספר שירים, הראשון מארבעה, ובעקבותיו, למעלה מ-1,100 טקסטים אשר שיחרר ערב-ערב לעמוד הפייסבוק שלו במשך שלוש שנים. תקופת יצירה זו באה לסיומה במופע שהעלה במרכז סוון דלל בתל אביב בשנת 2016. "אני נהנה מיצירה סביב השעון ויש לה היבטים רבים - גשמיים ורוחניים. מרגיש ומאמין בכל לבי שזו תכלית בואי לעולם: היצירה והספרים וילדי המגושרים שישארו אחריי, ביחד עם ילדיי האהובים".

קיסריה, אהבתי

"קיסריה היא המקום הכי יפה ומטופח בארץ, ומתמודדת על התואר בכבוד גם בזירה הבינלאומית. אני גר היום מול תמונת נוף שתליתי בחדר השינה בביתי בתל אביב לפני כעשור".

ומה עשה לך המעבר מהעיר הגדולה לקיסריה?

"כאן התאפשר לי לנסח דרך שבכוחה לסייע להורים ולילדיהם. בעתיקות ובנופים של קיסריה נפתחה ההשראה. וכאן גם הזדחל אט אט האמן על הגוף שלי, אחרי שני עשורים בחליפות. כשנה אחרי שעברנו לקיסריה, אחרי 25 שנות זוגיות שהחלה בגיל 19, החלטנו על הפרדת המיטות. לקח לנו הרבה זמן לחשוב איך בכלל אומרים את זה? איך מתייחסים? רבע מאה וארבעה ילדים, בכל זאת. ישבנו ורשמנו עקרונות על הדרך בה נרצה לצעוד. החלטנו לקבל החלטות לפי מה שמעצים את החיוך על פני הילדים. לכאורה, דבר והיפוכו. בחרנו לראות את האירוע כהזדמנות ליצור מסגרת חדשה בה כל אחד יגשים את חלומותיו העדכניים, תוך תמיכה אחד בשני -

רגשית ורעיונית, אך לא אינטימית. למצוא חברות חדשה עם שותפותי להורות. לא גירשתי את אהבת נעוריי ואם ילדי ומעולם לא רציתי או יכולתי לגרש אותה. המילה הזאת לא קיימת בלכסיקון שלנו".

איך הצלחתם להתגבר על כעסים והאשמות המאפיינים זוגות נפרדים וללכת בדרך אחרת?

"כ-12 אלף זוגות בשנה נפרדים מדי שנה בישראל. רובם חווים אווירת גירוש, פירוק, הרס, חורבן. מרחב הרגשות נע בשלילי. אנחנו בחרנו לחגוג את הנשיאה במלאכת גידול הילדים משני בתים ואת הזמן שהתפנה לכל אחד להגשמת חלומות חדשים. כתבתי את השיטה על בסיס מה שחוויתי על בשרי, את התחושות והמחשבות, את הדרך שעשינו שנינו, שנתיים שיקללתי אותה עם זוגות שהגיעו לפני שהתחלתי להפיצה. אישית אני עורך דין וזה מהווה כמובן יתרון בתהליך, אבל איני מייצג בבתי משפט הורה נגד הורה. זה מנוגד להוויה שלי".

גישור אהוה

מה היה הרגע שבו הבנת שאתה עובר לתחום הגישור?
"רגע מכונן היה זה שבו קיבלנו לידינו את הסכם הפרידה. 'הסכם גירוש' הייתה הכותרת שלו. בהיתי בו וחשבת - האם זאת פסגת היצירה המילולית של הסיטואציה? באמת ככה אנחנו רוצים לסיים את הפרק הזה של חיינו, במילים הקרות והמנוכרות האלה שאין להן קשר עם המציאות הרגשית שמכה בנו בעוצמה? אז ישבתי וכתבתי את ההסכם מחדש. החלפתי את המילה 'להתגרש' ב'הפרדת בתים', 'עדכון סטטוס', 'סיום קשר נישואים'. את המילה 'גרושה' החלפתי ב'אם ילדיי', כי תכל'ס, זה מה שהיא. מי אני שאגרש אותה. את הכותרת הנוראה 'הסכם גירוש' שיניתי ל'הסכם לחיים מאושרים בנפרד'. אני יודע שהדרך עוד ארוכה לפתוח צוהר בלב של אנשים להבין שיש אדם אחד שהוא אולי הכי חשוב בחייהם - ביחד עם ילדיהם - וזה השותף שלהם להורות. הדרך להבין שמותר לנו לבקש לעצמנו אוויר חדש מבלי שנותקף ונואשם ונגרש, מבלי שיסיטו את ילדינו נגדנו, מבלי שנפחד מהטלפון הבא, מההודעה הבאה, מבלי שנחוש מדוכאים, מבלי שנוציא את מיטב כספנו, בריאותנו ושנותינו הטובות - על מלחמות".

אז מה אתה מציע?

"מציע בענווה הזדמנות לדרך חדשה, כי הרי רוב הזוגות הנפרדים רוצים משהו אחר לחייהם, אבל לא חורבן. וכאן אנו פועלים בדרך שמטרתה להעצים את החיוך

CAESAREA HARBOR

PORTCAFE
 RESTAURANT CAFE

ארוחה זוגית
ב- 189 ₪

הארוחה כוללת: פוקאצ'ה, סלט, שלושה מאזמים ושתי מנות עיקריות לבחירה. לפרטים והזמנות: RESERVATIONS@PORTCAFE.CO.IL | 04.6100221

"מעצימים את החיוך על פני הילדים". זוגות אחרי החתימה



"מותר לנו לבקש לעצמנו אוויר חדש מבלי שנותקף ונגורש, מבלי שיסיטו את ילדינו נגדנו, מבלי שנוציא את מיטב כספנו, בריאותנו ושנותינו הטובות על מלחמות"

ולפעול בצורה שונה. כך שבגישור אהוה אנשים יכולים למצוא חיבור חדש לשותף שלהם להורות, ממקום רגוע, לא אינטימי, ולחבר את עצמם עם אושרם העתידי, שלהם אישית ושל ילדיהם".

תן עוד דוגמה למשהו שמייחד את שיטת אהוה?
 "יש לא מעט. אחרי החתימה על ההסכם למשל, אני מציע להם להגיע איתי לים לטקס קצר, ובסופו אני מבקש מהם: 'עכשיו תתחבקו ותיפרדו כמו זוג אוהבים'. זו לאחור ומצלם. למחרת שולח להם את התמונה עם תודה ומשפט. אנחנו עושים גם סלפי וצוחקים וחווים בעיקר את ההזדמנות ולא חלילה גירוש משום סוג. אנשים נכנסים כאן בדלת בוכים ויוצאים בים מחובקים. זה גשר מעל למציאות. מתרגש ממנו כל פעם מחדש".

אתה מזהיר מפני הליכה לבית המשפט. מדוע?
 "בתי המשפט לענייני משפחה עלולים להיות שביל לכאוס ארוך שנים. כואב לראות אנשים שחוצים את הרוביקון של בתי המשפט, אם אין מקרה קיצון שמחייב זאת. זה כמו ללכת ולהתאשפז מבחירה בבית החולים. ובמיוחד זה קשה כאשר אני יודע כמה זה אפשרי ויחסית קל להנחות הורים בתהליך שמוביל להסכם בחמישה מפגשים, כשהחמישי נועד לחתימה. מה עדיף, זה או לבלות שנים בהליכים משפטיים מתישים? כמו שנווה בין טיסה לחו"ל במחלקה הראשונה ובין בחירה בספינת מעפילים צפופה ומלאת מחלות לעשות את אותה הדרך. מה הסיכוי שנגיע ליעד, וכיצד נגיע? אנשים שהולכים לבתי המשפט

על פניהם שיוביל את ילדיהם להיות שמחים יותר וללא טראומות מיותרות. כשזה קורה זה פשוט קסם".

ומה מיוחד בשיטה?
 "היא מבוססת על שיטת הגישור המוכרת והמופלאה רק שכוללת גם אלמנטים מקוריים שפיתחתי, כגון משפטים שניסחתי לאורך התהליך שאנחנו עברנו ותהליכים שעוברים כאן זוגות. בעזרתם הם מביעים כיצד הם רואים את חייהם בעתיד, לבד וכהורים לאותם הילדים. מה יעשה אותם מאושרים. את ההסכם שדרגתי כאמור מנוסחיו הקרים למילים שלא רק ניתן לעכל אלא אף להתחבר אליהן. יצרתי גם נוסחה לחישוב דמי מזונות. יום אחד צלצלו אלי מבית המשפט בטבריה להחמיא לי על נוסח ההסכם וכתרתו - אולי כי אין טוב מהם שמבינים את הצורך באפיקי חשיבה חדשים. הם חשו צורך לחזק אותי להמשיך ולהפיץ את זה".

מילים בוראות מציאות

"את שם הספר שכתבתי לבתי הבכורה דריה אני מיישם בעבודת הגישור עם זוגות הורים: 'אם במילים נברא העולם - במילים נברא עולם טוב יותר'. ומכאן שאם אנחנו בוחרים לתאר במילים אחרות, טובות יותר, את הסיטואציות שהתקבעו לנו כשליליות באמצעות מילים שנכתבו לפני מאות שנים, זה עוזר לנו להבטי



STUDIOYU

sports nutrition

ייעוץ וליווי תזונתי:

רק 5% מהדיאטות מצליחות. כאשר מתחילים תהליך שלא תפור בדיוק למידותיכם קשה להתמיד בו לאורך זמן.

בציון בשביל זה אנחנו כאן!

בניית תפריט תזונה וליווי אישי ע"י דיאטנית קלינית לפי בדיקות הדם שלכם, ההעדפות שלכם וסדר היום האישי שלכם.

מסלול אישי עד הבית:

אימון אישי, אצלנו בסטודיו + 4 אימונים עד 25 דקות לביצוע בבית. תוכנית האימון הינה אישית ומתאימה לרמה, לצרכים, ליכולות, למטרות האישיות שלך, גם לנשים בהריון ולאחר לידה!



בסטודיו ניתן למצוא גם:

- ✓ אימוני כוח בקבוצות
- ✓ קטנות/אימונים אישיים
- ✓ תרגול יוגה
- ✓ פלדנקרייז
- ✓ פילאטיס מזרון



לפרטים ורישום לאימון ניסיון בחינם גלית: 050-6363855

studiyu.caesarea

גם לא פשוט. אנחנו שני אמנים בנפש שיוצרים יחד ומושכים תשומת לב ולא תמיד זה מסתדר עם זוגיות סולידית. אז יש מהמורות אבל היופי זה לחדד את הדיאלוג בינינו כל הזמן, להביע את הרגשות בכנות, לגשר על הפערים ולמצוא פתרונות מנצחים לשנינו. אנחנו בתהליך גדילה יצירתי נון-סטופ. כולנו למעשה".

קין אהוה

"את המילה אהוה פרסמתי לראשונה בדצמבר 2015 כתוצאה ממשפט לוגי מעניין. שנתיים לאחר מכן גילתה לי העורכת של ספריי שהיא טמונה במקרא, לא פחות מאשר בפסוק הראשון של התנ"ך. אהוה היא ראשי התיבות של המילים 'את השמיים ואת הארץ'. כך שאם אנו כותבים 'בראשית ברא אלוהים אהוה', לא טעינו. ואני בכלל מנהל אורח חיים חילוני. כאשר שיתפתי זאת עם הרב חיים דויד קובלסקי הוא בדק בעולמות שלו וחזר עם תשובה שזו מציאה וברכה גדולה לאדם חילוני לבקש לחבר כך בין העולמות, במועד שבו השנאה, הפילוג והפחד, שורים בעם בעוצמות גבוהות. גם הרב לשעבר של קיסריה, צבי אלון, ביקר כאן וחיידד לי, שאהרון הכהן ואליהו הנביא היו למעשה מגשרים. ושזו מעלה מאוד גדולה להשכין שלום בין אנשים. ושאמשיך".

ומה למדת מאהוה עד כה?

"אני מגדיר אותה כבר כמה שנים. זו גישה וקונספט שאולי זכיתי להיות הראשון לחקור ולהפיץ, אבל מאמין שלא אהיה האחרון. התחייבתי לה על זרועי. רשמתי אותה כסימן מסחר. כתבתי ממנה שיטת גישור. הקמתי אפליקציה שתצא בהמשך. וביחד עם חברים נוספים מקיסריה ייסדנו השנה חברה לתועלת הציבור ללא מטרות רווח בשם 'אהוה - רפואה במילה', עם תקנון מכאן לטווח רחוק. עוד נכוננו לה פעילויות רבות למען הכלל אך לעת עתה אני מתמקד בגישור, כי זה צו השעה".

למה רפואה במילה?

"כי בפועל היא הצליחה לרפא מכאובים רבים של אנשים, שלא רק באמצעות הגישור, וחברה חיבורים שלא מתחברים באופן טבעי. אני מניח שחלק מהסיפורים הללו עוד יתפרסמו בעתיד".

מידע נוסף ניתן למצוא בעמוד הפייסבוק:

f אהוה - גישור משפחתי רגשי

לא באמת נפרדים מהאיש ממנו ביקשו להיפרד. הם רק לומדים לשנוא אותו יותר. ניכור הורי וההשלכות הקשות על הילדים עוברות גם לנכדים".

למי אתה מעניק שירות?

"יש לי משרד בתל אביב ובקיסריה ואני עובד עם זוגות הורים לילדים שרוצים להיפרד, לזוגות שמבקשים הסכם שלום בית, למשפחות שבהן יש מחלוקות בין הורים לילדיהם הבוגרים, וגם להורים אשר התגרשו לפני כמה שנים ועדיין ממשיכים לריב בבתי המשפט. מסייע במציאת נתיב לצאת מהדינמיקה ההרסנית".

טל אהובתי

"בחיי הפרטיים אני מאוד אוהב לרקוד, ולארח חברים קרובים למסיבות. אני כותב עם המוזיקה ותמיד נעים לי לשתף את מה שאספתי במהלך לילה של ריקודים. כך הצלחתי ללקט עוד ועוד תובנות שהפכו לארבעה ספרים, האחרון שבהם יצא בדצמבר והוקדש לאמי שחגגה 80".

מה הספר הבא שתוציא?

"פתחתי את הקובץ ב-1 בינואר וכותרת המשנה שלו היא '180 אפשרויות לזוגות הורים בפרידה, בסיום קשר הנישואים או במשבר זוגי'. בניגוד לספרים קודמים שהדפסתי במאה עותקים רק לחברים ולבני המשפחה, את הספר הזה אשחרר לרשת כי הוא יהיה בגדר סט כלים להורים שמרגישים צורך בסיוע ובהקלה מידיים מתוקף משבר אליו נקלעו".

אתה עצמך בזוגיות?

"בשלוש השנים האחרונות זכיתי באהובתי טל פרומן, שיש לי המון הגדרות לאישיות האירופאית העדינה שלה, אבל במילה אחת, טל היא השראה. עד כדי כך שלאחרונה יצאתי בסדרה חדשה על שמה, שתכלול 180 תמונות עם מילים שנאמרו לאזניה בהזדמנויות שונות. עד כה פרסמתי 13 מתוכם. טל עיתונאית וצוללנית-מקצוענית בעברה וכיום מטפלת ויוצרת, עם רגישות נדירה לבעלי חיים, שמלמדת אותי על עולמות של רגש שטרם הכרתי. האהבה בינינו יוצרת טוב לאחרים".

מה למשל?

"למשל, בחור אחד שראה אותנו רוקדים ולא הפסיק לשאול שאלות על האנרגיה שהוא סופג מאיתנו, החליט שהוא 'רוצה גם כזה' והציע בעקבות המפגש נישואים לחברתו. להתמודד עם סיפורים כאלה זה מרגש אבל