

לשיה נבונה משלה



כל אדם שסבל אי פעם מעודף משקל נתקל בזה: שמופוביה, או שנאת שמים. ספר חדש של הדיאטנית איילת קלטר שם זרקור על התופעה המוכרת באמצעות סיפוריהם של שמים, שהתמודדו עם מכני שנאה עצמית והתעללות מצד החברה. במונולוגים חושפניים הם מתארים את טקסי האכילה היליים, ההשפלות מצד קרובי המשפחה הקרובים ביותר ואת החיים בחברה שמקדשת רזון

שירלי גולן | איור גיא מרוד

מונולוגים של ארבעה מה (שמות המראיינים ברבים).

"הילדה שכולם מעליבים"

זהו, בשנות הארבעים לחייה, נשואה ואם לארבעה, עוסקת במצוקה פסיכולוגית: "נגיל" אספני, שגילה 25, נולדה כבת ארבעה לזוג יהודי-אמריקאי. היא נולדה בברוקלין, ניו יורק, והיא בתו של אדם שחבריו מכנים אותו "הילדה שכולם מעליבים". אספני היא אחת מהנשים שכתבה את הספר "הילדה שכולם מעליבים", שמתאר את חייה כילדה יהודייה-אמריקאית בברוקלין, ניו יורק, בשנות הארבעים לחייה. היא נולדה לזוג יהודי-אמריקאי, והיא בתו של אדם שחבריו מכנים אותו "הילדה שכולם מעליבים".

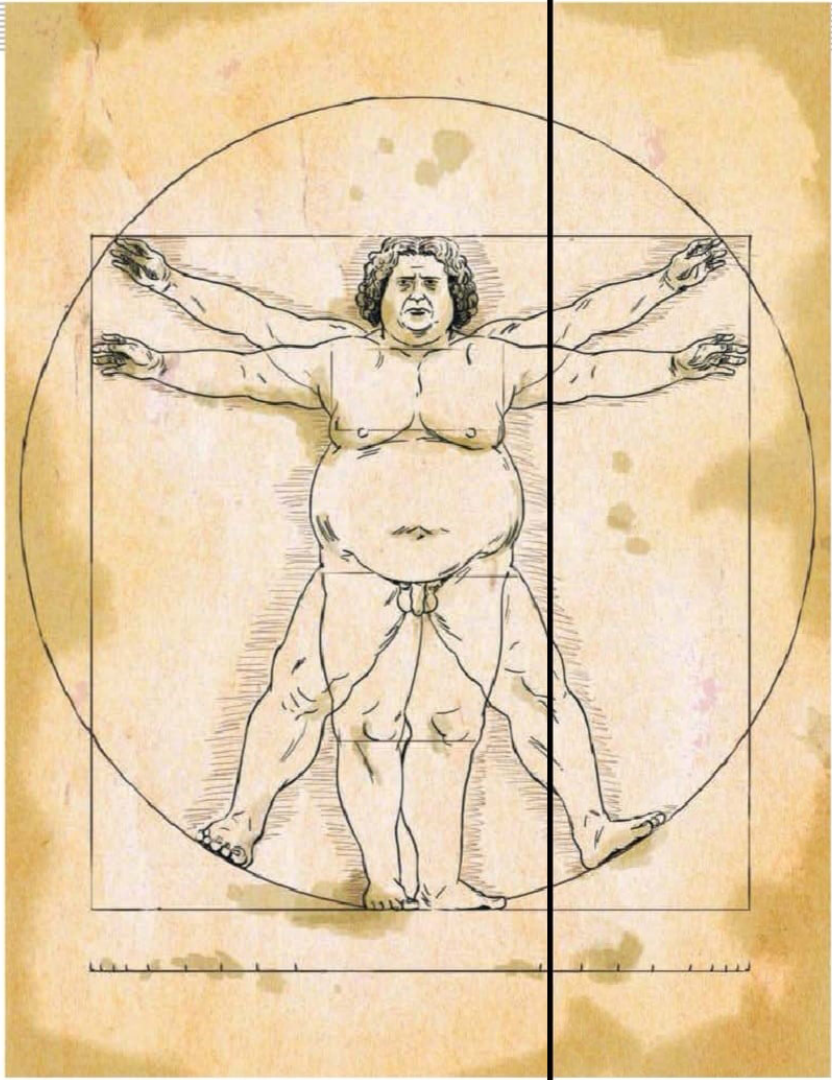
היא נולדה בברוקלין, ניו יורק, בשנות הארבעים לחייה. היא נולדה לזוג יהודי-אמריקאי, והיא בתו של אדם שחבריו מכנים אותו "הילדה שכולם מעליבים".

המוכרת ביותר – השמופוביה. השפה הש"מנופוביה, היא אמירת, היא שפה השגורה בפי רובנו והיא שפה מתעללת, מחפזה, שמספר שלה הוא שלא העולם הפנימי הוא החשוב אלא הנראות. השפה הזו עלולה להוביל להתפתחות עצמי כוה, לניכור, להערכה עצמית ירודה, לסימפטומים חלקיים או מלאים של הפרעות אינפוזיות של ריאיונות ולהשמנה נוספת. לפי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, בארצות הברית יותר מ-50% מהנשים מעל גיל 18 הן כבדות, ו-25% מהנשים מעל גיל 18 הן כבדות מאוד. בארצות הברית, יותר מ-50% מהנשים מעל גיל 18 הן כבדות, ו-25% מהנשים מעל גיל 18 הן כבדות מאוד. בארצות הברית, יותר מ-50% מהנשים מעל גיל 18 הן כבדות, ו-25% מהנשים מעל גיל 18 הן כבדות מאוד.

היא נולדה בברוקלין, ניו יורק, בשנות הארבעים לחייה. היא נולדה לזוג יהודי-אמריקאי, והיא בתו של אדם שחבריו מכנים אותו "הילדה שכולם מעליבים".

אנחנו שמים. גם אם משקלנו נמוך בטווח הנורמה, אני חנו שמים כי אנחנו נטיים להתייחס בגלל בים מיותר, אנחנו שמים כי אנחנו קוראים שמים בין משקל הגוף לבין שמים. אנחנו עדיין אהובים במילה "שמים" קללה. אף אחד לא וועק את זעקת השמים, אף אחד לא רואה את ההתעללות הרגשית שהורים שמים ולא מרוב עליה. הלב שלי כואב עם כל אדם ילדים שגללים בחינם של הורים שכלנאים הם הן על עצמם או של ילדיהם ומשתחיים להם את הנפש, אומרת הדיאטנית איילת קלטר, שכתבה ספר שמים בשמופוביה ומכשירה מטפלים בשיטה, "שפת האכילה", הקוראת זיגור על הגישות המוקדמות להשמנה ולחיריה. "אני לא מאשימה את ההורים, הם סובלים בעיני מורצון להציל את ילדיהם, אלא שהם לא קולטים עד כמה הם מויקים להם. השמופוביה מתחילה בבית, התחושה האשם המורית האת מופגנת בנפש. את קולם של הילדים האלה, הבורגנים, רציתי להשמיע".

בספרה החדש "שמים" הוציאת "אפיק" מביאה קלטר את קולותיהם של מי שסבלו ועדיין סובלים, מאת התופעות החברתיות



מות, שמרתי על המשקל אבל פירקתי את הגוף. כשהגיע גיל המעבר ההורמונלי עשו את שלהם ועליתי במשקל, אבל כיום אני חיה עם זה בשלום. לאורך השנים ההלפתי ללא מעט ריאיונות את הסלון את האוטו, ועשיתי בדרים איומים. למשל, כשכבר הייתי גרושה הלכתי לשים מלתעות. ואני זוכרת שחזרתי הביתה והילדים לא הבינו למה אני מדברת מזה, לקחתי קאטור וכמו דיוו חתכתי לעצמי את המלתעות האלה, שעה אחרי ששילמתי הן כדי לשים אותן.

תמיד רציתי להיות חתיכה והייתה לי תמונה ברורה מאוד בראש – שיער בלונדיני חלק ואני מתולתלת וכזה שיער) רזה ואני לא. הייתי בחוסר ביטחון עצמי בקורה הזאת, אבל זה לא הפריע לי להתגרש, לצאת עם גברים, ללכת לים. מה שכן, גופיות תמיד היו מחוץ לתמונה מבחינתי, וכמוכן גם מיני וביקוני. גם כשריזתי ולכאורה הגוף נראה טוב יותר, לא הרגשתי עם זה נוח מספיק. תמיד היו עוד 3-4 קילו שצריך לרדת כדי שזה יהיה נכון יותר שנים לא הנכסתי הביתה ענבים, אבטיח, גר אכלתי בסתר.

היום אני נסחה לומר שאני בטמון מאוזן יותר אבל בנישואי הראשונים עברתי משם התעללות. הוא בינה אתי "נומבוללה", למשל ולא כחיבה. רק בריבוע הביתי שהייתי תחת מתקפה מתמדת של מיוגן שהעיר לי על המשקל והעיר על מראה החזה שלי ברמה של "הציצים שלך נגררים על הרפפה", או התחת שלך מתחיל במתפיים ונגמר בבריכים". משם טרזה בן זוגי הנוכחי, לעומת זאת, נתן לי חופש מוחלט להיות מי שאני, ואם אני מקטרת פעלית קצת במשקל, הוא אומר בחיוך אותה ככה יש לי יותר מנר".

"בולמוסי אכילה קשים"
יערה, בשנות השלושים לחייה, נשואה ואם לילד, עוסקת במצוקה פסיכולוגית: "נגילתי" כל חי בתפיסה שאני שמה, נתפסתי כרבי גודלה, הבנים התבלו עליו מלמטה כי הייתי גבוהה יחסית, לא הייתי שופנה ולא שמה, אבל חוויתי את עצמי כשמה. זה השתנה בכיתה ט', כשעליתי בכנס קצר קרוב ל-20 קילו. סבלתי מריבויים שלא טפל אף, ועם התחילה אבלי הפרעת האכילה. אב, עבד איתי הייתה מוסקעת ביטפול כסבתא שלי, שאישושה אחרי גיסיון אובדני, ואני הלכתי לאיבוד. הייתי יונה בימים וחה בלילות, בעיקר אוכלת ירקות של פירות עם סחינה ורבה. ככה זה התחיל.

עשר פירות כאלה בלילה, במשך כמה חודשים. התחושה הזאת שאני לבד בער' למ, הצטקה העמוקה שחוויתי סביב הברידות והוסר האונים – הן שהובילו אותי לאוכל, שסי' כעס קשור גם לעובדה שבבית היוני בצנצנות וגם לזה שהייתי נהנה לביקורת המורית מצד אימא שלי, שבעיניה הייתי תמיד לא מספיק הכנה, לא מספיק יפה וכו', ובאובל כמציאת אהבה ונחמה. אחרי הלידות עשיתי ריאיונות גודלה, רצתי מרחבים וטריאטונים, ירדתי 25 קילו ואמרתי לעצמי שלעולם לא עוד. ובאמת, הריאיונות האכי רצתי עברה, וכשר כמה חודשים שמרתי עליו

אני לא זוכרת תחושה של נועל בשלם הזה, אני כן זוכרת אמוציות מוטלות, תחושה אברון. תחילתי בולמוסי אכילה קשים, כולל גנבה והסקפה של אוכל, כולל לויקת אוכל לפח בנעול בלילה ואז הוצאתו מהפח בבווק. הייתי ממש נערבת; קוקה עוגות שמים גוד

לוח וקופסאות משפתיות של גלריה חזרות לחרר ויושבת אוכלת ואוכלת, עד שמגיעה התחושה שאת עומדת למות מרוב אוכל, שאת כבר לא יכולה לזוז, ואו הייתי שוכבת עם בחילה איומה ומתפללת לאלוהים רק שייקח ממני את הבחילה, ושבעת שלא אעשה את זה שוב, והי' זו חלילה. בין השאר, עברתי התעללות מינית ממושכת בעורתי, שכיום אני יכולה להסביר בכך שהייתי נערה בת 14 שרק מתפסת שמישויה יראה אותה, ופתאום בא נבר והוא לכאורה רואה אותה ונמשך אליה. או הוא עושה לה בדרים שדוא לא מכנה ולא רוצה, ומביטע אותה שלא תספיר על כך לאיש, והיא מקבלת את זה. רק בגיל 23, אחרי פרידה כואבת מכך זוג שהיה לי ואחרי שצילמתי עמוק שוב, התחילה הדרך השיקומית שלי. אבל עד היום כשאני אוכלת משהו שאינו נכון לי, אני נכנסת לסחרור של הלקאה עצמית. אדם שמו' חי בתודעה שהוא לא ראוי' לא לאהבה, לא לעבודה, לא להקנת משהו, לא לגברים יפים."

לוח וקופסאות משפתיות של גלריה חזרות לחרר ויושבת אוכלת ואוכלת, עד שמגיעה התחושה שאת עומדת למות מרוב אוכל, שאת כבר לא יכולה לזוז, ואו הייתי שוכבת עם בחילה איומה ומתפללת לאלוהים רק שייקח ממני את הבחילה, ושבעת שלא אעשה את זה שוב, והי' זו חלילה. בין השאר, עברתי התעללות מינית ממושכת בעורתי, שכיום אני יכולה להסביר בכך שהייתי נערה בת 14 שרק מתפסת שמישויה יראה אותה, ופתאום בא נבר והוא לכאורה רואה אותה ונמשך אליה. או הוא עושה לה בדרים שדוא לא מכנה ולא רוצה, ומביטע אותה שלא תספיר על כך לאיש, והיא מקבלת את זה. רק בגיל 23, אחרי פרידה כואבת מכך זוג שהיה לי ואחרי שצילמתי עמוק שוב, התחילה הדרך השיקומית שלי. אבל עד היום כשאני אוכלת משהו שאינו נכון לי, אני נכנסת לסחרור של הלקאה עצמית. אדם שמו' חי בתודעה שהוא לא ראוי' לא לאהבה, לא לעבודה, לא להקנת משהו, לא לגברים יפים."

"אוכל בלי מעצורים"

גיא, בשנות הארבעים לחייה, נשוי ואם לשניים, עוסקת במצוקה פסיכולוגית: "נגילתי" ילד שמו' חי בתודעה שהוא לא ראוי' לא לאהבה, לא לעבודה, לא להקנת משהו, לא לגברים יפים."

המראה שלי הפריע לי מאוד. הייתי מתבונן בעצמי בראי ורואה השקפות של גבר שזן שמבחינתי הוא בכלל לא אני. לא הייתי זו שהולך ברחוב וצוחקים עליו, אם כי ייתכן שצחקו עליו מאחורי הגב ולא הבנתו בזה, אבל בחולט היו התייחסויות למשקל שלי, שחוויתי כבלגון והביכו, משם ריסקו אותי. הרגשתי מטרטוט, לא הבנתי איך בכל חיות אחרת אני מתמודד עם קשים ועליתי ומתקדם, ואז באה מנת שיוארמה וגורסת לי לאבד את הראש. הייתי אוכל הרבה אחרי שהייתי שכנע, בעיקר בלילות, לא היו שום מעצורים.

לאורך כל הדרך הייתי פופולרי, פציית על לאנפי הזה, השומן, תחכמה שלי, בחוש ההומור. ובכל מונח אחרת שיכולתי להתבלט בעורתי. בני לכיני היה לי רע לתפארת עם המשקל. אז היה אירוע חברתי שבו שוחחתי עם מישהו ואבד כפי שהייתי בכניעת הנישואים שלי, ופתאום בא נמי שהיה לא זה, והבנתי שעליתי עוד. אמרתי לעצמי שזהו, נגמתי אני לא אוכל יותר. בדרך הביתה תכננתי לא קחת הריאיונות הבאה שלי, ואז הגעתי תי נפלתי על שני באנשים עם שניצל והלכתי לישון.

התחושה הזאת שאני לבד בער' למ, הצטקה העמוקה שחוויתי סביב הברידות והוסר האונים – הן שהובילו אותי לאוכל, שסי' כעס קשור גם לעובדה שבבית היוני בצנצנות וגם לזה שהייתי נהנה לביקורת המורית מצד אימא שלי, שבעיניה הייתי תמיד לא מספיק הכנה, לא מספיק יפה וכו', ובאובל כמציאת אהבה ונחמה. אחרי הלידות עשיתי ריאיונות גודלה, רצתי מרחבים וטריאטונים, ירדתי 25 קילו ואמרתי לעצמי שלעולם לא עוד. ובאמת, הריאיונות האכי רצתי עברה, וכשר כמה חודשים שמרתי עליו

אני לא זוכרת תחושה של נועל בשלם הזה, אני כן זוכרת אמוציות מוטלות, תחושה אברון. תחילתי בולמוסי אכילה קשים, כולל גנבה והסקפה של אוכל, כולל לויקת אוכל לפח בנעול בלילה ואז הוצאתו מהפח בבווק. הייתי ממש נערבת; קוקה עוגות שמים גוד



אני לא זוכרת תחושה של נועל בשלם הזה, אני כן זוכרת אמוציות מוטלות, תחושה אברון. תחילתי בולמוסי אכילה קשים, כולל גנבה והסקפה של אוכל, כולל לויקת אוכל לפח בנעול בלילה ואז הוצאתו מהפח בבווק. הייתי ממש נערבת; קוקה עוגות שמים גוד