''הניצחון האמיתי שלי יהיה כשאפתח באילת קליניקה להפרעות אכילה"

מאת: מירב לוי דיאמנט • 17:31 2/6/2022 • ערב ערב 3071 (index.asp?id=3071)

במשך 19 שנים סבלה שירן אלקיים מהפרעות אכילה • אכלה והקיאה, אכלה והקיאה, ירדה במשקל, עלתה ושוב ירדה • היא כל כך הצטיינה בטכניקות ההסתרה, שאף אחד לא הצליח לעלות על הבעיה האמיתית שלה • עד שבגיל 30 היא הבינה שהיא עלולה לאבד את כל מה שיש לה בחיים והחליטה, ולא בקלות, לפתוח דף חדש • היום, אחרי ארבע שנים של ניסיונות, למידת אורח חיים בריא וטכניקות NLP, היא לא רק עשתה סולחה עם המקרר, אלא שבאומץ רב היא נחשפת, מעבירה הרצאות, מדברת, מזהירה ובעיקר מלמדת, כדי שצעירות אחרות לא יגיעו למצב בו היא הייתה • ומבטיחה שפיצחה את הסוד ''זה עובד עלי ועל מטופלות שלי אז זה יעבוד על כולם'' • אבל יותר מהכל המטרה הגדולה שלה- לפתוח קליניקה לטיפול בהפרעות אכילה



"זה היה עוד בוקר נורמלי. התחלתי לאכול את הקורנפלקס שלי ופתאום אני מגלה שהשן שלי התפוררה. אני רצה לאמא ומראה לה, אבל היא לא התרגשה ואמרה לי- "זה קורה לפעמים". ואני אומרת לה- "לא אמא, אני מקיאה כבר שלוש שנים"...את הגילוי החושפני הזה, מספרת שירן אלקיים, מנהלת קבוצות במלון אסטרל ויליג', מלונאית מזה 12 שנים, רעיה ואם לשלושה, בהרצאה מצמררת וחושפנית שהיא מעבירה. כיום, בגיל 38, כשהיא אולי נראית הכי טוב מאי פעם, היא יכולה להסתכל אחורנית, בלי לשפוט את עצמה, ולקחת את המצב הלא פשוט אליו נקלעה כבר בגיל צעיר, למקום של עזרה לכל מי שלא יודע או יודעת איך לצאת ממצב של בעיות אכילה.



''אני לא מנסה לשנות את הרגלי האכילה של בעלי ושל הילדים". אלקיים

"מה שטוב לגיבורת הסידרה היה טוב גם לי"

אני מכירה את שירן כבר שנים, עוד מהתקופה בה הבנים שלנו למדו יחד באותו גן. תמיד הייתה יפה. גם בימים בהם הייתה מלאה יותר, קשה היה שלא להבחין בה בסביבה, זוהרת, נמרצת, מושכת. אלא שמסתבר שמה שנראה אז כל כך טוב מבחוץ, לא היה כזה מבפנים. אני תוהה מתי כל זה בכלל התחיל ושירן מגוללת את סיפורה האישי: "בגיל 15 אני יושבת בסלון ורואה את הסידרה שהייתה באותם ימים של שנות ה – 90, הכי פופולארית בעיקר אצל הצעירים- בברלי הילס. שם אני רואה את קלייר, גיבורת

הסידרה, מפתחת על המסך **הפרעות אכילה** ואני אומרת לעצמי וואלה אז זה מה שבנות עושות כדי להיות רזות?".
שירן מודה שמאז שהיא זוכרת את עצמה היא הייתה שמנמנה. "אף פעם לא הייתי מהרזות האלו שיכולות לאכול הכל ולהישאר רזות", היא מספרת בחיוך, נזכרת איך בכל יום ראשון הייתה נשבעת שבשבוע הזה היא מתחילה דיאטה, "אבל כשאת באה מבית מרוקאי בו האוכל הוא ה'אישיו' בחיים, והשם הנרדף לפינוקים זה אוכל ודברים טובים, וכשה'חדודים' בלחיים זה הדבר הכי טוב שיש, קשה לעמוד בפיתויים. אז את מנסה ונכשלת והרצון קיים אבל זה בלתי אפשרי. ואז בגיל 15 את מתחילה להסתכל מסביב. זה הגיל בו מתחילים להשוות, התדמית החיצונית מאוד חשובה ואז גם מתחילות הערות ואת במצב בעייתי כי פתאום את מבינה שאם את לא רזה, את לא חלק מהחבורה והדימוי העצמי שהתחיל להציק לי כבר בבית הספר היסודי התעצם בתיכון. תוסיפי לזה גשר בשיניים, שאז ממש לא היה טרנדי והתסכול היה גדול. אמא ואבא ידעו שאני מנסה לרדת במשקל, אבל זה בלתי אפשרי כשהמקרר מלא ויש עוגות ואוכל שמן וטעים. אז הייתי עושה קצת הליכות עם אמא, אבל זה לא היה זה. ותביני שהנורא מכל היה שאמא שלי נראתה מעולה ואחותי הייתה רזה רזה וגבוהה ממני ויכלה לחיות כל היום על שקית במבה וקולה. לאחותי היו מתחננים שתאכל משהו ולי היו רומזים בעדינות שאני לא ממש חייבת לאכול הכל. ושם, ממש שם, בנקודה הזו התחילו אצלי בעיות האכילה".



לאכול את העוגה ולהשאיר אותה שלמה

שירן נזכרת איך ראתה בסידרה האהובה עליה את הגיבורה יושבת עם כל החברים בדיינר, "כולם מזמינים לאכול והיא אוכלת הכל. אבל רגע אחרי שהם מסיימים, היא מבקשת מהחברים שיחכו לה רגע, הולכת לשירותים, דוחפת אצבע לגרון ומקיאה. אף אחד כמובן לא ידע מה היא עושה שם ומבחינתי גיליתי את האור. הבנתי שאפשר לאכול את העוגה ולהשאיר אותה שלמה. גיליתי את הסוד הגדול- מה עושות צעירות כדי להישאר רזות". אבל שירן הייתה חכמה וכדי שאף אחד לא יידע, ממש כמו שחבריה של גיבורת הסידרה לא ידעו, היא התחילה במה שהיא מגדירה 'אימונים בהקאות'. "רציתי לבדוק תוך כמה זמן צבע הפנים חוזר לעצמו, כדי שגם אני ממש כמו קלייר בסידרה אוכל לצאת החוצה ואף אחד לא ישים לב".
רק שנים מאוחר יותר, הבינה שירן שמה שראתה בטלוויזיה היה אמור להזהיר את הצעירים מהפרעות האכילה, שכן חבריה של קלייר גילו את הבעייה וגם עזרו לה לצאת ממנה, אבל את הקטע הזה של הסידרה שירן הצעירה כבר לא ראתה כי הייתה עסוקה בלהקיא, להרזות ולהפוך למלכת החבורה. "ירדתי 16 קילו", היא מספרת בגאווה. "בדיוק הגשר בשיניים ירד והפכתי לברבור. כולם רצו לדעת איך עשיתי את זה ככה פתאום. אז כמובן

שבגיל הכי חשוב הפכתי לפופולרית. אמא שלי התלהבה ורשמה אותי לתחרות מלכות יופי שם גיליתי שיש עוד בנות ממש כמוני שמקיאות ובניגוד אלי הן לא ממש התאמצו להסתיר את זה, כך שמבחינתי זה נירמל לי עוד יותר את המצב, מה שהפך את הבעיה לחמורה עוד יותר", היא מצביעה היום על מה שלא הבינה אז. ואז בגיל 18, מגיע הקטע אותו היא מספרת בעוצמה בהרצאות שלה, איך ישבה בעוד בוקר רגיל ואכלה את הקורנפקלס שלה, מגלה לחרדתה שהשן שלה התפוררה. "אמא לא הבינה במה מדובר וידעה רק לומר לי שזה טבעי ויכול לקרות, אבל זו היתה נקודה בה באמת נבהלתי. שיניים זה משהו שלך וכשהשן התפוררה פתאום הבנתי את גודל הנזק שגרמתי לעצמי. מבלי להבין אפילו איך זה קרה הבהרתי לאמא שבמקרה שלי זה לא קרה בטעות אלא קרה כי מזה שלוש שנים שאני מקיאה. שם בפעם הראשונה התגלה הסוד הגדול שלי".



"הכל היה חרטע בפיתה"

אז כמובן שמרגע הגילוי הגדול, אימה של שירן מיהרה לקחת אותה לרופא המשפחה ומשם הדרך היתה קצרה לפסיכולוגים ואפילו לפסיכיאטר, "אבל אני לא ממש הבנתי מה הם רוצים ממני", היא מודה. "אני מסתכלת על הפסיכולוג והוא שמן וכל מה שאני רוצה לשאול אותו זה- למה אתה לא מקיא ונשאר שמן? כי הרי יש פיתרון קסם. ובפועל העמדתי פנים שאני מקשיבה לכולם אבל המשכתי בשלי. 19 שנים. כל יום. כמה פעמים ביום. ואנשים רואים אותי אוכלת ומרוצים ובטוחים שזהו זה, שירן יצאה מהבעיה, כי אני שחקנית מעולה ותאמיני לי שבמשך השנים פיתחתי את כל הטריקים האפשריים ואי אפשר היה לעצור אותי. בכל פעם אחרי שאכלתי הרגשתי מזוהמת והייתי חייבת להקיא, בכל מחיר. אפילו על רופא המשפחה שלי הצלחתי לעבוד עד כדי כך שבשלב מסויים הוא מחק את סעיף ה'בעיות אכילה 'מהתיק הרפואי שלי". אלא שהיחיד עליו היא לא הצליחה לעבוד היה בעלה לעתיד –חנן. "עטפתי אותו בים של הבטחות", נזכרת שירן. "ביקשתי ממנו שיאפשר לי להמשיך עם זה עד לחתונה, כדי שאכנס לשמלה כמו שאני רוצה ואז אפסיק עם זה. אחר כך זה כבר היה תן לי להמשיך עם זה עד שאכנס להריון ואז אפסיק עם זה, ורק אלוהים יודע איך למרות כל המצב הזה נכנסתי להיריון, אבל לשמחתי ניכנסתי ועוד שקרים על גבי שקרים ועוד הבטחות אלא שהמצב נמשך גם בשני ההיריונות הבאים וחנן גילה את זה בכל פעם מחדש ואני רק ביקשתי שיאפשר לי להמשיך עם זה כי אני רק רוצה לרדת את מה שעליתי בהיריונות ומי יודע לאן זה עוד היה מגיע, עד שלפני כשבע שנים בהריון שלי עם הקטנה, כשאמא של חנן הייתה במצב בריאותי מדורדר, הוא החליט שהוא לא יכול עוד לסכן אותי ולראות אותי מגיעה למצב לא טוב והוא הודיע לי שאם אני לא מפסיקה עם זה הוא מתגרש ממני. ממש ככה. פשוטו כמשמעו. הוא הבהיר לי שככה יהיה לו קל יותר מאשר לראות אותי באחד הימים נגמרת לו מול העיניים. אני זוכרת שהתחננתי אליו לא לעשות

לי את זה. אחרי שיחה ארוכה של בכי והבטחות מצידי הוא גרם לי להישבע שאפסיק עם זה. אני מודה- זה היה זעזוע רציני. חצי שנה לא הקאתי. אלא שככל שהזמן עבר ושוב הרגשתי בטוחה באהבה שלו, זה הלך וחזר. אז בהתחלה הקאתי רק מידי פעם, אבל מהר מאוד זה חזר לתדירות הרגילה, רק שהפעם זה לווה ברגשות אשם, כי הבטחתי לחנן לא לעשות את זה יותר. כל החיים שלי זה היה כמו אקורדיון. וזה כיף. המשקל נושר ממך וכולם מתלהבים ורוצים לדעת איך את משירה מעל עצמך את הקילוגרמים המיותרים אחרי ההיריון ואני צוחקת ואומרת לכולם שככה זה אצלי, סיפורים על גנים והכל חרטע בפיתה".



הדרך אל האושר

אלא שאז, אחרי הלידה של בתם הקטנה, פתאום הופתעה שירן לגלות שלמרות ההקאות המשקל פתאום לא יורד. "מסתבר שבשלב מסויים הגוף פשוט נעל את עצמו. ואני לא הייתי מוכנה לוותר והחמרתי עם ההקאות והמשקל עוד עלה. לא הפסקתי לבכות. נכנסתי לדיכאון ולא הייתי מוכנה לוותר על להוריד במשקל. מה לא ניסיתי? תיונים של תה גת שמוריד את התיאבון, אז הפסקתי לאכול והמשקל רק עלה. את כל הדיאטות שיש בשוק ניסיתי באותה תקופה אבל כלום לא עזר.
הגעתי אפילו למצב של צום ואכילה רק של קרח והמשקל עלה", היא נזכרת ומספרת על מצבה הנפשי הקשה באותם ימים. "ואז, בגיל 30, הגיע הרגע המכונן שישבתי על הספה ואמרתי לחנן שאני שונאת את עצמי ולא יכולה עוד לראות את עצמי ככה וחנן רק אמר לי- "תפסיקי להקיא ותיראי שתרדי במשקל". סיכמנו שבארבעת הימים הבאים לא אקיא ונראה מה קורה, הייתי כבר מוכנה לעשות הרי הכל. ובאמת זה קרה. הבנתי שאני לא

רוצה יותר להקיא, אבל זה כבר היה הרגל שבלתי אפשרי היה לעצור אותו. אז המשכתי להקיא אבל לא כמו פעם. זה היה חזק ממני.

אז איך בכל זאת הצלחת לעצור את זה?

שירן מחייכת: "מאותו רגע של בכי ושנאה עצמית פתאום נפל אצלי האסימון והבנתי את הנזק העצום שאני גורמת לעצמי. הבנתי שאני בפלונטר ולא מצליחה לעצור אותו. רק אז הבנתי עד כמה זו התמכרות מטורפת. ארבע שנים מאותו רגע בגיל 30, חיפשתי את היציאה החוצה אותה מצאתי רק בגיל 34".

מה סוד הקסם?

"הבנתי שלאורך כל השנים סיגלתי לי הרגלים לא טובים ושאני חייבת מערכת הרגלים חדשה. ממש כמו תינוק, ללמוד לאכול וזו ההצלחה שלי אותה אני מעבירה בהרצאות שלי ומסבירה איך בכל זאת אפשר להצליח לצאת מזה ואיך מטמיעים הרגלים חדשים. כשהבנתי מה אני צריכה פניתי לחנה אייזנברג, מאמנת לתזונה בריאה וקיבלתי את הכלים הנכונים למה אוכלים, כמה ואיך, למדתי עוד ועוד וקראתי על הגוף ועל תזונה. ספורט תמיד ליווה אותי בדרך כך שלא זה מה ששינה. לאט ובזהירות ירדתי המון במשקל אבל זה לא היה בבוקר אחד, אלא הפעם זו הייתה ירידה איטית ואיכותית, לא עוד דיאטות 'קסם' פיקטיביות. ירדתי 200 גרם ו- 300 גרם והכל היה בסדר כי היה לי ברור שהפעם, בניגוד לעבר, אני עושה את זה נכון ובריא. העור שלי שמר על האלסטיות, לא פגעתי הפעם בשיער שלי, בציפורניים ובשיניים. לקחתי את הידע שחנה הרעיפה עלי בהמון אהבה, ידע ומקצועיות, והפכתי אותו למשהו משלי. על פי הסטטיסטיקות רוב האנשים שמורידים במשקל גם עולים ואפילו מוסיפים. רק אחוז קטן מצליח לשמור עליו. אני עזבתי את חנה במשקל 65 ק"ג, היום אני שוקלת 58-60 ק"ג".



''הגעתי אפילו למצב של צום ואכילה רק של קרח והמשקל עלה''

ואיך לימודי ה – NLP נכנסו לתמונה?

"בשלב מסוים הייתי בטוחה שאני מסתירה את ההקאות שלי בצורה מצויינת ובטח שהילדים שלי לא מרגישים ולא יודעים, עד שהבן שלי סיפר לי שיש לו חבר שהחברה שלו מקיאה ואני בטח אוכל לעזור לה. שאלתי את הבן שלי בהפתעה למה הוא חושב שאני אוכל לעזור לה והוא ענה לי רק שהוא מאמין שאוכל. סיפרתי לו בבכי על כל מה שעברתי וגיליתי שהוא בכלל לא מופתע. אז הוא חיבר בינינ לבין הילדה וטיפלתי בה ודרכה הבנתי את הייעוד שלי- לעזור לאנשים ולצעירים שנמצאים במצב בו אני הייתי. ב - NLP קיבלתי קשת רחבה של יכולות לטפל במצבי טראומה, דיכאון וקשיים כמו **הפרעות אכילה** ובמקביל כתבתי את ההרצאות שלי, האחת על מה שעברתי ואיך יצאתי מזה והשנייה על אורח חיים בריא, כשהמטרה הברורה שלי היא לעזור לאחרים".

וטוב לך היום?

"אני מאושרת. אמנם עדיין לא הגעתי לשיא שאני מכוונת אליו, אבל לשמחתי הצלחתי כבר לממש יעדים שלא האמנתי שיגיעו- אני מרצה בחברת 'שחר רון', חברת ההרצאות הגדולה בישראל, ומבחינתי, זה וואו גדול שיש לי את האפשרות להעביר את המסרים החשובים כל כך, אבל יש לי עוד פסגות להשיג. בדרך כלל כשאת אומרת דיאטה עולה קונוטציה של רע, שלילי, אסור ומותר. היום אני אוכלת הכל וזה בעצם הסוד הגדול. אני מאוד מדוייקת במה שאני אוכלת, לפעמים אולי משעממת וקבועה באוכל, אם כי בסופי שבוע אני מרשה לעצמי יותר וזה לגמרי לא נורא אם עליתי קצת בסוף שבוע כי הכל מתאזן. ככה את יכולה לשמור על זה לאורך זמן, למעשה, זה הופך לאורח חיים וככה את יכולה ליהנות, לאפשר לעצמך, ולתת לגוף שלך את כל מה שהוא צריך".



והמשפחה?

"אני לא מנסה לשנות את הרגלי האכילה של בעלי ושל הילדים, אני מאפשרת להם לבחור. יש את הלחם הרגיל ויש את לחם הכוסמין וכל אחד אוכל מה שטוב ומתאים לו. מה זה שווה שבבית לא מאפשרים או לא קונים וכשהילדים יוצאים החוצה הם טורפים? בכל פעם שאני רואה את הילדים בסלון עם צלחת של פירות או ירקות הלב שלי מתרחב כי אני מבינה שבלי לדבר ולהטיף הם רואים אותי ומבינים מה טוב וכן, יש לנו גם מגירת חטיפים בבית והם יחליטו. היום אני מבינה שלפנק את הילד זה לא לקנות לו פיצה או המבורגר. אני יכולה לומר בואו נתפנק על סלט טעים. הפכתי את המושגים כך שהפן הבריא שולט, אבל אף פעם לא תתפסי אותי אומרת להם לא על חטיף. לאט ובזהירות אני משרישה להם את התזונה הבריאה כי היום אצל רוב האנשים ישנה התפיסה שהבריא זה לא הטעים".

ומה הלאה?

"הניצחון האמיתי שלי יהיה כשאצליח לפתוח באילת קליניקה לטיפולים בהפרעות אכילה וזה בתהליכים. עם הרקורד שלי בתחום מי עוד כמוני יכולה להבין את הנושא ולעזור? אני הרי מכירה את כל הטריקים ואת כל המחשבות שעוברות בראש. לזרוק תפריט למישהו שנמצא עמוק בתוך הצרה הזו זה כמו להגיד לו תתמודד לבד. העינוי הוא מבפנים, בתת מודע ומי כמוני יודע שחייבים תמיכה. כשאפתח את הקליניקה שלי באילת, שהיא כל כך חשובה ונחוצה- רק אז אגיע לפסגה שלי. 12 שנים במלונאות זה נהדר, אבל אין לי בכלל ספק שזה הייעוד שלי בחיים".

רוצים להיות מעודכנים 24/7? הצטרפו לקבוצת הווצאפ של חדשות ערב ערב באילת
(https://chat.whatsapp.com/JvQKBs0IKnk0IBORBQ7LY8)

חדשות אילת והערבה (/http://yomyom.net) - יום יום באילת