

הארץ

"שמנים" הוא ספר מאיר עיניים על שמנופוביה. כל הורה צריך לקרוא אותו

איילת קלטר, מטפלת בהתנהגויות אכילה ותפיסת גוף, מפרקת לגורמים את דיקטטורת המזון שרובינו מפעילים בביתנו. גם הורים שלא מתמודדים עם ענייני משקל אצל ילדיהם ילמדו ממנו מידע חשוב על הנזקים של ביקורת והתערבות יתר

• [נועה לימונה](#)

• 22.12.2020

• 09:25

•

איילת קלטר האמינה בדיאטות. היא בנתה קריירה על דיאטות. היא גדלה בבית שהחרדה מהשמנה היתה מושרשת בו, ואף שהיתה ילדה רזה, אמה, שפחדה מאוד שבתה ירשה את הנטייה המשפחתית להשמנה, ניטרה כל ביס וביס שלה. כשבגרה, קלטר המשיכה באופן טבעי ללימודי "מדעי התזונה" והפכה לתזונאית שמסייעת לאנשים שמנים לרצות. גם את ילדיה שלה גידלה לתוך מה שהיא מכנה "שפת הדיאטה".

"שפת הדיאטה" היא עיסוק בלתי פוסק במשקל, בדיאטות, באיסורים ובהגבלות אכילה. זו שפה שמודדת, מכמתת ומסדרת בטבלאות. זהו דיבור קדחתני על איברים, שיח שאינו מרפה על צורות גוף ופעילות גופנית לצורך הרזיה. אבל כמה שנים לתוך המקצוע, קלטר הבחינה בדפוס מטריד: השמנים מרזים ואז משמינים בחזרה. ככל שהמקרים חזרו על עצמם, החלה תפיסת עולמה של קלטר להיסדק. המחקרים הרבים שקראה, גיבו את מה שראתה בקליניקה - 95% מהיורדים במשקל עולים בחזרה בתוך שנה עד חמש שנים מסיום הדיאטה.

"הדיאטה היא הכישלון המצליח ביותר בחברה המודרנית", כותבת קלטר בספרה החדש, "שמנים". מתברר שדי בגירעון תזונתי קטן, הימנעות או איסור, כדי לגרום לגוף לחוש "מאויים" ולעודד מנגונים המעוררים הפרשת הורמונים מעוררי רעב. כמובן, לדיאטה יש גם אפקט רגשי וקוגניטיבי: אפילו הגבלה קלורית קלה יכולה לעורר התקפי זלילה ואובדן שליטה על האכילה. "חלום הירידה במשקל גובה מחיר גבוה", היא כותבת. "הוא פוגע בכיס, בנפש ובגוף והוא כולא את קורבנותיו במעגל קסמים של השמנה ואשמה, שמבטיח רווחים נאים לעסקי הדיאטה ותעשייתה".

זהו ספרה הרביעי של קלטר, שגם מנהלת את מרכז "שפת האכילה" ללימוד וטיפול בהתנהגויות אכילה ותפיסת גוף, וזהו ספר מאיר עיניים. כשקוראים בו מבינים עד כמה כל אחד מאיתנו מושפע משמנופוביה ומדיקטטורת הרזון. התוכן נגיש וקולח, אינפורמטיבי ומשכנע והמונולוגים השלובים בו מעניקים לו רובד נוסף, אינטימי וכן. ברטרופקטיבה, הם מספקים הצצה לאופן שבו הדוברים חוו את ההתמודדויות הקשורות במשקל ודימוי גוף בילדותם - מול הורים, חברים ומורים. גם הורים שלא מתמודדים עם ענייני משקל אצל הילדים שלהם ילמדו מהספר הזה דבר חשוב על הנזקים של ביקורת והתערבות יתר מול הילדים.

מעגל קסמים הרסני

שמנופוביה היא הפחד מלהיות שמן, מהשמנה ומשמנים, המלווה בשנאה. קלטר החלה להבין, שכמו רוב האנשים בחברה המערבית, ובמיוחד בישראל, גם היא, שמטפלת בשמנים ומנסה לעזור להם - בעצם שמנופובית". כאשר אדם עם עודף משקל הולך ברחוב, כ-85% מהאנשים העוברים לידו

מעידים שהוא מעורר בהם מחשבות שליליות, "היא מצטטת בספרה את אחד המחקרים בנושא. אבל שמנופוביה היא יותר מכך, מסבירה קלטר. "היא ביטוי לחרדה שלנו כלפי עצמנו, להתנתקות מהגוף שלנו ולהתכחשות אליו. היא חזות השיח הדיאטטי המרדד את האדם לדימוי, המודד אנושיות לפי היקף מותניים ומידת מכנסיים."

בספר, קלטר מנתחת את השיח הדיאטטי מזוויות שונות (רפואה, עבודה, מיניות ואופנה, למשל) ואת הנזקים ארוכי הטווח ורבי העומק שהוא מחולל. את "הקשר המאגי בין משקל לאנושיות", לדבריה, היא מפרקת בין השאר על ידי שימוש מפורש ותדיר בשורש ש.מ.ן. לאורך הספר; היא אינה מסתרת מאחורי מכבסת המילים של שומרי משקל, אלא קוראת לילד בשמו.

חלק נכבד מהתוכן מוקדש להורות שמנופובית ולטעויות הנפוצות וההרסניות שעושים הורים סביב הנושא הטעון של אוכל. "ככל שהעיסוק במשקל הגוף מתחיל בגיל צעיר יותר", כותבת קלטר, "כך עולה גם הסיכוי לעלייה במשקל בגיל הבוגר. העיסוק במשקל גם משבש את האכילה הבריאה והאינטואיטיבית של הילדים, מבלבל את מנגנוני הרעב והשובע שלהם ומכוון אותם לאכול פחות בריא". וזה עוד לפני שמדברים על הצלקות הנפשיות והרגשיות, שילדים כאלה נושאים איתם לכל אורך חייהם. עדויותיהם של המטופלים הבוגרים של קלטר, שנזכרים בלדותם, מטלטלות ומלמדות. "בסך הכל אתה נלחם בשביל לקבל אהבה", אומר אחד המטופלים על עצמו כילד. "אז אם אתה מבין שלרדת חמישה קילו שווה אהבה, אתה מנסה לרדת חמישה קילו."

ההורים, כמובן, דואגים לבריאותו של הילד ולאשורו, וכדי לחלץ אותו ממצבו העגום, ואת עצמם מהבושה והאשמה, הם יעשו הכל כדי שהילד יהיה רזה. אבל ניסיון ההצלה הזה הוא למעשה אסון. תפיסת הגוף של הילד ותפיסת העצמי שלו כרוכות זו בזו וכשהוא חווה ביקורת על משקלו, הוא מרגיש שהביקורת היא על מי שהוא. הילד לא מצליח להגשים את משאלתם של הוריו ולהיות רזה, והוא מרגיש שהוא מאכזב אותם ואת עצמו. כך, הילד והוריו נלכדים במעגל קסמים הרסני. ככל שההורים נאבקים במשקל, כותבת קלטר, כך הוא מקבל ממדים דמוניים. "המשקל מסתיר את הילד, מרחיק ומוחק אותו. ההורים מתקשים לגעת בו, לחייך אליו ולאהוב אותו. הילד השמן הוא קודם כל שמן ורק אחר כך ילד."

אכילה קשובה

היות שנטייה להשמנה היא במידה רבה תופעה גנטית, הורים רבים לילדים שיש להם עודף משקל, נאבקים בעצמם בהשמנה. זה רק הופך את המצב לגרוע יותר - הן לילדים והן להורים. מתוך "פחד וניסיון לגונן הם מכוננים את הקשר ההורי-ילדי סביב הימנעות מאכילה ואיסוריה", מסבירה קלטר. "הילד מעתיק את מערכת היחסים הבעייתית של ההורים עם האוכל ועם הגוף."

שפת הדיאטה" מטעה אותנו. היא נראית לנו כמו עידוד לאכילה נכונה ובריאה; כוונות טובות מכוננות אותה, והיא אמורה לכונן את הילדים לדאוג לעצמם ולרדת במשקל, כדי שיהיה להם טוב יותר. אבל היא בעצם שפה "צרת עין, רודה ומאשימה, עוקבת ומאיימת. הבית הופך למקום ממשטר, פרנואידי ואובססיבי, שמעודד הונאה עצמית, שקרים וסודות", והבית לא צריך להיות כזה. בטח עבור ילדים שגם כך נאבקים בשמנופוביה המקיפה אותם בכל חזית אפשרית - בבית הספר, בחוגים, בתנועת הנוער. זה נכון עבור כל הילדים אבל ודאי שילדים שחווים חרמות, אפליה והצקות, זקוקים ל"מרחב של ביטחון, שקט ואמונה."

אז איך הורים באמת יכולים לעזור לילדיהם? איך אפשר לגדל ילדים שמנים ובריאים בנפשם? בשביל זה אנחנו צריכים בראש ובראשונה לטפל בשמנופוביה שלנו. "אם נניח לחלומות ההרזיה שלנו, הם לא ייסרו את חלומותיהם של ילדינו", כותבת קלטר ומוסיפה, "עלינו להכיר בשונות הטבעית הלגיטימית בין משקלי הגוף באוכלוסייה. לא כולנו נועדנו להיות רזים". זאת הורות מאתגרת, הדורשת מאיתנו "לא לשבח דוגמניות רזות, לא להשוות את הילד שלנו לילד של השכנה וגם לא להאדיר כל אחד שירד כמה קילוגרמים במשקל; לא לעמוד מול המראה ולבכות על הצמיג שנוצר לנו

סביב הבטן או ליייל כמה אכלנו בארוחה האחרונה ואיזה חסרי כוח רצון אנחנו, "משום שהילדים שלנו לומדים הכי הרבה מתוך המודל שאנחנו מציבים בפניהם.

אנחנו יכולים לדאוג להכניס אוכל מגוון ובריא הביתה ולדאוג לארוחות מסודרות ונימוסי שולחן, אבל הילד - ורק הוא - יכול לבחור אם יאכל, ממה הוא יאכל וכמה. הורים צריכים להרפות את ניסיונות השליטה באוכל של הילדים. "תפקידנו להכין את האוכל ולא לנהל את הארוחה", מדגישה קלטר. "אפשר לשתף את בני הבית ברשימת הקניות, בתוכניות הבישול ובסוגי המאכלים שמתבשלים, ולוודא שכל אחד מקבל את המאכלים שהוא אוהב ורוצה."

מומלץ לעודד "אכילה קשובה". זו תרבות אוכל שאין לה חוקים או כללים והיא לא דרך לשלוט באכילה. באותה מידה, היא גם לא בהכרח תוביל לירידה במשקל. היא עוסקת ב"איך אוכלים" יותר מאשר ב"מה אוכלים". היא מאפשרת לכל החושים להיות מעורבים בתהליך האכילה. "אכילה קשובה היא גמישה, משתנה ומושפעת ממגוון היבטים, בהם בריאות, איכות המזון, טעם, עלות, סיטואציה חברתית, מצב רגשי", ועוד. "היא מאפשרת להיות נוכחים במהלך האכילה, וקוראת למודעות ולהשהיית שיפוט במהלך האכילה."

ילדים נולדים עם התפעלות טבעית מגופם, מכוחו ויכולותיו. ילדים שמנים לא זקוקים "למילות ביקורת ולתזכורות שהם מקולקלים ונדרשים להשתנות", כותבת קלטר. "הם זקוקים להבעת התפעלות, למילות חיזוק, לקבלה ולידיעה שאוהבים ומעריכים אותם בלא תנאי. "על הוריהם לראות אותם ולהכיר אותם כמות שהם, עם המשקל, עם הבטן, עם אהבתם לפחמימות ועם שנאתם לספורט. בדיוק כמו שמקבלים ילדים ששונאים מתמטיקה או ילדים שיש להם נמשים."

הספר "שמנים" ראה אור בהוצאת הספרים אפיק, במסגרת סדרת גלוסקאות החוקרת את תרבות המזון הישראלית, מסורות הבישול וטקסי האכילה המקומיים, ובעריכת יחיל צבן.