

"איש שמן הוא לא מקולקל - ולא" "צריך תיקון"

שומן זה לא רע, שפת הדיאטה היא רודנית, פעילות גופנית צריך לעשות מתוך הנאה ולא מתוך כפייה - והערות ביקורתיות במהלך ארוחת הערב המשפחתית הן מיותרות לחלוטין. איילת קלטר מלמדת גישה אחרת לעודף משקל בספרה "שמנים". בריאיון היא מסבירה למה הפסיקה לנסות לגרום למטופלים שלה לרזות

רן בן-נון, עברית פורסם : 26.01.21 | 12:34

איילת קלטר הייתה כוהנת תזונה מהשורה הראשונה, מבכירות הדיאטניות בישראל, עד שהבינה שמהו פה פשוט לא עובד – שהקליניקה שלה מצוידת בדלת מסתובבת שאותם האנשים נכנסים ויוצאים ממנה שוב ושוב, מרזים ומשמינים עד אינסוף במיטב המסורת. האקורדיונית המאוסה

כך חוסר מודעות פוגע בנו •

למה מותר לאכול הכול? פרופ' מריון נסל מסבירה •

רוצים לישון, לא להשתגע: איך להתמודד עם נדודי שינה •

ואז היא החליטה שלא עוד, שעד כאן, שצריך לשנות מסלול ולהתחיל הכול מחדש. את המסע שלה היא מסכמת בספר בעל השם הישיר "שמנים" (בהוצאת אפיק), שבו מפורטת הגישה המהפכנית שלה הנקראת "אכילה מודעת" – לא עוד ספירת קלוריות ועבודות נרצעת למשקל, אלא קבלת הגוף כמו שהוא והקשבה אמיתית לתחושותיו. מה שהיה הוא כבר לא מה שיהיה. ברוכים הבאים לעולם החדש

לחצו כאן "לקריאת הפרק הראשון של הספר באתר "עברית" •

התהליך האישי-מקצועי שלי ארוך וקשה, מספרת קלטר. "השינוי היה הדרגתי וכלל הרבה שנות לימודים (טיפול משפחתי וזוגי, פסיכותרפיה, הנחיית קבוצות, בודהיזם, גישות ממוקדות

קבלה וקשיבות), טיסות אינסופיות לארצות הברית לסדנאות ולכנסים והרבה ספרים. השינוי לא התחולל באופן מובנה ונוצר יש מאין. הוא חייב אותי לאבד את השייכות הדיאטנית שלי, את ההבנה שאני לא עוסקת יותר במשקל הגוף או בתכתיבי אוכל. לוותר על תפקידי כיושבת ראש עמותת הדיאטניות וכדוברת שלה ולחפש אחר דרך חדשה שעוד לא הייתה סלולה. דרך שצריך לבנות אותה, לפלס אותה. וכל זה התרחש כשאיש לא הבין עוד שהדיאטות נכשלות ואיש לא "הסכים להקשיב".



(צילום: יריב כץ) בלי שקילות ובלי להרזות. איילת קלטר

הירשמו לערוץ הטלגרם שלנו? לא רוצים לפספס אף כתבה

היא מצאה את עצמה בודדה במערכה. "אלו היו שנים קשות מאוד, כי חטפתי קיתונות בוז מהקולגות, שטענו שאני כורתת את הענף שעליו אני יושבת. הן סירבו להבין שאני מביאה את הדור הבא. שאני מביאה גישה חדשה, ראייה אחרת. וזה היה פוגע ומכאיב. גם המטופלים נטשו, כי כולם רצו לרזות והלכו שולל אחרי הבטחות וחלומות. איש לא העז להגיד את האמת המרה, שזו דרך ללא מוצא. כל אחד מצא לו גימיק מיוחד משלו המבטיח את ירידת המשקל, אבל "בתחפושת. אבל אני לא שקלתי ולא מדדתי ולא הרזיתי. וזה היה מקום מורכב ועצוב

שומן, אשמה ופחד

את המקצוע החדש, "מטפלת בהתנהגויות אכילה ותפיסת הגוף", פיתחה לפני יותר מעשור וכיום הוא נלמד בתוכנית שלה, "שפת האכילה – התנהגויות אכילה ותפיסת הגוף". "לחזור אחורה לא יכולתי", היא מסבירה. "כי מרגע שאכלתי מעץ הדעת לא יכולתי שלא לדעת שמתוך רצון לעשות טוב למטופלים שלי, אני עושה להם מאוד רע. כל עוד אני עוזרת להם לרדת במשקל, אני בעצם עוזרת להם לעלות במשקל. לא יכולתי להבטיח חלומות ולפגוש אחר כך את "האכזבות".

אבל השמנת יתר היא עדיין בעיה רפואית שצריך לטפל בה, לא? איך עושים את זה בתוך הגישה שלך?

אין עוררין שהשמנה הפכה עם השנים לאויב העם. היא מקוטלגת אצלנו כקשורה לכל " תחלואי העולם, סוכרת, לחץ דם, טריגליצרידים, בעיות לב, בעיות כלי דם, ואפילו הקורונה הצליחה להצטרף לרשימה שהולכת ומתארכת עם השנים. השאלה העיקרית בעיניי אינה אם השמנה היא בעיה רפואית או לא, אלא אם קיימת דרך להתמודד איתה באופן בריא, ומהו המחיר הפיזי והרגשי שהאדם משלם על דרך זו. בפועל אנחנו כאנשי בריאות וטיפול לא באמת יודעים לעזור לאדם לרדת במשקל ולשמרו לאורך שנים. 95%-97% מעלים את משקלם חזרה תוך שנה עד חמש שנים. ומעבר לעליית המשקל, חוויית הכישלון והנזקים הנפשיים המצטברים מעצימים את ההשמנה, משבשים את התנהגויות האכילה, את המטבוליזם בגוף ומציפים את האשם והפחד, שהופכים להיות בני לוויה צמודים ומכבידים לכל האנשים שסוגיות המשקל מלוות את חייהם. במדינת ישראל אנשים שמנים כרזים עסוקים יום-יום במשקלם, וברצון ובניסיון אינסופיים לתקן אותו. נתונים אלה צריכים להדליק נורה אדומה

משקל הגוף כמדד אינו מודד בריאות, אינו מודד זהות וגם אינו מודד את ערך האדם או את כוח הרצון שלו, כפי שטועים לחשוב. אדם יכול להיות רזה וחולה או שמן ובריא. סיווג בני האדם כשמנים או רזים מתייג אותם ומגדיר אותם במספרים שאת המשמעות שלהם אנחנו יצקנו לתוכם"

לא, אני לא מכחישה את קיום ההשמנה וגם אינני מקדמת השמנה, אבל אני מזמינה את " הציבור הרחב, ובתוכו את אנשי הבריאות, לשנות את נקודת המבט שלהם על סוגיות משקל הגוף. משקל הגוף כמדד אינו מודד בריאות (מה שמשמעותי לבריאות זה לא מספר הקילוגרמים

אלא אופי תאי השומן), אינו מודד זהות וגם אינו מודד את ערך האדם או את כוח הרצון שלו, כפי שטועים לחשוב. משקל אינו מודד כלום! אדם יכול להיות רזה וחולה או שמן ובריא. סיווג בני האדם כשמנים או רזים מתייג אותם ומגדיר אותם במספרים שאת המשמעות שלהם אנחנו "יצקנו לתוכם, אבל בפועל המספרים האלה ריקים

לדבריה, עולם הבריאות נוהג להתמודד עם סוגיות רבות באמצעות מאבק בהן, באמצעות מלחמה. "המלחמה בהשמנה פוגשת אותנו בכל תחומי החיים. אנחנו כל הזמן במצב של מלחמה. אנחנו רצים או אוכלים או נשקלים כדי להילחם בה. בפועל לא רק שהיא אינה נעלמת, היא אף גדלה ומתעצמת

אני לא מאמינה במלחמה נגד אלא בחיים עם. עם ההשמנה, עם המשקל, עם המציאות. " כשנניח את תופי המלחמה, רק אז נוכל להתפנות לחיים מקדמי בריאות, בכל צורה ומשקל גוף. אין ולא תהיה בריאות אחידה לכולם. וכל עוד נתייחס להשמנה כמונעת בריאות, הרי נמצא כי מרבית האנשים לעולם לא יהיו בריאים. לא כי אינם רוצים, אלא פשוט כי הם אינם יכולים. כאשר נניח את תופי הקרב נוכל להתפנות באמת לחפש את הבריאות הסובייקטיבית. כל אדם "לפי טבעו, מורשתו ואופיו



(Shutterstock: צילום) מלחמה מתמדת

בספר "שמנים", שראה אור במסגרת סדרת גלוסקאות – החוקרת את תרבות המזון הישראלית, מסורות הבישול וטקסי האכילה המקומיים – מציגה קלטר את הגישה החדשנית לתזונה

ובריאות, שאותה היא מכנה "הגישה הסלוטוגנית", בניגוד לגישה הפתוגנית ששלטה עד כה בתחום. "השמנופוביה היא תוצר של הגישה הפתוגנית, הרואה בגוף האנושי מערכת הרמונית, מאורגנת היטב ויעילה", היא מסבירה. "הגישה מניחה שעל ידי הימנעות מהגורם הפתוגני תישמר בריאות הגוף. הגישה מניחה אפוא שהבריאות תלויה בהימנעות מגורמי סיכון, ואם הם קיימים בגוף יש להכחידם. זהו הרציונל העומד מאחורי הטיפול בהשמנה הרווח כיום. היות שבריאות מוגדרת כמניעת גורמי סיכון, עלינו לסלק את השומן העודף מן הגוף. הטיפול בשומן העודף הוא הפחתת האכילה: פחות אוכל - פחות שומן. האוכל בגישה זו הוא גורם סיכון, כמוהו כחיידיק, כרעל

שמשמעותה בריאות בלטינית. זו הגישה, salute המילה 'סלוטוגניות' נגזרת מהמילה " שאימצתי גם לטיפול בהשמנה. במקום להילחם בה, במקום לנסות שוב ושוב להעלימה לטובת מה שנדמה לנו כחיים מלאים ובריאים, אני מבקשת לעזור לכל אדם בכל משקל גוף לחיות חיים מלאים ובריאים עם משקלו. אין פירושו של דבר 'הבה נהיה שמנים' או 'אפשר לאכול ללא מחשבה והבחנה', אבל במקום להיאבק במה שלא ניתן לשינוי - המשקל - יש להתמקד בדברים שניתנים לשינוי, כמו קבלת העצמי השמן וקבלת האחר השמן, אכילה מהנה ובריאה ופעילות גופנית

עברתי מגישה ממוקדת משקל לגישה ממוקדת בריאות. אני מאמינה שכאב והיעדר שלמות הם חלק בלתי נפרד מהחיים, והסבל שלנו מתעצם כאשר אנחנו מנסים להיפטר מהכאב ולחתור לשלמות. השומן בחברה המודרנית מכאיב, הוא עדות לחוסר שלמות. במקום לטפל בשומן עלינו לקבל את קיומו ולהכיר במציאותו. השמן אינו מקולקל, אינו פגום ואינו דורש תיקון. המשקל משתנה מאדם לאדם, והוא אינו מעיד על אופי, על יכולות, על צרכים ועל רגישויות. משקל גם אינו מעיד על טוהר מידות, מוסריות או כישרון. איכות חיים ובריאות הן זכות של כל אדם, והשמנים בכללם. אל לנו להתנות אותן בירידה במשקל, בדיאטה או בציות לתווי תקן "גופניים

"הסימונים האדומים מעצימים את התאוה"

שמנים" מכיל גם לא מעט קביעות מפתיעות ואפילו שנויות במחלוקת. קלטר מתנגדת, למשל, " לתופעת ההורים המדרבנים את ילדיהם לעסוק בפעילות גופנית - מהסיבות הלא נכונות, לגישתה. "פעילות גופנית היא דבר נפלא וחשוב, לבריאות ולמיטיבות של כל אדם וכל ילד", היא מנסה להסביר. "פעילות גופנית ממלאת את הנפש, מניעה את הגוף ומחדירה לו אנרגיה, חיונית ומיטיבה. לכל אדם מתאים סוג ספורט אחר, וכך גם לכל ילד. הכול טוב, בתנאי שהפעילות נעשית לכיף ולא לשום מטרה אחרת. לא מכוונת הרזיה, לא נמדדת מתוך תחרות אינסופית ולא מתקיימת מתוך חוקים נוקשים ומאיימים השייכים במובנים רבים לשפת הדיאטה

הדיקטטורית. פעילות להנאה, כפי שהיא. ברגע שהפעילות תהפוך כפייתית, מחויבת, היא תהפוך לסוג של דיאטה. ככזו נסבול ממנה, נפחד ממנה, נריב איתה, ואולי כלל לא נרצה לעשות אותה, אבל ברגע שהבית הוא בית פעיל, לא מחייב ולא כופה, יש בחירה. והילד? הוא כבר יבחר מה שמתאים לו, ואנחנו נצטרך להניח לשיפוט ולביקורת על בחירותיו, גם אם הן "אינן טובות בעינינו".

את גם נגד סימון המוצרים, שנחשב לאחד ההישגים הישראליים הבולטים בתחום בשנים האחרונות.

סימון המוצרים כחלק מהמלחמה בהשמנה הוא תעודת עניות למשרד הבריאות ולאוטוריטות המנהלות כאן את בריאות הציבור. ראשית, אני מניחה שאם מהלך זה היה באמת ראוי, היינו עדים לעוד מדינית מלבד צ'ילה, שאותה העתקנו לכאורה, שהיו מצטרפות. סימון המוצרים הוא בזבוז כסף משווע שאין בו כלום לטובת הצרכן. הסימונים האדומים והירוקים המגלמים את המותר והאסור, הרצוי והלא רצוי, לא רק שאינם בולמים את תאוות האכילה, אלא דווקא מעצימים אותה בחזקת מים גנובים ימתקו. האדם מטבעו חושק באסור. התוויות האדומות רק מנכיחות את האוכל הלא בריא וגורמות לנו לצרוך ממנו יותר. התוויות הופכות שקופות. מי שחושק באוכל המסומן אדום פשוט לא רואה אותן, ואז הוא לא יאכל ביסלי אחד אלא הרבה כי אם כבר אז כבר! כך האכילה המרובה תעמעם ותסמם אותו, כך שלא ירגיש את החטא ולא את עונשו.



Shutterstock (צילום): "מה שבריא לי, לא בריא לאחר"

אוכל בריא זו הגדרה שעברה הרבה גלגולים, וכיום מדברים על תזונה מותאמת אישית, כך " שמה שבריא לי לא באמת בריא לאחר. לכל אחד יש מאכלים הבריאים לו, כך שאין טעם בהנחיות גורפות לכלל הציבור. מאכל בריא אינו נמדד רק בשומן רווי, סוכר או מלח. יש חומרים משמרים, צבעי מאכל ועוד, כך שמאכל יכול להיות מסומן בתווית ירוקה מבחינת כמות השומן או הסוכר, אבל יהיה רחוק שנות אור מהבריאות המיטבית שבה אנחנו חושקים

בריאות צריכה להיות שווה לכל אדם, נגישה וזמינה - פירות וירקות זולים ונגישים ואוכל " בסיסי כמו קטניות ודגנים במחירים השווים לכל נפש. כל המהלך המגוחך הזה של משרד הבריאות עשה להם אולי יחסי ציבור, אבל תועלת ובריאות לאזרח הקצה לא היו שם

במובנים מסוימים השמנופוביה היא ההומופוביה החדשה והיא נשענת בעיקר על התפיסה השגויה שהשמנה היא פונקציה של כוח רצון ושליטה. בחברה שלנו טועים לחשוב שהשמן אשם במשקלו ולפיכך אפשר לבוא אליו בטענות, להאשים אותו ולרדת לחייו"

תוך כדי הקריאה ב"שמנים" עולה תהייה משונה, אולי הנטייה להיטפל לשמנים היא רק חלק מההידחפות הישראלית הכללית לעניינים של אחרים - "למה עשיתם רק שני ילדים? למה אתם גרים בדרום העיר? למה לא למדתם מקצוע מכניס?" - הכול בעצם חלק מבעיה התנהגותית גדולה הרבה יותר. אולי השמנופוביה קשורה לכל אלה, ויש בה הרבה יותר מעיסוק נקודתי בגוף ובמשקל. אולי יש כאן עניין תרבותי הרבה יותר רחב ועמוק

השמנופוביה אינה תופעה ישראלית, היא תופעה כלל-עולמית, ולכן קצת קשה לייחס אותה " לתרבות הישראלית", מסתייגת קלטר. "במובנים מסוימים השמנופוביה היא ההומופוביה החדשה, והיא נשענת בעיקר על התפיסה השגויה שהשמנה היא פונקציה של כוח רצון ושליטה. בחברה שלנו טועים לחשוב שהשמן אשם במשקלו, ולפיכך אפשר לבוא אליו בטענות, להאשים אותו ולרדת לחייו, כאילו זה יבטיח שישתנה. היות שמשקל הגוף הפך להיות זה המגדיר את הזהות שלנו ואת ערכנו, הוא צמוד להווייה שלנו כמו צל, דבוק חזק ובלתי ניתן להסרה. הוא כמו איזו תווית תקן אוטומטית. שמן זה עצלן, מלוכלך, לא אינטליגנטי ועוד מיני תשבחות חסרות טעם. השמנופוביה ניזונה מבורות ומפחד, והיא מתודלקת תדיר על ידי התקשורת ועולם הרפואה

כדוגמה חיה ניתן לראות את המתרחש במגפת הקורונה שתקפה אותנו. לא עבר חודש מפרוץ " המגפה וכבר יצאו סקרים ומחקרים מאיימים שהשמנים יהיו חולים יותר, ימותו יותר, ומצד שני מילאו את הרשת בתוכניות הרזיה ישנות כחדשות, איש-איש ומרכולתו. והשמן רץ אחוז בעתה אחרי הפתרון שכלל לא קיים, מרגיש אשם, מבוהל ומפוחד. אז עם אינטרסים כלכליים "ופוליטיים כל כך נרחבים, למי יש עניין להפחית את כוחה של השמנופוביה

גם הארוחה המשפחתית הישנה והטובה חוטפת על הראש ב"שמנים", כשקלטר מתארת איך הישיבה בצוותא הופכת לכר פורה לשיפוטיות ולמבטים עקומים: "בטוח שאתה צריך עוד פרוסת לחם?", "אכלת מספיק ירקות?". זה כל כך עצוב, שעולה מחשבת חטא על ביטול הארוחה המשפחתית - שכל אחד יאכל מה שהוא רוצה מתי שהוא רוצה וזהו

ארוחה משפחתית נעימה ומכילה היא אחד הרגעים הכי משמעותיים במהלך היום לגיבוש " המשפחתי ולמתן חוסן פנימי, תחושת שייכות וביטחון לילדים", היא אומרת. "בתוך המפגש המשפחתי הזה, שנועד לשיח על חוויות היום ולהזנה פיזית ורגשית, חשוב לערוך שולחן שבו יהיו מאכלים מגוונים, בריאים וטעימים, כך שכל אחד מבני המשפחה יוכל למצוא לעצמו מה לאכול וירגיש שרואים אותו וחושבים עליו. ארוחה זו לא נולדה למתן הערות מחנכות או גוערות וגם לא למבט ביקורתי ומטיף, אלא לשעה של ביחד מכיל ומאפשר. יש משהו בסדר, בשעות הברורות, המייצר עוגן לילדים. שעה לצפות לה, המגדירה את היום ואת האכילה ומהווה מקום בטוח. כל אלו חשובים מאוד להתפתחות העצמי הבריאה של הילד וללכידות "המשפחה".

השמנים יוצאים מהארון

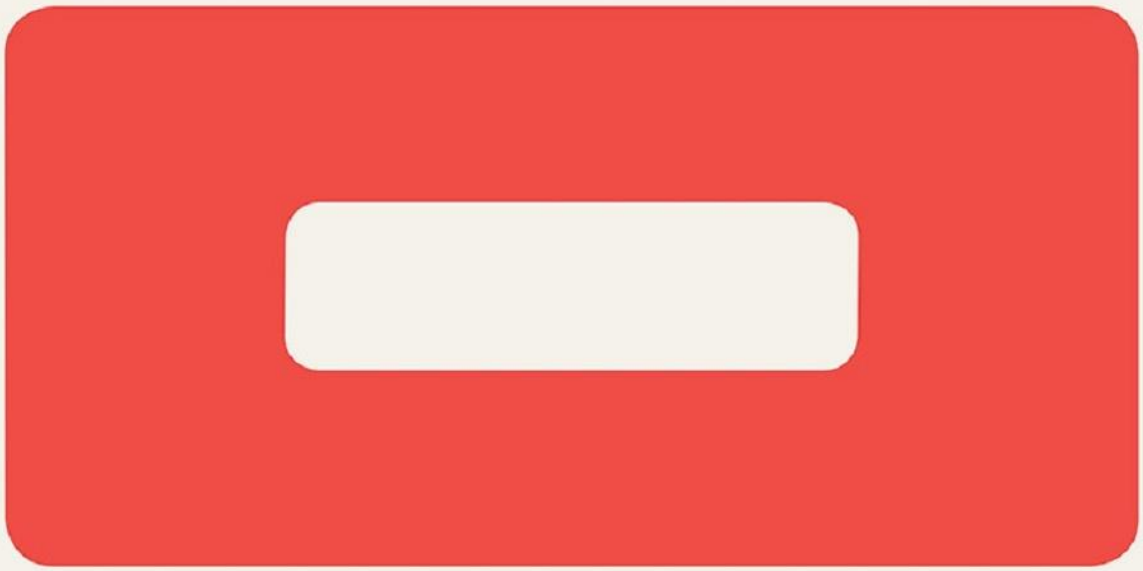
הדרך אל האכילה המודעת הטובה, לפי קלטר, עוברת בביטול "שפת הדיאטה", כלומר הלקסיקון של ספירת קלוריות ושל השתעבדות למשקל הגוף. תהליך השחרור ממנו יהיה ארוך ומפרך. "שפת הדיאטה היא השפה השגורה כיום בפי כל", היא מסבירה. "זו שפה ביקורתית, רודנית, מאיימת ומפחידה. היא אומרת לנו מה לאכול, כמה ומתי. היא גם מאשימה אותנו כאשר שלנו. היא מנהלת אותנו ביד רמה גם DNA-לא עמדנו בחוקיה. שפת הדיאטה טבועה עמוק ב מבלי שנשים לב לכך. היא יומיומית, וכולנו דוברים אותה. לפיכך, קשה מאוד להיפטר ממנה למרות הנזק שהיא גורמת לנו. היא כמעט כמו שפת אם. אנחנו גדלים לאורה ושומעים אותה אצל הרופא, בטלוויזיה, כשאמא מדברת אלינו, בין החברים וגם בינינו לבין עצמנו. קשה ללמוד שפה חדשה. קשה לוותר על הרודן החיצון המשעבד אותנו אליו. קשה ומפחיד. ולכן, תהליך הפרידה משפת הדיאטה הוא מאתגר, ושם את האדם בפני בחירות שקשה לו לעשות.

האדם מפחד מחופש בחירה, הוא אוהב שמישהו שולט בו ולכאורה לוקח עליו אחריות, ולכן רבים הם האנשים שנותנים לשפת הדיאטה לנהל אותם, מבלי לשים לב שהיא פוגעת בהם ומאמלת אותם.

תהליך המעבר לאכילה מודעת וקשובה הוא ארוך, וככל שהאדם דיבר יותר שנים בשפת " הדיאטה, כך התהליך קשה יותר. אכילה קשובה היא דרך מרתקת לנסות ולחזור למקום הטבעי שלנו באכילה, אבל לא רק בה. היא מובילה לקשב לצרכים האמיתיים שלנו, שיכולים להתבטא "באכילה אבל גם בשאר תחומי החיים, וזה כבר עצם מהות הטיפול בשפת האכילה

הטקסט של קלטר, הרבה יותר פילוסופי וגבוה ממה שהייתם מצפים בתחום, מלווה בשלל עדויות של מרואיינים שהשמנופוביה רודפת אותם כל חייהם, כולל פרק מצמרר במיוחד על השמנה ומיניות, שכמעט מעלה דמעות עצב והזדהות בחלקים מסוימים

המרואיינים הם כולם אנשים אמיתיים בגילים 20-70", היא מדווחת. "כולם התנדבו, וכולם " הגיעו לריאיון כי היו תלמידים שלי או קרובי משפחה של תלמידים שלי. ישבתי עם כל מרואיין 4-6 שעות, שהיו קשות, עמוקות ומרגשות. אני מאמינה ומקווה שעבורם זה היה סוג של תהליך משחרר ובונה המאפשר תחילתו של שינוי. למדתי מהם המון, ובספר גם כתבתי שהם שינו אותי. חשוב לי לציין שבין המרואיינים היו הרבה אנשים שלא נחשבים שמנים בשפה הרפואית אבל היו שמנים בחוויה האישית שלהם ובדרך שבה הם חיו את חייהם, כי (BMI בממדי) שמן אינו תלוי משקל אלא תלוי חוויה, או על בסיס מילותיה של סימון דה בובאר - 'אישה לא "נולדת אישה אלא נהיית אישה" - השמנים לא נולדים שמנים, הם נעשים שמנים



? אבל איך קורה שהשמנים מופלים לרעה על אף שהם בעצם הרוב

במובנים רבים זה סוג של משטר אפרטהייד. מיעוט השולט ברוב. אני חושבת שהשמנים, " המתנהגים ברובם כלא ראויים, מזמנים את היחס המאוד ביקורתי ופוגעני אליהם. עד לחמש שנים האחרונות הם לא הרימו את הראש ולא העזו למרוד, והסתובבו כקהל מדוכא ומוחלש שכאילו ראוי ליחס שלו הוא זוכה. כיום השמנים יוצאים מהארון. הם מורדים באפליה. הדרך למנוע אפליה עוד ארוכה. זכויות השמנים אינן מיוצגות בשום חוק. לא בזכויות החולה, לא בזכויות עובדים וגם לא ברשימת האפליות הקיימת בנציבות המדינה.

אפליית השמנים בעצם עדיין כאילו לא קיימת, למרות שבממדיה היא הכי קיימת. שינוי " תודעתי הוא ארוך וקשה, ויש עוד המון מקום לעבודה. הספר נכתב כדי לשים כאן בשיח הציבורי תחושות של קהל עצום של אנשים, שכמה שהם נוכחים ונראים הם מרגישים שקופים וחסרי פנים. אני כל כך מקווה שהצלחתי לתת להם ממשות, לתת להם פה ולתת לעולם דרך חדשה להתבונן עליהם. כי להיות שמן זה לא כמה אתה שוקל אלא איך אתה מרגיש, ואני רוצה ומקווה שכל אדם בכל משקל וצורת גוף ירגיש טוב עם עצמו, ירגיש ראוי ויהלך ברחוב עם "ראש מורם".