

סיבות להיאחז במשקל – אירועי עבר

כדי לראות איך אירועי עבר אולי השפיעו עלייך ועל מערכת היחסים שלך עם המשקל שלך, נבחן 2 סוגי אירועים 'מפעילים':

1. אירועים שהובילו לעלייה במשקל.

2. אירועים שעיוותו את חוויית הירידה במשקל

לכולם עשויה להיות השפעה משמעותית על היכולת שלך לרדת במשקל למרות שהם עשויים להיראות לך קטנים ולא משמעותיים!

* אם את לא יודעת לשים את האצבע על אירועים קונקרטיים (ואולי אכילת היתר התפתחה בהדרגה, עם עליית הסטרס בחיך) - זה בסדר. העבודה על אמונות תהיה משמעותית ביצירת שינוי בשבילך, אבל אני עדיין ממליצה לעשות את התרגילים בנושא האירועים כי הם עשויים לעורר דברים שחבויים בתת המודע.

אירועים שהובילו לעלייה במשקל

לעיתים זה אירוע 'גדול' (אובדן מקום עבודה, בעיות בזוגיות, קבלת אבחנה רפואית) ולעיתים רגע מאוד מסוים, שממנו התחלנו לפנות לאוכל לנחמה: אמירה פוגענית, פנייה מינית לא רצויה או איזושהי חוויה, שבזמן אמת נראתה כמו עניין רגעי חולף אבל למעשה השפיעה עלייך ברמה מאוד עמוקה.

שאלי את עצמך: מה קרה בחיים שלי, אילו אירועים משמעותיים אני זוכרת מהתקופה שקדמה להתחלת העלייה במשקל / להתחלת האכילה הרגשית והזלילות?

• כשמאתרים אירוע כזה אפשר:

1. להוריד את העוצמה הרגשית שלו בטאפינג "רגיל"
2. להשתמש בטכניקת "לספר את הסיפור" (כאילו את מספרת לחברה מה קרה, תוך כדי שאת עושה טאפינג. חזרי על הסיפור שוב ושוב עד שתוכלי לספר אותו בלי שמתעורר רגש שלילי).
3. להשתמש בטכניקת "הסרט" (דמייני עצמך באולם קולנוע, בשורה/כיסא שמרגישים לך הכי בטוחים. האירוע שלך הוא סרט קצר בן 2-3 דקות. תני לו שם והתחילי לצפות בו בדמיוןך תוך כדי תיפוף. כדאי גם לתאר בקול מה את רואה. בסצינה שמעוררת רגש שלילי עצרי את הסרט ועשי טאפינג ספציפי על הרגש שהתעורר עד שעוצמת הרגש תרד לסביבות 0-2. החזירי את הסרט להתחלה וצפי בו שוב, עד לנקודה הבאה שמעוררת רגש/ות שלילי/ים. כך, עד שתוכלי לצפות בסרט מתחילתו ועד סופו ללא מטען רגשי.)

- אם יש אוסף אירועים ששייכים לתקופה מסויימת או לסיטואציה מתמשכת, אפשר לתת להם שם כולל, תוך התייחסות לאיך שהם גרמו לנו להרגיש כמכלול, וכך לטפל בכולם יחד. (למשל: "העבודה מהגיהנום")
עשי טאפינג על ה'מארז' הכולל הזה, וכשעוצמת הרגש פחתה משמעותית, תבדקי אם יש שם חדש שיותר מתאים, לאור השינוי ברגש. המשיכי עד שתוכלי לתת שם נייטרלי.

מצ"ב 2 תרגילי טאפינג:

1. **טאפינג כללי לשחרור מאירועי העבר** – כדאי להתחיל בו, במיוחד אם בחינת העבר מרתיעה

2. **טאפינג על אירוע של אמירה פוגענית** – השתמשי לפי הצורך

אירועים שעיוות את חוויית הירידה במשקל

המוח לומד באמצעות אסוציאציות ולכן נוטה לקשר בין אירועים שהתרחשו באותו זמן, גם אם אין ביניהם קשר סיבתי. כך, אם התרחש אירוע שלילי בחיך בתקופה שהיית במשקל הרצוי לך, תת המודע עלול להסיק שהמצב הגופני הזה קשור לאירוע וימנע ממך להגיע למצב הזה שוב, כדי להגן עלייך.

שאלי את עצמך: מה קרה בפעם שעברה שהייתי רזה / הרגשתי בריאה ובנוח בגוף שלי? (זו לא בהכרח הפעם האחרונה, אבל אחת הפעמים הקודמות).

מצ"ב תרגיל טאפינג לאירוע שעיוות את חוויית הירידה במשקל