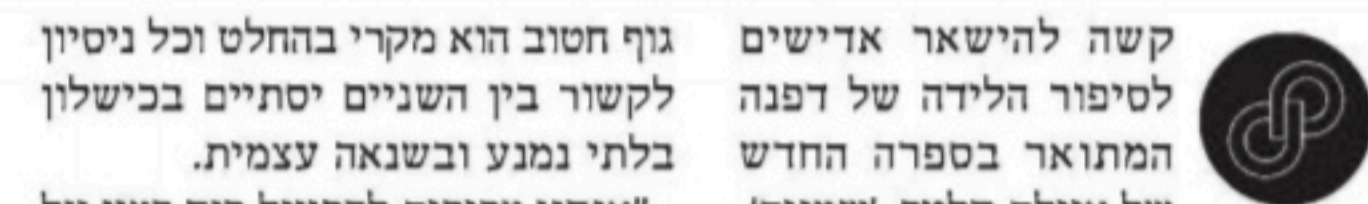


# הדיאטנית שמכרה את המשקל שלה

הקשר בין כוח רצון לירידה במשקל הוא מקרי בהחלט, הציפייה שלנו מכולם להיות רזים היא הרסנית והשינוי האמיתי יגיע כשנשנה את היחס לשמנים. איילת קלטר, מחברת 'שמנים', סוגרת חשבון

תיגל נשיא

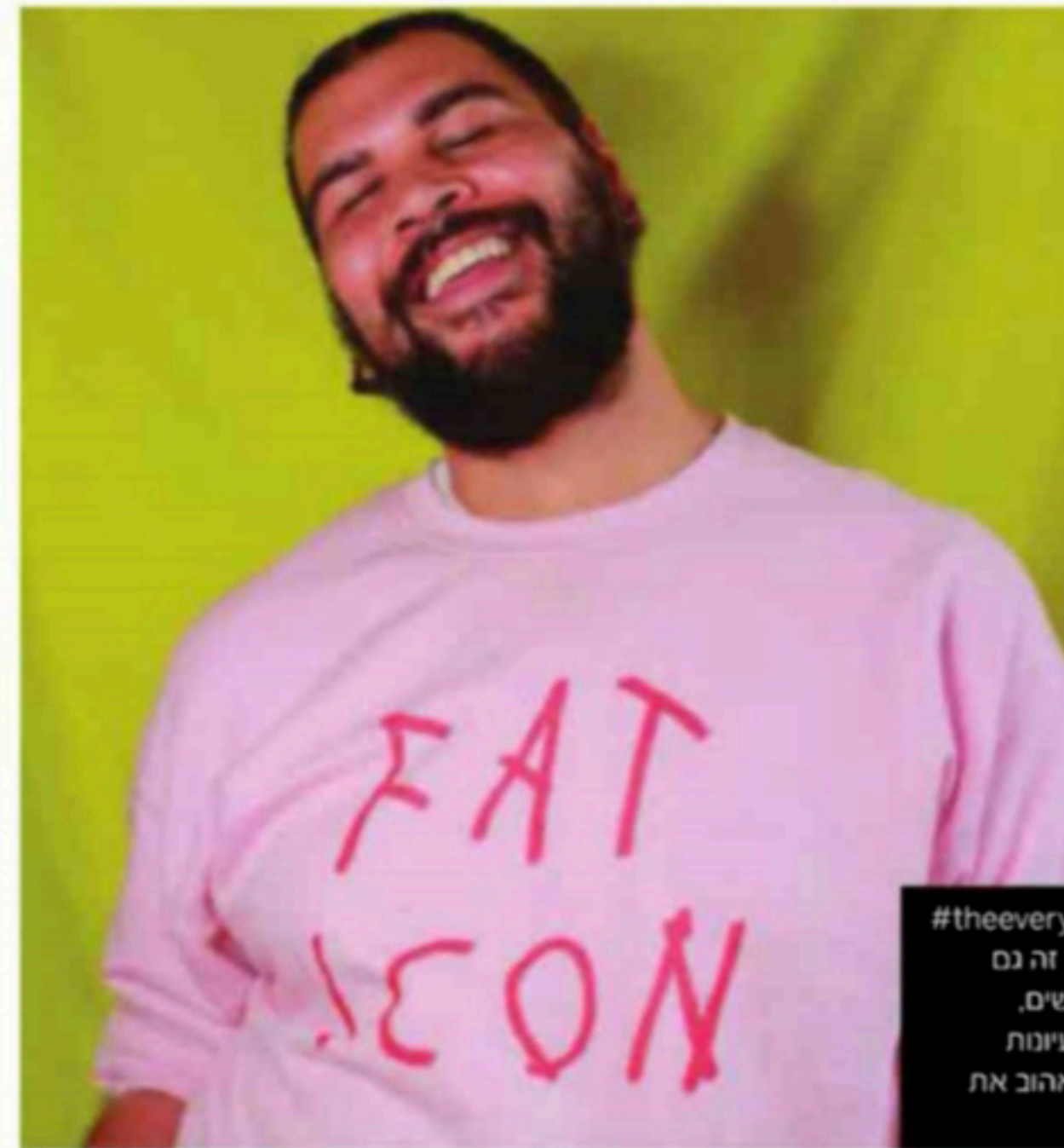


קשה להישאר אדישים לסיפור הלידה של דפנה המתואר בספרה החדש של איילת קלטר, 'שמנים'. לאורך כל תהליך הלידה היא נתקלה שוב ושוב ברופאים ורופאות שהעירו לה על המשקל, גם תוך כדי מתן זריקת האפידורל. אפילו במעמד הכי אינטימי ופגיע ראו אותה כשמנה ולא כאישה מלאת כאבים וחרדות, גרע לפני הפיכתה לאם. קל לצקצק ולטעון משהו על חוסר הרגישות של הרופאים, אבל אם נהיה כנים עם עצמנו, ניאלץ להודות שאולי גם אנחנו בוחנים ושופטים אנשים על פי המשקל. גם את עצמנו. את אותם קולות בתוכנו שאוהבים לצבוט בצמיגים, להעיר ולהשפיל משייכת קלטר ל'שפת הדיאטה' – זו שולטת בנו ביד רמה כבר כמה עשורים טובים. קלטר, מייסדת ומנהלת מרכז לטיפול בהשמנה והתנהגויות אכילה, מנסה כמו דון קישוט להילחם בתחנות הרוח שמושרשות בנו ולהחליף אותן בשפה חדשה: 'שפת האכילה', שהיא הרבה יותר חומלת ומקבלת מכל מה שהכרנו. היא בעיקר מעודדת להוציא מלקסיקון הדיאטות את המונח 'כוח רצון', משום שהקשר בינו לבין

העומד בפני הרצון



#theeverymanproject  
"לראו לעצמך זה גם להתרחק מאנשים, ממקומות ומרעיונות שגורמים לך לאהוב את עצמך פחות"



טאריק, שרה וסטיב, אייקונים אינסטגרמים המתנגדים לתפיסות גוף מעוותות



#bodypositivepea  
"מגיע לך לחסום מקום מגיע לך לאהוב את עצמך"



#bopo.boy  
"אתה לא צריך להתבייש בת'אבון שלך"

אותה שיעור משמעותי: דיאטות לא באמת עובדות. "אנחנו יודעים כבר יותר מארבעים שנה שבין 95 ל-97 אחוז מהאנשים שירדו במשקל, יעלו אותו בסוף ושדיאטה היא בעצם כל תוכנית שמובילה אותנו לאכול פחות ממה שהגוף זקוק לו. דיאטה מרחיקה על כל עולם ההשמנה ונוגע בצדדים הנפשיים, אבל אז עוד לא הבנתי את

את כנראה תחיי רוב הזמן בניכור כלפיו, מה שייגרום להרבה מאוד בעיות רגשיות ופיזיולוגיות. דרך המטופלים שלי התחלתי להבין שמהו פה לקוי. ב'2005, כתבתי את הספר הראשון שלי – 'כמה שוקל האושר': על אוכל, גוף ונפש'. הספר מציג הסתכלות אחרת על כל עולם ההשמנה ונוגע בצדדים הנפשיים, אבל אז עוד לא הבנתי את

כל מה שאני מבינה היום". קלטר מצאה את עצמה נשאבת אל הצדדים הפסיכולוגיים בהרזיה והשמנה. "למדתי פסיכותרפיה, בודהיזם, טיפול משפחתי וטיפול זוגי. חשבתי שהידע הזה יעזור לי להרוות אנשים ולהביא אותם למקומות טובים יותר – וזה לא קרה. ופתאום הבנתי שהבעיה היא אצלנו, ברצון שלנו להפוך כל אדם

לרזה. לא כולם יכולים להיות רזים ולא כולם נועדו לזה. כמעט כולנו שבויים בחשיבה מאוד מאשימה ומענישה שסופרת ומודדת ומחשבנת. בלי לשים לב הפכנו להיות עבדים ל'שפת הדיאטה', ולא רק שהשפה הזו אינה עוזרת, היא גם פוגעת מאוד ואת רוב האנשים היא משמינה. היא מפתחת הפרעות אכילה ויחסים מעורערים עם הגוף ובעצם מרחיקה אנשים מהשלומות שלהם".

## אז מה אם אני שמן?

ספרה החדש והרביעי במספר ראה אור בהוצאת הספרים 'אפיק' של המו"ל יפתח אלוני, במסגרת סדרת 'גלוסקאות' – סדרה החוקרת את תרבות המזון הישראלית, מסורות הבישול וטקסי האכילה המקומיים, בעריכת יחיל צבן. בספרה מביאה קלטר עדויות קשות וכוואבות של אנשים שמנים בהווה או בעבר, המתארים באומץ כיצד השפיע המשקל על כל מהלך חייהם ועל היחסים שלהם עם הוריהם, חברים, בני זוג, מעסיקים, רופאים וכמובן שגם עם עצמם. כל האנשים האלו הגיעו לקליניקה שלה כדי לעבור טיפול שבו אין קלוויות ואין אפילו שקילה, אלא לימוד חדש ומטלטל של קבלה עצמית והקשבה לגוף.

"בכול התהליך הזה הבנתי שכל שפת הדיאטה והמצויאות הו הובילה לאחת מהתופעות החברתיות הקשות יותר שנקראת 'שמנופוביה'. כולנו מפחדים להיות שמנים, גם הרזים. זו תופעה חברתית מאוד לא בריאה, מסוכנת, גזענית, שבה המשקל של האדם מגדיר את הזהות שלו. ככה הורים מתנהגים לילדים, ככה הילד מתנהג אחר כך אל עצמו, ככה הרופא מתנהג למטופל, ככה התקשורת, האופנה – הכול. כל החברה שלנו מנוהלת מתוך שמנופוביה, לא משנה בן כמה אני, במה אני מאמין, מה צבע עורי ומה נטייתי המינית. כתבתי את הספר האחרון כדי להביא לחברה את הזעקה של נפש גדול מהאוקולוסייה שעוברת התעללות רגשית ופיזית. קראתי לספר 'שמנים' כדי להפוך

איילת קלטר מחברת הספר 'שמנים', הוצאת אפיק. צילום: זרם אשהיים

את המילה הזו למילה שהיא לא עלבון, שאנשים יחשבו 'אז מה אם אני שמן? זה לא אומר כלום על מי שאני'."

## איפה נמצאת האחריות האישית שלי על מה שאני אוכלת?

"אם אני עבד לשפת הדיאטה, אני עושה את מה ששפת הדיאטה אומרת, אני חייל נאמן. רוב הזמן אני לא אצליח ובגלל זה אני אמרוד בשפת הדיאטה וזה יתבטא בהתקפי זלילה. כל הרעיון של שפת האכילה הוא להראות לאדם את המקום שבו הוא עבד לאכילה והמקום שבו הוא מורד באכילה, ולצאת לעמדה שנקראת 'אני הצופה', עמדה מרוחקת, קוגניטיבית ורגשית, שתאפשר לו בחירה. העולם פתוח וחופשי – בחר במה שטוב לך. אבל קודם שאל את עצמך – האם אני רעב? למה? מה הגוף שלי רוצה ברגע זה? ואז אולי תגלה שאתה רוצה תפוח ואולי בננה ואולי סנדוויץ' ואולי סטייק".

## האם אדם שחי ב'עבודת' הזאת כבר 40-50 שנה ופתאום אומרים לו 'תקשיב למה שהגוף שלך רוצה' מסוגל לאכול תפוח?

"זה קשה מאוד עד בלתי אפשרי, זה כמו ללמוד צרפתית בגיל 50. אני כבר אף פעם לא אדבר שוטף, אבל אני אגדל את הדור הבא בצורה אחרת. כולנו מדברים בשפה שמנופובית, ביקורתית ושיפוטית וגם הילדים כבר רגילים לה, אבל אם אני אתחיל לדבר אחרת אל עצמי ואל הילדים שלי, אז אולי אשבור קצת את השיניים – אבל יתחיל שינוי. מהניסיון שלי, אנשים שמגלים את הבחירה ואת החופש חיים טוב יותר, האכילה שלהם שקטה יותר והחוויה שלהם את עצמם בריאה יותר. אכפת להם מעצמם, הייתי בכנסת פעמים בדיקות, הם קונים יותר בגדים יפים והם מעזים לחיות".

## אבל אז הם יוצאים החוצה ונתקלים ברופאים או בכוסים או במוכרות בחנויות בגדים.

"אנשים באמת נכנסים למשברים, אבל זה כמו חווה שאכלה מעץ הדעת. מהרגע שהיא אכלה היא לא יכולה שלא לראות שהיא ערומה. אדם שנחשף לשפת האכילה, גם אם כל העולם עדיין מדבר בשפת הדיאטה, כבר לא יוכל



איילת קלטר, מייסדת מרכז לטיפול בהשמנה והתנהגויות אכילה: "לא נצפה מילד שיש לו הפרעות קשב וריכוז שהוא לא יהיה עם הפרעת קשב וריכוז, אפילו שלפני 30 שנה היו אומרים לו שהוא חסר כוח רצון וצריך להתאמץ. לא נצפה מאדם בעל נטייה מינית מסוימת להעלים אותה, למה מהאדם עם המשקל הגבוה אנחנו מצפים שישתנה?"

"את יודעת כמה אנשים גדולים שעושים ספורט ואוכלים בריא יש, ודווקא הדיאטות שאנחנו עושים להם מקלקלות אותם ומרחיקות אותם משם? ברגע שאני מקטלגת את האנשים אני לא נותנת להם את האפשרות לצאת מהעמדה הזו. אני מנציחה סטטוס מסוים – אתה שמן, עם כל הקונטציות שיש לנו על אדם שמן, אני רוצה להסתכל על האדם כאדם".  
כבר 15 שנה שאיך שוקלת ונשקלת, גם לא את המטופלים בקליניקה שלך. מהו עבורך מדר להצלחה?  
"הצלחה טיפולית נמצאת בחוויה הסובייקטיבית של כל אדם והיא לא נמדדת בקלוגרמים או בקלוריות אלא ביכולת להניח למרדף הרזון, ביכולת לחיות חיים מלאים בלי לנסות ולתקן את הגוף אלא דווקא לחיות איתו, ליהנות ממנו, להתגאות בו. זו היכולת לרקוד במסיבה עם שמלה צמודה גם אם אני לא רזה לפי התקן החברתי. זו היכולת להבין שמשקל אינו כוח רצון וגם האכילה לא." ●

לחזור לשפה הזו. היא מתחילה לשרוף לו באוזן, היא מעצבנת אותו, היא קשה ומכאיבה לו. הוא גם אינו יכול לעשות יותר דיאטות. זה תהליך של יציאה מעבודת לחירות, כי זה לא נשאר רק באוכל, זה הולך לכל תחומי החיים – עם בן זוג, בעבודה ועם הילדים".  
לאורך השנים הפכה קלטר לפעילה נגד שמנופוביה ובין השאר הובילה מאבק להורדת פרסומות שבעיניה היו פוגעניות. אך מבחינתה המלחמה הגדולה רק התחילה. "עשיתי בזמנו הרבה הרצאות, הייתי בכנסת פעמים רבות, ניסיתי להוביל שינוי, אבל חספתי המון מכות מדיאטניות ומרופאים. היום מתחילים ללכת לכיוון הזה, אבל עדיין חסרה ההבנה הבסיסית: שיש אנשים שמנים שאין להם כל בעיה של חולי ויש אנשים רזים שהם חולים. המשקל אינו אינדיקטור לאם האדם חולה או לא, אלא לתפקוד תאי השומן".  
עדיין יש יותר סבירות שמישהו שמן יהיה בריא פחות ממישהו רזה