



## קורונה שתלך כבר בקרוב אמן, ואחרי-פסח שמח לכולכן!!!

שמתי מסכה, מרחתי אלכוג'ל,

ודחפתי (תיאורטית) את האף מבעד לחלונך הסגור -  
כדי לשאול: מה שלומך?

...  
מה?

...  
לא שומעים...

...  
טוב, תעני לי בכתב! (איזו צרחניה, שהשם יעזור לך)

תשמעי,

לא באתי לעודד אותך ש'הנה זה מסתיים',

כי על פניו נראה שזה לא כל כך...

לא באתי לומר לך שזה פשוט מקסים,

והזדמנות כל כך נפלאה - לשבת כל המשפחה יחד!

כי אני יודעת שיש את החלקים היפים,

אבל יש גם חלקים של -

ד-----די די די דינו,

והמון תהיות, וקוצר רוח, וסימני שאלה,

אבל גם בתוך זה -

יש מקום קצת להתרומם, לנער אבק, להשתחרר,

וזה מה שבאתי לעשות היום!!!

אגמכונן המצאה!





לא, לא...

סליחה, תראי מה עשיתי לך -  
לא התכוונתי לנער אבק ב-פ-ו-ע-ל,  
התכוונתי באופן תיאורטי,  
כלומר - מעשי!  
אבל נפשי,  
בקיצור:  
תקשיבי רגע.

קודם כל, בעוד אפי דבוק לחלון, אני ממש מבקשת ממך:  
אל תהיי כל כך קשה עם עצמך.  
אל תכעסי עליך ותכני אותך בשמות גנאי.  
תראי עם מה את מתמודדת!!!  
בכמה חזיתות את מתפקדת בו זמנית,  
והכל באינטנסיביות משפחתית-ביתית-בלתי נגמרת,  
הרי אם הייתי מתארת לך לפני שנה - מציאות כזו,  
אצל אישה אחרת -  
היית אומרת:  
ווווווווווווווווו איזו גיבורה!!!!  
אני לא הייתי שורדת.

והנה את פה... את שורדת, לוחמת,  
נופלת, נחלשת, קמה שוב.  
גיבורה.

מצד שני אני רוצה לומר לך...  
אל תזרקי את עצמך הצידה עכשיו,  
כמו סמרטוט אחרי הנקיון האחרון לפני פסח.  
אל תגידי - 'טוב, יאללה.. כלום כבר לא משנה'  
או 'ממילא אני כל הזמן בבית, ממילא הכל לא שפוי',  
והכי לא - 'לילדים אני מתמסרת, אבל אלי עצמי, באמת שאין לי זמן'.

להשקיע בך - ייתן לך כוח לצלוח את התקופה הזו טוב יותר,  
להזניח אותך - יוציא אותך עם ריביות גבוהות מאד על פרק הזמן הזה.



ברור, ברור. אני יודעת.

תשמרו על מרחק 2 מטר... שימי לב מימין -  
 עוד קצת,  
 עוד..  
 תודה!

להשתדרג באורח החיים שלך,  
 לאכול נכון יותר, לחיות טוב יותר,  
 להתנהג משוחרר ומוצלח יותר -  
 כיום אולי נראה לך כמו שחור ולבן:

זה או שאני במצב 'אסור',  
 ואז אני נכנסת לכלא:  
 אני לא אוכלת עוגות!  
 לא נוגעת בסוכר!  
 מעכשיו אני בדיאטה!  
 לא! לא! לא!

או שאני במצב 'מותר' -  
 נו באמת, זו תקופה משוגעת  
 מה זה משנה אם עוד כוס קפה אחת או לא  
 ממילא אני לא ארד במשקל, אז כבר לא שווה לי כלום  
 (ואם כך - הכל 'מותר' לי, כי אין טעם כרגע ב'אסור')  
 אני חייבת משהו לפצות את עצמי  
 אני לא יכולה לשרוד אחרת (ואז מה זה משנה כמה או איך?)

אני רוצה לבקש ממך בנימוס לזרוק את שתי המילים האלו כאחת, לפח  
אלו מילים מאד נוקשות, מאד לא... לא מוצלחות,  
לא רק לזמן הזה - תמיד, אבל עכשיו במיוחד.

פאייז דזרי קלר... אני עם קשד וריכוז  
א-פ-0-0 גימיק אלו!!!



אני יודעת, ואת צודקת.

המוח חושב כרגע ב'קצרצרים'...

אז נעשה את זה מהר וקצר,  
ונפזר פה באוויר אבקה מנצנצת ונעימה של תקווה:

מגיע חשק. הוא פשוט מגיע.

**בא לי! בא לי! בא לי!**

בדרך כלל זה כמו אזעקה מחרישת אוזניים כזו,

שמריצה אותך על אוטומט להשתיק אותה.

כלומר - לעשות איזושהי התנהגות שמרגיעה כאן ועכשיו,

אבל פוגעת בך לטווח ארוך. (ולפעמים גם בטווח הקצר.. כמה דקות אחר כך)

הקול של ה'מותר-אסור', טוען את טענתו:

אני משתגעת בין ארבע קירות! משעמם לי! נגמר לי!

אני חייבת משהו בפה!

ואת משתכנעת ממנו, והולכת אתו יד ביד.

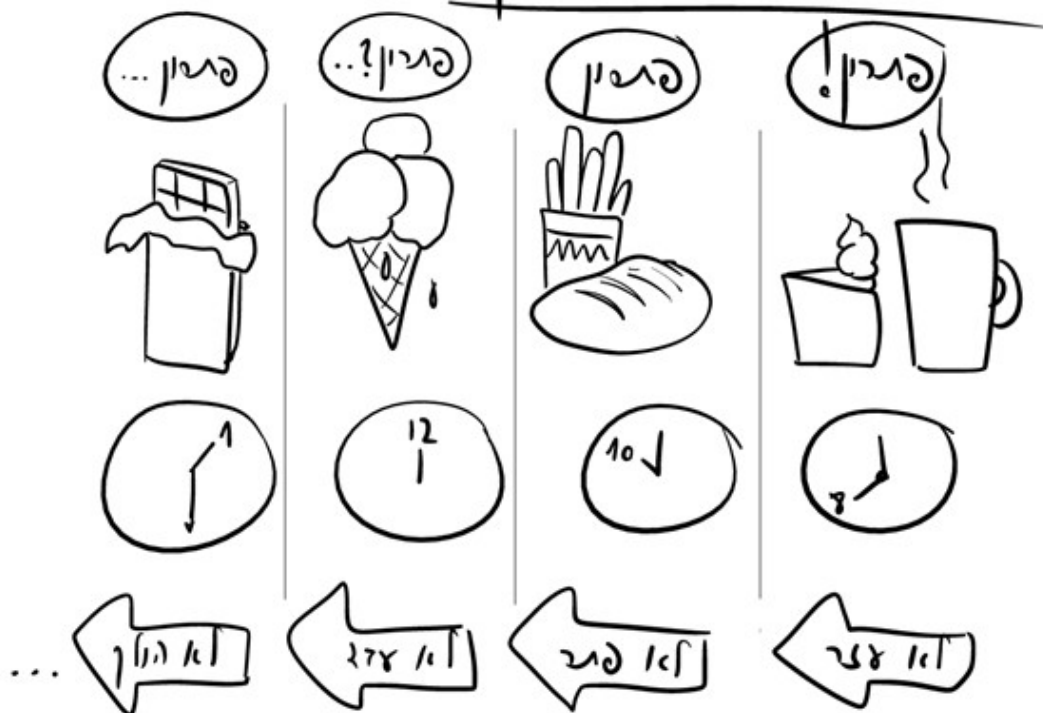
אבל איזה מן 'משהו' זה,

איזה מן מרגיע, מפצה, אוהב, חבר זה - שביד אחת מעניק תמיכה והרגעה, וביד השניה מכניס סטירה? כן, זה ממש אותו אחד! זה לא שהוופלים שאת אוכלת כל הזמן - הם הפיצוי והכיף, והבטן/כאבי בטן/סוכר בגוף על כל המשתמע - הם הבאסה והאויב והמדכדך.

הבאסה והאויב והמדכדך - נגרמו מאותו פיצוי 'כיפי', אבל הפיצוי היה כל כך קצר!!! ונדרש לקחת ממנו שוב כל כך הרבה! והנזק? אה... הוא הרבה יותר ארוך, כבד, וכואב. ועדיין אנחנו משלמות את המחיר....

כי זה עובד ככה: נניח שהגורם המרכזי ששולח אותי כרגע לנשנש, זה שיעמום ומועקה.

### גורם שצריך ומוצא קה:



זאת אומרת,

הענין הוא לא 'לאכול' או 'לא לאכול',  
הענין הוא שיש לי פה בכלל מצוקה אחרת -

שא' כל, היא לא נפתרת,  
האכילה אורכת מעט מדי זמן, וכעבור כמה דקות -  
אני חשה במצוקת השיעמום שבה וטורדת את מנוחתי,

ואז אני מחפשת שוב ושוב 'משהו',

וב' כל - היא מחמירה, מתרחבת ומעמיקה -  
גם כי נדחקת לצד ולא באמת מקבלת מענה,  
וגם כי מתווספת אליה בעיה חדשה!

אם הייתי נותנת מענה למצוקה שלי,  
היא היתה שוככת מעט, נרגעת ברמה מסוימת.  
אבל כשאני משתיקה אותה כל הזמן בצורות לא רלוונטיות אליה,  
היא תופחת וגדלה - ויחד אתה ההשלכות של ההשתקה שלי!  
תחושות רעות, פיזיות ונפשיות,  
מכניסות אותי לעוד הרגשה של מצוקה,  
מה שגורם לי.....  
נכון, לחפש לפתור גם אותה במטבח.....

עכשיו האו אי אדכור .  
אז מה את מלצייה  
דעצמ?



הפוך, הפוך מלבכות - הפוך!

במקום לרוץ הלאה - קדימה - ולהכנס לתיזוז המטורף הזה במוח:  
כן לאכול? לא לאכול? כן לעשות? לא לעשות?  
להרפות מזה לגמרי,  
וללכת בדיוק לכיוון ההפוך. אחורנית.

לקחת רגע נשימה (שניה, דחף, שניה - כולם מחכים יפה בתור, גם אתה מחכה)  
רגע מחשבה, רגע הקשבה -  
לשים לב מה קורה בתוכי? מה אני בעצם רוצה?  
אתן לכן דוגמא,

אני היום חשתי חוסר מרגוע בעצמי,  
ומצאתי אותי פוזלת לכיוון שוקולד שנותר מפסח בארון.  
שוקולד הוא לא בעיה בעיני כשהוא נאכל במידה,  
אבל הצורה בה רציתי אותו - היתה מן חשק לא טוב כזה,  
לא מתוך מקום רגוע ומשחרר.  
הקשבתי לעצמי,  
והתפלאתי לשמוע קול שלא חשבתי עליו קודם כלל:

קשה לי שהלימודים שלי הופסקו!  
למי שלא עוקבת.. אני לומדת אימון.  
הלימודים שלי מרתקים במידה שאי אפשר לתאר.  
ועכשיו, הכל מושבת! החוויה שחיכיתי לה כל שבוע, מי יודע מתי תחזור!

פתאום השוקולד לא היה רלוונטי כל כך,  
זה לא היה 'מותר' או 'אסור' -  
**היה לי קשה עם הפסקת הלימודים!**  
החשק כל כך פחת, שלא הרגשתי רצון לאכול את השוקולד יותר.  
לא 'התאפקתי', לא 'התגברתי', פשוט הקשבתי לעצמי,  
ולא הייתי 'מוכרחה' לאכול אותו. מותר לי גם לא לאכול אם אני לא רוצה...  
והלכתי לבדוק מה קורה באמת בפועל, והאם יש תכנון קדימה.

זה - עזר.

עזר לבעיה שיצרה את החשק.  
כי החשק הזה הוא רצון טוב של הגוף שלך - לאזן אותך,  
להרגיע אותך, לפתור לך בעיות.  
אבל הי.. זה לא פותר הבעיות המוצלח ביותר בגלובוס, לא ככה?

שיטה מצוינת לפתרון בעיות והפחתת חרדה -  
היא לכתוב את כל מה שמטריד אותך כרגע לפרטי פרטים,  
שורה שורה!  
ואחר כך לעבור על כל שורה ולראות האם יש פתרון ישים עבורה.

תתפלאי כמה שורות תוכלי לפתור לדרכן בתוך שעה קלה!  
זה לא נסיון לעבוד עליך,  
או להוריד לך סוכר 'מאחורי הגב'.  
זו באמת אמת פשוטה.

אה.. ואפשר שוקולד איכותי מדי פעם, כן?  
רק שזה לא יהיה 'הפתרון שלנו לבעיות החיים'.  
בשבילנו, בשביל השמחה האמיתית שלנו,  
בשביל הרוגע והשחרור כמות שהם.

מאחלת לך המשך כוח.. מלא כוח ושמחה!!!  
תכתבי לי כל שעולה על לבך,  
אני אשמח לקרוא.

בסוף יצא ארוך... סליחה! (:

רוצה לשתף חברה? העבירי לה את הלינק הזה (:

