

כוח רצון ודמות סמכות

רוב האנשים מתייחסים לחבלה עצמית כאל חוסר בכוח רצון. אמירות נפוצות בהקשר זה הן:

"אני כל כך מצליחה בכל כך הרבה תחומים בחיים שלי ואני כל כך ממושמעת ונחושה, אבל אני פשוט לא מצליחה להתמיד בדיאטה"

"אני מחליטה על משטר אימונים ומתחילה יפה, אבל מאבדת מומנטום תוך כמה ימים ולא מתמידה, ואני פשוט לא מצליחה להבין למה! איך זה שרק בתחום הזה בחיי אין לי כוח רצון?!"

אבל לכוח הרצון שלך אין קשר לכוח האישי שלך, אלא הוא משקף את הקשר שהיה לך עם ההורה או דמות הסמכות בחיך, תוך כדי ההתבגרות.

רוב האנשים שנאבקים במשקל עדיין מנהלים איזשהו מאבק פנימי עם ההורה שלהם, ולא יצליחו בירידה במשקל לאורך זמן, עד שירפאו את היחסים האלה עם ההורה.

הסמכות הפנימית היא זו שבאמצעותה אנחנו מארגנות וממקדות את האנרגיה האישית שלנו לכדי כוח רצון אפקטיבי. אנחנו עשויות לחקות את מודל הסמכות שלנו או למרוד נגדו, אבל כך או כך, הוא מעצב את כוח הרצון שלנו, באופן לא מודע.

אם ההורה היה נעדר או פאסיבי – רוב הסיכויים שהסמכות הפנימית שלנו תהיה נעדרת אף היא. אם הוא שלט בנו באמצעות ביקורת, השפלה ושיימינג – הקול הביקורתי שלו יהיה חקוק במוחנו ויתנגן שוב ושוב עד בלי די, כרקע לכל רגע בחיינו.

אם ההורים שלנו היו לא כנים ולא ישירים, אנחנו נהיה אלופים בהתחמקות ומניפולציה – הן כלפי עצמנו והן כלפי אחרים.

מה קורה כשאת מתחילה דיאטה או תכנית אימונים?

מצליחה יפה כמה ימים ואז לגמרי מורדת בבת אחת?

מספרת לכולם שאת בדיאטה, אבל זוללת בסתר?

מתחילה בדיאטה אבל אז צצות מחשבות שאולי היא לא טובה ועדיף לעשות משהו אחר?

דיאטה = החלטה של גורם בעל סמכות, שאתן הולכות לבצע משהו.

מאחר שהסמכות הפנימית שלך משקפת את הסמכות החיצונית לה נחשפת, אז באותו אופן בו הגבת לדמויות הסמכות בילדותך – כך גם תגיבו כלפי עצמך, כשאתן מטילות על עצמך חוק או הוראה מסויימת...

כשנרפא את הדינמיקה הזו עם ההורה, נוכל לסיים את המאבק בהורה (גם אם הוא/היא כבר לא בחיים) ולהפסיק לחבל בהצלחתנו.