

אוכלים לנו את הראש

וזה לא מוביל לירידה במשקל או לעצירת מגפת ההשמנה. המטפלת איילת קלטר מאמינה שהדרך לשינוי לא עוברת בצלחת, אלא בשינוי שפת האכילה והתרבות סביבה. בספרה החמישי היא מתמקדת בשינוי השפה בין הורים וילדים, מבלי לקבוע מה יאכלו וכמה

נגה משל

הצלחת של הילדים שלנו והצעה לשנות אותה כמפתח לכינון יחסים בריאים בין הורים וילדים, אוכל ואנשים.

נקודת המוצא של קלטר קשורה ביחס האישי שלנו לאוכל, הטבוע בנו מילדות, ובתרגול שפת אכילה חדשה שלא נדחפת לצלחת ולא סופרת מנות, משולשי פיצה וקלוריות. זו גם הדרך שהיא מובילה במרכז שלה ובתוכנית הלימודים המכשירה אנשים ממקצועות הבריאות לטפל במתמודדים עם השמנה ודימוי גוף. תחת זאת היא מציעה לחתור אל עבר יחס נינוח כלפי אוכל ואכילה, גם ובייחוד אם יש בבית בני משפחה עם ענייני משקל.

איך עושים חינוך לתזונה נכונה? "אין דבר כזה 'תזונה נכונה', מדובר בעניין סובייקטיבי ולכן כדאי להזהר מהמלצות גורפות. אני מאמינה שכל עולם המונחים הזה של תזונה נכונה ובריאה פס מן העולם והוכח ככישלון אחד גדול. אנחנו חברה בהפרעת אכילה. כולנו מחפשים את תוכנית התזונה האולטימטיבית והילדים שלנו גדלים לתוך זה. אנחנו מחנכים את

שולחן האוכל הוא המקום בבית שבו אנחנו נפגשים הכי הרבה עם הילדים שלנו. סביבו לא רק



אוכלים, אלא גם מחליפים דעות וחוויות, מתעדכנים ומחזקים את הקשר. העניין הוא שבבתים רבים, במקום שהמטבח ושולחן האוכל יהיו מקום של מפגש חיובי הוא הופך להיות זירת התגוששות, ריצוי ומרד. בעולם שבו רזה עדיין נחשב ליפה יותר, שמנות ושמנים חשופים לביקורת וכלכלת מוצרי ההרזיה ממשיכה לנוע במרץ – העיסוק בבית בדיאטות, קלוריות ומה נחשב לנכון, בריא ומומלץ עשוי להיות טראומתי. לאחרונה הוציאה איילת קלטר, מטפלת בהתנהגויות אכילה ותפיסת הגוף, ספר חמישי ('לאכול, לגדול, לאהוב – שפת האכילה בין הורים לילדים', בהוצאת אפיק) העוסק בנושא האכילה בבית. קלטר, מקימת מרכז 'שפת האכילה', מקדמת בו את השינוי החברתי והמקצועי הנדרש, לטעמה, בשיח השגור והפוגעני על דיאטות והשמנה. במקום מתכונים יש בו התבוננות על ההתנהגות סביב

הילדים שלנו לאותו אופן שבו אנחנו מתייחסים לאוכל, לדוגמה: אם אני אוכל ארוחת בוקר אני מצפה גם מהילד שלי שיאכל, אם אני אוהב ירקות – כך גם הציפייה מהילדה ואם גדלתי בבית עם תזונה שאינה מטיבה – אנסה לעשות הפוך. הורה מגדל ילד לא בנפרד ממנו אלא כשלוחה שלו, ואז הילד גדל כשהוא לא יודע להקשיב לגופו, למשל ילדים שאינם רעבים כשהם קמים בבוקר ובכל זאת אוכלים וכך מאבדים קשב לגוף, לתיאבון ולסוג האוכל שהם אוכלים". בהקשר זה קלטר מדברת על הורות סמכותנית שלא מעניקה לילדים חופש בחירה ושממנה נובעת שפת דיאטה נוקשה. במצבים כאלה היא טוענת שהילדים יפתחו התנהגויות לעומתית: מרצה או מורדת – שני קצוות שמשמעותם היא פעולה מתוך תגובתיות להורים, "אנחנו רוצים לגדל ילד שיהיה קשוב לצרכים שלו

"כל עולם המונחים הזה של תזונה נכונה ובריאה פס מן העולם והוכח ככישלון אחד גדול. אנחנו חברה בהפרעת אכילה. כולנו מחפשים את תוכנית התזונה האולטימטיבית והילדים שלנו גדלים לתוך זה"



ההורה ואם הורה לא ער לכך, הוא ינהל את משקל הילד כאילו היה שלו ואז הילד עלול להיפגע מזה. הפואנטה היא פחות המשקל כמו התפיסות של האם על הגוף שלה, מה ההיסטוריה שלה סביב משקל, מה המפגש עם הילד מעורר בה וכמה היא מתנהגת אל הילדה שלה מתוך מה שהיא סוחבת

בעצמה. אנו חיים בחברה שחושבת שמשקל מגדיר זהות ולכן צריך לברר עם האימא מה האמונות שלה, מה היא מעבירה לילדה שלה ואיך זה משפיע על הקשר."

מה עושים כשאחד שמן והשניה רזה?

"שום דבר. לא אצור מובחנות בין הילדים, לא אבקר ואתן אכילה שווה לכולם. אנחנו נגועים בשמנופוב" ביה, לעיתים אף נמנעים מלח-

שמערב גם קיום וגם את כל מנעד הרגשות. להורים יש באמצעות האוכל הרבה יותר כוח ושליטה או רצון לשלוט מאשר בתחומים אחרים, כמו קניות או בילויים. מצד שני אם ההורים סמכותניים ושתלטיניים הילד יכול פשוט לסגור את הפה ולהילחם באמצעות מרד, זלילה וצום. בסוף, הורים לא באמת יכולים לשלוט באוכל ואין להם באמת כוח, אפילו שהם מנסים להפעיל אותו."

בואי נדבר על בית עם אימא רזה וילד שמן.

"זה אחד הנושאים המדוברים ביותר. מעניין לבדוק אם האימא רזה גנטית או רזה בעקבות דיאטה. אם זה טבעי – עלול להיות מצב שהיא פחות תבין את הילדה שלה ואפילו תתבייש בו/בה, ואם זו אימא שעשתה דיאטה, כל תזונה במשקל של הבת או הבן תאיים עליה ועל הקילוגרמים שהשילה. יש יחסי גומלין בין משקל הילד לזה של

ושאכילה תהיה שמחה ומשוחררת, אבל מצד שני זה לא אומר שאנחנו לא יכולים לשים גבולות". קלטר אומרת שצריך להסביר אבל לא לכפות כדי שהילד לא יסתיר אוכל או יאכל מתוך פחד או עונש, אלא יאכל מתוך הבנה. "זה ריקוד מאוד עדין, כי אנו רגילים שאומרים לנו מה צריך, מותר ואסור ואני רוצה לשחרר את ההורה מלהיות שוטר ולאפשר מרחב אוכל מגוון. המטרה היא להוות מודל בריא ושמח באכילה ולעבור משיח ביקורתי על אוכל, שבו אנו מורגלים, לשיח מלא בחירה, שכולל משחק והנאה מאכילה."

את מדברת על אוכל בהקשר של הורה סמכותני וילד צייתן, אבל איך זה בא לידי ביטוי עם הורים הנוטים להיכנע לכל גחמה של הילד?

"אני פחות מוצאת את זה באוכל, היות שהקשר בין ילד, הורה ואוכל מתחיל בלידה וזה קשר ראשוני



"אין דבר כזה תזונה נכונה", איילת קלטר
צילום: עמית שהם
פרנקו

"הורה מגדל ילד לא בנפרד ממנו אלא כשלוחה שלו, ואז הילד גדל כשהוא לא יודע להקשיב לגופו, למשל ילדים שאינם רעבים כשהם קמים בבוקר ובכל זאת אוכלים וכך מאבדים קשב לגוף, לתיאבון ולסוג האוכל שהם אוכלים"

"ילד עם עודף משקל לא אשם שהוא נולד עם נטייה כזו, ויש ילדים שאף נולדים עם הורמון מסוים המעורר בהם צורך גבוה יותר באכילת פחמימות, ויהיה לא נכון להגביל או להכריח אותם לאכול אחרת"

בבית ולא באוכל. כשההורים גרושים אידאלי להפגיש אותם ולעבוד ביחד כדי שהשינוי יקרה בשני הבתים, אבל כשזה לא מצליח לעיתים אראה אותם בנפרד. לפעמים יש מצב שאחד ההורים לא מסכים להגיע ואי אפשר להכריח אותו לבוא, ואז אעבוד עם הורה אחד".

ב'לאכול, לגדול, לאהוב' מתייחסת קלטר לסוגיות של משקל, השמנה והר-זיה ומתמקדת בקשר בין אכילה ויחסי הורים וילדים שמתבססים כבר בלידה, אך בעצם אומרת כמה היחסים האלה הם הרבה יותר מעיסוק במזון: "דרך האוכל אני לומדת מה השפה בבית והשינוי יוצר אדוות של שינוי במש-פחה. שפת האכילה היא בעצם שפה מטאפורית למערכות היחסים בבית". ●

של ירידה במשקל, כי ברוב המקרים המשקל שלו יירד ויעלה ויהיה יותר ממה שהוא נועד להיות. ההיסטוריה של הרבה מאוד אנשים שמנים מבוגרים היא כזו, לכן כשאני באה לטפל בילד אני רוצה להבין מה הסיפור של ההורים".

ומה היחס שלך להצלחות של פרויקטים כאלה?

"אני שמה מירכאות על הצלחות. בדרך כלל מי ששומר על משקל לאורך שנים חי חיים מלאי שליטה וסיגוף. אני מעריכה שרק 5%-7% מצליחים לשמור על ההצלחה הזו ומרבית האנשים מתקשים לחיות חיים נוקשים כאלה. אולי לא יהיה להם רעב פיזי אבל מה לגבי רעב קוגניטיבי ורגשי? החסך וההימנעות הם שמנתבים אותם והם כל הזמן נאבקים במקום הזה".

קלטר מאמינה שמה שנדרש הוא שינוי של השיח הפנימי והחברתי, מתוך הבנה של הכוחות המפעילים אותנו כחברה ופיתוח ראייה ביקורתית. "המדבקות האדומות והירוקות בסופר, למשל, מחזקות את השיח הישן. על חומס יש מדבקה ירוקה אבל יש בו חומר משמר, ומי בעצם קבע מה יותר בריא – חומר משמר או שומן?"

נושא נוסף אולי מדובר פחות אבל בהחלט קיים הוא ילדים רזים. קלטר מציינת שכמו שקשה לעשות דיאטת הרזיה עוד יותר קשה לעשות דיאטת השמנה. אם אין אנורקסיה, תחלואה או מצב נפשי שדורש תשומת לב, כל עוד הילד אוכל בריא ומגוון וזה המצב הטבעי שלו – נתערב רק כאשר יש שינויים פתאומיים בעקומת האחוזון שלו. כל עוד הילד שמח ומתפתח, לא המשקל מעיד אם הוא בריא או לא. בספר מביעה קלטר גם הסתייגות מטקסי השקילה הנהוגים בבתי הספר בישראל ומביאים לדעתה בעיקר נזק. **את מציינת שהעבודה היא עם ההורים ולא עם הילדים – מה עושים כשההורים פרוידים?**

"נכון. במרבית המקרים אנחנו בכלל לא פוגשים את הילדים והעבודה היא עם ההורים בלבד. אני עוסקת בקשר, במערכות היחסים ובשפה המדוברת

בק ולמלנשק ילדים שמנים ול-ראות אותם בעיניים שוות – וזו עבודה של ההורים. צריך לייצר בבית אווירה נינוחה סביב אוכל ולהיזהר מהפליה. ילדים יכולים לאכול אותו דבר וגופם יראה אחרת".

קלטר סבורה שההתייחסות לילדים שמנים צריכה לעבור אתחול חברתי ושהכול מתחיל בבית שבו ההורים גדלו ומה מתוכו הם מעבירים לשולחן האוכל בבית שהקימו. בעבודה בקליניקה היא מבררת עם ההורים את הסיפור המשפחתי ודרכו שואפת לנסח סיפור אחר ומיטיב, שלא כולל משטרי דיאטה, מתכונים דלי קלוריות, איסורים והגבלות. היא מוסיפה שמחקרים מוכיחים שככל שמנסים לשלוט על האכילה בגיל צעיר כך גוברים הסיכויים להשמנה בקרב ילדים. "ילד עם עודף משקל הוא כמו ילד עם הפרעת קשב, הוא לא אשם שהוא נולד עם נטייה כזו. יש ילדים שאף נולדים עם הורמון מסוים המעורר בהם צורך גבוה יותר באכילת פחמימות, ויהיה לא נכון להגביל או להכריח אותם לאכול אחרת". קלטר מדגישה שהיא לא מקדמת השמנה וקובעת שמה שחשוב זה לגדל ילדים לחיים פעילים ושהיו מאושרים וחזקים, בעלי הערכה עצמית גבוהה ללא קשר אם אני כהורה אוהב או שונא שומן. היא מציעה לא להגביל ילדים במספר משולשי הפיצה או השניצלים ולפתח בנוסף לקשב לגוף ולתחושת בחירה, שיח של התחשבות אחד בשני סביב השולחן.

ובכל זאת להיות שמן זה לא בריא. "לא כל אדם שמן הוא לא בריא. אם יש לי ילד שמן, המחשבה היא איך אני יכולה לעזור לו מבלי לפגוע בו. מתברר שהיכולת שלי לעזור לו לרדת במשקל ולאורך זמן היא נמוכה מאוד, ובדרך כלל הפתרון שנותנים אינו ברי-קיימה ואז אנחנו גורמים לילד להרגיש מקולקל. המאבק של ההורה במשקל של הילד פוגע בו. אם אני רוצה שהילד שלי לא ישקול 70 קילוגרמים אני לא אכניס אותו למאבק הזה, אגדל אותו לחיים פעילים, לאכול בריא ומגוון, להיות גאה בעצמו ושמח ולא אעשה לו פרויקטים