

רגע להתבונן

הרב יחזקאל שובקס

מסר שבועי קצר
פר וירא תשפ"ו

אורח לרגע

תגובות הקוראים

תגובות על גיליון לך-לך בעניין 'אכילה מוגזמת'

אין ספק שאצלי האכילה בין היתר הייתה אכילה רגשית. ב"ה הורדתי השנה מעל 30 ק"ג!! ואני יכול לספר על הפן החיובי של ההקפדה על אכילה בריאה. זה נותן בי תחושת שליטה וביטחון.

*

יש גם פן חיובי באכילה רגשית.

ראיינתי פעם ילד להורים ניצולי שואה שסיפר לי על הוריו, שגידלו אותם בארה"ב, כאשר באותם זמנים היו פיתויים קשים ברחוב.

כדי להחזיק אותם בבית תחת סינורה, היא עשתה זאת דרך המטבח - השקיעה במאכלים טעימים את כל נשמתה. שיחזרה מאפי דגל הונגריים עפ"י הרגשתה, ואפילו תבשילים שבושלו בבית חמותה הי"ד שלא הכירה מעולם, נוסו על ידה לפי זיכרונם של אבא ז"ל, שכ"כ התגעגע אליהם, וכן, היא הצליחה. ע"י האוכל היא שמרה על הבית!

*

בענין הדיאטות, אמנם ב"ה איני סובל מהבעיה הזו, אך כיום יש כאלו שמדריכים איך לאכול בריא כולל מתכונים בריאים וטעימים, וכולל הסברה ברורה של נזקי המאכלים השונים הלא בריאים, ולטענתם אף מרגשים את ההבדל בהרבה דברים הן בפיתרון מחלות שונות והן באי הרגשת עייפות וכבדות, וכך יותר קל להתחבר ולרצות את הדרך הזו.

תגובות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

אפשר רגע

שו"ת קצר

שאלה: יש אצלינו גוף ציבורי גדול, אשר נוהג בחוסר יושר מובהק כלפינו, הלכתית ומוסרית. יש לי יכולת לפעול שונה מהרוב הגדול ששותק?

תשובה: הדילמה שלך היא מורכבת למדי.

מצד אחד - ברור לנו מההיסטוריה, שכל השיפורים שנעשו בעולם הם בזכות אותם יחידים, שהיו איכפתיים למען הרבים, ושמו בצד את חוסר הנוחות שלהם, ופעלו באומץ. הם עשו את זה גם כאשר כולם עמדו מן הצד ושתקו.

מצד שני - סביר להניח שהסיבה שהם אכן הצליחו, זה מפני שהם היו חזורים תחושת שליחות, ורצון עז 'לתקן עולם במלכות ש-ד'.

אך כאשר מעורבים בפעילות, גם אינטרסים אישיים. או אם האדם מונע מחסכים מוקדמים, אז לא די שהוא לא מצליח להועיל כראוי, אלא גם מסתכן אישית. לכן, אני מציע לך לבדוק היטב את עצמך, מאלו מניעים אתה פועל, ולפי זה תוכל לקבל החלטה נבונה.

שאלות ניתן לשלוח למייל ptachlo1@gmail.com

לחייך שלנו זיכרון טוב מדי

לאכילה מוגזמת. אכילה שלא קשורה למצב הרגשי כיום, אלא לזיכרון מוקדם.

פעמים רבות, אנשים מוצאים את עצמם מול שאלת המיליון הבלתי פתירה.

הוא יושב במסיבת האירוסין, מול מגש מלא עוגות. בדק עם עצמו כבר עשר פעם, והגיע למסקנה שאחרי המנה הדשנה שזה עתה סיים לאכול, הוא כבר לא רעב, ברוך השם. גם בדק את כל העוגות, ומצא שאין כאן מה לפספס. אלו עוגות מוכרות. ואז פתאום תוך כדי שיחת מרעים, כאשר כל החושים תפוסים, פתאום היד נשלחת אוטומטית למגש וחוטפת עוגה לפה.

והוא שואל את עצמו בכנות: למען השם, מדוע אני אוכל כעת??

ואז הוא מתחיל לנבור בתוכו: האם אני מרגיש תסכול? - דווקא לא. אולי ריק וחוסר סיפוק? - דווקא היום עבר מצויין. אולי מאוכזב ממשוה? - דווקא מרגיש שביעות רצון כללית.

אז למה אני אוכל?

ואז הוא מבין שמדובר בכלל בבעיית זיכרון. אכן הבנו נכון. לא בעיית שכחה, אלא בעיית זיכרון. הגוף זוכר חוויות שהיה ראוי לשכוח מהן.

נכון, כשהיה ילד ראה עוגת קרם שתי שכבות רק פעם אחת בשנה. אצל דודה רחל בחול המועד סוכות. חודשים ארוכים ייחלו לרגעים המתוקים הללו. החיך משנת תשנ"ו מסרב לשכוח. מה לעשות?

*

המקרה הזה, הוא דוגמא אחת מתוך עשרות. הוא אכן מבטא תופעה שהרבה מאיתנו מתמודדים איתה. האכילה המוגזמת לא קשורה למצב רגשי כיום. ייתכן שהאיש דווקא מרגיש מצויין, מסופק, מרוצה ואפילו מאושר. אין לו צורך באוכל כדי להרגיע משהו בנפש. אלא שהאכילה קשורה לחוויות מן העבר. בעבר, האכילה הזאת סיפקה לו משהו. כיום כבר לא. בהיגיון הוא מבין שאין צורך כלל לאכול. אך הידיים עובדות עדיין על אוטומט. על זיכרון של פעם.

כפי שכבר כתבנו בעבר. פעמים רבות, עצם העלאת המודעות יכולה לסייע. כי פעמים רבות שהמעשים הללו נעשים באופן אוטומטי, ובאופן לא-מודע.

אך אז אכן קשה לאדם לנהל מונולוג, תוך כדי שיחה במסיבת אירוסין, אך אם בכל זאת ישנם כמה רגעים של שקט, זה מעולה כדי לשוחח קצת עם החיך.

ממש לשאול אותו: "חיך יקר שלי, איזה זיכרון מתוק יש לך עם העוגה הזאת?"

להמתין לקבל תשובה. ואז לנסות לשאול אותו שוב: "האם הגיע הזמן לזנוח את הזיכרון הזה? להשאיר אותו להיסטוריה, ולהיפרד ממנו?"

לפעמים זה יכול לסייע. הלוואי!

*

ואנחנו עדיין באמצע רשימת המניעים לאכילה מוגזמת. אז אולי נמשיך עם זה גם לפרק הבא? אשמח לשמוע מכם, מה אתם אומרים. האם להמשיך או להניח? ברור שיש עוד נושאים רבים ומגוונים לעסוק בהם. אז תחליטו אתם! אשמח לקבל את תגובותיכם.

הערה קצרצרה לפני שנגלוש לתוכן:

על המאמר הקודם קיבלתי כמה תגובות שהתחילו בצמד המילים "אני לא שמן, אך..."

לתשומת ליבכם! בגוף המאמר הקודם לא הופיע השורש ש.מ.ן. בשום הטייה. אנחנו לא עוסקים ב'השמנה', אלא במניעים לאכילה מוגזמת ובלתי מאוזנת. וזה תקף גם לגבי אנשים שלא סובלים מהשמנה בכלל.

*

את אברום-חיים (שם בדוי, כמובן) הכרתי דרך האימייל. התכתבנו רבות, אך מעולם לא נפגשנו.

ואז הזדמן לנו פעם לחשוב על מיזם כל שהוא, וחשבנו שיהיה נכון להיפגש. הוא יתקרב לאשדוד, אני אתקרב למזרח, וניפגש בפארק באמצע הדרך.

מבחינתי, בפגישה אמורים לדבר. ואם הפגישה אמורה להימשך זמן רב, עדיף שיהיה גם משהו לאכול. מבחינת אברום-חיים, בפגישה אמורים לאכול. הוא הבטיח להביא כיבוד. יכולתי לחשוב על כמה קרקרים וסלט טונה.

כבר מרחוק ראיתי אותו נסחב עם שקית גדולה. הניח על השולחן, מתח מפה, והחל בפריקה. מרגע לרגע גבר אצלי ההלם. מיד עלו לי דברי רש"י בפרשת וישב: "אנה ייכנס כל הפשתן הזה?"

ואז אנחנו מתחילים לדבר, והוא מתחיל לדחוס לתוך הפה, בעזרת שתי הידיים, מימין ומשמאל. זה היה מחזה קשה לצפייה. הכאב זעק מתוכו. כמו הזמין אותי לשאול. ואני הכרתי אותו כאחד שמודע לעצמו, אז העזתי לשאול. והוא נעתר לספר. לאחר שסיים לספר, יכולתי כל כך להעריך אותו על האומץ.

המצב הכלכלי שלהם בבית היה קשה. הארונות והמקרר היו ריקים באופן תדיר. בימי ראשון בשבוע, נהגו הוא ואחותו הגדולה לעשות קנייה גדולה בצרכנייה, שנהגו לרשום. כיום הוא מבין, שזו כנראה היתה תמיכה כל שהוא. ואז היו חוזרים עם הקניה וממלאים את הארונות למשך השבוע הקרוב. ואז היו מגיעים הלילות. הם היו נכנסים למיטות, ותוך כדי החלו להישמע הרחשים המחרידים.

אבא היה פותח ארונות ומתחיל לאכול מכל הבא ליד. זה נמשך זמן כמו נצח. למחרת בבוקר נהגו לערוך ספירת מלאי. וכך לילה אחרי לילה. בדרך כלל עד יום רביעי, הארונות הספיקו להתרוקן.

עם הזמן התפתחה מין תחרות סמויה: מי יספיק לאכול ראשון? הוא ואחותו היו מאתרים הזדמנויות כדי לפלח מתוך הארונות, ולהספיק לאכול ראשון.

כך הפך האוכל ממזון משובי, למשהו הישרדותי. כל 'ביס' היה ניצחון קטן על מי שמנסה לחטוף להם.

כיום אברום-חיים מתפרנס יפה, הוא יכול למלא את הארונות שלו ושל השכנים גם יחד. ועדיין החוויה נשארה. האוכל כבר לא מזון - זו הישרדות. התחרות עדיין נמשכת. עדיין הוא מנסה להספיק לחטוף לפני אבא ז"ל. (אכן אבא כבר לא חי, אך השיניים הלוטסות עדיין מתחרות איתו.)

*

הסיפור הזה יטיב לבטא תופעה נפוצה שקשורה