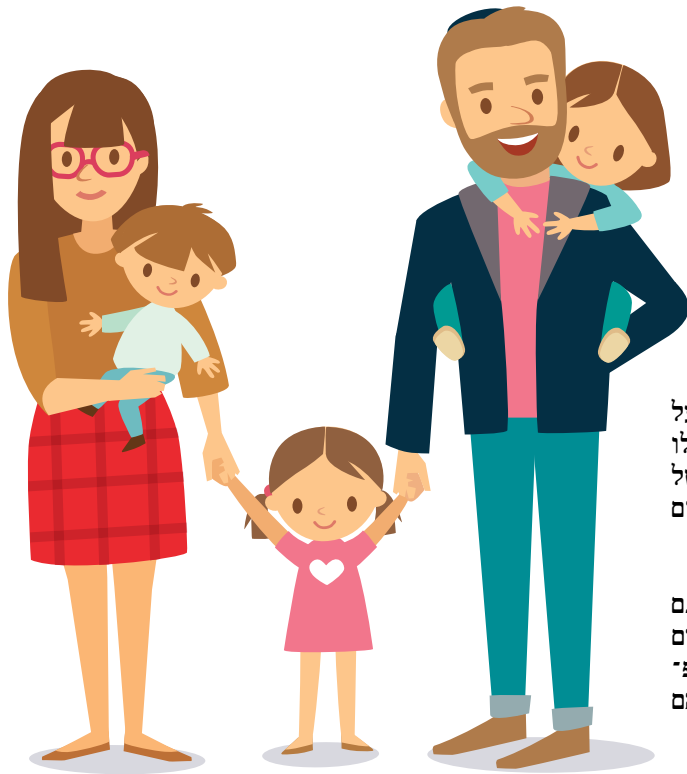


ימים נוראים? לא בהכרח

בני הזוג מנהלים 'פנקסנות', המשקעים מהעבר מכבידים, הבדידות והעצב מתעצמים? זה לא חייב להיות ככה • פנינה פרנקל, מטפלת זוגית ומשפחתית בכירה, מייעצת כיצד לעבור בשלום את החגים



פנינה פרנקל

2. חיבור למקום הברכה.

אם המציאות בכל זאת כופה עליכם לבלות את החג במ"קום שלא נוח לכם, וזה קורה, חישבו איך תוכלו לו להקל על עצמכם: אולי להביא משהו שישמש לכם עוגן, הרגעה וחזרה אל עצמכם. זה יכול להיות צעצוע אהוב של הילד, ספר מעניין, תמונה, פתק, מכתב, כרית או כל דבר בעל השפעה מרגיעה. הדברים הללו ישמשו תזכורת לזמניות של המצב, לכך שאתם רק מתארחים ובקרוב תחזרו הביתה.

3. רגשות סלחניים. אם אתם

מארחים או מתארחים, יכולים להסב עמכם לשולחן בני משפחה או אורחים שיש לכם כלפיהם כעס או עניין לא סגור. נסו לסגור את הדברים לפני החג או החליטו שהנושא המכועס יוסט הצידה, לא יעלה על השולחן ולא יעיב על שמחת החג.

4. גמישות. החגים מביאים

עמם מנהגים ומסורות שונות ממשפחה למשפחה, אפילו באותה עדה, ודאי שבעדות שונות. נסו לגלות עניין, סובלנות וכבוד כלפי מנהגים שונים של מי מהאורחים.

5. הנמכת ציפיות. אל תלכו

על תסריט מושלם, כי פנטזיה בדרך כלל נראית אחרת במציאות. קחו בחשבון שהבילוי המשותף והארוחות יהיו שונים מאיך שציפיתם. הימנעו מהשוואות ותחרותיות, משיפוטיות או צורך לעמוד בציפיות של הסובבים אתכם.

6. התחשבות ביחידים

ובכאובים. עבור אותם אנשים המגיעים לארוחת החג ממקום של חוסר שביעות רצון מחייהם, או מקום של בדידות, התקן-

תקופת החגים אמורה להיות תקופה שמחה ומהנה, אך למי עשה, במקרים רבים משתלטות תחושות הבדידות והעבודות, והמושג 'ימים נוראים' מקבל משמעות אחרת - ופחות סימפטיית. משקעים שונים או פערים תרבותיים ועדייתים עולים וצפים, תחושות של חוסר שביעות רצון מהמעמד האישי מתעצמות, ומשפחות שאיבדו אחד מיקיריהן ירגישו יותר את חסרונו דווקא לנוכח אוירת החג.

לא קל להיערך לשלושה וחצי ימים רצופים של חג ושבחה, בין אם מארחים ובין אם מתארחים, והעייפות מההכנות הקדחתניות מביאה איתה לעיתים אנרגיות שליליות שעלולות להביא לפיץ צוץ. אז איך בכל זאת עוברים את החג בשלום?

1. תכנון מוקדם. אם אתם

מנהלים זוגיות, הימנעו מכניסה לקונפליקטים כבר בשלב תכנון החג והישבו היכן תוכלו להרגיש הכי נוח בחג. השתדלו להימנע מפנקסנות ולאזן את עניין ה'חובות' - לאיזה צד במשפחה הולכים ומתי. ולמי שחי בגפו - או למשפחות שאינן שלמות: חישבו מראש איזה הרכב אנושי יוכל להקל על הכאב שאתם נושאים והיכן תרגישו פחות את הבדידות שאתם חשים. זה צריך להיות השיקול המרכזי בהחלטתכם היכן ובאיזו מתכונת לבלות את החג. מותר לכם.

קחו בחשבון שהבילוי המשותף והארוחות יהיו שונים מאיך שציפיתם. הימנעו מהשוואות תחרותיות, משיפוטיות או מביקורתיות יתר, ואל תרגישו צורך לעמוד בציפיות של הסובבים אתכם

לכלית. אל תעמיסו מעבר למה שכבר עמוס וקשה. צרו רשימה של כל מה שתכננתם לקנות או להכין לחג, ותראו היכן אתם יכולים לצמצם. חשוב שתמצאו לעצמכם פרק זמן קצר, אפילו של שעה, למנוחה והירגעות לפני החג וגם במהלכו. כך תגדילו את הסיכויים שתאגרו אנרגיות חיוביות שיעזרו לכם לעבור את החג בשלום. •

פה הוו קשה שבעתיים. המתח הפנימי, כתוצאה מהסתירה בין השמחה של הסובבים והציפיה של הסביבה לשמחה לבין העצב השורר בפנים, מעוררת לעיתים רגשות שליליים של קנאה, החמצה, אשמה וכאב. זיכרו זאת.

7. זהירות, עומס יתר. התקן

פה הוו מביאה מתח והתמודדויות לא פשוטות - נפשית, פיזית וכ-