

הסיפור של אמה ווטסון

*אמה ווטסון היא פסיכולוגית אוסטרלית, שעברה באופן עצמאי תהליך טיפול באכילה רגשית וירידה במשקל בעזרת טאפינג. היא מספרת:

"התחלתי להשתמש בטאפינג לירידה במשקל מתוך יאוש מוחלט.

בגיל 27 (לאחר שהייתי בעודף משקל מאז גיל 13), הרגשתי שכבר ניסיתי כל מה שיכולתי להעלות על דעתי. מדפי הספרים שלי היו עמוסים בספרי דיאטה, מחשבוני קלוריות ויומני תיעוד של אכילה ופעילות גופנית. הצטרפתי למועדוני כושר, קבוצות הרזיה וניסיתי כל כך הרבה דיאטות, שכבר הפסקתי לספור. אפילו ניסיתי צמחונות במשך שנתיים, כמו גם כמה דיאטות דלות-פחמימות שהיו באופנה.

כל תכנית הרזיה או ספר חדש הבטיחו המון ואיכזבו אותי. שום דבר לא עבד בטווח הארוך ועם כל כשלון נהייתי יותר ויותר מיואשת.

בינואר 2005 שקלתי בערך 20 קילו יותר משרציתי. הייתי מדוכאת מהמראה שלי ובאופן כללי שנאתי את עצמי. כל בוקר הייתי עומדת מול המראה ומודדת לפחות ארבע מערכות בגדים, רק כדי למצוא משהו שנראיתי בו סביר. נדיר שהרגשתי טוב עם המראה שלי.

אחרי שקראתי מאמרים על הצלחה של אנשים אחרים בעזרת טאפינג, החלטתי לנסות בעצמי, אולי זה יעזור. כבר היו לי הצלחות עם טאפינג בעבר, במצבים של סטרס בעבודה. ידעתי שטאפינג עוזר לי עם חרדות, אבל לא הייתי משוכנעת שזה יעבוד עם ירידה במשקל.

כצעד ראשון, החלטתי לעשות טאפינג על אותם מאכלים שאכלתי יותר מדי מהם ומאכלים שהיה לי קרייבינג להם.

היו כמה מאכלים שלא יכולתי להחזיק בבית כי הרגשתי שאין לי שליטה לידם ופשוט הייתי אוכלת אותם עד שנגמר. אחד מאלה היה סוג של לחמניות, שהיו מגיעות עם חתיכות קטנות של בייקון ועם גבינה מותכת למעלה. אכלתי יותר מדי מהן באופן תדיר מדי. התחלתי לקנות אותן בבודדות במקום באריזות של 6, כי ידעתי שאני מסוגלת בקלות לחסל את כל ה-6 ביום.

יום אחד, בהפסקת צהריים בעבודה, ישבתי לבד במשרד והתחלתי לעשות טאפינג על מה שאני אוהבת בלחמניות האלה. עשיתי טאפינג על הריח, הטעם והמראה שלהן. אחרי בערך רבע שעה הפסקתי, ואני לא יכולה לומר שהרגשתי משהו מיוחד. אבל במהלך הימים הבאים שמתי לב שהקרייבינג ללחמניות האלה בכלל לא מתעורר, ותהיתי אם מדובר בצירוף מקרים.

כמה ימים מאוחר יותר היה לי יום מלחיץ במיוחד בעבודה, ואחרי העבודה, מצאתי את עצמי קונה חבילה של הלחמניות האלה. אחרי כמה ביסים, החלטתי לעשות טאפינג תוך כדי האכילה ולראות מה קורה. עמדתי במטבח שלי, ביד אחת דוחפת חתיכות של לחמניה לתוך הפה (מראה אלגנטי במיוחד) וביד השניה עושה טאפינג. פתאום החשק לאכול את הלחמניה נעלם לחלוטין והיה לה טעם די יבש ולא מגרה. לא סיימתי אותה.

הקרייבינג שלי ללחמניות האלה נעלם באותו יום ולא התעורר שוב מאז. מעודדת מהצלחתי, החלטתי לנסות טאפינג על מאכלים נוספים ועל נושאים שחשבתי שהם מרכזיים במשקל העודף שלי.

רשמתי את כל הנושאים שרציתי לעשות עליהם טאפינג, שקשורים למאכלים, למשקל העודף ולאף שהרגשתי לגבי הגוף שלי. זו היתה רשימה ארוכה שמילאה 4 דפי A4. ובמהלך החודשים הבאים עברתי על הרשימה הזו באופן שיטתי, בכל פעם שהיו לי 15 דקות פנויות, כך שזה יצא כמה פעמים בשבוע.

במבט לאחור, לו ידעתי כמה מוצלח זה יהיה, הייתי מסתגרת בבית שבוע ועושה טאפינג על כל המאכלים וכל ה'עניינים' שלי עם משקל – במעין "טירונות טאפינג".

למרות שידעתי אז שלאכילת היתר שלי יש בסיס רגשי, לא הערכתי עד כמה זה משמעותי וכמה הצלחה תהיה לי, כשאטפל בנושאים שהיו בבסיס העניין.

כמה מהמשפטים ברשימה שלי היו ה'סיבות' מדוע אני לא יכולה לרדת במשקל. הנה שתי דוגמאות מהרשימה שלי:

"למרות שיש לי חילוף חומרים איטי, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק"

"למרות שאין לי כוח רצון אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק"

משפטים אחרים התייחסו למקרים בהם השתמשתי באוכל בתור קב"ים:

"למרות שאני משתמשת באוכל כדי להעסיק את עצמי כשאני משועממת..."

"למרות שאני אוכלת כשאני כועסת על עצמי על כך שאני לא יותר רזה..."

"למרות שאני אוכלת בסוף יום קשה כדי לפצות את עצמי..."

רשמתי לצד כל משפט כזה כמה נכון הוא הרגיש לי בין 0-10 ואת התאריך. רציתי לעקוב אחרי ההתקדמות שלי. כשהתחלתי את התהליך בפברואר 2005, כל המשפטים האלה הרגישו לי נכונים ברמה של 10 מתוך 10. באמצע מרץ הצלחתי להוריד אותם לרמה של 3 מתוך 10 או פחות, באמצעות טאפינג. עברתי בתהליך הזה על כל המשפטים ברשימה שלי.

נושאים נוספים שעשיתי עליהם טאפינג:

1. שנאה-עצמית כללית ושנאה של הגוף שלי
2. התנגדות להיות רזה (למעשה, פחד מלהיות רזה)
3. ה'סט-פוינט' של הגוף שלי (משקל שהוא היה נחוש תמיד לחזור אליו) והתחושה שהגוף שלי מתעקש להעלות לי את הנקודה הזו כל הזמן.
4. האשמה והבושה שבלהיות שמנה. המספר במשקל ומידת הבגד היו טריגרים לרגשות האלה.
5. כל הנסיונות הכושלים שלי בעבר לרדת במשקל ולשמור עליו. 'אוש, אכזבה וכעס כלפי עצמי. היו כל כך הרבה נסיונות כושלים כאלה. התייחסתי לאלה שעוררו הכי הרבה "מטען רגשי" או רגשות שליליים, כשחשבתי עליהם.
6. הסיבות הרגשיות לאכילה שלי, שהיו בעיקר הימנעות מרגשות לא נעימים. עשיתי טאפינג על החיבור בין כל רגש שלילי שהיה מקושר אצלי לאוכל (שזה כמובן, במקרה שלי, היה כל הרגשות השליליים. עבדתי על כל אחד מהם באופן נפרד ויסודי).
7. הפחד שלא ארד במשקל ואחיה את כל חיי בעודף משקל. המחשבה הזו גרמה לי להרגיש רע מאוד פיזית, אבל לא מנעה ממני לאכול. עד שלא טיפלתי מזה, הגבתי לזה שוב ושוב וזה היה מנגנון הכשלה קבוע.
8. האמונה שאם ארד במשקל לא אוכל לשמור על המשקל החדש, כי מעולם לא הצלחתי בזה בעבר. עשיתי טאפינג על הספקות (העצומים) שלי שאוכל לעשות זאת בעתיד.

9. רגשות כלליים שאיך שאני זה "לא מספיק". מתוך הטאפינג על נושאי משקל ואוכל, הבנתי שיש תחומים אחרים בחיי לגביהם לא הרגשתי טוב. התייחסתי לנושאים של עבודה ונושאים אישיים שהתקשרו לעניין ה"לא מספיק".

אני לא יכולה לומר שממש הרגשתי שינוי תוך כדי הטאפינג. הטלתי ספק בכך שזה עובד, אבל החלטתי להתמיד ולסיים את התהליך שהתחלתי.

המשכתי לעשות טאפינג ורק כעבור כמה שבועות שמתי לב שהתנהגות האכילה שלי התחילה להשתנות והרגשתי יותר בשליטה ליד אוכל.

כעבור כשלושה חודשי טאפינג על אוכל ונושאים שקשורים למשקל, הפסקתי פתאום. אני לא בטוחה למה ואני לא זוכרת שקיבלתי החלטה מודעת לעשות את זה. עוד לא הורדתי את כל הנושאים ברשימה שלי לעוצמה של 0 מתוך 10, אבל כמעט כולם היו בדרגת 3 ומטה.

באופן אירוני, בעקבות הטאפינג שעשיתי המשקל העודף שלי כבר לא הפריע לי כל כך כמו בעבר. במשך כל כך הרבה שנים נגעלתי מעצמי ומהמראה שלי. אחרי הטאפינג, הקבלה העצמית שלי, שקודם לכן היתה ברמת 0, עלתה לרמה הרבה יותר בריאה. שמתי לב שהתנהגויות כמו למדוד המון בגדים שונים בבוקר ולהרגיש צורך לשקול את עצמי באופן כפיייתי – נעלמו. שמתי בצד את דפי ה-A4 שלי וכמעט שלא הקדשתי לנושא מחשבה נוספת.

במהלך 18 החודשים שלאחר מכן, אותם 20 ק"ג ירדו פחות או יותר מעצמם. לא עשיתי שום דיאטה או תכנית אימונים. אכלתי מה שרציתי, מתי שרציתי. התאמנתי כשהתחשק לי. לא הייתי מוכנה להעניש את עצמי יותר באמצעות דיאטות מגבילות או אימונים שאני שונאת. הטאפינג טיפל באכילה הרגשית שהיתה לי וכשזו נפסקה, המשקל פשוט ירד.

מאז חלפו 12 שנים, והמעניין הוא שיש לי נקודת "סט-פוינט" חדשה למשקל שלי, שקשה לי לסטות ממנה. אנשים נדהמים מכמה שאני אוכלת, איך שאני כמעט תמיד בוחרת אוכל מאוד בריא ללא שום מאבק, בלי להתאמץ "להתנהג יפה". זה באמת כבר לא אישו בשבילי.

במבט לאחור, שיניתי את הזהות שלי ביחס לנושא הזה. כיום יש לי אמונות שונות לגמרי בקשר לגוף שלי ולמשקל שלי, שהן הרבה יותר בריאות וחיוניות עבור הגוף והנפש שלי.

אני מייחסת את ההצלחה ארוכת הטווח שלי לכמה נקודות עיקריות שהשפיעו על האופן בו עשיתי טאפינג אי שם ב-2005:

1. הגעתי לנקודת בה ממש נמאס לי והייתי נואשת לשינוי.

2. עשיתי טאפינג על הרבה נושאים של משקל ועל כל הנושאים הקשורים והנלווים – ושמתי את זה בראש סדר העדיפויות. לא עבדתי על כמה תחומים בחיי בזמנית. במשך כמה חודשים, ענייני המשקל היו הנושא היחיד שהתמקדתי בו. לא ציפיתי שהכל ייפתר בתוך כמה שבועות, ידעתי שזו הבעיה המרכזית בחיי ושזה ידרוש התמדה וגישה יסודית.

3. עשיתי טאפינג באופן קבוע, גם אם לא ממש יומיומי.

4. התייחסתי לכל האספקטים של הבעיה, כולל כאלה שלא חשבתי שיש לי. רציתי להיות יסודית ולחסל הכל. לא פסלתי שום דבר ככזה שלא רלוונטי לי. עשיתי טאפינג על כל מה שידעתי שעלול להשפיע על עניין המשקל שלי, גם אם חשבתי שאלה נושאים של אנשים אחרים ולא שלי.

5. תיעדתי את הטאפינג שלי והשתמשתי בסקאלה של 0-10 כדי לבדוק מדי פעם מה התגובה הרגשית שלי. כך וידאתי שאני ממשיכה להתייחס לכל האלמנטים של כל נושא, במהלך כמה סשנים של טאפינג.

התחלתי לעשות טאפינג כדי לרדת במשקל, אבל מה שאני מעריכה יותר מכל מידת שמלה או מספר על המאזניים הוא השינויים הרגשיים החיוביים, במיוחד הקבלה העצמית, שהתרחשו כחלק מהתהליך."

* נכתב ביוני 2017

