

## מריבות בארוחת החג

למרות השם החמים והמבטיח, "ארוחת חג" עלולות להתגלות כשדה קרב משפחתי, לא פחות. התפיסה האידיאלית שלנו את המשפחה המורחבת לדורותיה כהבטחה ליציבות בין דורית, אחדות וחוסן, עלולה דווקא בעת כזו להיתקל בקרעים, הפגנות כוח תחרותיות ורגשות שליליים, שחלק מהאנשים במשפחה חשים זה כלפי זה.

ניסינו להעלות כאן את גורמי הבעייתיות האפשריים מחד, ואת הדרכים למניעתם, מאידך.

### הבעייתיות:

למה אנחנו רבים דווקא סביב שולחן החג- אירוע האמור להיות שמח ומשפחתי? לפני שנענה על שאלה זו, ראוי להבהיר כי החגים עצמם לא יוצרים משברים וחיכוכים במשפחה, אלא מחדדים את העובדה שהם קיימים. מחקרים שנעשו בארה"ב מעלים כי עקומת המתיחות והמריבות הזוגיות והמשפחתיות עולה בתקופות החגים.

את הגורמים לבעייתיות שעלולה להתפרץ דווקא סביב השולחן החגיגי, ניתן לסווג ל**גורמים גלויים**, ול**גורמים מוסווים** ואף **לא מודעים**.

**הגורמים הגלויים** נוגעים לעצם ההזמנה (מי הזמין, איך הזמין, כמה זמן מראש הזמין, האם לבוא, האם הוזמן גם מישהו שכבר רבתי איתו בעבר, וכו') ולהתנהלות הנראית של ארוחת החג: אם מדובר במשפחה צעירה, הסוגיה הראשונה העלולה לגרום לחיכוכים בנוגע לארוחת החג היא, כמובן, אצל מי יתארח הזוג הצעיר. ברור שההורים מעוניינים שבני הזוג הצעיר, וכמובן גם ילדיהם (אם כבר יש כאלו) יתארחו אצלם בחג. במשפחה הישראלית ישנו דגש על אירוח מספר רב של סועדים בארוחת החג, עד כדי כך שלאחר השאלה הנפוצה "אצל מי אתם מתארחים בחג?", מגיעה השאלה הבאה: "כמה אנשים יהיו בארוחה?".

הבעייתיות כאן הינה מורכבת במיוחד- אם בני הזוג הצליחו להימנע מריב אחד עם השני בגלל הסוגיה, הם עלולים למצוא את עצמם- שניהם או אחד מהם- במריבה עם הצד שאצלו לא יתארחו בחג הזה...

אם מדובר באנשים פנויים (רווקים, גרושים, או זוגות שילדיהם אינם גרים איתם או אינם גרים בארץ)- אלו כמעט תמיד יהיו הצד המוזמן ולא הצד המזמין. חוסר הסימטריה המובנה הזו יביא בסופו של דבר או לתחושה ש"בגלל שלא נעים, עושים טובה ומזמינים אותי", ולחילופין לרצון להתחמק מהזמנות לארוחת חג. גם ההזמנה וגם הארוחה עצמה, עלולות להדגיש ולהעצים את תחושת הבדידות והחריגות. לכן, גם כאן, עלולים להיווצר תנאים למריבה, רק על רקע ההזמנה (או העדרה) והענות לה (או העדרה).

לעיתים סוג המזון עלול לגרום להמחשת הפער התרבותי-עדתי שקיים בתוך המשפחה המורכבת, שכן ישראל הינה חברה המאגדת עדות רבות וסגנונות מזון שונים. מעצם טיבם, החגים מעלים אצל כל אחד זכרונות נוסטלגיים מבית אביו. וכך, הויכוח על "האוכל של איזו עדה טעים יותר", מסווה לעיתים ויכוח עמוק יותר, והוא- "איזו עדה טובה יותר".

בעייתיות אחרת הקשורה לעצם טיבו של המזון, כרוכה בהיותם של אנשים לא מעטים צמחוניים או כאלו שמקפידים על כשרות המזון- והם עלולים למצוא עצמם נפגעים מאי הקפדה על סוג המזון המועדף עליהם.

מריבות רבות סביב שולחן החג מתחילות בהערה "תמימה" לגבי איכות הבישול והטעם של תבשיל זה או אחר. מאחורי הערה כזו מסתתרת לרוב תחרותיות סמויה או גלויה של "מי מבשל יותר טוב", כשמאחוריה ישנה הנחה נוספת: מי שמבשלת טוב יותר, ממלאה את תפקידיה הנשיים על הצד הטוב ביותר. בסוגיה זו יש פער בין הדורות במשפחה, שכן הנשים בשנות האלפיים אינן מאמצות הנחה זו, אך עדיין מתכעסות נוכח הניסיון להכניסן לתחרותיות זו.

אגף ה"הערות התמימות" הינו למעשה מחסן הנשק של הארוחות המשפחתיות. הערות כאלו יכולות להתייחס בדרך אגב לעובדה ש"העלית כמה קילו טובים מאז החג הקודם", או להתרחבותה של "הקרחת החיננית שאתה מגדל". אולם, אפילו איחולי "שבשנה הבאה שנראה אותך כאן עם חתן" אינם יכולים להתחרות עם הערות אגביות לגבי "הגיע הזמן שתעשו לנו נכדים"- הערה העלולה לגרום לשולחן החג להפוך לשדה מוקשים מסוכן.

מתנות עלולות להוות סיבה להעלבות ארוכת שנים. אנשים נוטים לחפש משמעויות שונות במתנות- בנתינתן ובקבלתן. לא פעם יחפשו בביקורים הבאים שלהם היכן הונחה מתנתם מהחג הקודם, האם קיבלה מקום של כבוד, או הונחה, חלילה ליד פח האשפה. מתנה שנדמת למקבליה כזולה מדי או ככזו שלא הושקעה בה מחשבה, הופכת להיות לתזכורת יומיומית לפגיעה שתיזכר גם כעבור שנים רבות. לחילופין, אי קבלת מתנה בהתלהבות הראויה, עלולה לגרום לרוכש המתנה לאכזבה ולסיבה להיעלב.

#### **הגורמים המוסויים והבלתי מודעים:**

ארוחת חג משפחתית מחצינה מנהגים, טקסים ונימוסים שאינם עולים תמיד בקנה אחד עם הרגשות האמיתיים שאנו חשים כלפי המסגרת המשפחתית וכלפי חבריה. הפער בין החגיגות והיופי מחד, לבין כעסים וחשבונות עבר, מאידך- עלול להביא ל"התפוצצות" ממש כמו סיר לחץ שאין לאדים שבתוכו לאן לנתב את עצמם. דפוסי תחרותיות שקיימים במשפחות רבות, עלולים למצוא לעצמם ביטוי דווקא באירוע חגיגי זה. זאת משום שבמעמד החג ישנה השתדלות לייפות הכל: השולחן מקבל צביון חגיגי במיוחד, הכלים הנאים ביותר עולים על השולחן, האנשים לובשים בגדי חג, ובכלל- יש תחושה של התייפיות כללית. על רקע זה, תיתכן נטייה להתפארות עצמית היוצרת תחרותיות בין האנשים. כך נשמע על הצלחות כלכליות, על תכונות אופי נעלות ועל הצלחות אישיות של אנשים וילדים במשפחה. כל אלו גורמים למתחים סמויים ועקיצות מוסוות העלולים להתפתח למריבה של ממש.

#### **השלכת כעסים וקנאה:**

לעיתים קל יותר להשליך כעסים על אדם אחר במערכת המשפחתית, מאשר להתעמת ישירות עם הרגשות השליליים מול אדם קרוב יותר, כמו בן הזוג, הורה או ילד. באותה מידה, קל להעתיק את חוסר שביעות הרצון שלנו מהאדם אל המתנה שהביא... או אל האוכל שבישל. מכאן, כשאנו לא אוהבים מישהו, סביר להניח שלא נאהב את האוכל שהכין או המתנה שבחר, שלא לדבר על הבגדים שהוא או היא לובשים.

1. להחליט על סבב ארוחות שייתן לשתי משפחות המוצא את הזכות השווה לארח את המשפחה הצעירה. ישנם שני חגים "גדולים" עליהם נסובים רוב הויכוחים בחגים, והם ראש השנה וליל הסדר. ניתן להחליט כי בשנה אחת יהיה הזוג בראש השנה אצל משפחה אחת, ובפסח אצל המשפחה השנייה. בשנה שלאחריה יש לשנות את החלוקה, וכן הלאה.
2. תכנון מראש של חלוקת נטל האירוח בין המשפחות המשתתפות. כך איש לא יאלץ לאכול אוכל שאינו רצוי לו. כך יוכל הצמחוני לדאוג לעצמו למנה הרצויה לו, ויוכל אף לחלק זאת עם האחרים. במידה וישנו פער בין חברי המשפחה לגבי מידת הכשרות הרצויה- יש תמיד להקפיד על חומרה לגבי הכשרות. מי שאינו מקפיד על כשרות לא ייפגע אם יוכל אוכל כשר, אך לא כך – להיפך.
3. יש להימנע מכל הערה "תמימה" כפי שצוין קודם. כל "הערה בונה" כזו מקומה וזמנה אינן בפורום הרחב של המשפחה המורחבת, ובוודאי לא בחג. בנוסף, אין ליזום דווקא במהלך החג בירורים מקיפים על כל העוולות שחשנו שנעשו לנו בעבר הרחוק או הקרוב. במידה ומישהו במשפחה מנסה לגרור אותנו לדיון ברשימת העוולות שאנחנו אחראיים להן, יש לדחות בנימוס אך בנחישות את הניסיון הזה עד לאחרי החג...
4. השתדלו לקבל את מתנת החג בתודה, גם אם אינה לטעמכם. מאידך- מרגע שמסרתם את מתנתכם, עשיתם את חלקכם בעניין, ואלן לכם לדאוג למיקומה ולטיפול בה בהמשך...

---

ד"ר שרה ברסלרמן (Ph.D.) יועצת פרטנית, זוגית ומשפחתית  
חוף השנהב 61, חיפה 34980 טל. 04-8262412 [breslerman@bezeqint.net](mailto:breslerman@bezeqint.net)

[www.family.co.il](http://www.family.co.il)