

חבלה עצמית – סיבות להיאחז במשקל

אז יש לך את כל המוטיבציה בעולם לרדת במשקל. את עושה הכל נכון: את אוכלת בריא, משתדלת לצמצם פחמימות ולהתחמק מפיתויים, את אפילו עושה קצת פעילות גופנית.

ואז מגיע ערב אחרי שבוע מתיש ויום מפרך. את מחמיאה לעצמך על עוד יום של אכילה טובה ובריאה, מתיישבת בעייפות מול הטלוויזיה... והשוקולדים שהילדים השאירו במזווה מתחילים לקרוא לך, בקול הולך וגובר. את מחליטה שמותר לך ביס אחד קטן, מתענגת עליו... וכמה דקות אחר כך את מגלה שחיסלת חצי חפיסה. המחשבה הראשונה היא "אלוהים, אני לא מאמינה שעשיתי את זה! ואז מגיע שלב האשמה "טוב, הרסתי הכל, אני כבר יכולה לגמור הכל. מחר אני אחזור לאכילה בריאה" ואת מחסלת את כל החפיסה. וממשיכה משם לדגום עוד ועוד מהמזווה ומהמקרר. תוך כדי, את מרגישה כל כך מוצפת ברגשות אשם, שאת ממשיכה בזלילה נטולת רסן עד שאת כבר מתפוצצת.

נשמע מוכר?

למה קורה, שרגע אחד את נחושה וחדורת מטרה ומקבלת את כל ההחלטות הנכונות, וברגע הבא את מחבלת לעצמך בהצלחה על ידי אכילת יתר?

מאבק הכוח הפנימי הזה מתרחש כששני חלקים שונים בך רוצים דברים מנוגדים. חלק אחד רוצה לרדת במשקל, והחלק השני רוצה למנוע ממך להשיל את הקילוגרמים המיותרים, מאיזושהי סיבה לא מודעת אבל חזקה מאוד.

אולי הסיבה היא שאת חוששת להרגיש תחושות של חסך וקיפוח? אולי שהחברים שלך יתייחסו אלייך אחרת אם תיראי יותר טוב? או אולי את מפחדת משינוי גדול ונוח לך בסטטוס קוו הנוכחי. החלק הזה שבך בעצם מפיק תועלת מהמשקל העודף. ברגע שתפתרי את הקונפליקט הפנימי הזה, יהיה לך קל יותר לרדת במשקל.

בואי נבחן את הכוונה הטובה של אותו חלק שבך, שמתנגד לכך שתרזי:

1. מה המשקל העודף הזה עושה למענך?
רשמי את התשובות שלך במחברת הטאפינג.

הנה כמה תשובות לדוגמה:

- א. מגן עליי מתשומת לב לא רצויה
- ב. נותן לי תירוץ לא לנסות להתקדם בקריירה
- ג. אף אחד לא יכול לדחות אותי אם אני זאת שדוחה את עצמי
- ד. אני יכולה להאשים אותו בכך שאני לא ממצה את כל הפוטנציאל שלי

2. השלימי את המשפט הבא: אם הייתי רזה, לא הייתי יכולה...
רשמי את התשובות שלך במחברת הטאפינג.

הנה כמה תשובות לדוגמה:

א. לאכול יותר אי פעם

ב. להסתתר מתשומת לב של גברים

ג. להמשיך להרגיש מפוחדת

3. מה מונע ממך לרדת במשקל?
רשמי את התשובות שלך במחברת הטאפינג.

הנה כמה תשובות לדוגמה:

א. אני לא רוצה למנוע מעצמי

ב. זה יהיה קשה מדי

ג. לכולם במשפחה שלי יש עודף משקל

ד. אני רוצה להרגיש מוגנת

אז מה עוצר בעדך?

שינוי יכול להיות מפחיד. יציאה מאזור הנוחות ומהסטטוס קוו שלך יכולה לעורר הרבה התנגדות, גם בתוכך וגם מצד האנשים שקרובים אלייך. ב'תרגיל מעגל הקרובים' תוכלי לזהות כמה טריגרים נוספים שגורמים לך לחבל בהצלחה שלך ולהתחיל לנטרל אותם.