



האוניברסיטה העברית בירושלים
THE HEBREW UNIVERSITY OF JERUSALEM

"שפת הדיאטה", "שפת האכילה" ומה שבניהם



מגישה: דורין מרציאנו ענקי

ת.ז: 315825695

תאריך: אוגוסט 2021

תוכן עניינים

מבוא..... 3-4

"שפת הדיאטה" - נפוצה וקלאסית לצד מאכזבת..... 5-7

"שפת האכילה" - אלגנטית, חדשנית ופורצת דרך..... 8-11

סיכום..... 12-14

בביליוגרפיה..... 14

מבוא

עולם התזונה עניין אותי מאז ומתמיד, כבר מתקופת התיכון עלו בי מחשבות, מה כדאי לאכול, מה בריא, מה לא בריא, מה מומלץ ומה עדיף להפחית. יתרה מזאת, נמשכתי להתעסקות עם האוכל- למידה על הדרך שעובר חומר הגלם עד הגעתו אלינו לצלחת. התאהבתי בבישול, באפייה ובתוכניות טלוויזיה המתעסקות באוכל ומשם, החלטתי להמשיך את דרכי באקדמיה תחת לימודי מדעי התזונה, ולמה? - מתוך האמונה שאוכל זה החיים עצמם.

מלבד ההבנה כי זוהי דרך קיומית בסיסית, האוכל נמצא בשמחה, בעצב, בכל מפגש חברתי, בכל אירוע, ואפילו סתם כמשהו נחמד בשעות הערב עם בן הזוג אל מול סדרה בטלוויזיה. בעיניו של ילד תמים, האוכל הוא הדבר הטוב ביותר שקיים, הוא מנחם, הוא מרגיע, הוא ממלא, הוא נעים וטעים. אך בעיניו של אותו הילד שגדל והגיע לגיל בגרות, האוכל שינה את משמעותו, כעת הוא משמין, הוא לא בריא, הוא פחות טוב בלילה, הוא משנה את בדיקות הדם, הוא מגדיל את המידות במכנסיים, עדיף להימנע ממנו בזמנים וסיטואציות מסוימות וחבל שהוא כל כך טעים. ומהנקודה הזאת בדיוק התפתחה לה "שפת הדיאטה", השפה המדוברת ביותר בעולם, שפה שנבנתה במשך שנים ותומכת במודל היופי שהוא הרזון, הדקיקות, המשקל התקין והיפה ואם אפשר, הכי קרוב לנמוך ביותר. השפה שדואגים לדבר אותה בכל רשת חברתית, בטלוויזיה ובעיתונים, בשלטי החוצות, באומנות וכמובן, באקדמיה.

במהלך לימודי התעסקתי רבות במדדים, בגבולות, בהמלצות, בלתכנן מראש את הארוחות, בחישובי כמויות- כמה גרם פחמימה, חלבון, ושומן, לא לעבור את ההמלצה היומית לשומן רווי ושומן טרנס, מתי כדאי לאכול מה. הכל מאוד ברור וידוע מראש, יש נוסחה ברורה, ועכשיו, זה הזמן לצאת אל העולם וליישם אותה. לצערי, זה לא כל כך פשוט כפי שזה נראה. השיטה הזאת מיושנת וכנראה שגם לא עובדת אך עדין, משהו בי אמר שזה אפשרי, הכל עניין של גישה ודרך, היה לי נוח להאמין שמה שלמדתי בתואר הראשון הוא אמיתי והנכון ביותר עבור כולנו.

התפנית בעלילה התרחשה במהלך לימודי תואר שני בו החלטתי לבחור בקורס "שפת האכילה" של איילת קלטר. תחילה, אכחיש אם אגיד שהיה לי פשוט ואינטואיטיבי, משהו בי סירב להתמסר אל הרעיונות העמוקים שמנוגדים לכל מה שנחשפתי אליו עד אותו הרגע. אך עם התקדמות הקורס, מצאתי את עצמי חושבת שוב ושוב, ומתערערת בתוך עצמי, האם אני צריכה לחשב את מסלולי מחדש? האם העקרונות עליהם נשענתי אכן לא ישימים כמו שחשבתי? אז מהי הדרך הנכונה? האם יש צורך לטפל בהשמנה או הצורך לטפל בנפש וביחסים הבין אישיים חזק יותר?

השאלות הרבות הללו יצרו בי קונפליקט מאוד גדול. אני, בתור תזונאית לעתיד, בתור אישה שתטפל בהשמנת יתר, בהפרעות אכילה או בהשמנה מורבידית המובילה לתחלואה מטבולית, מבינה כעת, שאני צריכה לחשוב היטב באיזה גישה אני באמת מאמינה ובוחרת. יש את הגישה עליה "גדלתי", הקלאסית והידועה שרוב העולם תומך בה. הגישה המחזקת את השליטה על האכילה, את ההגבלה התמידית, את הרצון להיות כמה שיותר מאוזן ומחושב. הגישה שתומכת בדיאטה כדרך חיים, ושכל חריגה קטנה גורמת לתחושת אשמה גדולה, הגישה שדואגת לשים במרכז את ההתעסקות הטורדנית והבלתי פוסקת במה לאכול וכמה אשקל יום למחרת. ומנגד, הגישה החדשה והמודרנית שבבסיסה קיימת ההבנה שאדם מהיותו אדם, מתפתח וגדל באופן ייחודי לו. אין משקל טוב או לא טוב, אלא לכל אדם יש את המשקל שמתאים לו, המשקל בו הוא חי חיים בריאים, טובים, ללא תחושות של כשלון וחרדה. גישה המשליכה את המשמעות של הרזון מעולמינו ובמקום זאת, תומכת בהקשבה לגוף, בחיבור מחדש אל הנפש וההבנה העמוקה של מה הכי נכון לאדם ולא לחברה כולה כאחד. כל המניפולציות להורדה במשקל והדרך של הגבלה והימנעות אינן מוצלחות לרוב, והנזק רב על התועלת. כאן, ניתנת הבמה אל השפה שלנו, אל הדרך בה אנו בוחרים להתבטא, והכח שלנו לחולל שינויים בזכות היכולת שלנו לתקשר עם הסובבים אותנו, ובעיקר עם עצמינו.

מכאן, החלטתי לכתוב על "שפת הדיאטה" אל מול "שפת האכילה". הרקע המאפיינים וההשלכות של כל שפה, במטרה להבין בצורה עמוקה יותר ולגבש לעצמי את הדרך הנכונה כיצד ובאיזה גישה אטפל בעתיד. בתור תזונאית, יש בי את היכולת והכוח להשפיע ולשנות, לחשוף לעולם ולקדם דרך טובה יותר, שתוכל לגרום לשינוי משמעותי, שישמר לאורך זמן, משהו שמגיע ממקום הרבה יותר עמוק. אני מחליטה לצלול אל הנפש, אל המחשבות והשדים של המטופל, להבין את מקור הבעיה שלו ולהוביל אותו לאיזון עם עצמו. המשקל אינו פקטור, הוא לא משנה והוא גם לא משתנה לרוב בצורה משמעותית שנשמרת לאורך זמן. היסוד העיקרי בתוך כל טיפול הוא הקבלה של האדם את עצמו בדיוק כפי שהוא, מתוך קשיבות והבנה ולא מתוך פחד וחרדה.

שפת הדיאטה- נפוצה וקלאסית לצד מאכזבת

דיאטה ביונית אורח חיים, כוללת את כל מה שאדם אכל במהלך יומו, ובשפה המודרנית מתארת סוג של משטר תזונתי שמטרתו להוביל להפחתה במשקל באמצעות הגבלות, תכנון מראש ואכילה מחושבת. קיימים סוגים רבים ומגוונים לדיאטות, חלקם נועדו במטרה להתמודד עם בעיות בריאותיות כגון סוכרת, לחץ דם או בעיות נפרולוגיות, חלקם מבוססות על פי דת ומסורת, השקפות עולם כמו צמחונות וטבעונות וכמובן, דיאטות הנועדות לירידה במשקל מטעמי אסתטיקה ומודל היופי הרווח בחברה כולה¹.

בימי הביניים, חיבבו את השמנים, נשים עבות גוף נחשבו לסמלי יופי כשתועדו בציוריהם של גדולי אמני אירופה, בעוד שנשים רזות נחשבו לחולות. איש לא קישר אז בין משקל-יתר לבריאות. הניצנים הראשונים לשינוי בתפיסה החלו במאה ה-17 כשרופאים החלו להמליץ לפציינטים שלהם על דיאטות מיצים למיניהם. החל מהשליש הראשון של המאה ה-19 ניכרת התפשטות האמונה בדבר הצורך לרזות. הגישה הזו, כמו רוב הטרנדים הבאים וההולכים בקצב מסחרר, הגיעה מאמריקה. בסוף המאה ה-19 צץ ע"י רופא הרעיון בדבר "צום קל" ודילוג על ארוחת הבוקר. הוא כתב שצום הינו אמצעי ריפוי לנפש ולעודף משקל – ושיגעון הצום התפשט גם הוא באמריקה. בראשית המאה ה-20 החלו לאפיין כל מזון ע"י חישובי קלוריות. בשנות ה-70-90 כבר החלו לדבר על אבות המזון, וייסדו דיאטות דלות בשומן, לאחר מכן, דלות בפחמימות, נוסד ארגון שומרי משקל, שיטת הנקודות ועוד².

מודל הרזון צובר תאוצה גם בעשורים האחרונים, ניתנת תשומת לב רבה כיצד לאכול יותר בריא, באיזה שעות רצוי לאכול, מהו הרכב המזון המומלץ ועידוד לאכילה המשלבת כמות חלבון גבוהה תוך שילוב פעילות גופנית. בנוסף לכך, כל עולם הבידור, ובפרט מפורסמים רבים מתעסקים רבות באכילה נכונה ותחזוקת משקל מינימלי, המתבטא באחוזי שומן נמוכים, קוביות בבטן, עצמות בולטות ולבוש המדגיש גזרה דקיקה. יתר על כן, אנשים רבים מוסיפים לדבר בשפת הדיאטה הכוללת מושגים כגון: "ממחר אחזור למשטר", "צום ביום ראשון", "אוכלים עד 7 בערב", "אימון כל יום", "זה משמין/מרזה", "קינוחים זה לא בשבילי" ועוד. החברה כולה תומכת ומחזקת את המראה האידיאלי כמראה חטוב ורזה ומכאן, שכל הסובבים שואפים ומנסים בעל כורחם לעמוד בסטנדרטים של החברה כולה.

למרבה הצער רוב האנשים אינם מצליחים לעמוד ב"נורמות" החברתיות ולכן, מעט מאוד אנשים יוכלו להעיד בלב שלם שמרגישים טוב עם משקלם ושחיים בשלום עם גופם. אידיאל היופי המעוות משפיע על חיינו ופוגע קשות בדימוי הגוף, בביטחון העצמי וביכולתנו ליצור אינטראקציות וקשרים בינאישיים. מקור הבעיה נובע מהעובדה שיש מסגור חברתי וחוסר יכולת לקבל את השונה, שללא כל ספק מהווה נקודת מפנה ביחס אל משקל ויופי. אנשים עדיין מקוטלגים לפי קבוצות נראות ולא על סמך מה שנמצא מאחורי זה, ומכאן, אנשים מאוד מושפעים ממה שהסובבים חושבים עליהם ומנסים להתאים את עצמם לסביבה

על מנת להיות חלק מהרוב, להתקרב כמה שיותר אל "המושלם" תוך התרחקות מהאוויר, השלווה והשקט הפנימי³.

ואם כבר מדברים על דיאטות, נשאלת השאלה עד כמה הן יעילות? כמה מתוך האנשים שמחליטים לעשות דיאטה, לשנות את אורח החיים שלהם בצורה דרסטית, למנוע מעצמם כל כך הרבה ולהיכנס לעולם שכולו רווי בהתעסקות עם מה, כמה והאם בכלל לאכול. עולם הסוגר עליך מבפנים, מדכא אותך ומרחיק אותך מהאוויר האמיתי ומהנאות החיים הגדולות. כמה מאותם אנשים שבחרו בדרך הנוקשה והמייאשת הזאת אכן מצליחים לרדת במשקל ואף לשמור עליו לטווח הארוך? ובסופו של דבר, מי מבין אילו שצלחו את הדיאטה לזמן מה אכן מגיעים להנחת רווחה ותחושת שלמות עם עצמם?

ממחקרים רבים עולה כי דיאטות ברובן אינן נשמרות לטווח הארוך, למרבה הצער, רוב האנשים חוזרים לאחור תקופה מסוימת למשקלם הממוצע שקדם לדיאטה, ובמקרים מסוימים אף מעלים עוד יותר במשקלם עקב תקופת ההימנעות הארוכה שחוו. יתר על כן, קיים קושי רב להגדיר מצב בו נשמרת הירידה לאורך זמן היות וזה דינמי ונתון לשינוי. ע"פ Wing and Hill - ירידה של מעל 10% במשקל באופן מקוון ושמירה על המשקל החדש מעל לשנה נחשבת להצלחה בשמירה על משקל היעד ובהתייחס לזה, רק כרבע מהאנשים הסובלים מעודף משקל אכן מצליחים לשמור עליו. גם עבור הגדרה זו קיימות השגות רבות היות ואין לדעת מה מתרחש בתקופה של מעל לשנה, סביר להניח שנקודת החזרה תתרחש לאחר שנתיים ולכן, ככל הנראה, כמות האנשים שאכן מצליחים לשמור על ירידה לאורך זמן נמוכה הרבה יותר⁴.

מחקר התערבותי שנערך כ-12 חודשים ושילב דיאטה דלת שומן או דיאטה דלת פחמימות הראה כי בתקופה שבין 12-24 חודשים לאחר הדיאטה, המטופלים העלו בין 30%-40% במשקלם⁵. בנוסף לכך, במטה אנליזה שכללה כ-29 מחקרים ששילבו דיאטות מסוגים שונים על אנשים בעודף משקל הוסק כי לאחר 5 שנים הנבדקים הצליחו לשמור על ירידה של כ-3 ק"ג בלבד⁶. ויתר על כן, על מנת לאבחן טוב יותר שמירה על הירידה במשקל לטווח הארוך, נערך מחקר נוסף על 14 משתתפים שלקחו חלק בתחרות ירידה במשקל בשם "The Biggest Loser competition". בסוף התחרות, הירידה במשקל היתה בממוצע בין 25 ל-58 ק"ג, אך כעבור 6 שנים מסוף התחרות, המשתתפים העלו חזרה כ-70% ממשקלם- בין 31 ל-41 ק"ג בממוצע ממה שהשילו⁷.

נשאלת השאלה מדוע כל כך קשה לשמור על הירידה במשקל לאורך זמן? כיצד אנשים חוזרים שוב ושוב לנקודת ההתחלה וממשיכים במלחמה היומיומית הקשה הזאת?

עדויות מצטברות מראות כי דיאטות להורדה במשקל מובילות לשינויים במסלולים הביולוגיים הכרוכים בוויסות תיאבון, ניצול אנרגיה ואחסון, אשר מעודדים לאחר מכן את החזרה למשקל. שינויים אלה משפיעים על המערכת הנוירו-הורמונלית המורכבת שלנו המווסתת את ההומאוסטזיס האנרגטי.

מתרחשות הפרעות ברמות ההורמונים האחראים לוויסות התיאבון כמו עליה בהורמון הרעב גרלין תוך ירידה בהורמון השובע לפטין, בנוסף, מתרחשים שינויים בקצב חילוף החומרים ובמטבוליזם. יתר על כן, רמת התאבון עולה, צריכת המזון הפוטנציאלית גוברת והחשק לאכילה המלווה במחשבות העוסקות במזון מתגבר אף הוא. מצב זה אכן הגיוני וצפוי היות ודיאטה מגבילה את האדם אשר נמנע מאכילה חופשית ואינטואיטיבית, ונדרש לעמוד בכללים ברורים המלווים בתחושת חסך שמלבה את הרצון והחשק למה שנתפס כ-"אסור" כביכול^{8,9}.

היבט נוסף וחשוב אף הוא המתייחס אל הגנטיקה שלנו, מראה כי לכל אדם יש טווח מסוים בו משקלו ינוע, טווח זה נע סביב 5-7 ק"ג לכל היותר ונקרא נקודת ה-set-point. כלומר, לא משנה איזה מניפולציות אדם יעשה בכדי לשנות את משקלו, בסופו של דבר, תהיה מערכת ויסות שנשלטת גם היא בהיפותלמוס במוח שתדאג להחזיר את אותו אדם למשקלו הטבעי, בהתאם ל-set-point הייחודי לו. מערכת זו בעצם מבטיחה כי למרות השינויים בהכנסה והוצאה אנרגטית, המשקל המוגדר כ-set-point יישאר פחות אותו יותר קבוע ומוגן¹⁰.

אז מה בעצם הפתרון למצב הזה?

אם בין כה וכה דיאטות נמצאות כלא יעילות והמשקל תמיד חוזר בסופו של דבר למשקל בטווח הטבעי והמתאים ביותר של האדם, היכן נמצאת הבעיה שלנו?

כיום, אין גישה ברורה וידועה כיצד לשנות את המצב הזה, רבים טוענים כי הבעיה מקורה בהתנהגות ונמצאת עמוק בנפש האדם. יתר על כן, הבעיה איננה ההשמנה, אלא הדרך בה אנחנו כחברה מתייחסת אל ההשמנה ואיך האדם השמן מתייחס לעצמו ורואה את עצמו בתוך החברה שמקיפה אותו.

מכאן, אני מוצאת את עצמי חושבת שוב ושוב, אם זה המצב, והוכח פעמים רבות כי כל דיאטה או הגבלה קלורית איננה יעילה ומחזיקה לאורך זמן, והאדם בהיותו אדם שנולד עם מאפיינים וגנטיקה ייחודית לו, איננו יכול לשנות את המשקל שלו לטווח הארוך. אז מהו תפקידי כתזונאית? איך אני, בתור אשת מקצוע שלימדו אותה היטב, בצורה הקלאסית (אך הכושלת מסתבר) כיצד לשנות אורח חיים של אדם שמן, הולכת ועושה זאת בלב שלם?! אז הלב הוא לא שלם, ואני מרגישה צורך לחשב מסלול מחדש, אני מרגישה צורך לפתוח דלתות שלא הכרתי ולהיפתח לטכניקות חדשות לגמרי עבורי. והטריגר שהוביל אותי לזה הוא היחשפותי אל "שפת האכילה" של איילת.

אז מהי "שפת האכילה"?....

שפת האכילה- אלגנטית, חדשנית ופורצת דרך

שפת האכילה הוא מונח שהתפתח מתוך שילוב בין טבעו של ה- mind האנושי (בעברית – התודעה) לבין התנהגויות האכילה של האדם. שפה שלמה של מילים, מחשבות והתנהגויות ששמות את האדם במרכז, את קבלת האחר, חותרת לקשיבות, חמלה, חיבור ל"כאן ועכשיו" ושחרור מהעולם המגביל, הסוגר והמונע מהאדם לחיות את חיו כרצונו, בשקט, שלווה ובצורה נקיה מאשמה וביקורת¹¹.

בתחילת הקורס, כשרק נחשפתי להגדרה המאוד כללית של מהי "שפת האכילה", לא ממש הצלחתי להתחבר, חשבתי שמהו בזה מאוד כללי, רחוק ממני, נשמע מאוד מבטיח אך עם זאת גם מאוד מופשט ומעורפל. מה הכוונה בעצם? כיצד ניתן להוביל למהפכה שתשנה את השפה שכולם מדברים בה- השפה שמפחדת מהשמנה, השפה שתמיד מובילה לרגשות אשם וחרטה על מה שנאכל, על המשקל שמעט עלה. שפה שרואה בתפריטים ובחישובי קלוריות כגלגל הצלה בתוך ים סוער ועמוק בו כולם טובעים לתוך עולם המכתיב להם מה טוב להם. עולם שדואג להקטין את הביטחון עצמי, מעודד דימוי גוף נמוך ונותן במה לשיפוטיות האדם בהתאם למשקלו ומשם להשליך על אופיו, בריאותו וכישוריו. כעת, אנחנו בנקודת מפנה, אני בעצם מבינה שמה שהיה עד עכשיו, איננו עובד ומעולם לא הטיב עמנו, שיש צורך אמיתי לטרוף את הקלפים ולחשוב על שפה חדשה- "שפת האכילה". שפה שתכבד את המקום של המזון בעולם שלנו, שפה שתבטל את המראה הרזה כאידיאל היופי ותגרום לכולנו להבין שאין דבר כזה "אידיאל יופי", שרזה זה יפה ושמן זה יפה ואין אדם ששונה מרעהו בגלל מראהו החיצוני. הגיע הזמן לשים סוף לאפליה, לרגשות האשם, לתחושת האסור ולעשות שלום עם הגוף כפי שהוא ללא שיפוטיות מיותרת. לחיות את החיים כמו שהם, בלי לחכות שמהו ישתנה ונגיע יום אחד למצב שאנחנו שלמים עם עצמנו ועם הגוף שלנו בגלל טריגר חיצוני, אלא לקבל את עצמנו כאן ועכשיו, לאהוב את עצמנו איך שאנחנו- שלווים, מאושרים, פשוטים. וזאת המהות והלב שבאה להדגיש "שפת האכילה".

אז עכשיו התמונה ברורה יותר והצורך לשינוי הוא עצום, אך אני שואלת את עצמי שוב, איך עושים זאת? איך מבססים את השפה הזאת ע"י כלים יישומיים ואמיתיים? כנראה שנצטרך לצלול עמוק יותר לתוך העקרונות המנחים של "שפת האכילה":

מודעות וקשיבות- Mindfulness- מושג המתאר את החיבור שלנו למה שקורה עכשיו, התחברות אל הרגע, הקשבה והבעת סבלנות רבה כלפי הסיטואציה המתרחשת בזמן הווה. השימוש ב- Mindfulness מאפשר לנו להיות מחוברים אל הרגע בצורה נקיה ולא שיפוטית המושפעת ממה שהסובבים חושבים. המטרה היא לראות דברים בבהירות, בהקשבה, בסבלנות ושלווה. אפשרי להשתמש ב- Mindfulness ככלי להתבוננות פנימה אל הרגשות האישיים שלנו, מבלי לנסות ולשנות אותם. ברגע שאנו מתרכזים, הופכים קשובים יותר לעצמנו ומעניקים את מלוא תשומת הלב לסיטואציה בה אנו נמצאים תוך הימנעות

מביקורת, אנחנו מקבלים עוצמה גדולה ודרך להתמודד עם מצבים כגון חרדה, דכאון, דימוי גוף שלילי, והתמודדות עם סטרס¹². יתר על כן, שימוש בטכניקת קשיבות עשויה לסייע בהורדת המתח תוך שיפור איכות החיים והתפקוד היום יומי. בהתייחס ל-"שפת האכילה", אנחנו נשאף לאכול בצורה הרבה יותר אינטואיטיבית, ברגע שנחוש רעב, נחשוב על מה ברצוננו לאכול, אנחנו נאכל בתשומת לב רבה ובסבלנות, נקשיב לגופינו ונעריך את ההנאה המתרחשת בעת האכילה. ברגע שנרגיש שובע, נעצור, בלי לחשוב על כמה אכלתי, ואיך הייתי יכול להחליף את הארוחה הזאת במשהו אחר או גרוע מכך, להתחרט. במקום זאת, נשאף להתחבר אל הרגע, להנות ממנו ולהמשיך הלאה. ממחקרים ניתן לראות כי אכילה קשובה ואינטואיטיבית ללא הגבלה והימנעות מסוימת ממזון מתקשרת לבריאות פסיכולוגית, מטיבה עם התנהגות אכילה תקינה ומסייעת בשמירה על איזון¹³.

כיצד נגיע לאכילה קשובה?

בכדי להגיע לאכילה קשובה עלינו לקחת בחשבון שני תהליכים חשובים- תהליך של התבוננות ותהליך של קבלה עצמית.

- **התבוננות- observation** - ראשית להתבונן על האכילה ועל המחשבות המניעות אותה, לשים

לב להתעסקות הרבה שקיימת סביב האוכל במהלך היום, להרגיש את המחשבות, הדעה הביקורתית, האשמה ובדרך זו ללמוד על התנהגות האכילה המאפיינת את האדם. השלב הראשון לפני שמטפלים ומובילים לשינוי זה ההכרה בבעיה, הדרך בה אנו מביטים על עצמנו ולמדים על השפה שמנהלת אותנו, על הדרך בה אנו מגבילים, מבקרים, מונעים ומחשבים לעצמינו באופן אוטומטי את האכילה.

- **קבלה- acceptance** - תוך כדי ההתבוננות אנחנו בעצם מבינים כמה שיפוטיים אנחנו, כמה

אנחנו שקועים בתוך עולם הרזון ושואפים אליו כעיוורים, כמה אנרגיה והתעסקות נשאבת מאיתנו במהלך היום בכדי לחשוב מה נכון לנו שלא בכדי. כעת אנחנו מבינים שעלינו לקבל את עצמינו כמו שאנחנו, גם אם זה לפעמים כואב ולא נוח. אנחנו מבינים שזה בסדר להיות שונה, שאנחנו חייבים להקל על עצמינו ולעצור את המרדף הבלתי פוסק אחרי פנטזיה שאיננה ברת השגה.

ברגע שנקבל את המציאות כמו שהיא, לטוב ולרע, אנחנו נבין שאפשר גם אחרת, שאדם מאושר איננו בהכרח אדם רזה, כל אדם הוא שונה, יחיד ומיוחד, בעל הרגלי אכילה, ממדי גוף, רצונות וחשקים ששונים מאדם אחר. קבלה היא היכולת שלנו להספיק את המאבקים המיותרים עם עצמינו, להפנים גם את החוזקות ובעיקר את החולשות, הכאב והסבל שקיימים בנו, וברגע שזה יקרה, אנחנו באמת נוכל להשתפר, להתחזק ולהסתכל על החיים שלנו בעיניים טובות יותר.

כעת, נוכל לנהל את חיינו בצורה רגועה, חופשית ואמיתית בכל תחומי החיים ולא דווקא בהקשר לדימוי הגוף שלנו¹¹.

מהי אכילה קשובה?

אכילה קשובה מתבטאת בדרך בה אנחנו מקשיבים לגופינו. דוגמא קטנה מחיי היומיום- קמתי בבוקר, לא רעבה במיוחד, שתיתי קפה וכל כך רציתי משהו מתוק, שוקולד או עוגייה מפנקת, הרגשתי את זה מבפנים, סימן שהגוף שלי זקוק לזה, מצפה לזה ונרגש, לכן, לא אדחה את הרגשתי, אלא להיפך, איהנה ממנה, אלך, ואבחר את הקינוח המתוק שהכי קורץ לי, אקח אותו, אתבונן עליו, אתרגש לקראתו ואטעם אותו. אני ארגיש כמה נעים הוא וכמה הוא עושה לי טוב, אקדיש לו את הזמן וההנאה המלאה, אסיים אותו ואמשיך את יומי, ללא התעסקות מיותרת למה כמה ואיך, אלא בהרגשה טובה ונינוחה שהלכתי עם התחושות הפנימיות שלי בלב שלם. כך תבוא לידי ביטוי "שפת האכילה" בדרך שלי. שפה שבה אומר לעצמי- "איזה קינוח טעים", "תודה לעצמי על רגע מתוק ביום", "כשהגוף שלי רוצה הוא יודע ואני הולכת יחד איתו", "אני מקבלת את עצמי ואת החשקים שלי באהבה ובשלום", ועוד.

לעומת זאת, בדיוק אותה הסיטואציה הייתה נראית אחרת לגמרי במידה ולא הייתי קשובה לעצמי ומכבדת את הרצונות הפנימיים שלי. יכולתי להישאב בין רגע אל "שפת הדיאטה" ולומר לעצמי שלא כדאי כך לפתוח את הבוקר, "שאצטער על זה", ש"עדיף להתאפק כי בערב אני הולכת למסעדה עם חברות וזה יותר מידי ואני עלולה להשמין", ש"אם אתחיל עם המתוק זה לא יגמר טוב", "שהיום הבטחתי לעצמי בלי שוקולד אז אני לא יכולה" וכו'. כל המשפטים הקשים האלו כביכול באים "להגן" אך הנזק שלהם הוא גדול ומצטבר. בסופו של דבר, ההימנעות הזאת, המחשבות הטורדניות שמתכננות כמה וכמה צעדים קדימה לא יטיבו עם הסיטואציה אלא להיפך, הן יפתחו תאבה וחשק עוד יותר גדול למשהו מתוק. הן יגרמו לעצבות ותחושה של כשלון- "למה לא יכולתי להיוולד רזה ולאכול כל מה שבא לי בלי לדפוק חשבון", והמקום האפל הזה, כל כך מדכא את הנפש, ולא בכדי. ושנשאלת השאלה מי אחראי לסיטואציות הקשות הללו שבין אדם לעצמו אז התשובה היא ללא ספק- אנחנו! החברה השיפוטית וה"שמנופובית" שלנו שגורמת לנו להתחשבן, להימנע, להצטער ובסופו של דבר להצית בנו יותר ויותר חשקים שכביכול "אסורים". בכדי לתקן את המצב העגום הזה שאינו מוביל לשום דבר חיובי, נוסדה "שפת האכילה" שמתנגדת בכל תוקף לכל מה שהחברה והמוח שמושפע מהחברה משדרים לעצמינו.

כדי ליישם בצורה טובה יותר את שפת האכילה המתבססת בין היתר על טכניקת ה- **Mindfulness** **קשיבות וקבלה**, נזכיר את שיטת הטיפול הקוגניטיבית שנקראת ACT- Acceptance Commitment Therapy שמטרתה לפתוח את המחשבה, להשתחרר מהסטיגמות שהחברה מכתובה, לקבל את החיים המשלבים שמחה וכאב כאחד, ולחיות איתם בשלום. גישה זו באה לעזור לנו לא להידבק למחשבות שלנו באופן אוטומטי ולאפשר לנו בחירה בהתאם לערכים שלנו כבבני אדם ובדרך זו, היא עוזרת לנו מעצם אופיה לבצע את השחרור מהסטיגמות.

ACT מורכב משישה עקרונות ליבה מביניהם:

- האדם מחליט על ערכים שמתאימים לו ובעלי ערך ומשמעות עבורו.
- האדם מתחייב לפעול על פי הערכים המנחים שלו אשר מכבדים את השקפת עולמו.
- האדם נשאר מחובר אל הרגע הנוכחי וחווה אותו כפי שהוא.
- האדם מודע למחשבותיו- בין אם טובות ובין אם רעות ומקבל אותן כפי שהן, לא מתנגד אליהן או נאבק בהן ובמיוחד, לא טובע בהן, אלא מתסכל אליהן מבחוץ, משלים איתן ובכך יכול למצוא להן פתרון הולם.
- האדם מקבל את עצמו כפי שהוא, עם המחשבות, התחושות, הלבטים, הפחדים ללא רצון ושיאיפה לשנות אותן או לברוח מהן.
- האדם מפריד בינו לבין מחשבותיו ונמנע מלתת למחשבות לשלוט עליו בצורה כזו או אחרת, אלא לראות את המחשבות מנקודת מבט אובייקטיבית יותר מבלי ללכת שבי אחריהן¹⁴.

כל העקרונות הללו מתחברים יחד ומובילים לגמישות פסיכולוגית, לתהליך של קבלת ההווה, קבלת המחשבות והרגשות של האדם, הבנה איך להתמודד איתן בצורה מושכלת ללא פחד, בריחה ושימוש בהגנות מיותרות. במקום זאת, לצלול אל הנפש, אל האמת שטבועה בנו, להבין את המשמעות שלנו בתוך העולם הזה ומשם לצמוח, להתמודד ולהתקדם קדימה. וכאן, אנחנו מתחברים אל "שפת האכילה" שמושפתת, ומחזקת את העקרונות הללו. בדומה ל- ACT, "שפת האכילה" מובילה את האדם לחיות את חיו בחופשיות, על פי ערכיו ולא על פי החברה שמחליטה עבורו מה נכון, היא מחזקת את האדם לקבל את עצמו, את הפחדים והחששות שלו ולהשתמש בהם לטובתו. "שפת האכילה" מקנה לאדם את הדרך לחיות את חיו בצורה רגועה יותר, להתחבר אל הנפש והאמת שלו, להבין שכל אדם הוא שונה מהאחר וזה בסדר. "שפת האכילה" יוצאת נגד החברה הביקורתית והשיפוטית ששולטת ומחלישה את האדם, מובילה אותו לפעול מתוך אימה להיות שונה ואחר ממה שמקובל ופוגעת במי שהוא. "שפת האכילה" משתמשת בכלים רבים מעולם הפסיכולוגיה והטיפול ההתנהגותי בכדי להוביל לשינוי מהותי בנו ובחברה שאנחנו בונים, היא רוצה ללמד אותנו לפתח קשיבות רבה לעצמנו, לקבל את עצמנו ולהתחבר אל ה- mind שלנו.

בחרתי בכותרת מאוד מיוחדת עבור חלק זה בעבודה היות והצגתי את "שפת האכילה" כשפה אלגנטית, חדשנית ופורצת דרך. בעיני, "שפת האכילה" מביאה משהו אחר, משהו מאוד מיוחד ועמוק, היא מבקרת אותנו כחברה בהתנהלות הכושלת שלנו כלפי האחר וגורמת לנו להבין שאנחנו חושקים בדבר שאיננו בר השגה, ועל ידי כך, אנחנו מפסידים את האושר שלנו. אנחנו מדברים בשפה לא נכונה, בשפה שרוצה לתקן את הפגמים מבלי להבין שאלו לא פגמים, אלה אנחנו, אנשים שונים אחד מהשני אך מיוחדים בדרך שלהם. הכלים שבעזרתם ניתן לבסס את "שפת האכילה" נותנים מקום מאוד מכובד לאדם ולנפש

שלו, הם אינם שיפוטניים אלא מאוד מכילים ומעודדים את האדם לקבל את עצמו ואת האחרים בחברה בצורה נעימה ואלגנטית, בנוסף, "שפת האכילה" היא שפה מאוד חדשנית, מאוד לא פשוטה לעיכול אך, כשמבינים לעומק את משמעותה, ניתן להעריך כמה כוח ועוצמה יש בה, ועד כמה היא עשויה לחולל שינוי ופריצת דרך אל עולם הרבה יותר טוב ורגוע.

לסיכום...

בעבודתי בחרתי לצלול אל תוך השפה והמשמעות שלה בעולם בו אנו חיים. השפה היא כח מאוד חזק, זוהי הדרך שלנו לתקשר אחד עם שני, ללמוד, להביע את עצמנו, להסביר את דעתנו, להשפיע וכמובן גם לשלוט. באמצעות השפה אנחנו חושבים, חולמים ומתקשרים קודם כל ביננו לבין עצמנו וכמובן, עם הסובבים אותנו.

כיום, השפה הנשלטת היא "שפת הדיאטה" שפה נוקשה המובילה אותנו בתור חברה לשאוף ל"אידיאל היופי" הרווח שמעודד רזון, אכילה מחושבת ומוקפדת, התנסויות בדיאטות רבות ואפילו צומות על מנת להיות כמו כולם, על מנת להיראות הכי טוב שאפשר בעיני החברה שלנו, ולאחר מכן, אם בכלל, בעיני עצמנו. אנחנו משתמשים בשפה "שמנופובית" - שפה שמשדרת פחד ואימה מלהיות "שמן" היות והחברה שלנו גורמת לנו להרגיש שזה לא מקובל, זה לא בריא וזה בטוח לא יפה. השמן תמיד נתפס כפחות טוב, פחות אטרקטיבי וכמובן, לפחות מושך ולמה? בגללנו, בגלל שכולנו נותנים במה ומעודדים את התפיסה הכושלת הזאת. כולם מתעסקים כל היום ב"מה נאכל, ואם נאכל, ואולי עדיף שלא, וכמה אכלתי אתמול, וכמה אני מצטער שעליתי 2 ק"ג במשקל..." רוב האנשים מרגישים לא טוב עם עצמם, דמוי הגוף שלהם נמוך, החיצוניות והמשקל שלהם לא תואמים לרצונם ואת מה "שמקובל" בחברה, וזהו הטריגר המוביל אותם לתוך עולם הדיאטות. עולם עשיר בחוקים, כללים וחישובים שמטרתו להוביל לירידה משמעותית במשקל אך למרבה הצער, הירידה איננה לטווח הארוך והוכח לא מעט פעמים בשנים האחרונות כי דיאטות אינן יעילות והאדם בסופו של דבר חוזר למשקל הטבעי שלו בהתאם ל- set-point שלו.

לאחר שחקרתי את הספרות לעומק, אני אכן מבינה ומסכימה לאור העובדות שמהו כאן חייב להשתנות, שאני בתור אשת מקצוע בעולם התזונה חייבת להתעורר ולהתחיל לפעול. הדרך הישנה והקלאסית איננה עובדת, אלא היא גורמת לאנשים סבל ותסכול רב. הפתרון הוא לשנות את השפה ולחשוף את החברה שלנו ל"שפת האכילה" - שפה שאיננה עוד נאבקות בהשמנה, שפה שתוביל את האדם לקבל את עצמו במשקל שמתאים לו ולאפשר לו לחיות חיים טובים ומאושרים ללא מאבק שסופו להיכשל. לבטל את המושג "אידיאל היופי", ולהטמיע בנו כחברה, שכולם יפים ושווים ושונים אחד מהשני וזה בסדר ומקובל. אדם שמן זה לא בהכרח אדם לא בריא, ואדם רזה לא בהכרח אדם בריא כי הבריאות מתחילה קודם כל בנפש ומשליכה על כל הגוף כאחד.

כאשר אני משווה בין "שפת הדיאטה" ל"שפת האכילה" אני מבינה עד כמה הצורך בשינוי הוא עמוק ומשמעותי. בעוד ש"שפת הדיאטה" מתעסקת בשינויים התנהגותיים די שטחיים שבדרך כלל אינם נשמרים לזמן רב, "שפת האכילה" משלבת בחובה טיפול מעולם ה-CBT וטיפול באמצעות קשיבות וקבלה- טיפול עמוק מאוד שמחייב את הנפש ומוביל אותנו לתובנות מאוד משמעותיות עבור חיינו.

בעוד ש"שפת הדיאטה" שמה דגש על שינוי באורח חיים שיוביל לירידה במשקל שתתאים למדדים התקינים של האדם בהתאם לגילו ומינו, "שפת האכילה" מלמדת את האדם כיצד לאכול בצורה קשובה אל הגוף שלו ולהגיע לנקודת איזון המתאימה לו באופן אינדיבידואלי, כיצד לשקם את דימוי הגוף הנמוך ולקבל את עצמו כמו שהוא ללא שיפוטיות וביקורת. בנוסף לכך, בעוד ש"שפת הדיאטה" מאוד מגבילה את האדם- יש טוב ורע, משמין/מרזה, בריא/לא בריא, "שפת האכילה" מאפשרת את הכל היות ורואה באוכל מקור קיומי שמעניק הנאה ואושר, ומתוך הבנה שהימנעות וסלידה תוביל להגברת החשק, להתקפי זלילה ולהגברת הכעס והחרדה. לסיום, "שפת הדיאטה" מובילה לשינויים מהירים במשקל והגעה ליעדים שנקבעו, אך זה לא אפקטיבי לטווח הארוך היות והאדם מטבעו אינו מסוגל לחיות תחת משטר לזמן ארוך דיו. בניגוד לכך, "שפת האכילה" אמנם בטווח הקצר איננה תוביל לשינוי מבחינת המשקל, אך בטווח הארוך, השינוי שמתרחש הוא פנימי ובעל עוצמה רבה- האדם משנה את התפיסה שלו כלפי עצמו, האדם לומד לכבד את הנפש שלו ולהקשיב לרצונות פנימיים שלו, לומד להקשיב לגוף שלו ולתחושות האישיות שלו, והכי חשוב, לומד לקבל את השונה ממנו בלב שלם וממקום אמיתי. יתר על כן, בעקבות השינוי הפנימי, חל גם שינוי חיצוני המתבטא בהתנהגות אכילה מאוזנת יותר, שקשובה לצורכי הגוף.

לסיכום, בנימה אישית, לא יכולתי לבחור נושא שיותר יתאים לי להתעמק, ללמוד ולכתוב עליו מלבד "שפת הדיאטה" למול "שפת האכילה". אני מרגישה שעברתי תהליך מאוד משמעותי וחשוב בתוך הנפש שלי בו חיברתי את מי שאני, למקצוע שלי, לתפיסה שלי בעקבות כל מה שעברתי מתחילת לימודי התואר הראשון שלי ועד להשתתפותי בקורס של איילת קלטר- בעודי כותבת את העבודה הכל כך משמעותית וחשובה הזאת. כעת, אני באמת מבינה את התהליך שעברתי, אני אפשרתי לעצמי להיחשף לעולם שלא הכרתי, עולם שחששתי וסלדתי ממנו כי זה היה כל כך חדש ומנוגד לכל מה שהכרתי עד עכשיו. זה לא היה קל, אני מודה, אך כעת, ברגע זה אני יודעת טוב יותר ומרגישה בטוחה לומר כאשת מקצוע שה- mind האישי שלי השתנה מקצה לקצה. כעת אני מרגישה סוג של שליחה שתוביל ותחזק את העקרונות העוצמתיים של "שפת האכילה" של איילת קלטר.

עבורי, "שפת האכילה" היא שפה שמאפשרת לי בראש ובראשונה, להכיר את עצמי מחדש, להכיר את התחושות שלי בצורה עמוקה ואמיתית יותר, אני מרגישה הרבה יותר קשובה לעצמי, לרגשות שלי ולערכים שלי וכעת אני יודעת, שאני גם אהיה מטפלת הרבה יותר טובה. מתוך התהליך שעברתי עם

עצמי, אני גם מרגישה שיש לי את הכוח להשפיע ולשנות את התפיסה בחברה שלנו, אומנם אני רק אחת, אך אני בטוחה שבדרך, יתווספו אלי עוד ועוד וביחד, נוביל לשינוי אמיתי בשפה שאנו מדברים. אמנם יש לי עוד הרבה מאוד ללמוד, אך אני מאמינה שהשמיים הם הגבול ואת הצעד הראשון ומשמעותי אל עולם חדש לגמרי עבורי, כבר עשיתי. מכאן, אמשיך ללמוד, להתפתח ולסלול את דרכי המקצועית תוך שאיפה להכיר עולמות חדשים ולהעניק ידע וכלים בריאים וטובים יותר עבור מטופליי לעתיד.

תודה,

בביליוגרפיה

1. <https://he.wikipedia.org/wiki>
2. <https://www.hayadan.org.il> 2004, "שנות דיאטה" הידען,
3. <https://wtc-anatgur.co.il>, "ד"ר ענת גור, אידיאל היופי המעוות והשפעתו על חיינו",
4. Wing R, Hill J. "Successful weight loss maintenance", *Annu Rev Nutr*, 2001.
5. Wadden T et al. "Lifestyle modification for obesity: new developments in diet, physical activity, and behavior therapy". *Circulation* 2012.
6. Anderson J et al. "Long-term weight-loss maintenance: a meta-analysis of US studies" *Am J Clin Nutr* 2001.
7. Fothergill E "Persistent metabolic adaptation 6 years after The Biggest Loser competition" *Obesity* 2016.
8. Greenway F, "Physiological adaptations to weight loss and factors favouring weight regain" *Int J Obes (Lond)* 2015.
9. Sumithran P, "The defence of body weight: a physiological basis for weight regain after weight loss" *Clin Sci*, 2013.
10. Stephen C, "Body Weight "Set Point" – What We Know and What We Don't Know", OAC community, 2017.
11. <https://www.eatingdialog.com/eating-dialog-school>
12. Warren J. "A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms", *Nutr Res Rev*, 2017.
13. Dyke et al. "Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review", *Public Health Nutr*, 2013.
14. Järvelä-Reijonen E. The effects of acceptance and commitment therapy on eating behavior and diet delivered through face-to-face contact and a mobile app: a randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2018.