

## חלק א'

### לצאת מהתקיעות

#### 1 | למה דווקא 101?

אריאלה עשתה שינוי מהותי באורח חייה וירדה במשקל. היא הצליחה לשמר את השינוי שעשתה למשך כשנתיים, אולם בחודשים האחרונים היא מוצאת את עצמה חוזרת בהדרגה להרגלים ולדפוסים ישנים. חוויה זו של הישנות מבהילה את אריאלה ומאיימת על האמון שלה בתהליך השינוי שהיא כה התאמצה לעשות. הנסיגה שהיא חווה בחודשים האחרונים מערערת במידה רבה את הזהות החדשה שלה כאדם שמנהל אורח חיים בריא. היא ציפתה מאוד לפגישתנו כדי לדבר על תהליך ההישנות שהיא מצויה בו כעת. "איך זה ששוב נפלתי לבור? חשבתי שהפעם זה יהיה אחרת, אבל אולי אני לא מספיק חזקה כדי להתגבר על הבעיה. אני חושבת שכוחות חזקים ממני מחזירים אותי לאחור, ושאין באפשרותי לעצור את זה."

גם עינב נמצאת בתהליך של הישנות. עינב מתביישת מאוד במצבה. לאחרונה היא ניתקה מגע עם רוב חברותיה מקבוצת התמיכה שבה השתתפה. למרות הרצון לנתק מגע גם ממני, מנחת הקבוצה, היא הגיעה לפגישת המעקב וסיפרה לי שהיא נאלצה להיאבק קשות עם הדחף לבטל את הפגישה ברגע האחרון. "אני כל-כך מתביישת בעצמי. בא לי להיכנס למערה ולא לצאת ממנה. אני זוכרת שהדגשת בפני הקבוצה כמה חשוב שלא להיכנע לדחף הזה לברוח ולהסתתר בזמנים קשים. אבל ברגע האמת, כשאדם נמצא בתוך תהליך ההישנות, העיקרון הזה הרבה יותר קשה ליישום ממה שחושבים. אני לא יודעת איך לעזור לעצמי. אולי מה שעזר לי להגיע לפגישת המעקב למרות האי-נעימות שאני מרגישה הוא העובדה שהצורך שלי בעזרה כרגע גבר על הבושה."

אריאלה ועינב אינן לבד. מצבן עוד טוב, כי הן עדיין מגיעות למעקב. הרבה אנשים כועסים על עצמם ועל אנשים בסביבתם כשהם סוטים מהמסלול של ניהול אורח חיים בריא. רבים מהאנשים שמצויים בתהליכי הישנות בהשמנה נוטים להיות ביקורתיים כלפי עצמם או כלפי אחרים, ולהסיק כי העובדה שהם מצויים בתהליך של הישנות בהשמנה מעידה על כך שמשהו בהם או באנשים בסביבתם פגום. תפיסה ביקורתית זו לעתים תכופות מונעת מהם את האפשרות לעצור את התהליך המפחיד והמתסכל הזה.

מהי הטעות המחשבתית שהם עושים? בלבול בין שגרה או הרגלים יומיומיים לבין תכונות קבועות. למעשה, ההתנהלות היומיומית שלנו היא פועל יוצא של הרגל. **הרגל הוא דפוס התנהגותי שאנחנו חוזרים עליו מדי יום באופן קבוע.** אם אנחנו מתרגלים את ההרגל של אכילה אימפולסיבית, בוודאי שהוא יהפוך להרגל הדומיננטי, גם אם אכלנו מסודר ובריא במשך שנים לפני כן. לעומת זאת, אם נתרגל אכילה לפי תוכנית וסדר קבועים, היא תהפוך להרגל הדומיננטי והטבעי לנו. לכן, כשרוצים לחזור להרגלי חיים בריאים, אין צורך לעבור "השתלת אופי" או החליף בן זוג, אלא לתרגל ולרכוש מחדש את ההרגלים הטובים שאפיינו תקופות שבהן ניהלנו אורח חיים בריא ומאוזן. מכאן השם לספר הנוכחי – "לשקול מחדש: RESTART". ספר זה נולד מתוך תהליך למידה שאני עוברת בעבודתי המתמשכת עם אנשים המתמודדים עם הנטייה הכרונית להשמנה. אני מתבוננת ולומדת ממטופלים המשמרים את השינויים שהם מבצעים, ובמקביל לכך לומדת גם מאנשים המצויים בתהליכי הישנות בהשמנה. ספר זה מביא מניסיוני ומניסיונם של אחרים במטרה ללוות אתכם, הקוראים, במשימה הקשה אך האפשרית לרכוש מחדש את ההרגלים הבריאים שהיו לכם כשניהלתם אורח חיים בריא ומאוזן. חשוב להבין שההרגלים הטובים שכה התאמצתם לרכוש לא הלכו לאיבוד. אם תרגלתם אותם למשך מספיק זמן – הם נשמרו בזיכרון הניורולוגי המוחי, אולם כרגע ההרגלים הללו פחות נגישים, בזמן שאתם מתרגלים הרגלים ישנים מתחרים.

ומדוע החלטתי לכתוב בספר דווקא מאה ואחת תובנות, ולא מאה?

התשובה: "אינו דומה שונה פרקו **מאה פעמים** לשונה פרקו **מאה ואחת**"

(חגיגה ט')

ההבדל בין מאה למאה ואחת פעמים מתייחס להבדל בין הרגל שנרכש לטווח קצר לבין הרגל שהופנם לטווח הארוך. דברי חז"ל מחדדים את הרעיון שאין דבר כזה להפנים לגמרי. בענייני למידה ורכישת הרגלים, חשוב מאוד לצבור את היום הנוסף – **המאה ואחד**. בספר זה ניישם דברי חוכמה אלה. אנו נלמד מאה פרקים ונצבור מאה ימים רצופים של למידה כדי לרכוש מחדש את ההרגלים הבריאים שפיתחנו בעבר. עם זאת, נזכור ליחס משמעות רבה במיוחד ליום **המאה ואחד** – לכל יום נוסף שבו נמשיך לתרגל את ההרגלים הבריאים החדשים-ישנים שרכשנו.

ספר זה מהווה תוספת מתאימה לכל תוכנית אכילה או הרזיה הגיונית ומאוזנת שתבחרו בה. יש בו לקט של רעיונות ותובנות שיעזרו לכם לחזור להרגלים הבריאים שהפסקתם זמנית לתרגל. נלמד מטעויות, נלמד מהצלחות ונקבל השראה במטרה להתקדם בתהליך החזרה למסלול של ניהול אורח חיים בריא. אני ממליצה לכם לקרוא את הספר ב"ביסים קטנים", ללעוס ולעכל היטב, פרק אחד ליום. גם אם עבר עליכם יום קשה באכילה, המשיכו להתקדם בספר במטרה לשמור על הרצף בדרך חזרה להרגלים בונים. אל תתייחסו לספר זה כאל מזון מהיר שאתם בולעים מהר, שמים על המדף ושוכחים.

ספר זה הוא המשך טבעי לספריי הקודמים ("לשקול מחדש – המדריך הפסיכולוגי להרזיה ולשמירה על הישגים", 2009, ו"לשקול מחדש – המדריך הפסיכולוגי למטפל הבריאתרי", 2010), אך אינכם חייבים לקרוא אותם כדי להבין את הרעיונות המוצגים בו. הספר כתוב בצורה ידידותית לכל מי שרוצה ללמוד כיצד לצאת ממצבי הישנות בהשמנה ולנהל אורח חיים בריא לאורך זמן. ספר זה אינו מתיימר להכתיב לכם את הדרך שתעבוד בשבילכם. המטרה היא לחשוף אתכם לתובנות ולתרגילים מעשיים שעשויים לעזור לכם לחזור למסלול. בזמן שאתם עובדים עם הספר, היו ביקורתיים כלפיו וסבלנים כלפי עצמכם. בדקו כל רעיון שמוצג בספר מתוך עמדה סקרנית, אך סננו ואמצו רק את המסרים שמסייעים לכם באופן אישי. קחו בחשבון שדרושות הרבה חזרות והתנסויות של למידה מעשית עד שמפתחים הרגל חדש, ועד שההרגל החדש שרכשתם הופך להיות שלכם באמת. רובנו, גם המנוסים ביותר, שוכחים שהימים הראשונים שבהם מנסים לשנות הרגל

הם הקשים ביותר, ולכן נוטים להתיימשך בקלות רבה מדי. קל לשכוח שעלינו להתמודד ולהכחיד את הכוח שצבר ההרגל המזיק הישן בתודעה הפנימית שלנו.

מדוע בדרך-כלל קשה לנו יותר בימים הראשונים של שינוי הרגלי אכילה? מכיוון שאנו נאבקים למעשה מול שני כוחות: מצד אחד, נאבקים מול הפיתויים הנגישים בסביבה שתורמים לבעיית ההשמנה, ומצד אחר, נאבקים בהרגלים הישנים. במובן מסוים, יש צורך להילחם נגד ההרגלים האינטואיטיביים הישנים. **אולם מי שפעם רזה, יזכור שכוח ההרגל הישן הולך ונחלש ככל שמתמידים בהרגל החדש.** כלל זה נכון גם בכיוון של הישנות, וגם בכיוון של שיקום הרגלי האכילה.

אם תצליחו לבנות התנגדות להרגל הישן, עשיתם שמונים אחוז מהעבודה. ומה נשאר? ההתמודדות עם הפיתוי. בתחילת כל תהליך של שיקום הרגלי אכילה, אנשים מתמודדים בעיקר עם ההרגל הישן של כניעה לדחף לאכול בצורה אימפולסיבית. זאת הסיבה שרוב האנשים מגלים את ההתנגדות הפנימית החזקה ביותר לשינוי דווקא לפני שהם נכנסים לתהליך של שינוי הרגלים (ולא כשהם כבר נכנסו לתוך התהליך והחלו לתרגל ולרכוש את ההרגלים הבריאים מחדש). כדי לחזור למסלול ולהרגלי חיים בריאים, עלינו תחילה לגלות את כוח ההתנגדות שבתוכנו. נזדקק לו במיוחד בימים ובשבועות הראשונים של החזרה למסלול.

### מזון למחשבה

עצרו וחשבו:

- א. כשהייתם במיטבכם מבחינת ניהול אורח חיים בריא, אילו הרגלים תרגלתם מדי יום? אילו הרגלים הכי תרמו לירידה במשקל? אילו הרגלים הכי תרמו לשמירה על משקל יציב לאחר שרזיתם?
- ב. אילו מבין הרגלים אלה הצלחתם לשמר לאורך זמן? אילו מבין הרגלים אלה הפסקתם לתרגל?
- ג. לאחרונה, אילו מבין הרגלים הבעייתיים שאפיינו את התנהלותכם בעבר חזרתם לתרגל?