

## אז איפה אתם בחגים? מתוך ראיון עם ד"ר רבקה נרדי ומומחים

### קרן אוהיון, לאישה, 2009

שימו יד על הלב, אנחנו רוצים לשאול אתכם שאלה אישית ולוחצת: אז איך זה אצלכם? מתי עולה במשפחתכם הקטנה או הגדולה השאלה שבלעדיה חג איננו חג אם לא שואלים בו: איפה אתם בחגים? שאלה אחת, שלוש מילים בסך הכל, אבל כמה משמעויות יש בה! נדמה שהשאלה הקצרצרה הזאת טומנת בחובה רבים מהחששות שלנו, חלק נכבד מהציפיות המשפחתיות שלנו מעצמנו ובאותה נשימה של המשפחה מאיתנו, ומעל לכל, לא רק השאלה זקוקה לתשובה, גם הזוגיות שלנו זקוקה לאישור הדו-שנתי שלה עם שאלות משנה דוגמת: מה זה אומר שאנחנו מתווכחים סביב השאלה הזאת ומה זה אומר אם אנחנו לא מדברים אחד עם השני כי התשובות שלנו לא מניחות את דעתנו. ומילא אילו רק השאלה הזאת, הייתה המוקש של חגי ומועדי ישראל. למרבה הצער, היא לא. החגים, כנראה עקב העובדה שמשפחות קטנות כגדולות מבלות בהם שעות רבות יחד, יכולים להיות מקשה אחת של מוקשים. ובשביל זה אנחנו כאן. כינסנו שלושה זוגות של מטפלים זוגיים: צפי ועמוס צור, ד"ר רבקה וד"ר חן נרדי, יעל וגילי בר, לברר את התשובות בסוגיות החגים הבווערות.

### - האם אתם מזהים שתקופת החגים מזמנת התמודדות מיוחדת עם "מוקשים" המקשים על הזוגיות?

\*צפי ועמוס צור\*: "בתקופת החגים יש יותר זמן פנוי ל"יחד" המשפחתי. ההורים והילדים נפגשים יותר ובני משפחה שרואים זה את זה בעיקר בחגים מוצאים עצמם אלו עם אלו. מרחב זה של מקום וזמן מביא לאינטראקציות שבמקרה הטוב מובילות לאינטימיות, אך במקרה הרע מובילות למריבות וקונפליקטים".

\*יעל וגילי בר\*: "מבחינת הקליניקה, אין ספק שמייד אחרי החגים, מגיעות לכאן הכי הרבה פניות חדשות. זוגות רבים מגיעים למצב שהם לא יכולים יותר לסבול אחד את השני ביחד, נוצר הרבה מתח במערכת הזוגית. זה לא מקרה, כמובן. תקופת החגים היא במובנים מסוימים תקופה של חשבון נפש. כל אווירת הסיכום ששורה על כולם, מסכמים את מה שהיה וחושבים מה יהיה. במסגרת האווירה עולות שאלות מהותיות של "האם אני במקום הנכון? טוב לי? או זה כל מה שיש? אולי מגיע לי יותר?" שאלות אופייניות שאנחנו שומעים הרבה בחגים".

יעל נזכרת: "היה לי זוג שהגיע יום אחרי ראש השנה כדי לפתור את הבעיה של פסח הבא. ואכן, הטיפול נגמר אחרי אחרי ליל הסדר שעבר בלי ברוגזים, בלי תנאים בלתי

אפשריים ובלי הרגשה שהנישואים מתפרקים והילדים מקבלים התמוטטות עצבים מאיך שההורים שלהם מרגישים".

**\*ד"ר רבקה נרדי\*:** "לחגוג חג זה דבר מאוד סימבולי, החגים היהודיים הם חגים טקסיים שמייצגים את אחדות המשפחה. אנשים גאים להציג את אחדות משפחתם באמצעות אירוח החג בביתם. ככל שיארחו יותר אנשים סימן הוא ללכידות וכוח המשפחה. אנשים אף נוהגים להשוות את מספר האורחים. הכול נבדק ונבחן בערכים של סטטוס וכוח. כמובן שהדברים הללו אינם נאמרים בגלוי אבל הם נמצאים מתחת לשטח. התחרות הסמויה הזו – אצל מי החג – "מדביקה" גם בני זוג שנאבקים על זכותם של הוריהם לקבל את הכבוד לארח. הוויכוחים שהופכים למריבות מרות משאירות טעם חמוץ הנאגר בזיכרון לימים הבאים. וילדינו רואים ושומעים ולומדים את מה שלא היינו רוצים שילמדו".

**\*ד"ר חן נרדי\*:** "החגים יכולים להיות מאוד מלחיצים. ההפך ממה שהם אמורים ויכולים להיות. כולנו מצפים שהמפגש יתנהל על פי החצ"מים – חייב, צריך, מוכרח – החוקים הטקסיים הנוקשים. מה אוכלים, אילו מתנות מביאים, איך נראה הכי יפים ונשמע הכי חכמים. אבל המציאות היא מה לעשות היא שאנחנו לא מלאכים וגם לא קרובינו. לפעמים אתה מאוכזב מאיך שלא פרגנו לך את הכרס הקטנה והיו חייבים להעיר, "השמנת", או על השמלה או התספורת, לפעמים מעירים לך על המתנה ש"לא היית צריך להביא" או "יש לי כבר אחד כזה" או "הצבע לא מתאים", או "האם אפשר להחליף?", "נו, מתי הבן יתחתן?", "יש כבר חבר?"

#### **- האם המוקשים סביבם רבים מיוחדים לתקופת החגים?**

**\*ד"ר צפי ועמוס צור\*:** "ה"מוקשים" שאנו פוגשים בתקופת החגים הם פעמים רבות מוקשים הקיימים לכול אורך השנה אך בתקופת החגים קל יותר לדרוך עליהם ולפוצץ אותם. יחסי קרבה-מרחק, מאבקי כוח, התחשבנות על העבר, סימפטיה ואנטיפטיה – כול אלו היו קיימים לפני החגים וימשיכו להתקיים גם לאחר מכן. תקופת החגים מעלה את כול אלו על פני השטח. יותר קשה להסוות או להסתיר, יותר קשה להימנע מחיכוכים. לכול אחד יש צרכים ורצונות שונים. כך זה בין בני הזוג וכך זה גם בין יתר בני המשפחה. התמודדות עם ובין הצרכים האלו יוצרת הרבה לחץ ומאבקים. עולות שאלות כגון איך ניתן להתארגן לחג תוך כדי שנקטיב לצרכים השונים הקיימים? איך נעשה תהליך נכון של קבלת החלטות? התשובה הבסיסית היא שיש לאמן שרירים שלא כל כך השתמשו בהם בחיי יום יום, יש ללמוד ללכת לקראת השני אך בלי לוותר על עצמי".

**\*דר' רבקה נרדי:** "אנחנו לא הופכים לאנשים אחרים בתקופת החגים אלא אולי רק מפתחים רגישות נוספת לדילמות מהם אנחנו כאנשים בוגרים, לא עוד הילדים הקטנים של הורינו, בורחים מהן בימים של שגרה. כגון: בדידות, מצבנו המשפחתי (עדיין לא נשאנו, עדיין לא הולדנו ילדים), יחסי ניכור עם משפחת המוצא שלנו, יחסי תחרות עם אחים ואחיות שלנו, יחסי קנאה מול בני דודים שהצליחו יותר מאיתנו ועוד ועוד. המיפגש המשפחתי שאמור לייצג לכידות ושמחה אוצר בתוכו גם רגשות קשים אלו. במילים אחרות מתח פוטנציאלי שעלול להתפוצץ לפעמים על כלום."

#### **\*האם יש זוגות או משפחות המועדים לפורענות יותר מאחרים?**

**\*עמוס וציפי צור:** "יש משפחות שהמפגש האינטנסיבי, בעיקר בתנאים של היעדר סדר יום שגרתי קבוע או מסגרת ברורה, יוצר אצלם הרבה מתח ואי שקט. יש משפחות שמורגלות בכך שלכול אחד מבני המשפחה יש סדר יום שלו ודרכי התנהלות שונות במרחב הזמן והמקום".

**\*יעל וגילי בר:** "יש שני סוגי זוגות המועדים לפורענות: זוגות בהתהוות, בשנים הראשונות (עד חמש) לזוגיות שלהם, שנים בהן מנסחים את החוזה הזוגי ומוצאים את כל התשובות לשאלות הבסיסיות של הזוגיות. הסוג השני הוא זוגות שמזניחים את הזוגיות שלהם, לא מדברים ביניהם והיעדר הדיאלוג גורם לכך שבחגים הכל עולה צף ומתפוצץ, והחגים הם בסך הכל הגפרור שמדליק את האש".

**\*דר' רבקה נרדי:** מי שמועדים ל"פורענות" בתקופת החגים הם אנשים הנותנים לכל הרגשות הקשים של תחרות, קנאה, תסכול וכיו"ב להפעיל אותם. המפגשים המשפחתיים האינטנסיביים מעצימים את הדרמה הפנימית סביב שולחן החג המייצר (לצערנו) הזדמנויות להשוואות, לביקורתיות, לקינטורים הדדיים, לחוסר פירגון, לצביעות, לסגירת חשבונות. אולי הפער האדיר בין הציפיות המוגזמות מהחג וסמליו לבין המציאות האנושית המוגבלת מגביר את המתח."

שלושת הזוגות אומרים פה אחד שנושאי המריבות בחגים – איפה חוגגים את החגים ואיך, האם שומרים על צביון מסורתי פחות או יותר, איך מתנהגים עם הילדים וכמה כסף מבזבזים, הם רק התירוצים. המריבות עצמן מסגירות חוסר שביעות רצון מנושאים עקרוניים ומהותיים בכל ימות השנה.

**\*צפי ועמוס צור:** "לכן הפתרון שאנו מציעים איננו במתן עצות או בהצעת פתרונות. כול זוג והבעייתיות שלו, כול זוג והפתרונות שלו. יש הרבה פתרונות יצירתיים. כאשר מחפשים אותם, מוצאים. אם ישבתם זה עם זה, הקשבתם אחד לשני, לקחתם בחשבון את

הצרכים שלכם, של הילדים ושל ההורים ועדיין לא מצאתם את הפתרון הנכון לכם אז קרוב לוודאי שיש סיבה אחרת שמונעת את מציאת הפתרון. חשוב לזהות אותה, לברר אותה ולהתמודד איתה. הסיבה יכולה להיות, למשל, מאבקי כוח או תחושת קיפוח, התעלמות זה מזו או העדר כבוד, חוסר ידע כיצד מנהלים דיאלוג או העדר מנגנון זוגי של קבלת החלטות. פעמים רבות ניתן יהיה להתמודד עם הסיבות האלו רק לקראת החג הבא. לפעמים נדרשת לכך עזרה של מטפל זוגי".

**\*רבקה וכן נרדי:** "אצל הרבה מאוד זוגות יש מערכת כוחנית, ואז למשל העניין של "אצל מי נעשה את החג" הופך להיות משהו שמייצג את הנאמנות. ברגע שיש תחרות ואין הבנות ברמה יותר קלילה פתאום הדילמה הופכת להיות כוחנית ורצופה בעלבון בעיקר כי היא יושבת על מטענים אחרים שלא באו לפתרונם ופתאום הבעיה – אצל מי ואיך נחגוג – הופכת להיות מוקד לקונפליקט הרבה יותר מאשר הדבר עצמו. רוב האנשים מבינים את האבסורד הזה אחרי שהכול עובר. ומכאן אפשר ללמוד על דרך התמודדות שתועיל לנו – פרספקטיבה. בואו נתבונן על מה אנחנו רבים. האם באמת זו שאלה כל כך קריטית אצל מי נחגוג? אולי אם נבין שהכול בסדר גם אם נוותר הפעם ונפרגן ונבין, כבודנו לא יירמס. אם למשל נציע לבן/בת זוגנו שהשנה שוב נחגוג אצל הוריו/הוריה כי הם מבוגרים וזקוקים יותר – נגלה איזו מתנה נהדרת הענקנו גם לעצמנו. ואם אנחנו בצד של ההורים ונעניק את אותה הבנה נזכה להרבה תגמולים רגשיים (בודאי פנימיים) בימים שיבואו".

#### **- אפשר למנוע מראש מריבות סביב מוקשי החגים?**

**\*צפי ועמוס צור:** "כאשר מתארגנים לחג חשוב לזהות כיצד מקטינים את הלחץ והמתח של המשתתפים. הכנה ותוכנית שמתייחסת לצרכים המשפחתיים של הזוג, של הילדים, של משפחות המקור ולוקחת אותם בחשבון עשויות לסייע להצלחת החג. אפשר לקחת את החג כהזדמנות לדיאלוג בין בני הזוג. דיאלוג שמברר מה באמת חשוב לכול אחד מבני הזוג, מה כול אחד רוצה. לעתים לאדם עצמו לא ברור מה הוא רוצה ובמקום לברר זאת ולפתור את הבלבול הפנימי הוא משליך זאת על האחר. חשוב שאדם יפגוש את צרכיו אך גם חשוב שיתרחש גם המפגש הבין אישי. חשוב שנהיה קשובים לצרכים של עצמי ולצרכים של השני. הגדרת הצרכים מסייעת בהכנת החג ואם יש צרכים מנוגדים, יש לחפש ולמצוא את הפתרון".

**\*יעל וגילי בר:** "למשל ויכוחים על כסף. אם לאחד מהצדדים יש רצון לתת מתנה גדולה והשני רוצה לתת מתנה יותר קטנה, צריך להבין מה זה אומר על מה זה יושב, למה יש לו או לה צורך להביא מתנה ב 800 שקל כשאפשר להסתפק במתנה ב 300 שקלים? האם חשוב לו או לה להראות שהם מאוד מצליחים, שטוב להם? זה לא רק הכסף שעולה המתנה, וחשוב

להבין מה יש משהו מתחת לזה כי אם זה לא היה חשוב זה לא היה בא לידי ביטוי ואם יבינו על מה בעצם מדברים, יש אפשרות לפצח את זה".

\*ד"ר חן נרדי: \*אני מציע לנסח כללי מפתח להתנהגות בחגים, ובעיקר מה הכי חשוב: \*סבלנות – \*כי אתם הולכים לחוות המון לחצים קטנים ומעצבנים (אז תספרו עד עשר, מאה ואפילו אלף לפני שאתם מגיבים), ו\*מאה אחוז פירגון - אפס ביקורת\*. זה הזמן להתחיל לרסן את הכריש הביקורתי ולעודד את הדולפין לפרגן. רק פרגון. אם כבר הגעתם למצב בלתי נסבל, אז רגע לפני שאתם מתפוצצים תחשבו על ימי החול שלאחר החג: העיקר שלא נתבייש בעצמנו בעוד כמה שעות או ימים. שנהיה גאים בהתמודדות שלנו עם הלחץ".

\*דר רבקה נרדי\*: "יש שיטה שיכולה לעזור ואם מאמצים אותה היא עובדת – לאמץ עמדה "כאילו אנתרופולוגית", זה אומר להגיע למיפגש המשפחתי עם המון רצון טוב, סקרנות ורצון ללמוד ולעזור. אנתרופולוג טוב הוא סקרן, מעורב אך נטול עמדה שיפוטית. גם אנחנו, היושבים סביב השולחן המשפחתי העמוס ברגשות מורכבים, זקוקים לפעמים ל"אנתרופולוג" הפנימי שלנו וגם לתוספת של הומור בריא. אני מציעה להשאיר את עמדת השיפוט הרחק מאחור וללמוד את האנשים סביבנו בסקרנות, ברגש חם, אישי ומעורב".

#### **- בואו נדבר על שאלות השאלות – איפה אתם בחגים.**

\*יעל וגילי בר: \*זאת באמת שאלת השאלות. אנחנו חושבים שצריכה להיות חלוקה, להיות פעם אצל המשפחה שלו ופעם אצל שלה, אבל להתחשב ביוצאים מן הכלל. בן יחיד לא ישאיר הורים גלמודים, למשל. ואז במצבים האלה צריך לשבור את הכללים, ולמשל לקחת את ההורים למשפחה השנייה. זה נשמע ברור וקל, אבל זה לא. כי הרי כל אחד מביא את המורשת שלו לתוך הדילמה הזאת. יש הרבה משפחות שמשפחת המוצא ישנם ברוגזים של שנים, ריבים על ירושות במשפחה וגם ככה יש מתחים שלא קשורים לחגים אבל מתפרצים בתקופה הלחוצה של השנה. החגים גם מציפים שאלות עקרוניות של פערים בין המשפחות שבהם גדל כל אחד מבני הזוג. אם במשפחה אחת יש עושים ליל סדר כהלכתו ובמשפחה השנייה מחפפים ואוכלים חמץ, לבני הזוג יכול מאוד להיות קשה להתמודד עם הנורמות של המשפחה השנייה. בצד זה, כשיש ילדים עולות שאלות לגבי איך נרצה לגדל את הילדים שלנו, כמו במשפחה שלי או כמו במשפחה שלך? ולכן הנושא מורכב יותר מכך שהמשפחה תלך לפי התור".

גילי בר: "כשלבני הזוג החג חשוב באותה מידה, שאלת איפה חוגגים את החג הופכת

משאלה רציונלית לשאלה אמוציונאלית ולפעמים יש גם מניפולציות שאחד מבני הזוג מנסה ל"סדר" את הסדר מחדש ואז פורצת מריבה בין בני הזוג. כשיש ילדים, מאוד עוזר כשנזכרים שרוצים לחנך אותם לערכים כמו כיבוד הורים. משחיתים הרבה מילים בנושא של חינוך, דוגמה אישית. החגים הם זמן מצויין לתת דוגמה כזאת. אתם רוצים שהילדים יסתכלו עליכם בכבוד, הערכה, הגינות? אתם צריכים לנקוט כבוד, הערכה והגינות כלפי ההורים של שני הצדדים. רוצים ללמד על הדדיות? תנו לכל צד של המשפחה את התור שלו, את הכבוד והמרחב שלו, גם אם לא חוגגים באותו צד של המשפחה איך שאתה רגיל, אוהב או רוצה".

**\*דר' רבקה נרדי\*:** "השאלה הזו – 'איפה אתם בחגים' – אם נשאלת כשאלה הרת גורל יוצרת אוירה של מתח בה כל תשובה היא בבחינת "רווח" לצד אחד ו"הפסד" לצד האחר. במילים אחרות – מאבק כוח. יש לשנות גישה. הרי רוב החגים מאפשרים אירוח יותר מערב אחד. אפשר ליצור סדרי אירוח גמישים ומאפשרים לכולם לארח ולהתארח. אם כולנו נהיה קצת יותר מודעים למשמעויות של הדברים, היינו יכולים להימנע מהמוקשים הללו ולא להיכנס לקטעים קטסטרופאליים – סוף העולם. כדאי להתייחס לדברים בצורה יותר גמישה, קלילה, רציונאלית עם יותר התחשבות, עם יותר פרופורציה. הרי כפי שכבר אמרנו החגים סודרו כך שיש בהם מספיק ימים להיות אצל כולם ולכבד את כל המשפחות. החגים הם בדיוק הזמן לוותר ולכבד מתוך איזושהי אמפתיה, עם רצון טוב ועם אהבה, שכולם ירגישו טוב. גלו חמלה, ותרו על הכוחנות".

מוקש הכסף

יעל דורון-בר: "מתחים על רקע כלכלי מעורבים בהרבה אמוציות והאשמה, שלא לדבר על כך ששני הצדדים תומכים בצדקתם. התקופה של החגים כרוכה בהמון הוצאות: היציאה מהבית עם הילדים עולה כסף, יש הוצאות על מתנות, והדבר מעיק במיוחד בתקופה שאין מספיק כסף. מצד שני, אתם לא יכולים לא להוציא, כי אי אפשר לבוא בידיים ריקות, צריך לקנות לכולם וכולי. אם בסתם יום של חול קניית מתנות מעלה לחצים שיותר קל להעלים עין ולעבור הלאה, בתקופה של החגים זה כל הזמן באוויר".

גילי בר מציע פתרון פרקטי: "אם יש ויכוח בין בני הזוג בכמה כסף לקנות יש ברחבי הרשת אתרים שנותנים תשובות לכך. אפשר גם לעשות סקר משפחתי, לנסות להבין מה מביאים בצד הזה ולנסות לגבש מה נותנים. וצריך לדעת גם להתגמש, מישו צריך להיות המבוגר האחראי בתוך בני הזוג. אם הפער הוא של 50 עד 100 שקל, אפשר להתפשר".

יעל דורון-בר: "מה שעוזר בעיקר הוא דיבור פתוח, כן, אותנטי. הנכונות לדבר על הדבר ולהבין שזה משא ומתן. נשמע קלישאה אבל זאת האמת כי בסוף מבינים שלא שוברים

את הכלים, בסוף היום נכנסים למיטה ביחד ונשארים ביחד ולכן כדאי למצוא פתרונות לדילמות".

**\*דר' רבקה נרדי\*:** יש הרבה אפשרויות להביא מתנות נפלאות שעולות מעט כסף, מתנות אישיות שיש צורך לטרוח ולהשקיע בהן מחשבה – מה באמת ישמח את מקבל/ת המתנה. הניסיון לימד אותי כי מתנות יקרות יוצרות ציפיות ל"תמורה". יש בהן פוטנציאל של השוואה כוחנית. הדרך משם קצרה לרגשות של כעס ועלבון."

### יחסים עם החמות

יעל וגילי בר: "אי אפשר להפריז בחשיבות של היחסים עם החמות שהולידה הרבה בדיחות, הלא אנחנו ממציאים בדיחות על מה שכואב לנו. עם החמות אנחנו מכירים מערכות יחסים טעונות עד שהיא מתה וחשבונות בלתי נגמרים גם הרבה אחרי מותה. הרבה פעמים התחושות הקשות מוצדקות והרבה פעמים לא מוצדקות והן תוצאה של רגישות יתר של אחד הצדדים. נחלק את תשובתנו לאשה ולגבר. אחת הדרכים היא שהבעל יגיד לאשתו שמצבו לא פחות קשה כי הוא נמצא בין שתיהן, זה מקום קשה להיות באמצע כשכל אחת מהן שואפת שהוא ינקוט צד והוא לא יכול לבחור. לאשה – אם האשה תבין מתוך הדיאלוג עם הבעל שהיא נמצאת שם בשבילו, עושה למענו ולא למען החותנת היא תנסה להתעלם ולהתעלות מעל יחסה של החותנת אליה. במצב כזה, מצב לא פשוט, הבעל צריך להגיד לה שהוא באמת רואה כמה היא משקיעה, מקדישה ומתעלה. נורא חשוב שהבעל באמת יראה את זה, יחשוב ככה ויבין את זה, וחשוב מכך – שיגיד! לפעמים לא אומרים כי זה מובן מאליו, אז בחגים כדאי לגלות יתר רגישות ולא להגיד שזה ברור מאליו ("אם אני ממשיך לגור איתה, אז אני אוהב אותה, לא?")."

**\*דר' רבקה נרדי\*:** "אנחנו יוצאים מתוך הנחה שיחסים עם חמות או חותנת טעונים מלכתחילה, כלומר זה מצב נתון חסר סיכוי שצריך לשרוד אותו. זה חבל ועצוב, עצוב מאוד, שהרי מדובר במערכת יחסים בינדורית שאם רק נוסיף לה מעט פירגון וחמלה נגלה שהיא מאפשרת הרבה יותר. זו מערכת יחסים שיכולה להיות הרבה יותר מאשר תחרות בין שתי נשים על ליבו של הגבר (הכלה מול אמו של בעלה). זו מערכת יחסים שיכול להיות בה הרבה כבוד ולמידה אם הגבר הצעיר רואה את אם אשתו – אדם, לא רק מיטרד או ביביסיטר או משאב כספי... הבדלי הדורות מזכירים לכולנו מאין באנו ולכן נלך. אם נזכור זאת נוכל להכיל בהרבה יותר סובלנות וחמלה מנהגים "מוזרים" של בני ובנות הדור המבוגר. והדור המבוגר, קרי, הנשים במקרה זה, יכולות לראות באשה הצעירה את בת דמותן כשהן היו צעירות, ומאוימות אולי על ידי חמותן... הראיה הדו צדדית מאפשרת הומור, חמלה, קבלה ונינוחות."

## גישות שונות לגבי הילדים

יעל וגילי בר: "נסחו את הכללים לפני שמגיעים לבית בו מתארחים או לפני שהאורחים מגיעים. תתחילו בדברים הפשוטים: האכילו את הילדים, כי ילד שבע הוא ילד שלא צורח, שלא מפריע ולא מעצבן. תהיו גמישים עם הילדים, תורידו מהם לחץ: תנחו אותם לאכול לפני הארוחה, ובמהלכה מקסימום הם ינשנו. זכרו שמעל הכל, הכי חשוב שתהיה אווירת חג. לא יקרה שום דבר אם הילד רוצה לקום מהשולחן לפני או באמצע האוכל, יותר חשוב שהילדים ייהנו בארוחות האלה ואז תהיה אווירה משפחתית טובה. אם תתעקשו איתם שלא יזיזו את המרפקים, יהיה כעס, מתח ועצבים ואז הילדים בטוח לא ייהנו בוודאי ירצו ללכת משם, אז מה עדיף?".

יעל: "בכל מקרה, ותרו על לנסות להציג הצגות עבור אחרים. זה מחזיק מים בדיוק רבע דעה ואחרי הרבע השעה כל ההצגות נעלמות, כולם יודעים מה קורה".

**ד"ר רבקה נרדי:** "התנהגות סביב שולחן בארוחות חג קשורה להתנהגות הטקסית של החגים בכלל. יש כללים, זה ברור. ועכשיו השאלה היא האם חשוב לכם או לא לשמור על הכללים. אם החלטתם שכן, חשוב שהילדים ילמדו לכבד את כללי הטקס. אפשר להכין את הילד להתנהגות שמצופה ממנו בארוחה ארוכה עם אורחים, שדורשת סבלנות. אני לא ממליצה לדרוש מהילד להתנהג כמבוגר אלא לעזור לילד ללמוד את הדפוס ולגרום לו להרגיש שהוא מסוגל לעשות את זה. כדאי להתחיל כמה ימים לפני הארוחה, לשבת, לדבר עם הילד לגבי מה לעשות כשקשה לו לשבת. להסביר שהוא יכול לבקש רשות לקום, ללכת ולחזור אם הוא לא יכול לשבת כל הזמן, לעזור לו להתמודד עם תקלות צפויות ולתת לו ביטחון שהוא מסוגל לשבת כמו גדול ולכבד את האנשים. הכי חשוב להעביר מסר שזה נותן לו כבוד, שיש משהו מכבד בהתנהגות נאותה בטקס וזה קיים בכל חברה אנושית. להסביר שהארוחה החגיגית מייצגת כניסה לשנה חדשה, זאת לא עוד ארוחה, ולתת לילד את הלגיטימציה לדבר, שאם משהו לא יילך לו הוא יוכל ללחוץ לי באוזן, ואני אקשיב לו".\*

**ד"ר חן נרדי\*:** "כדי שהילדים יתייחסו לארוחה בכבוד הראוי לה, שתפו אותם בהכנות. זו הזדמנות לחזק את עבודת הצוות במשפחה. בקשו, אל תתבעו. אם אין שיתוף פעולה עם הילדים אז בבקשה בלי טרור. זה יהרוס לכם ולכולם את הכיף שיכול להיות. דברו איתם על כך באווירה רגועה בלי כעס, הטפות מוסר ואיומים".

\*מסתירים מההורים (למשל: שאנחנו לא צמים ביום כיפור)\*

**ד"ר רבקה נרדי:** "כשאנחנו מסתירים דברים מסוג זה אנחנו מגינים על ההורים וגם על עצמנו. יש פה דרך קלה ופשוטה איך לא להיכנס לעימות בעיקר אם אנחנו צופים את התגובה של אמא או אבא ואומרים לעצמנו: היא תתחיל להגיד לי כך וכך', הוא ישתוק או יכעס, הם לא יבינו. הפחד הזה שההורים לא יבינו לא תמיד עובר לאחר שבגרנו. אם למדנו לשקר ולהסתיר אז כשהיינו ילדים יתכן ונמשיך לעשות זאת איתם גם בבגרותנו.

המון מערכות יחסים בין הורים וילדים נשענות על העמדה הפנימית שלנו "הילדים" – כמה הורינו מסוגלים להכיל אותנו. יש לנו הנחות די מוצקות מה הם מסוגלים ומה הם לא. אני פוגשת אנשים שלא מספרים להורים שהם על סף גירושין אפילו! לא מספרים, לא רק כדי לא לקבל את הנזיפה אלא גם כדי לא לצער אותם. רבים לא סומכים על הוריהם ולא מבינים שהדרתו של ההורה מהמציאות האמיתית של חיי ילדיו היא עלבון ופגיעה בכבודם של ההורים והחמצה מיותרת של ילדיהם. צום יום כיפור למשל – האם באמת נחוץ להסתיר מההורים את העובדה שבחרת לא לצום? אולי כדאי לסמוך על ההורים מעט יותר ולכבד אותם באמירת האמת. לא פעם ילדים בוגרים מתייחסים להוריהם הזקנים כאל אנשים הרבה יותר פגיעים ממי שהם באמת. מאידך לא נוכל להתעלם מהעובדה שיש הורים המאותתים לילדיהם שהם מעדיפים לא לדעת, אולי כי האמת מאיימת יותר מידי.

מה אני מציעה? יום כיפור יכול להיות התחלה מעניינת. צריך לנהל דיאלוג אבל לא צריך להגיד הכל. צריך להגיד את הדברים שמשקפים את האני. ממליצה לא להסתיר מה שחשוב לכם ואפילו לנהל שיחה על זה. קשר דורש תכנים, התכנים לקוחים מהאפיזודות, מהמחשבות, אם רוצים קשר עם ההורים חייבים לדבר על התכנים, אחרת הקשרים ריקים מתוכן ואין לנו באמת קשר עם ההורים".

**\*לקראת סיום, הגענו לשלב השאלה הזוהה, והאישית: איך אתם מתמודדים עם שאלת השאלות, או במילים אחרות, "איפה אתם בחגים?"**

**\*עמוס וציפי צור\*:** "ההתמודדות הזוגית שלנו בחגים אינה פשוטה. אנחנו פרק ב", נישואים שניים. יש ילדים (שכבר מזמן מבוגרים וגם להם כבר יש ילדים). לא תמיד פשוט להם וגם לא תמיד פשוט לנו להחליט מה הם רוצים ומה מתאים להם, ויש בני משפחה נוספים, ויש חברים שמזמינים או שאנחנו מזמינים אותם. בקיצור, לא פשוט. \*\*

אז מה בכול זאת עושים? שואלים את עצמנו לפני כול חג, מהו החלום הזוגי או המשפחתי שלנו שניתן למימוש בחג המתקרב ואז משתדלים לממש אותו במציאות. המשמעות היא שלפעמים אנו אוספים את בני המשפחה שמוכנים או יכולים לבוא, לפעמים אנחנו

מחלקים את החג לשניים: ערב החג והיום שלמחרת ובונים שתי תוכניות שונות, ולפעמים, אנחנו מוצאים עצמנו בחו"ל בחוויה של לימוד וצמיחה המעורבים בבילוי והנאה וכך מונעים מעצמנו את ה"תסבוכת" שהחג מביא איתו. אנחנו נמנעים ככול האפשר מהאשמות ומאבקי כוח, מקבלים כהנחת עבודה שהשני הוא תמיד "בעד" ולא "נגד" ומעוניין ממש כמונו לצלוח את החג בשלום. אנחנו גם מאמינים שיש לנו בכול רגע את אפשרות לבחור מה לחשוב, מה לעשות ואפילו מה להרגיש. אנחנו מאמינים שבמידה רבה תלוי בנו אם נעבור את החג בשלום, בשמחה או בתסכול.

\*יעל וגילי בר\*: "גם אנחנו פרק ב' ולכל אחד מאיתנו ילדים מנישואים קודמים, מה שיוצר משפחה גדולה, שזה סיפור רציני להזמין אותנו. אז כשחוגגים ביחד, כל הילדים ואנחנו, מזמינים את המשפחה המורחבת אלינו. כבר חמש שנים שכל בני הזוג של בני הזוג שלנו עובדים לפי זה ופעם בשנתיים נוסעים לחו"ל. כל הגרושים והגרושות של איזור חיוג 03 מסונכרנים ככה שפעם בשבועיים לכולם יש חופש: זה מתחיל מהשבתות וממשיך בחגים. הכלל היחיד הוא שהחג גובר על שבת כלומר, אם החג יוצא בשבת שהילד לא צריך להיות אצלך, הוא הולך אליך ובשבת לאחר מכן, חוזרים לסדר הרגיל. השנה נהיה בפראג וביום כיפור כל הילדים אצלנו. בפסח הבא, נערוך את ליל הסדר אצלנו".

\*ד"ר רבקה וד"ר חן נרדי\*: "אנחנו נשואים 32.5 שנים (חן הוא בעלה השני של רבקה שלה בת מנישואים ראשונים ובנוסף אליה יש לבני הזוג עוד שני ילדים).

לשמחתנו במשפחה שלנו החגים מעולם לא היו נושא כבד, אלא נושא שמחליטים עליו בקלילות ומתאימים את ההחלטה לנסיבות. בדרך כלל נהגנו לחלק את האירוח בין משפחות המוצא שלנו ובינינו. לא סיפור גדול, ככה שלהערכתי כולם שמחים עם מה שקורה. בשנים האחרונות החג העיקרי נחגג בדרך כלל אצלנו ובחג השני אנחנו מתארחים אצל ההורים של חן".

עמוס צור, פסיכולוג קליני בכיר וצפי צור-גלעד תרפיסטית ותיקה ומדריכה מוסמכת למטפלים, מטפלים בזוגות ובמשפחות ומלמדים בקורסים להכשרת מטפלים זוגיים ומשפחתיים באוניברסיטת תל-אביב. בני הזוג כתבו במשותף את רב המכר "סוד הקשר הזוגי", שמתאר מסעות טיפוליים עם יחידים וזוגות ועל זוגיות, שנכתב במהלך שנה של מסע בקוסטה ריקה.

גילי בר, מאמן ומטפל זוגי ויעל דורון, מייסדי מכון "זוגות". יעל היא \* פסיכולוגית, \*\* מטפלת אישית וזוגית \*\*\* ומנחת קבוצות\*, ובין השאר היא מייסדת פורום הפסיכולוגיה המצליח של ynet וגילי הוא \*מאמן לזוגיות, מאמן אישי ומנחה קבוצות. בני הזוג \*\*\* מעבירים ולחוד טיפולים אישיים, זוגיים וקבוצתיים סביב נושאים שונים בתחום זוגיות ומגישים יחד תכנית ייעוץ שבועית ברדיו דרום.

ד"ר רבקה נרדי, הקימה את מכון "דיאלוג" לפני כמעט 20 שנה וכמעט מיום הקמתו עובדת בו עם בן זוגה, ד"ר חן נרדי. בני הזוג מטפלים אישיים וזוגיים, מעבירים הרצאות וסדנאות ביהוד ולחוד, כתבו ספרים רבים בנפרד וכתבו במשותף את הספר "להיות דולפין" ואת "גברים בשינוי – בדרך לגבריות אחרת". בני הזוג גם פיתחו במשותף את "המודל הדולפיני" – המבוסס על שימוש הומוריסטי בדימויים מעולם החי המסייע לבני האנוש להתמודד עם הסרדינים והכרישים כאחד בחיינו.

\* \*

אז איפה אתם בחגים?

קרן אוחיון

שימו יד על הלב, אנחנו רוצים לשאול אתכם שאלה אישית ולוחצת: אז איך זה אצלכם?  
מתי עולה במשפחתכם הקטנה או הגדולה השאלה שבלעדיה חג איננו חג אם לא שואלים בו:  
איפה אתם בחגים? שאלה אחת, שלוש מילים בסך הכל, אבל כמה משמעויות יש בה! נדמה  
שהשאלה הקצרצרה הזאת טומנת בחובה רבים מהחששות שלנו, חלק נכבד מהציפיות  
המשפחתיות שלנו מעצמנו ובאותה נשימה של המשפחה מאיתנו, ומעל לכל, לא רק השאלה

זקוקה לתשובה, גם הזוגיות שלנו זקוקה לאישור הדו-שנתי שלה עם שאלות משנה דוגמת: מה זה אומר שאנחנו מתווכחים סביב השאלה הזאת ומה זה אומר אם אנחנו לא מדברים אחד עם השני כי התשובות שלנו לא מניחות את דעתנו. ומילא אילו רק השאלה הזאת, הייתה המוקש של חגי ומועדי ישראל. למרבה הצער, היא לא. החגים, כנראה עקב העובדה שמשפחות קטנות כגדולות מבלות בהם שעות רבות יחד, יכולים להיות מקשה אחת של מוקשים. ובשביל זה אנחנו כאן. כינסנו שלושה זוגות של מטפלים זוגיים: צפי ועמוס צור, ד"ר רבקה ורחן נרדי, יעל וגילי בר, לברר את התשובות בסוגיות החגים הבערות.

- האם אתם מזהים שתקופת החגים מזמנת התמודדות מיוחדת עם "מוקשים" המקשים על הזוגיות?

\*צפי ועמוס צור\*: "בתקופת החגים יש יותר זמן פנוי ל"יחד" המשפחתי. ההורים והילדים נפגשים יותר ובני משפחה שרואים זה את זה בעיקר בחגים מוצאים עצמם אלו עם אלו. מרחב זה של מקום וזמן מביא לאינטראקציות שבמקרה הטוב מובילות לאינטימיות, אך במקרה הרע מובילות למריבות וקונפליקטים".

\*יעל וגילי בר\*: "מבחינת הקליניקה, אין ספק שמייד אחרי החגים, מגיעות לכאן הכי הרבה פניות חדשות. זוגות רבים מגיעים למצב שהם לא יכולים יותר לסבול אחד את השני ביחד, נוצר הרבה מתח במערכת הזוגית. זה לא מקרה, כמובן. תקופת החגים היא במובנים מסוימים תקופה של חשבון נפש. כל אווירת הסיכום ששורה על כולם, מסכמים את מה שהיה וחושבים מה יהיה. במסגרת האווירה עולות שאלות מהותיות של "האם אני במקום הנכון? טוב לי? או זה כל מה שיש? אולי מגיע לי יותר?" שאלות אופייניות שאנחנו שומעים הרבה בחגים".

יעל נזכרת: "היה לי זוג שהגיע יום אחרי ראש השנה כדי לפתור את הבעיה של פסח הבא. ואכן, הטיפול נגמר אחרי אחרי ליל הסדר שעבר בלי ברוגזים, בלי תנאים בלתי אפשריים ובלו הרגשה שהנישואים מתפרקים והילדים מקבלים התמוטטות עצבים מאידך שההורים שלהם מרגישים".

\*ד"ר רבקה נרדי\*: "לחגוג חג זה דבר מאוד סימבולי, החגים היהודיים הם חגים טקסיים שמייצגים את אחדות המשפחה. אלה שהחג מתקיים בביתם, מרגישים שהם תופסים מנהיגות וזה לא סתם הפגנת מנהיגות. אנשים משווים ביניהם: כמה אורחים היו אצלנו לחג וכמה היו אצלכם. למה אנשים עושים את זה? כדי להראות ששולחן החג היה שולחן חג וריבוי האנשים מראה על כוח, משפחה חזקה, מובילה. כמובן שהדברים הללו אינם

נאמרים אבל הם נמצאים מתחת לשטח".

\*ד"ר חן נרדי: "החגים יכולים להיות מאוד מלחיצים. ההפך ממה שהם אמורים ויכולים להיות. כולנו מצפים שהמפגש יתנהל על פי החצ"מים – חייב, צריך, מוכרח - החוקים הטקסיים הנוקשים. מה אוכלים, אילו מתנות מביאים, איך נראה הכי יפים ונשמע הכי חכמים. אבל המציאות היא מה לעשות היא שאנחנו לא מלאכים וגם לא קרובינו. לפעמים אתה מאוכזב מאיך שלא פרגנו לך את הכרס הקטנה והיו חייבים להעיר, "השמנת", או על השמלה או התספורת, לפעמים מעירים לך על המתנה ש"לא היית צריך להביא" או "יש לי כבר אחד כזה" או "הצבע לא מתאים", או "האם אפשר להחליף?", "נו, מתי הבן יתחתן?", "יש כבר חבר?"

- האם המוקשים סביבם רבים מיוחדים לתקופת החגים?

\*ד"ר צפי ועמוס צור\*: "ה"מוקשים" שאנו פוגשים בתקופת החגים הם פעמים רבות מוקשים הקיימים לכול אורך השנה אך בתקופת החגים קל יותר לדרוך עליהם ולפוצץ אותם. יחסי קרבה-מרחק, מאבקי כוח, התחשבנות על העבר, סימפטיה ואנטיפטיה - כול אלו היו קיימים לפני החגים וימשיכו להתקיים גם לאחר מכן. תקופת החגים מעלה את כול אלו על פני השטח. יותר קשה להסוות או להסתיר, יותר קשה להימנע מחיכוכים. לכול אחד יש צרכים ורצונות שונים. כך זה בין בני הזוג וכך זה גם בין יתר בני המשפחה. התמודדות עם ובין הצרכים האלו יוצרת הרבה לחץ ומאבקים. עולות שאלות כגון איך ניתן להתארגן לחג תוך כדי שנקטיב לצרכים השונים הקיימים? איך נעשה תהליך נכון של קבלת החלטות? התשובה הבסיסית היא שיש לאמן שרירים שלא כל כך השתמשו בהם בחיי יום יום, יש ללמוד ללכת לקראת השני אך בלי לוותר על עצמי".

\*

\*האם יש זוגות או משפחות המועדים לפורענות יותר מאחרים?

\*עמוס וציפי צור\*: "יש משפחות שהמפגש האינטנסיבי, בעיקר בתנאים של היעדר סדר יום שגרתי קבוע או מסגרת ברורה, יוצר אצלם הרבה מתח ואי שקט. יש משפחות שמורגלות בכך שלכול אחד מבני המשפחה יש סדר יום שלו ודרכי התנהלות שונות במרחב הזמן והמקום".

\*יעל וגילי בר\*: "יש שני סוגי זוגות המועדים לפורענות: זוגות בהתהוות, בשנים

הראשונות (עד חמש) לזוגיות שלהם, שנים בהן מנסחים את החוזה הזוגי ומוצאים את כל התשובות לשאלות הבסיסיות של הזוגיות. הסוג השני הוא זוגות שמזניחים את הזוגיות שלהם, לא מדברים ביניהם והיעדר הדיאלוג גורם לכך שבחגים הכל עולה צף ומתפוצץ, והחגים הם בסך הכל הגפרור שמדליק את האש".

שלושת הזוגות אומרים פה אחד שנושאי המריבות בחגים – איפה חוגגים את החגים ואיך, האם שומרים על צביון מסורתי פחות או יותר, איך מתנהגים עם הילדים וכמה כסף מבזבזים, הם רק התירוצים. המריבות עצמן מסגירות חוסר שביעות רצון מנושאים עקרוניים ומהותיים בכל ימות השנה.

\*צפי ועמוס צור: "לכן הפתרון שאנו מציעים איננו במתן עצות או בהצעת פתרונות. כול זוג והבעייתיות שלו, כול זוג והפתרונות שלו. יש הרבה פתרונות יצירתיים. כאשר מחפשים אותם, מוצאים. אם ישבתם זה עם זה, הקשבתם אחד לשני, לקחתם בחשבון את הצרכים שלכם, של הילדים ושל ההורים ועדיין לא מצאתם את הפתרון הנכון לכם אז קרוב לוודאי שיש סיבה אחרת שמונעת את מציאת הפתרון. חשוב לזהות אותה, לברר אותה ולהתמודד איתה. הסיבה יכולה להיות, למשל, מאבקי כוח או תחושת קיפוח, התעלמות זה מזו או העדר כבוד, חוסר ידע כיצד מנהלים דיאלוג או העדר מנגנון זוגי של קבלת החלטות. פעמים רבות ניתן יהיה להתמודד עם הסיבות האלו רק לקראת החג הבא. לפעמים נדרשת לכך עזרה של מטפל זוגי".

\*רבקה וזן נרדי: "אצל הרבה מאוד זוגות יש מערכת כוחנית, ואז למשל העניין של "אצל מי נעשה את החג" הופך להיות משהו שמייצג את הנאמנות. ברגע שיש תחרות ואין הבנות ברמה יותר קלילה פתאום הדילמה הופכת להיות כוחנית ורצופה בעלבון בעיקר כי היא יושבת על מטענים אחרים שלא באו לפתרונם ופתאום האישיו הופך להיות מוקד לקונפליקט הרבה יותר מאשר הדבר עצמו".

- אפשר למנוע מראש מריבות סביב מוקשי החגים?

\*צפי ועמוס צור: "כאשר מתארגנים לחג חשוב לזהות כיצד מקטינים את הלחץ והמתח של המשתתפים. הכנה ותוכנית שמתייחסת לצרכים המשפחתיים של הזוג, של הילדים, של משפחות המקור ולוקחת אותם בחשבון עשויות לסייע להצלחת החג. אפשר לקחת את החג כהזדמנות לדיאלוג בין בני הזוג. דיאלוג שמברר מה באמת חשוב לכול אחד מבני הזוג, מה כול אחד רוצה. לעתים לאדם עצמו לא ברור מה הוא רוצה ובמקום לברר זאת ולפתור את הבלבול הפנימי הוא משליך זאת על האחר. חשוב שאדם יפגוש את צרכיו אך גם חשוב שיתרחש גם המפגש הבין אישי. חשוב שנהיה קשובים לצרכים של עצמי ולצרכים של השני. הגדרת הצרכים מסייעת בהכנת החג ואם יש צרכים מנוגדים, יש לחפש ולמצוא את

הפתרון".

\*ייעל וגילי בר: "למשל ויכוחים על כסף. אם לאחד מהצדדים יש רצון לתת מתנה גדולה והשני רוצה לתת מתנה יותר קטנה, צריך להבין מה זה אומר על מה זה יושב, למה יש לו או לה צורך להביא מתנה ב 800 שקל כשאפשר להסתפק במתנה ב 300 שקלים? האם חשוב לו או לה להראות שהם מאוד מצליחים, שטוב להם? זה לא רק הכסף שעולה המתנה, וחשוב להבין מה יש משהו מתחת לזה כי אם זה לא היה חשוב זה לא היה בא לידי ביטוי ואם יבינו על מה בעצם מדברים, יש אפשרות לפצח את זה".

\*ד"ר חן נרדי: \*אני מציע לנסח כללי מפתח להתנהגות בחגים, ובעיקר מה הכי חשוב: \*סבלנות

— \*כי אתם הולכים לחוות המון לחצים קטנים ומעצבנים (אז תספרו עד עשר, מאה ואפילו אלף לפני שאתם מגיבים), ו\*מאה אחוז פירגון - אפס ביקורת\*. זה הזמן להתחיל לרסן את הכריש הביקורתי ולעודד את הדולפין לפרגן. רק פרגון. אם כבר הגעתם למצב בלתי נסבל, אז רגע לפני שאתם מתפוצצים תחשבו על ימי החול שלאחר החג: העיקר שלא נתבייש בעצמנו בעוד כמה שעות או ימים. שנהיה גאים בהתמודדות שלנו עם הלחץ".

- בואו נדבר על שאלות השאלות – איפה אתם בחגים.

\*ייעל וגילי בר: "זאת באמת שאלת השאלות. אנחנו חושבים שצריכה להיות חלוקה, להיות פעם אצל המשפחה שלו ופעם אצל שלה, אבל להתחשב ביוצאים מן הכלל. בן יחיד לא ישאיר הורים גלמודים, למשל. ואז במצבים האלה צריך לשבור את הכללים, ולמשל לקחת את ההורים למשפחה השנייה. זה נשמע ברור וקל, אבל זה לא. כי הרי כל אחד מביא את המורשת שלו לתוך הדילמה הזאת. יש הרבה משפחות שמשפחת המוצא ישנם ברוגזים של שנים, ריבים על ירושות במשפחה וגם ככה יש מתחים שלא קשורים לחגים אבל מתפרצים בתקופה הלחוצה של השנה. החגים גם מציפים שאלות עקרוניות של פערים בין המשפחות שבהם גדל כל אחד מבני הזוג. אם במשפחה אחת יש עושים ליל סדר כהלכתו ובמשפחה השנייה מחפפים ואוכלים חמץ, לבני הזוג יכול מאוד להיות קשה להתמודד עם הנורמות של המשפחה השנייה. בצד זה, כשיש ילדים עולות שאלות לגבי איך נרצה לגדל את הילדים שלנו, כמו במשפחה שלי או כמו במשפחה שלך? ולכן הנושא מורכב יותר מכך

שהמשפחה תלך לפי התור".

גילי בר: "כשלבני הזוג החג חשוב באותה מידה, שאלת איפה חוגגים את החג הופכת משאלה רציונלית לשאלה אמוציונאלית ולפעמים יש גם מניפולציות שאחד מבני הזוג מנסה ל"סדר" את הסדר מחדש ואז פורצת מריבה בין בני הזוג. כשיש ילדים, מאוד עוזר כשנזכרים שרוצים לחנך אותם לערכים כמו כיבוד הורים. משחיתים הרבה מילים בנושא של חינוך, דוגמה אישית. החגים הם זמן מצויין לתת דוגמה כזאת. אתם רוצים שהילדים יסתכלו עליכם בכבוד, הערכה, הגינות? אתם צריכים לנקוט כבוד, הערכה והגינות כלפי ההורים של שני הצדדים. רוצים ללמד על הדדיות? תנו לכל צד של המשפחה את התור שלו, את הכבוד והמרחב שלו, גם אם לא חוגגים באותו צד של המשפחה איך שאתה רגיל, אוהב או רוצה".

ד"ר רבקה וד"ר חן נרדי: "צריך להבין מה בעצם אומרת ההתעקשות ללכת למשפחה שלי: לתת תמיכה ולתת למשפחה שלי להרגיש בעמדה של ההובלה, של היש, של השפע וכשאנחנו לא באים = אנחנו יוצרים חוסר. לכן כל אחד מבני הזוג רוצה לתת את התמיכה למשפחה שלו, גם אם הוא לא אוהב את המשפחה שלו. הפגנת נאמנות למשפחה היא כדי לתת את הכוח לצד שלך. למה חשוב לדעת את כל אלה? כי אם אנשים קצת מודעים למשמעויות של הדברים, הם יכולים להבין אותם ולא להיכנס לקטעים שבהם הם חושבים שזה שלא הולכים למשפחה שלי זהו, זה סוף העולם. כדאי

להתייחס לדברים בצורה יותר קלילה, פשוטה, רציונלית עם יותר התחשבות, עם יותר פרופורציה. הרי החגים סודרו כך שכולם ישימו מצד אחד ושיש בהם מספיק ימים להיות אצל כולם ולכבד את כל המשפחות. החגים הם בדיוק הזמן לוותר ולכבד מתוך איזושהי אמפתיה, עם רצון טוב ועם אהבה, שכולם ירגישו טוב. גלו חמלה בשביל לחיות ולהישאר בריא, ותרו על הכוחנות".

מוקש הכסף

יעל דורון-בר: "מתחים על רקע כלכלי מעורבים בהרבה אמוציות והאשמה, שלא לדבר על כך ששני הצדדים תומכים בצדקתם. התקופה של החגים כרוכה בהמון הוצאות: היציאה

מהבית עם הילדים עולה כסף, יש הוצאות על מתנות, והדבר מעיק במיוחד בתקופה שאין מספיק כסף. מצד שני, אתם לא יכולים לא להוציא, כי אי אפשר לבוא בידיים ריקות, צריך לקנות לכולם וכולי. אם בסתם יום של חול קניית מתנות מעלה לחצים שיותר קל להעלים עין ולעבור הלאה, בתקופה של החגים זה כל הזמן באוויר."

גילי בר מציע פתרון פרקטי: "אם יש ויכוח בין בני הזוג בכמה כסף לקנות יש ברחבי הרשת אתרים שנותנים תשובות לכך. אפשר גם לעשות סקר משפחתי, לנסות להבין מה מביאים בצד הזה ולנסות לגבש מה נותנים. וצריך לדעת גם להתגמש, מישו צריך להיות המבוגר האחראי בתוך בני הזוג. אם הפער הוא של 50 עד 100 שקל, אפשר להתפשר".

יעל דורון-בר: "מה שעוזר בעיקר הוא דיבור פתוח, כן, אותנטי. הנכונות לדבר על הדבר ולהבין שזה משא ומתן. נשמע קלישאה אבל זאת האמת כי בסוף מבינים שלא שוברים את הכלים, בסוף היום נכנסים למיטה ביחד ונשארים ביחד ולכן כדאי למצוא פתרונות לדילמות".

#### יחסים עם החמות

יעל וגילי בר: "אי אפשר להפריז בחשיבות של היחסים עם החמות שהולידה הרבה בדיחות, הלא אנחנו ממצאים בדיחות על מה שכואב לנו. עם החמות אנחנו מכירים מערכות יחסים טעונות עד שהיא מתה וחשבונות בלתי נגמרים גם הרבה אחרי מותה. הרבה פעמים התחושות הקשות מוצדקות והרבה פעמים לא מוצדקות והן תוצאה של רגישות יתר של אחד הצדדים. נחלק את תשובתנו לאשה ולגבר. אחת הדרכים היא שהבעל יגיד לאשתו שמצבו לא פחות קשה כי הוא נמצא בין שתיקה, זה מקום קשה להיות באמצע כשכל אחת מהן שואפת שהוא ינקוט צד והוא לא יכול לבחור. לאשה - אם האשה תבין מתוך הדיאלוג עם הבעל שהיא נמצאת שם בשבילו, עושה למענו ולא למען החותנת היא תנסה להתעלם ולהתעלות מעל יחסה של החותנת אליה. במצב כזה, מצב לא פשוט, הבעל צריך להגיד לה שהוא באמת רואה כמה היא משקיעה, מקדישה ומתעלה. נורא חשוב שהבעל באמת יראה את זה, יחשוב ככה ויבין את זה, וחשוב מכך – שיגיד! לפעמים לא אומרים כי זה מובן מאליו, אז בחגים כדאי לגלות יתר רגישות ולא להגיד שזה ברור מאליו ("אם אני ממשיך לגור איתה, אז אני אוהב אותה, לא?")."

#### גישות שונות לגבי הילדים

יעל וגילי בר: "נסחו את הכללים לפני שמגיעים לבית בו מתארחים או לפני שהאורחים מגיעים. תתחילו בדברים הפשוטים: האכילו את הילדים, כי ילד שבע הוא ילד שלא צורח, שלא מפריע ולא מעצבן. תהיו גמישים עם הילדים, תורידו מהם לחץ: תנחו אותם לאכול לפני הארוחה, ובמהלכה מקסימום הם ינשנו. זכרו שמעל הכל, הכי חשוב שתהיה אווירת חג. לא יקרה שום דבר אם הילד רוצה לקום מהשולחן לפני או באמצע האוכל, יותר חשוב שהילדים ייהנו בארוחות האלה ואז תהיה אווירה משפחתית טובה. אם תתעקשו איתם שלא יזיזו את המרפקים, יהיה כעס, מתח ועצבים ואז הילדים בטוח לא ייהנו בוודאי ירצו ללכת משם, אז מה עדיף?".

יעל: "בכל מקרה, ותרו על לנסות להציג הצגות עבור אחרים. זה מחזיק מים בדיוק רבע דעה ואחרי הרבע השעה כל ההצגות נעלמות, כולם יודעים מה קורה".

ד"ר רבקה נרדי: "התנהגות סביב שולחן בארוחות חג קשורה להתנהגות הטקסית של החגים בכלל. יש כללים, זה ברור ועכשיו השאלה היא האם חשוב לכם או לא לשמור על הכללים. אם החלטתם שכן, חשוב שהילדים ילמדו לכבד את כללי הטקס. אפשר להכין את הילד להתנהגות שמצופה ממנו בארוחה ארוכה עם אורחים, שדורשת סבלנות. אני לא ממליצה לדרוש מהילד להתנהג כמבוגר אלא לעזור לילד ללמוד את הדפוס ולגרום לו להרגיש שהוא מסוגל לעשות את זה. כדאי להתחיל כמה ימים לפני הארוחה, לשבת, לדבר עם הילד לגבי מה לעשות כשקשה לו לשבת. להסביר שהוא יכול לבקש רשות לקום, ללכת ולחזור אם הוא לא יכול לשבת כל הזמן, לעזור לו להתמודד עם תקלות צפויות ולתת לו שהוא מסוגל לשבת כמו גדול ולכבד את האנשים. הכי חשוב שיעבור המסר שזה נותן לו כבוד, שיש משהו מכבד בהתנהגות נאותה בטקס וזה קיים בכל חברה אנושית. להסביר שהארוחה החגיגית מייצגת כניסה לשנה חדשה, זאת לא עוד ארוחה, ולתת לילד את הלגיטימציה לדבר, שאם ממשו לא יילך לו הוא יוכל ללחוץ לי באוזן, ואני אקשיב לו".\*

ד"ר חן נרד\*י: "כדי שהילדים יתייחסו לארוחה בכבוד הראוי לה, שתפו אותם בהכנות. זו הזדמנות לחזק את עבודת הצוות במשפחה. בקשו, אל תתבעו. אם אין שיתוף פעולה עם הילדים אז בבקשה בלי טרור. זה יהרוס לכם ולכולם את הכיף שיכול להיות. דברו איתם על כך באווירה רגועה בלי כעס, הטפות מוסר ואיומים".

\* \*

\*מסתירים מההורים (למשל: שאנחנו לא צמים ביום כיפור)\*

ד"ר רבקה נרדי: "כשאנחנו מסתירים דברים מסוג זה אנחנו מגנים על ההורים וגם על

עצמנו. יש פה דרך קלה ופשוטה איך לא להיכנס לעימות בעיקר אם אנחנו צופים את התגובה של אמא ואומרים לעצמנו: הרי היא תתחיל להגיד לי כך וכך. לפעמים ילדים מבוגרים נשארים מול ההורים באותה עמדה שבהם הם היו כשהם היו אמורים ללכת לבית הספר ובעצם הלכו לים, וכדי שלא יצעקו עליהם שיקרו ונמלטו מעונש מילולי.

המון מערכות יחסים בין הורים וילדים מבוססות על התקשורת שאומרת שיש עובדות שההורה מסוגל להכיל ויש עובדות שההורה לא יהיה מסוגל לשאת. אני פוגשת אנשים שלא מספרים להורים שהם על סף גירושין אפילו! לא מספרים לא רק כדי לא לקבל את הנזיפה אלא גם לא כדי לצער, כי ההורים מבוגרים לא סומכים על ההורה שהוא יכול צריך ורוצה בהרבה מאוד מקרים להתמודד עם האמת האמיתית של חיי ילדיו. הבעיה היא שאם אתה לא מספר להורים שאתה לא צם, עלול להיווצר מצב של חוסר כבוד. תשאלו את עצמכם, אם מצב כזה הוא מצב שמייצג אתכם נאמנה, שאתם חיים איתנו בשלום. בנוסף, תנו להורים יותר קרדיט: הרבה פעמים מתייחסים להורים הזקנים כאילו שהם עומדים להתרסק, להתמוטט. מצד שני, יש הורים שמאותתים לילדים שהם לא רוצים לדעת כי אין להם את המוטיבציה או את כוחות הנפש לקבל את האמת בפנים.

מה אני מציעה? יום כיפור יכול להיות התחלה מעניינת. צריך לנהל דיאלוג אבל לא צריך להגיד הכל. צריך להגיד את הדברים שמשקפים את האני. ממליצה לא להסתיר מה שחשוב לכם ואפילו לנהל שיחה על זה. קשר דורש תכנים, התכנים לקוחים מהאפיוזות, מהמחשבות, אם רוצים קשר עם ההורים חייבים לדבר על התכנים, אחרת הקשרים ריקים מתוכן ואין לנו באמת קשר עם ההורים."

\* \*

\* \*

\*לקראת סיום, הגענו לשלב השאלה הזוהה, והאישית: איך אתם מתמודדים עם שאלת השאלות, או במילים אחרות, "איפה אתם בחגים?". \*

\*עמוס וציפי צור\*: "ההתמודדות הזוגית שלנו בחגים אינה פשוטה. אנחנו פרק ב", נישואים

שניים. יש ילדים (שכבר מזמן מבוגרים וגם להם כבר יש ילדים). לא תמיד פשוט להם וגם לא תמיד פשוט לנו להחליט מה הם רוצים ומה מתאים להם, ויש בני משפחה נוספים,

ויש חברים שמזמינים או שאנחנו מזמינים אותם. בקיצור, לא פשוט.\*\*

אז מה בכול זאת עושים? שואלים את עצמנו לפני כול חג, מהו החלום הזוגי או המשפחתי שלנו שניתן למימוש בחג המתקרב ואז משתדלים לממש אותו במציאות. המשמעות היא שלפעמים אנו אוספים את בני המשפחה שמוכנים או יכולים לבוא, לפעמים אנחנו מחלקים את החג לשניים: ערב החג והיום שלמחרת ובונים שתי תוכניות שונות, ולפעמים, אנחנו מוצאים עצמנו בחו"ל בחוויה של לימוד וצמיחה המעורבים בבילוי והנאה וכך מונעים מעצמנו את ה"תסבוכת" שהחג מביא איתו. אנחנו נמנעים ככול האפשר מהאשמות ומאבקי כוח, מקבלים כהנחת עבודה שהשני הוא תמיד "בעד" ולא "נגד" ומעוניין ממש כמונו לצלוח את החג בשלום. אנחנו גם מאמינים שיש לנו בכול רגע את אפשרות לבחור מה לחשוב, מה לעשות ואפילו מה להרגיש. אנחנו מאמינים שבמידה רבה תלוי בנו אם נעבור את החג בשלום, בשמחה או בתסכול.

\*יעל וגילי בר\*: "גם אנחנו פרק ב' ולכל אחד מאיתנו ילדים מנישואים קודמים, מה שיוצר משפחה גדולה, שזה סיפור רציני להזמין אותנו. אז כשחוגגים ביחד, כל הילדים ואנחנו, מזמינים את המשפחה המורחבת אלינו. כבר חמש שנים שכל בני הזוג של בני הזוג שלנו עובדים לפי זה ופעם בשנתיים נוסעים לחו"ל. כל הגרושים והגרושות של איזור חיוג 03 מסונכרנים ככה שפעם בשבועיים לכולם יש חופש: זה מתחיל מהשבתות וממשיך בחגים. הכלל היחיד הוא שהחג גובר על שבת כלומר, אם החג יוצא בשבת שהילד לא צריך להיות אצלך, הוא הולך אליך ובשבת לאחר מכן, חוזרים לסדר הרגיל. השנה נהיה בפראג וביום כיפור כל הילדים אצלנו. בפסח הבא, נערוך את ליל הסדר אצלנו".

P class=MsoNormal dir=rtl style="MARGIN: 0cm -25.7pt 0pt 0">>  
\*ד"ר חן נרדי: "החגים יכולים להיות מאוד מלחיצים. ההפך ממה שהם אמורים ויכולים להיות. כולנו מצפים שהמפגש יתנהל על פי החצ"מים – חייב, צריך, מוכרח – החוקים הטקסיים הנוקשים. מה אוכלים, אילו מתנות מביאים, איך נראה הכי יפים ונשמע הכי חכמים. אבל המציאות היא מה לעשות היא שאנחנו לא מלאכים וגם לא קרובינו. לפעמים אתה מאוכזב מאיך שלא פרגנו לך את הכרס הקטנה והיו חייבים להעיר, "השמנת", או על השמלה או התספורת, לפעמים מעירים לך על המתנה ש"לא היית צריך להביא" או "יש לי כבר אחד כזה" או "הצבע לא מתאים", או "האם אפשר להחליף?", "נו, מתי הבן יתחתן?", "יש כבר חבר?"

- האם המוקשים סביבם רבים מיוחדים לתקופת החגים?

\*ד"ר צפי ועמוס צור\*: "ה"מוקשים" שאנו פוגשים בתקופת החגים הם פעמים רבות מוקשים הקיימים לכול אורך השנה אך בתקופת החגים קל יותר לדרוך עליהם ולפוצץ אותם. יחסי קרבה-מרחק, מאבק כוח, התחשבות על העבר, סימפטיה ואנטיפטיה - כול אלו היו קיימים לפני החגים וימשיכו להתקיים גם לאחר מכן. תקופת החגים מעלה את כול אלו על פני השטח. יותר קשה להסוות או להסתיר, יותר קשה להימנע מחיכוכים. לכול אחד יש צרכים ורצונות שונים. כך זה בין בני הזוג וכך זה גם בין יתר בני המשפחה. התמודדות עם ובין הצרכים האלו יוצרת הרבה לחץ ומאבקים. עולות שאלות כגון איך ניתן להתארגן לחג תוך כדי שנקשיב לצרכים השונים הקיימים? איך נעשה תהליך נכון של קבלת החלטות? התשובה הבסיסית היא שיש לאמן שרירים שלא כל כך השתמשו בהם בחיי יום יום, יש ללמוד ללכת לקראת השני אך בלי לוותר על עצמי".

\*

\*האם יש זוגות או משפחות המועדים לפורענות יותר מאחרים?

\*עמוס וציפי צור\*: "יש משפחות שהמפגש האינטנסיבי, בעיקר בתנאים של היעדר סדר יום שגרתי קבוע או מסגרת ברורה, יוצר אצלם הרבה מתח ואי שקט. יש משפחות שמורגלות בכך שלכול אחד מבני המשפחה יש סדר יום שלו ודרכי התנהלות שונות במרחב הזמן והמקום".

\*יעל וגילי בר\*: "יש שני סוגי זוגות המועדים לפורענות: זוגות בהתהוות, בשנים הראשונות (עד חמש) לזוגיות שלהם, שנים בהן מנסחים את החוזה הזוגי ומוצאים את כל התשובות לשאלות הבסיסיות של הזוגיות. הסוג השני הוא זוגות שמזניחים את הזוגיות שלהם, לא מדברים ביניהם והיעדר הדיאלוג גורם לכך שבחגים הכל עולה צף ומתפוצץ, והחגים הם בסך הכל הגפרור שמדליק את האש".

שלושת הזוגות אומרים פה אחד שנושאי המריבות בחגים – איפה חוגגים את החגים ואיך, האם שומרים על צביון מסורתי פחות או יותר, איך מתנהגים עם הילדים וכמה כסף מבזבזים, הם רק התירוצים. המריבות עצמן מסגירות חוסר שביעות רצון מנושאים עקרוניים ומהותיים בכל ימות השנה.

\*צפי ועמוס צור\*: "לכן הפתרון שאנו מציעים איננו במתן עצות או בהצעת פתרונות. כול זוג והבעייתיות שלו, כול זוג והפתרונות שלו. יש הרבה פתרונות יצירתיים. כאשר מחפשים אותם, מוצאים. אם ישבתם זה עם זה, הקשבתם אחד לשני, לקחתם בחשבון את הצרכים שלכם, של הילדים ושל ההורים ועדיין לא מצאתם את הפתרון הנכון לכם אז

קרוב לוודאי שיש סיבה אחרת שמונעת את מציאת הפתרון. חשוב לזהות אותה, לברר אותה ולהתמודד איתה. הסיבה יכולה להיות, למשל, מאבקי כוח או תחושת קיפוח, התעלמות זה מזו או העדר כבוד, חוסר ידע כיצד מנהלים דיאלוג או העדר מנגנון זוגי של קבלת החלטות. פעמים רבות ניתן יהיה להתמודד עם הסיבות האלו רק לקראת החג הבא. לפעמים נדרשת לכך עזרה של מטפל זוגי".

\*רבקה וכן נרדי: "אצל הרבה מאוד זוגות יש מערכת כוחנית, ואז למשל העניין של "אצל מי נעשה את החג" הופך להיות משהו שמייצג את הנאמנות. ברגע שיש תחרות ואין הבנות ברמה יותר קלילה פתאום הדילמה הופכת להיות כוחנית ורצופה בעלבון בעיקר כי היא יושבת על מטענים אחרים שלא באו לפתרונם ופתאום האישיו הופך להיות מוקד לקונפליקט הרבה יותר מאשר הדבר עצמו".

- אפשר למנוע מראש מריבות סביב מוקשי החגים?

\*צפי ועמוס צור: "כאשר מתארגנים לחג חשוב לזהות כיצד מקטינים את הלחץ והמתח של המשתתפים. הכנה ותוכנית שמתייחסת לצרכים המשפחתיים של הזוג, של הילדים, של משפחות המקור ולוקחת אותם בחשבון עשויות לסייע להצלחת החג. אפשר לקחת את החג כהזדמנות לדיאלוג בין בני הזוג. דיאלוג שמברר מה באמת חשוב לכול אחד מבני הזוג, מה כול אחד רוצה. לעתים לאדם עצמו לא ברור מה הוא רוצה ובמקום לברר זאת ולפתור את הבלבול הפנימי הוא משליך זאת על האחר. חשוב שאדם יפגוש את צרכיו אך גם חשוב שיתרחש גם המפגש הבין אישי. חשוב שנהיה קשובים לצרכים של עצמי ולצרכים של השני. הגדרת הצרכים מסייעת בהכנת החג ואם יש צרכים מנוגדים, יש לחפש ולמצוא את הפתרון".

\*יעל וגילי בר: "למשל ויכוחים על כסף. אם לאחד מהצדדים יש רצון לתת מתנה גדולה והשני רוצה לתת מתנה יותר קטנה, צריך להבין מה זה אומר על מה זה יושב, למה יש לו או לה צורך להביא מתנה ב 800 שקל כשאפשר להסתפק במתנה ב 300 שקלים? האם חשוב לו או לה להראות שהם מאוד מצליחים, שטוב להם? זה לא רק הכסף שעולה המתנה, וחשוב להבין מה יש משהו מתחת לזה כי אם זה לא היה חשוב זה לא היה בא לידי ביטוי ואם יבינו על מה בעצם מדברים, יש אפשרות לפצח את זה".

\*ד"ר חן נרדי: \*אני מציע לנסח כללי מפתח להתנהגות בחגים, ובעיקר מה הכי חשוב: \*סבלנות

— \*כי אתם הולכים לחוות המון לחצים קטנים ומעצבנים (אז תספרו עד עשר, מאה ואפילו אלף לפני שאתם מגיבים), ו\*מאה אחוז פירגון - אפס ביקורת\*. זה הזמן

להתחיל לרסן את הכריש הביקורתי ולעודד את הדולפין לפרגן. רק פרגון. אם כבר הגעתם למצב בלתי נסבל, אז רגע לפני שאתם מתפוצצים תחשבו על ימי החול שלאחר החג: העיקר שלא נתבייש בעצמנו בעוד כמה שעות או ימים. שנהיה גאים בהתמודדות שלנו עם הלחץ".

- בואו נדבר על שאלות השאלות – איפה אתם בחגים.  
\*ייעל וגילי בר: "זאת באמת שאלת השאלות. אנחנו חושבים שצריכה להיות חלוקה, להיות פעם אצל המשפחה שלו ופעם אצל שלה, אבל להתחשב ביוצאים מן הכלל. בן יחיד לא ישאיר הורים גלמודים, למשל. ואז במצבים האלה צריך לשבור את הכללים, ולמשל לקחת את ההורים למשפחה השנייה. זה נשמע ברור וקל, אבל זה לא. כי הרי כל אחד מביא את המורשת שלו לתוך הדילמה הזאת. יש הרבה משפחות שמשפחת המוצא ישנם ברוגזים של שנים, ריבים על ירושות במשפחה וגם ככה יש מתחים שלא קשורים לחגים אבל מתפרצים בתקופה הלחוצה של השנה. החגים גם מציפים שאלות עקרוניות של פערים בין המשפחות שבהם גדל כל אחד מבני הזוג. אם במשפחה אחת יש עושים ליל סדר כהלכתו ובמשפחה השנייה מחפשים ואוכלים חמץ, לבני הזוג יכול מאוד להיות קשה להתמודד עם הנורמות של המשפחה השנייה. בצד זה, כשיש ילדים עולות שאלות לגבי איך נרצה לגדל את הילדים שלנו, כמו במשפחה שלי או כמו במשפחה שלך? ולכן הנושא מורכב יותר מכך שהמשפחה תלך לפי התור".

גילי בר: "כשלבני הזוג החג חשוב באותה מידה, שאלת איפה חוגגים את החג הופכת משאלה רציונלית לשאלה אמוציונאלית ולפעמים יש גם מניפולציות שאחד מבני הזוג מנסה ל"סדר" את הסדר מחדש ואז פורצת מריבה בין בני הזוג. כשיש ילדים, מאוד עוזר כשנזכרים שרוצים לחנך אותם לערכים כמו כיבוד הורים. משחיתים הרבה מילים בנושא של חינוך, דוגמה אישית. החגים הם זמן מצויין לתת דוגמה כזאת. אתם רוצים שהילדים יסתכלו עליכם בכבוד, הערכה, הגינות? אתם צריכים לנקוט כבוד, הערכה והגינות כלפי ההורים של שני הצדדים. רוצים ללמד על הדדיות? תנו לכל צד של המשפחה את התור שלו, את הכבוד והמרחב שלו, גם אם לא חוגגים באותו צד של המשפחה איך שאתה רגיל, אוהב או רוצה".

ד"ר רבקה וד"ר חן נרדי: "צריך להבין מה בעצם אומרת ההתעקשות ללכת למשפחה שלי :

לתת תמיכה ולתת למשפחה שלי להרגיש בעמדה של ההובלה, של היש, של השפע וכשאנחנו לא באים = אנחנו יוצרים חוסר. לכן כל אחד מבני הזוג רוצה לתת את התמיכה למשפחה שלו, גם אם הוא לא אוהב את המשפחה שלו. הפגנת נאמנות למשפחה היא כדי לתת את הכוח לצד שלך. למה חשוב לדעת את כל אלה? כי אם אנשים קצת מודעים למשמעויות של הדברים, הם יכולים להבין אותם ולא להיכנס לקטעים שבהם הם חושבים שזה שלא הולכים למשפחה שלי זהו, זה סוף העולם. כדאי

להתייחס לדברים בצורה יותר קלילה, פשוטה, רציונלית עם יותר התחשבות, עם יותר פרופורציה. הרי החגים סודרו כך שכולם ישימו מצד אחד ושיש בהם מספיק ימים להיות אצל כולם ולכבד את כל המשפחות. החגים הם בדיוק הזמן לוותר ולכבד מתוך איזושהי אמפתיה, עם רצון טוב ועם אהבה, שכולם ירגישו טוב. גלו חמלה בשביל לחיות ולהישאר בריא, ותרו על הכוחות".

#### מוקש הכסף

יעל דורון-בר: "מתחים על רקע כלכלי מעורבים בהרבה אמוציות והאשמה, שלא לדבר על כך ששני הצדדים תומכים בצדקתם. התקופה של החגים כרוכה בהמון הוצאות: היציאה מהבית עם הילדים עולה כסף, יש הוצאות על מתנות, והדבר מעיק במיוחד בתקופה שאין מספיק כסף. מצד שני, אתם לא יכולים לא להוציא, כי אי אפשר לבוא בידיים ריקות, צריך לקנות לכולם וכולי. אם בסתם יום של חול קניית מתנות מעלה לחצים שיותר קל להעלים עין ולעבור הלאה, בתקופה של החגים זה כל הזמן באוויר".

גילי בר מציע פתרון פרקטי: "אם יש ויכוח בין בני הזוג בכמה כסף לקנות יש ברחבי הרשת אתרים שנותנים תשובות לכך. אפשר גם לעשות סקר משפחתי, לנסות להבין מה מביאים בצד הזה ולנסות לגבש מה נותנים. וצריך לדעת גם להתגמש, משהו צריך להיות המבוגר האחראי בתוך בני הזוג. אם הפער הוא של 50 עד 100 שקל, אפשר להתפשר".

יעל דורון-בר: "מה שעוזר בעיקר הוא דיבור פתוח, כן, אותנטי. הנכונות לדבר על הדבר ולהבין שזה משא ומתן. נשמע קלישאה אבל זאת האמת כי בסוף מבינים שלא שוברים את הכלים, בסוף היום נכנסים למיטה ביחד ונשארים ביחד ולכן כדאי למצוא פתרונות לדילמות".

## יחסים עם החמות

יעל וגילי בר: "אי אפשר להפריז בחשיבות של היחסים עם החמות שהולידה הרבה בדיחות, הלוא אנחנו ממצייאם בדיחות על מה שכואב לנו. עם החמות אנחנו מכירים מערכות יחסים טעונות עד שהיא מתה וחשבונות בלתי נגמרים גם הרבה אחרי מותה. הרבה פעמים התחושות הקשות מוצדקות והרבה פעמים לא מוצדקות והן תוצאה של רגישות יתר של אחד הצדדים. נחלק את תשובתנו לאשה ולגבר. אחת הדרכים היא שהבעל יגיד לאשתו שמצבו לא פחות קשה כי הוא נמצא בין שתיהן, זה מקום קשה להיות באמצע כשכל אחת מהן שואפת שהוא ינקוט צד והוא לא יכול לבחור. לאשה - אם האשה תבין מתוך הדיאלוג עם הבעל שהיא נמצאת שם בשבילו, עושה למענו ולא למען החותנת היא תנסה להתעלם ולהתעלות מעל יחסה של החותנת אליה. במצב כזה, מצב לא פשוט, הבעל צריך להגיד לה שהוא באמת רואה כמה היא משקיעה, מקדישה ומתעלה. נורא חשוב שהבעל באמת יראה את זה, יחשוב ככה ויבין את זה, וחשוב מכך – שיגיד! לפעמים לא אומרים כי זה מובן מאליו, אז בחגים כדאי לגלות יתר רגישות ולא להגיד שזה ברור מאליו ("אם אני ממשיך לגור איתה, אז אני אוהב אותה, לא?")."

## גישות שונות לגבי הילדים

יעל וגילי בר: "נסחו את הכללים לפני שמגיעים לבית בו מתארחים או לפני שהאורחים מגיעים. תתחילו בדברים הפשוטים: האכילו את הילדים, כי ילד שבע הוא ילד שלא צורח, שלא מפריע ולא מעצבן. תהיו גמישים עם הילדים, תורידו מהם לחץ: תנחו אותם לאכול לפני הארוחה, ובמהלכה מקסימום הם ינשנו. זכרו שמעל הכל, הכי חשוב שתהיה אווירת חג. לא יקרה שום דבר אם הילד רוצה לקום מהשולחן לפני או באמצע האוכל, יותר חשוב שהילדים ייהנו בארוחות האלה ואז תהיה אווירה משפחתית טובה. אם תתעקשו איתם שלא יזיזו את המרפקים, יהיה כעס, מתח ועצבים ואז הילדים בטוח לא ייהנו בוודאי ירצו ללכת משם, אז מה עדיף?".

יעל: "בכל מקרה, ותרוע על לנסות להציג הצגות עבור אחרים. זה מחזיק מים בדיוק רבע דעה ואחרי הרבע השעה כל ההצגות נעלמות, כולם יודעים מה קורה".  
ד"א רבקה נרדי: "התנהגות סביב שולחן בארוחות חג קשורה להתנהגות הטקסית של החגים בכלל. יש כללים, זה ברור ועכשיו השאלה היא האם חשוב לכם או לא לשמור על הכללים. אם החלטתם שכן, חשוב שהילדים ילמדו לכבד את כללי הטקס. אפשר להכין את הילד

להתנהגות שמצופה ממנו בארוחה ארוכה עם אורחים, שדורשת סבלנות. אני לא ממליצה לדרוש מהילד להתנהג כמבוגר אלא לעזור לילד ללמוד את הדפוס ולגרום לו להרגיש שהוא מסוגל לעשות את זה. כדאי להתחיל כמה ימים לפני הארוחה, לשבת, לדבר עם הילד לגבי מה לעשות כשקשה לו לשבת. להסביר שהוא יכול לבקש רשות לקום, ללכת ולחזור אם הוא לא יכול לשבת כל הזמן, לעזור לו להתמודד עם תקלות צפויות ולתת לו שהוא מסוגל לשבת כמו גדול ולכבד את האנשים. הכי חשוב שיעבור המסר שזה נותן לו כבוד, שיש משהו מכבד בהתנהגות נאותה בטקס וזה קיים בכל חברה אנושית. להסביר שהארוחה החגיגית מייצגת כניסה לשנה חדשה, זאת לא עוד ארוחה, ולתת לילד את הלגיטימציה לדבר, שאם משהו לא יילך לו הוא יוכל ללחוש לי באוזן, ואני אקשיב לו".\*

ד"ר חן נרד\*: "כדי שהילדים יתייחסו לארוחה בכבוד הראוי לה, שתפו אותם בהכנות. זו הזדמנות לחזק את עבודת הצוות במשפחה. בקשו, אל תתבעו. אם אין שיתוף פעולה עם הילדים אז בבקשה בלי טרור. זה יהרוס לכם ולכולם את הכיף שיכול להיות. דברו איתם על כך באווירה רגועה בלי כעס, הטפות מוסר ואיומים".

\* \*

\*מסתירים מההורים (למשל: שאנחנו לא צמים ביום כיפור)\*

ד"ר רבקה נרדי: "כשאנחנו מסתירים דברים מסוג זה אנחנו מגנים על ההורים וגם על עצמנו. יש פה דרך קלה ופשוטה איך לא להיכנס לעימות בעיקר אם אנחנו צופים את התגובה של אמא ואומרים לעצמנו: הרי היא תתחיל להגיד לי כך וכך. לפעמים ילדים מבוגרים נשארים מול ההורים באותה עמדה שבהם הם היו כשהם היו אמורים ללכת לבית הספר ובעצם הלכו לים, וכדי שלא יצעקו עליהם שיקרו ונמלטו מעונש מילולי.

המון מערכות יחסים בין הורים וילדים מבוססות על התקשורת שאומרת שיש עובדות שההורה מסוגל להכיל ויש עובדות שההורה לא יהיה מסוגל לשאת. אני פוגשת אנשים שלא מספרים להורים שהם על סף גירושין אפילו! לא מספרים לא רק כדי לא לקבל את הנזיפה אלא גם לא כדי לצער, כי ההורים מבוגרים לא סומכים על ההורה שהוא יכול צריך ורוצה בהרבה מאוד מקרים להתמודד עם האמת האמיתית של חיי ילדיו. הבעיה היא שאם אתה לא מספר להורים שאתה לא צם, עלול להיווצר מצב של חוסר כבוד. תשאלו את עצמכם, אם מצב כזה הוא מצב שמייצג אתכם נאמנה, שאתם חיים איתנו בשלום. בנוסף, תנו להורים יותר קרדיט: הרבה פעמים מתייחסים להורים הזקנים כאילו שהם עומדים

להתרסק, להתמוטט. מצד שני, יש הורים שמאותתים לילדים שהם לא רוצים לדעת כי אין להם את המוטיבציה או את כוחות הנפש לקבל את האמת בפנים.

מה אני מציעה? יום כיפור יכול להיות התחלה מעניינת. צריך לנהל דיאלוג אבל לא צריך להגיד הכל. צריך להגיד את הדברים שמשקפים את האני. ממליצה לא להסתיר מה שחשוב לכם ואפילו לנהל שיחה על זה. קשר דורש תכנים, התכנים לקוחים מהאפיוזות, מהמחשבות, אם רוצים קשר עם ההורים חייבים לדבר על התכנים, אחרת הקשרים ריקים מתוכן ואין לנו באמת קשר עם ההורים."

\* \*

\* \*

\*לקראת סיום, הגענו לשלב השאלה הזוהה, והאישית: איך אתם מתמודדים עם שאלת

השאלות, או במילים אחרות, "איפה אתם בחגים?" \*

\*עמוס וציפי צור\*: "ההתמודדות הזוגית שלנו בחגים אינה פשוטה. אנחנו 'פרק

ב", נישואים

שניים. יש ילדים (שכבר מזמן מבוגרים וגם להם כבר יש ילדים). לא תמיד פשוט להם וגם לא תמיד פשוט לנו להחליט מה הם רוצים ומה מתאים להם, ויש בני משפחה נוספים,

ויש חברים שמזמינים או שאנחנו מזמינים אותם. בקיצור, לא פשוט. \*\*

אז מה בכול זאת עושים? שואלים את עצמנו לפני כול חג, מהו החלום הזוגי או המשפחתי שלנו שניתן למימוש בחג המתקרב ואז משתדלים לממש אותו במציאות. המשמעות היא שלפעמים אנו אוספים את בני המשפחה שמוכנים או יכולים לבוא, לפעמים אנחנו מחלקים את החג לשניים: ערב החג והיום שלמחרת ובונים שתי תוכניות שונות, ולפעמים, אנחנו מוצאים עצמנו בחו"ל בחוויה של לימוד וצמיחה המעורבים בבילוי והנאה וכך מונעים מעצמנו את ה"תסבוכת" שהחג מביא איתו. אנחנו נמנעים ככול האפשר מהאשמות ומאבקי כוח, מקבלים כהנחת עבודה שהשני הוא תמיד "בעד" ולא "נגד" ומעוניין ממש כמונו לצלוח את החג בשלום. אנחנו גם מאמינים שיש לנו בכול רגע את אפשרות לבחור מה לחשוב, מה לעשות ואפילו מה להרגיש. אנחנו מאמינים שבמידה רבה תלוי בנו אם נעבור את החג בשלום, בשמחה או בתסכול.

\*יעל וגילי בר\*: "גם אנחנו פרק ב' ולכל אחד מאיתנו ילדים מנישואים קודמים, מה שיוצר משפחה גדולה, שזה סיפור רציני להזמין אותנו. אז כשחוגגים ביחד, כל הילדים ואנחנו, מזמינים את המשפחה המורחבת אלינו. כבר חמש שנים שכל בני הזוג של בני הזוג שלנו עובדים לפי זה ופעם בשנתיים נוסעים לחו"ל. כל הגרושים והגרורות של איזור חיוג 03 מסונכרנים ככה שפעם בשבועיים לכולם יש חופש : זה מתחיל מהשבתות וממשיך בחגים. הכלל היחיד הוא שהחג גובר על שבת כלומר, אם החג יוצא בשבת שהילד לא צריך להיות אצלך, הוא הולך אליך ובשבת לאחר מכן, חוזרים לסדר הרגיל. השנה נהיה בפראג וביום כיפור כל הילדים אצלנו. בפסח הבא, נערוך את ליל הסדר אצלנו".

\*ד"ר רבקה וד"ר חן נרדי\*: "אנחנו נשואים 32.5 שנים (חן הוא בעלה השני של רבקה שלה בת מנישואים ראשונים ובנוסף אליה יש לבני הזוג עוד שני ילדים).

לשמחתנו במשפחה שלנו החגים מעולם לא היו נושא כבד, אלא נושא שמחליטים עליו נורא בקלילות. אנחנו פשוט מחלקים את זה בינינו, זה לא סיפור גדול, ככה שלנו אין טענות. בשנים האחרונות אנחנו בדרך כלל אצלנו".

\* \*

מסגרת:

תכירו את המומחים

עמוס צור, פסיכולוג קליני בכיר וצפי צור-גלעד תרפיסטית ותיקה ומדריכה מוסמכת למטפלים, מטפלים בזוגות ובמשפחות ומלמדים בקורסים להכשרת מטפלים זוגיים ומשפחתיים באוניברסיטת תל-אביב. בני הזוג כתבו במשותף את רב המכר "סוד הקשר הזוגי", שמתאר מסעות טיפוליים עם יחידים וזוגות ועל זוגיות, שנכתב במהלך שנה של מסע בקוסטה ריקה.

גילי בר, מאמן ומטפל זוגי ויעל דורון, מייסדי מכון "זוגות". יעל היא \* פסיכולוגית, \*\* מטפלת אישית וזוגית \*\*\* ומנחת קבוצות\*, ובין השאר היא מייסדת פורום הפסיכולוגיה המצליח של ynet וגילי הוא \*מאמן לזוגיות, מאמן אישי ומנחה קבוצות. בני הזוג\*\* \*מעבירים ולחוד טיפולים אישיים, זוגיים וקבוצתיים סביב נושאים שונים בתחום זוגיות ומגישים יחד תכנית ייעוץ שבועית ברדיו דרום.

ד"ר רבקה נרדי, הקימה את מכון "דיאלוג" לפני כמעט 20 שנה וכמעט מיום הקמתו עובדת בו עם בן זוגה, ד"ר חן נרדי. בני הזוג מטפלים אישיים וזוגיים, מעבירים הרצאות וסדנאות ביחד ולחוד, כתבו ספרים רבים בנפרד וכתבו במשותף את הספר "להיות דולפין" ואת "גברים בשינוי – בדרך לגבריות אחרת". בני הזוג גם פיתחו במשותף את "המודל הדולפיני" – המבוסס על שימוש הומוריסטי בדימויים מעולם החי המסייע לבני האנוש להתמודד עם הסרדינים והכרישים כאחד בחינם.

\* \*

אז איפה אתם בחגים?

קרן אוחיון

שימו יד על הלב, אנחנו רוצים לשאול אתכם שאלה אישית ולוחצת: אז איך זה אצלכם? מתי עולה במשפחתכם הקטנה או הגדולה השאלה שבלעדיה חג איננו חג אם לא שואלים בו: איפה אתם בחגים? שאלה אחת, שלוש מילים בסך הכל, אבל כמה משמעויות יש בה! נדמה שהשאלה הקצרצרה הזאת טומנת בחובה רבים מהחששות שלנו, חלק נכבד מהציפיות המשפחתיות שלנו מעצמנו ובאותה נשימה של המשפחה מאיתנו, ומעל לכל, לא רק השאלה זקוקה לתשובה, גם הזוגיות שלנו זקוקה לאישור הדו-שנתי שלה עם שאלות משנה דוגמת: מה זה אומר שאנחנו מתווכחים סביב השאלה הזאת ומה זה אומר אם אנחנו לא מדברים אחד עם השני כי התשובות שלנו לא מניחות את דעתנו. ומילא אילו רק השאלה הזאת, הייתה המוקש של חגי ומועדי ישראל. למרבה הצער, היא לא. החגים, כנראה עקב העובדה שמשפחות קטנות כגדולות מבלות בהם שעות רבות יחד, יכולים להיות מקשה אחת של מוקשים. ובשביל זה אנחנו כאן. כינסנו שלושה זוגות של מטפלים זוגיים: צפי ועמוס צור, ד"ר רבקה וחקן נרדי, יעל וגילי בר, לברר את התשובות בסוגיות החגים הבוערות.

- האם אתם מזהים שתקופת החגים מזמנת התמודדות מיוחדת עם "מוקשים" המקשים על הזוגיות?

\*צפי ועמוס צור\*: "בתקופת החגים יש יותר זמן פנוי ל"יחד" המשפחתי. ההורים והילדים נפגשים יותר ובני משפחה שרואים זה את זה בעיקר בחגים מוצאים עצמם אלו עם אלו. מרחב זה של מקום וזמן מביא לאינטראקציות שבמקרה הטוב מובילות לאינטימיות, אך במקרה הרע מובילות למריבות וקונפליקטים".

\*יעל וגילי בר\*: "מבחינת הקליניקה, אין ספק שמייד אחרי החגים, מגיעות לכאן הכי הרבה פניות חדשות. זוגות רבים מגיעים למצב שהם לא יכולים יותר לסבול אחד את השני ביחד, נוצר הרבה מתח במערכת הזוגית. זה לא מקרה, כמובן. תקופת החגים היא במובנים מסוימים תקופה של חשבון נפש. כל אווירת הסיכום ששורה על כולם, מסכמים את מה שהיה וחושבים מה יהיה. במסגרת האווירה עולות שאלות מהותיות של "האם אני במקום הנכון? טוב לי? או זה כל מה שיש? אולי מגיע לי יותר?" שאלות אופייניות שאנחנו שומעים הרבה בחגים".

יעל נזכרת: "היה לי זוג שהגיע יום אחרי ראש השנה כדי לפתור את הבעיה של פסח הבא. ואכן, הטיפול נגמר אחרי אחרי ליל הסדר שעבר בלי ברוגזים, בלי תנאים בלתי אפשריים ובלתי הרגשה שהנישואים מתפרקים והילדים מקבלים התמוטטות עצבים מאידך שההורים שלהם מרגישים".

\*ד"ר רבקה נרדי\*: "לחגוג חג זה דבר מאוד סימבולי, החגים היהודיים הם חגים טקסיים שמייצגים את אחדות המשפחה. אלה שהחג מתקיים בביתם, מרגישים שהם תופסים מנהיגות וזה לא סתם הפגנת מנהיגות. אנשים משווים ביניהם: כמה אורחים היו אצלנו לחג וכמה היו אצלכם. למה אנשים עושים את זה? כדי להראות ששולחן החג היה שולחן חג וריבוי האנשים מראה על כוח, משפחה חזקה, מובילה. כמובן שהדברים הללו אינם נאמרים אבל הם נמצאים מתחת לשטח".

\*ד"ר חן נרדי\*: "החגים יכולים להיות מאוד מלחיצים. ההפך ממה שהם אמורים ויכולים להיות. כולנו מצפים שהמפגש יתנהל על פי החצ"מים – חייב, צריך, מוכרח – החוקים הטקסיים הנוקשים. מה אוכלים, אילו מתנות מביאים, איך נראה הכי יפים ונשמע הכי חכמים. אבל המציאות היא מה לעשות היא שאנחנו לא מלאכים וגם לא קרובינו. לפעמים אתה מאוכזב מאידך שלא פרגנו לך את הכרס הקטנה והיו חייבים להעיר, "השמנת", או על השמלה או התספורת, לפעמים מעירים לך על המתנה ש"לא היית צריך להביא" או "יש לי

כבר אחד כזה" או "הצבע לא מתאים", או "האם אפשר להחליף?", "נו, מתי הבן יתחתן?", "יש כבר חבר?"?

- האם המוקשים סביבם רבים מיוחדים לתקופת החגים?

\*ד"ר צפי ועמוס צור\*: "ה"מוקשים" שאנו פוגשים בתקופת החגים הם פעמים רבות מוקשים הקיימים לכול אורך השנה אך בתקופת החגים קל יותר לדרוך עליהם ולפוצץ אותם. יחסי קרבה-מרחק, מאבקי כוח, התחשבנות על העבר, סימפטיה ואנטיפטיה - כול אלו היו קיימים לפני החגים וימשיכו להתקיים גם לאחר מכן. תקופת החגים מעלה את כול אלו על פני השטח. יותר קשה להסוות או להסתיר, יותר קשה להימנע מחיכוכים. לכול אחד יש צרכים ורצונות שונים. כך זה בין בני הזוג וכך זה גם בין יתר בני המשפחה. התמודדות עם ובין הצרכים האלו יוצרת הרבה לחץ ומאבקים. עולות שאלות כגון איך ניתן להתארגן לחג תוך כדי שנקטיב לצרכים השונים הקיימים? איך נעשה תהליך נכון של קבלת החלטות? התשובה הבסיסית היא שיש לאמן שרירים שלא כל כך השתמשו בהם בחיי יום יום, יש ללמוד ללכת לקראת השני אך בלי לוותר על עצמי".

\*

\*האם יש זוגות או משפחות המועדים לפורענות יותר מאחרים?

\*עמוס וציפי צור\*: "יש משפחות שהמפגש האינטנסיבי, בעיקר בתנאים של היעדר סדר יום שגרתי קבוע או מסגרת ברורה, יוצר אצלם הרבה מתח ואי שקט. יש משפחות שמורגלות בכך שלכול אחד מבני המשפחה יש סדר יום שלו ודרכי התנהלות שונות במרחב הזמן והמקום".

\*יעל וגילי בר\*: "יש שני סוגי זוגות המועדים לפורענות: זוגות בהתהוות, בשנים הראשונות (עד חמש) לזוגיות שלהם, שנים בהן מנסחים את החוזה הזוגי ומוצאים את כל התשובות לשאלות הבסיסיות של הזוגיות. הסוג השני הוא זוגות שמזניחים את הזוגיות שלהם, לא מדברים ביניהם והיעדר הדיאלוג גורם לכך שבחגים הכל עולה צף ומתפוצץ, והחגים הם בסך הכל הגפרור שמדליק את האש".

שלושת הזוגות אומרים פה אחד שנושאי המריבות בחגים – איפה חוגגים את החגים ואיך, האם שומרים על צביון מסורתי פחות או יותר, איך מתנהגים עם הילדים וכמה כסף מבזבזים, הם רק התירוצים. המריבות עצמן מסגירות חוסר שביעות רצון מנושאים

עקרוניים ומהותיים בכל ימות השנה.

\*צפי ועמוס צור: "לכן הפתרון שאנו מציעים איננו במתן עצות או בהצעת פתרונות. כול זוג והבעייתיות שלו, כול זוג והפתרונות שלו. יש הרבה פתרונות יצירתיים. כאשר מחפשים אותם, מוצאים. אם ישבתם זה עם זה, הקשבתם אחד לשני, לקחתם בחשבון את הצרכים שלכם, של הילדים ושל ההורים ועדיין לא מצאתם את הפתרון הנכון לכם אז קרוב לוודאי שיש סיבה אחרת שמונעת את מציאת הפתרון. חשוב לזהות אותה, לברר אותה ולהתמודד איתה. הסיבה יכולה להיות, למשל, מאבקי כוח או תחושת קיפוח, התעלמות זה מזו או העדר כבוד, חוסר ידע כיצד מנהלים דיאלוג או העדר מנגנון זוגי של קבלת החלטות. פעמים רבות ניתן יהיה להתמודד עם הסיבות האלו רק לקראת החג הבא. לפעמים נדרשת לכך עזרה של מטפל זוגי".

\*רבקה וזן נרדי: "אצל הרבה מאוד זוגות יש מערכת כוחנית, ואז למשל העניין של "אצל מי נעשה את החג" הופך להיות משהו שמייצג את הנאמנות. ברגע שיש תחרות ואין הבנות ברמה יותר קלילה פתאום הדילמה הופכת להיות כוחנית ורצופה בעלבון בעיקר כי היא יושבת על מטענים אחרים שלא באו לפתרונם ופתאום האישיו הופך להיות מוקד לקונפליקט הרבה יותר מאשר הדבר עצמו".

- אפשר למנוע מראש מריבות סביב מוקשי החגים?

\*צפי ועמוס צור: "כאשר מתארגנים לחג חשוב לזהות כיצד מקטינים את הלחץ והמתח של המשתתפים. הכנה ותוכנית שמתייחסת לצרכים המשפחתיים של הזוג, של הילדים, של משפחות המקור ולוקחת אותם בחשבון עשויות לסייע להצלחת החג. אפשר לקחת את החג כהזדמנות לדיאלוג בין בני הזוג. דיאלוג שמברר מה באמת חשוב לכול אחד מבני הזוג, מה כול אחד רוצה. לעתים לאדם עצמו לא ברור מה הוא רוצה ובמקום לברר זאת ולפתור את הבלבול הפנימי הוא משליך זאת על האחר. חשוב שאדם יפגוש את צרכיו אך גם חשוב שיתרחש גם המפגש הבין אישי. חשוב שנהיה קשובים לצרכים של עצמי ולצרכים של השני. הגדרת הצרכים מסייעת בהכנת החג ואם יש צרכים מנוגדים, יש לחפש ולמצוא את הפתרון".

\*יעל וגילי בר: "למשל ויכוחים על כסף. אם לאחד מהצדדים יש רצון לתת מתנה גדולה והשני רוצה לתת מתנה יותר קטנה, צריך להבין מה זה אומר על מה זה יושב, למה יש לו או לה צורך להביא מתנה ב 800 שקל כשאפשר להסתפק במתנה ב 300 שקלים? האם חשוב לו או לה להראות שהם מאוד מצליחים, שטוב להם? זה לא רק הכסף שעולה המתנה, וחשוב להבין מה יש משהו מתחת לזה כי אם זה לא היה חשוב זה לא היה בא לידי ביטוי ואם

יבינו על מה בעצם מדברים, יש אפשרות לפצח את זה".

\*ד"ר חן נרדי: \*אני מציע לנסח כללי מפתח להתנהגות בחגים, ובעיקר מה הכי חשוב: \*סבלנות

— \*כי אתם הולכים לחוות המון לחצים קטנים ומעצבנים (אז תספרו עד עשר, מאה ואפילו אלף לפני שאתם מגיבים), ו\*מאה אחוז פירגון - אפס ביקורת\*. זה הזמן להתחיל לרסן את הכריש הביקורתי ולעודד את הדולפין לפרגן. רק פרגון. אם כבר הגעתם למצב בלתי נסבל, אז רגע לפני שאתם מתפוצצים תחשבו על ימי החול שלאחר החג: העיקר שלא נתבייש בעצמנו בעוד כמה שעות או ימים. שנהיה גאים בהתמודדות שלנו עם הלחץ".

- בואו נדבר על שאלות השאלות – איפה אתם בחגים.

\*יעל וגילי בר: \*זאת באמת שאלת השאלות. אנחנו חושבים שצריכה להיות חלוקה, להיות פעם אצל המשפחה שלו ופעם אצל שלה, אבל להתחשב ביוצאים מן הכלל. בן יחיד לא ישאיר הורים גלמודים, למשל. ואז במצבים האלה צריך לשבור את הכללים, ולמשל לקחת את ההורים למשפחה השנייה. זה נשמע ברור וקל, אבל זה לא. כי הרי כל אחד מביא את המורשת שלו לתוך הדילמה הזאת. יש הרבה משפחות שמשפחת המוצא ישנם ברוגזים של שנים, ריבים על ירושות במשפחה וגם ככה יש מתחים שלא קשורים לחגים אבל מתפרצים בתקופה הלחוצה של השנה. החגים גם מציפים שאלות עקרוניות של פערים בין המשפחות שבהם גדל כל אחד מבני הזוג. אם במשפחה אחת יש עושים ליל סדר כהלכתו ובמשפחה השנייה מחפפים ואוכלים חמץ, לבני הזוג יכול מאוד להיות קשה להתמודד עם הנורמות של המשפחה השנייה. בצד זה, כשיש ילדים עולות שאלות לגבי איך נרצה לגדל את הילדים שלנו, כמו במשפחה שלי או כמו במשפחה שלך? ולכן הנושא מורכב יותר מכך שהמשפחה תלך לפי התור".

גילי בר: "כשלבני הזוג החג חשוב באותה מידה, שאלת איפה חוגגים את החג הופכת משאלה רציונלית לשאלה אמוציונאלית ולפעמים יש גם מניפולציות שאחד מבני הזוג מנסה ל"סדר" את הסדר מחדש ואז פורצת מריבה בין בני הזוג. כשיש ילדים, מאוד עוזר כשנזכרים שרוצים לחנך אותם לערכים כמו כיבוד הורים. משחיתים הרבה מילים בנושא של חינוך, דוגמה אישית. החגים הם זמן מצויין לתת דוגמה כזאת. אתם רוצים שהילדים

יסתכלו עליכם בכבוד, הערכה, הגינות? אתם צריכים לנקוט כבוד, הערכה והגינות כלפי ההורים של שני הצדדים. רוצים ללמד על הדדיות? תנו לכל צד של המשפחה את התור שלו, את הכבוד והמרחב שלו, גם אם לא חוגגים באותו צד של המשפחה איך שאתה רגיל, אוהב או רוצה".

ד"ר רבקה וד"ר חן נרדי: "צריך להבין מה בעצם אומרת ההתעקשות ללכת למשפחה שלי: לתת תמיכה ולתת למשפחה שלי להרגיש בעמדה של ההובלה, של היש, של השפע וכשאנחנו לא באים = אנחנו יוצרים חוסר. לכן כל אחד מבני הזוג רוצה לתת את התמיכה למשפחה שלו, גם אם הוא לא אוהב את המשפחה שלו. הפגנת נאמנות למשפחה היא כדי לתת את הכוח לצד שלך. למה חשוב לדעת את כל אלה? כי אם אנשים קצת מודעים למשמעויות של הדברים, הם יכולים להבין אותם ולא להיכנס לקטעים שבהם הם חושבים שזה שלא הולכים למשפחה שלי זהו, זה סוף העולם. כדאי

להתייחס לדברים בצורה יותר קלילה, פשוטה, רציונלית עם יותר התחשבות, עם יותר פרופורציה. הרי החגים סודרו כך שכולם ישמינו מצד אחד ושיש בהם מספיק ימים להיות אצל כולם ולכבד את כל המשפחות. החגים הם בדיוק הזמן לוותר ולכבד מתוך איזושהי אמפתיה, עם רצון טוב ועם אהבה, שכולם ירגישו טוב. גלו חמלה בשביל להיות ולהישאר בריא, ותרו על הכוחנות".

#### מוקש הכסף

יעל דורון-בר: "מתחים על רקע כלכלי מעורבים בהרבה אמוציות והאשמה, שלא לדבר על כך ששני הצדדים תומכים בצדקתם. התקופה של החגים כרוכה בהמון הוצאות: היציאה מהבית עם הילדים עולה כסף, יש הוצאות על מתנות, והדבר מעיק במיוחד בתקופה שאין מספיק כסף. מצד שני, אתם לא יכולים לא להוציא, כי אי אפשר לבוא בידיים ריקות, צריך לקנות לכולם וכולי. אם בסתם יום של חול קניית מתנות מעלה לחצים שיותר קל להעלים עין ולעבור הלאה, בתקופה של החגים זה כל הזמן באוויר".

גילי בר מציע פתרון פרקטי: "אם יש ויכוח בין בני הזוג בכמה כסף לקנות יש ברחבי הרשת אתרים שנותנים תשובות לכך. אפשר גם לעשות סקר משפחתי, לנסות להבין מה מביאים בצד הזה ולנסות לגבש מה נותנים. וצריך לדעת גם להתגמש, מישו צריך להיות

המבוגר האחראי בתוך בני הזוג. אם הפער הוא של 50 עד 100 שקל, אפשר להתפשר".

יעל דורון-בר: "מה שעוזר בעיקר הוא דיבור פתוח, כן, אותנטי. הנכונות לדבר על הדבר ולהבין שזה משא ומתן. נשמע קלישאה אבל זאת האמת כי בסוף מבינים שלא שוברים את הכלים, בסוף היום נכנסים למיטה ביחד ונשארים ביחד ולכן כדאי למצוא פתרונות לדילמות".

#### יחסים עם החמות

יעל וגילי בר: "אי אפשר להפריז בחשיבות של היחסים עם החמות שהולידה הרבה בדיחות, הלוא אנחנו ממציאים בדיחות על מה שכואב לנו. עם החמות אנחנו מכירים מערכות יחסים טעונות עד שהיא מתה וחשבונות בלתי נגמרים גם הרבה אחרי מותה. הרבה פעמים התחושות הקשות מוצדקות והרבה פעמים לא מוצדקות והן תוצאה של רגישות יתר של אחד הצדדים. נחלק את תשובתנו לאשה ולגבר. אחת הדרכים היא שהבעל יגיד לאשתו שמצבו לא פחות קשה כי הוא נמצא בין שתייהן, זה מקום קשה להיות באמצע כשכל אחת מהן שואפת שהוא ינקוט צד והוא לא יכול לבחור. לאשה - אם האשה תבין מתוך הדיאלוג עם הבעל שהיא נמצאת שם בשבילו, עושה למענו ולא למען החותנת היא תנסה להתעלם ולהתעלות מעל יחסה של החותנת אליה. במצב כזה, מצב לא פשוט, הבעל צריך להגיד לה שהוא באמת רואה כמה היא משקיעה, מקדישה ומתעלה. נורא חשוב שהבעל באמת יראה את זה, יחשוב ככה ויבין את זה, וחשוב מכך – שיגיד! לפעמים לא אומרים כי זה מובן מאליו, אז בחגים כדאי לגלות יתר רגישות ולא להגיד שזה ברור מאליו ("אם אני ממשיך לגור איתה, אז אני אוהב אותה, לא?")."

#### גישות שונות לגבי הילדים

יעל וגילי בר: "נסחו את הכללים לפני שמגיעים לבית בו מתארחים או לפני שהאורחים מגיעים. תתחילו בדברים הפשוטים: האכילו את הילדים, כי ילד שבע הוא ילד שלא צורח, שלא מפריע ולא מעצבן. תהיו גמישים עם הילדים, תורידו מהם לחץ: תנחו אותם לאכול לפני הארוחה, ובמהלכה מקסימום הם ינשנשו. זכרו שמעל הכל, הכי חשוב שתהיה אווירת חג. לא יקרה שום דבר אם הילד רוצה לקום מהשולחן לפני או באמצע האוכל, יותר חשוב שהילדים ייהנו בארוחות האלה ואז תהיה אווירה משפחתית טובה. אם תתעקשו איתם שלא יזיזו את המרפקים, יהיה כעס, מתח ועצבים ואז הילדים בטוח לא ייהנו בוודאי

ירצו ללכת משם, אז מה עדיף?".

יעל: "בכל מקרה, ותרור על לנסות להציג הצגות עבור אחרים. זה מחזיק מים בדיוק רבע דעה ואחרי הרבע השעה כל ההצגות נעלמות, כולם יודעים מה קורה".

ד"ר רבקה נרדי: "התנהגות סביב שולחן בארוחות חג קשורה להתנהגות הטקסית של החגים בכלל. יש כללים, זה ברור ועכשיו השאלה היא האם חשוב לכם או לא לשמור על הכללים. אם החלטתם שכן, חשוב שהילדים ילמדו לכבד את כללי הטקס. אפשר להכין את הילד להתנהגות שמצופה ממנו בארוחה ארוכה עם אורחים, שדורשת סבלנות. אני לא ממליצה לדרוש מהילד להתנהג כמבוגר אלא לעזור לילד ללמוד את הדפוס ולגרום לו להרגיש שהוא מסוגל לעשות את זה. כדאי להתחיל כמה ימים לפני הארוחה, לשבת, לדבר עם הילד לגבי מה לעשות כשקשה לו לשבת. להסביר שהוא יכול לבקש רשות לקום, ללכת ולחזור אם הוא לא יכול לשבת כל הזמן, לעזור לו להתמודד עם תקלות צפויות ולתת לו שהוא מסוגל לשבת כמו גדול ולכבד את האנשים. הכי חשוב שיעבור המסר שזה נותן לו כבוד, שיש משהו מכבד בהתנהגות נאותה בטקס וזה קיים בכל חברה אנושית. להסביר שהארוחה החגיגית מייצגת כניסה לשנה חדשה, זאת לא עוד ארוחה, ולתת לילד את הלגיטימציה לדבר, שאם ממשו לא יילך לו הוא יוכל ללחוץ לי באוזן, ואני אקשיב לו".\*

ד"ר חן נרד\*: "כדי שהילדים יתייחסו לארוחה בכבוד הראוי לה, שתפו אותם בהכנות. זו הזדמנות לחזק את עבודת הצוות במשפחה. בקשו, אל תתבעו. אם אין שיתוף פעולה עם הילדים אז בבקשה בלי טרור. זה יהרוס לכם ולכולם את הכיף שיכול להיות. דברו איתם על כך באווירה רגועה בלי כעס, הטפות מוסר ואיומים".

\* \*

\*מסתירים מההורים (למשל: שאנחנו לא צמים ביום כיפור)\*

ד"ר רבקה נרדי: "כשאנחנו מסתירים דברים מסוג זה אנחנו מגנים על ההורים וגם על עצמנו. יש פה דרך קלה ופשוטה איך לא להיכנס לעימות בעיקר אם אנחנו צופים את התגובה של אמא ואומרים לעצמנו: הרי היא תתחיל להגיד לי כך וכך. לפעמים ילדים מבוגרים נשארים מול ההורים באותה עמדה שבהם הם היו כשהם היו אמורים ללכת לבית הספר ובעצם הלכו לים, וכדי שלא יצחקו עליהם שיקרו ונמלטו מעונש מילולי.

המון מערכות יחסים בין הורים וילדים מבוססות על התקשורת שאומרת שיש עובדות שההורה מסוגל להכיל ויש עובדות שההורה לא יהיה מסוגל לשאת. אני פוגשת אנשים שלא

מספרים להורים שהם על סף גירושין אפילו! לא מספרים לא רק כדי לא לקבל את הנזיפה אלא גם לא כדי לצער, כי ההורים מבוגרים לא סומכים על ההורה שהוא יכול צריך ורוצה בהרבה מאוד מקרים להתמודד עם האמת האמיתית של חיי ילדיו. הבעיה היא שאם אתה לא מספר להורים שאתה לא צם, עלול להיווצר מצב של חוסר כבוד. תשאלו את עצמכם, אם מצב כזה הוא מצב שמייצג אתכם נאמנה, שאתם חיים איתנו בשלום. בנוסף, תנו להורים יותר קרדיט: הרבה פעמים מתייחסים להורים הזקנים כאילו שהם עומדים להתרסק, להתמוטט. מצד שני, יש הורים שמאותתים לילדים שהם לא רוצים לדעת כי אין להם את המוטיבציה או את כוחות הנפש לקבל את האמת בפנים.

מה אני מציעה? יום כיפור יכול להיות התחלה מעניינת. צריך לנהל דיאלוג אבל לא צריך להגיד הכל. צריך להגיד את הדברים שמשקפים את האני. ממליצה לא להסתיר מה שחשוב לכם ואפילו לנהל שיחה על זה. קשר דורש תכנים, התכנים לקוחים מהאפיוזות, מהמחשבות, אם רוצים קשר עם ההורים חייבים לדבר על התכנים, אחרת הקשרים ריקים מתוכן ואין לנו באמת קשר עם ההורים".

\* \*

\* \*

\*לקראת סיום, הגענו לשלב השאלה הזוהה, והאישית: איך אתם מתמודדים עם שאלת השאלות, או במילים אחרות, "איפה אתם בחגים?" \*

\*עמוס וציפי צור\*: "ההתמודדות הזוגית שלנו בחגים אינה פשוטה. אנחנו פרק

ב", נישואים

שניים. יש ילדים (שכבר מזמן מבוגרים וגם להם כבר יש ילדים). לא תמיד פשוט להם וגם לא תמיד פשוט לנו להחליט מה הם רוצים ומה מתאים להם, ויש בני משפחה נוספים, ויש חברים שמזמינים או שאנחנו מזמינים אותם. בקיצור, לא פשוט. \*

אז מה בכול זאת עושים? שואלים את עצמנו לפני כול חג, מהו החלום הזוגי או המשפחתי שלנו שניתן למימוש בחג המתקרב ואז משתדלים לממש אותו במציאות. המשמעות היא שלפעמים אנו אוספים את בני המשפחה שמוכנים או יכולים לבוא, לפעמים אנחנו מחלקים את החג לשניים: ערב החג והיום שלמחרת ובונים שתי תוכניות שונות, ולפעמים, אנחנו מוצאים עצמנו בחו"ל בחוויה של לימוד וצמיחה המעורבים בבילוי

והנאה וכך מונעים מעצמנו את ה"תסבוכת" שהחג מביא איתו. אנחנו נמנעים ככול האפשר מהאשמות ומאבקי כוח, מקבלים כהנחת עבודה שהשני הוא תמיד "בעד" ולא "נגד" ומעוניין ממש כמונו לצלוח את החג בשלום. אנחנו גם מאמינים שיש לנו בכול רגע את אפשרות לבחור מה לחשוב, מה לעשות ואפילו מה להרגיש. אנחנו מאמינים שבמידה רבה תלוי בנו אם נעבור את החג בשלום, בשמחה או בתסכול.

\*ייעל וגילי בר\*: "גם אנחנו פרק ב' ולכל אחד מאיתנו ילדים מנישואים קודמים, מה שיוצר משפחה גדולה, שזה סיפור רציני להזמין אותנו. אז כשחוגגים ביחד, כל הילדים ואנחנו, מזמינים את המשפחה המורחבת אלינו. כבר חמש שנים שכל בני הזוג של בני הזוג שלנו עובדים לפי זה ופעם בשנתיים נוסעים לחו"ל. כל הגרושים והגרושות של איזור חיוג 03 מסונכרנים ככה שפעם בשבועיים לכולם יש חופש : זה מתחיל מהשבתות וממשיך בחגים. הכלל היחיד הוא שהחג גובר על שבת כלומר, אם החג יוצא בשבת שהילד לא צריך להיות אצלך, הוא הולך אליך ובשבת לאחר מכן, חוזרים לסדר הרגיל. השנה נהיה בפראג וביום כיפור כל הילדים אצלנו. בפסח הבא, נערוך את ליל הסדר אצלנו".

P class=MsoNormal dir=rtl style="MARGIN: 0cm -25.7pt 0pt 0">