



התנהגויות אכילה בקרב נערות

ליאת שגיא

"לאכול, לאכול, לאכול. איזו עבודת פרך, ללעוס, לטחון, לשחוק את הלסתות, לבלוע, להכניס עופות, חזירים, אבטיחים, לעכל ולהפריש ולנגב, והרעב בפנים לא נסתם, וכיליון הנפש מוצץ, מוצץ, מוצץ... אבל מה כבר אפשר להשליך לנפש מלבד עופות וחזירים ואבטיחים? נפש, רוצה שניצל?!"

שיץ, חנוך לוין

מבוא

לה ביטוי, למשל, עשויה להוביל לרצון לאכול קרקר כדי להוציא בעזרת הלעיסות הקשיחות את החוויה, או דווקא פירה או מרק, כדי למצוא נחמה במרקם הנימוח (מאטיס שריד, 1990).

מבחינת ההקשר האינטר פסיכי והאינטרה פסיכי, הספרות הפסיכואנליטית עוסקת בהרחבה ביכולת ההזנה של התינוק, כשבתחילת חייו אי אפשר להפריד בין ההזנה הגופנית לבין ההזנה הנפשית. עיקרון מרכזי בתיאוריה הפרוידיאנית הוא עקרון העונג שבמסגרתו התינוק נקשר לאובייקטים, כלומר הדמויות הראשוניות המטפלות בו, מאחר שהם מספקים את צרכיו הפיזיים כגון חום והזנה. מידת ההנאה שמפיק הילד מן האכילה קשורה אך במעט לסיפוק צרכיו הגופניים, ועיקר ההנאה נעוצה ביכולת שלו לבחור את סוג המזון, כמות המזון והדרך שבה הוא אוכל (Freud, 1946).

במהלך עבודתי בתיכון הבחנתי כי התנהגויות האכילה בקרב נערות רבות נוטות להשתבש, כלומר מופיעה אכילה ללא תחושת רעב גופני, תחושת אובדן שליטה סביב מזון, זמן ניכר הן מקדישות לחשיבה ולדאגות שעניין מזון והשמנה, בדיקה קפדנית של הדיאטה העדכנית, והרגשה רעה ביחס לגוף. שיבושים אלו יכולים להופיע בחלקם או כולם יחד.

הנחת העבודה היא כי ישנו רצף שמציידו האחד נמצאת האכילה הקשובה, ומציידו האחר נמצאות הפרעות האכילה. המרחב בין האכילה הקשובה לבין הפרעות האכילה הוא מרחב התנהגויות האכילה המשובשות או התת-קליניות. ילדות מגיל תשע ועד נשים בנות שבעים ומעלה קלטו את המסר החברתי-תרבותי המוטעה שביכולתן לפתור בעיות רגשיות, בעיות מיניות, בעיות משפחתיות, בעיות במערכות היחסים - והכול באמצעות שינוי מידות גופן (אורבך, 1978).

מדוע נערות בעלות מאפיינים מסוימים נוטות לפנות בתקופה מסוימת זו לזירה מסוימת זו? מסקנתי היא כי ילדות, בדגש על מגדר זה, נוטות יותר לחוסר בצרכי הזולתעצמי שלהן, ורבות מהן אף חוות את עצמן כממלאות צרכי זולתעצמי לאחרים על חשבונן. אנו חיים בחברה שבה השפעות תרבותיות חזקות, ובהן תרבות הרזון והטיה מגדרית חברתית לרעת נשים. במצב עניינים זה, עשויות ילדות אלו בהופכן לנערות לפנות אל שיבושים בהתנהגויות האכילה שלהן כמנגנון מילוי החוסר שהן חוות.

החל מן הנגיסה המפורסמת של פרוסט בעוגיות המדלן ועד הניצל לנפש אצל חנוך לוין, לאוכל משמעויות רגשיות ופסיכולוגיות מעבר לפן הפיזיולוגי. אכילה מקושרת למרכזי הנאה במוח, כדי שנמשיך לבצע פעולה זו החיונית לקיומנו. כמו כן, לאכילה תפקידים רבים בחיינו, החל מהתזמון שבו אנו בוחרים לאכול ועד סוג האוכל שבו אנו בוחרים. תוקפנות שאין

במחקר עלה כי יותר ממחצית הבנות חושבות על גופן כל הזמן או רוב הזמן. התפיסה היא קבועה ונוקשה של "להיות מושלמת", פנטזיה לא מושגת אשר משפיעה על הערך העצמי והגופני ונוטעת בנערות תסכול וחוסר סיפוק אישי

כתינוקות, המזון שאנו מקבלים מהדמויות המטפלות בנו מסמל נחמה והרגעה, וקישור זה נשאר לאורך החיים. האובייקטים הראשוניים המהווים זולתעצמי עבור הילד הם הוריו, שבאמצעות אמפתיה וכיוון לרגשותיו ולצרכיו יוצרים את המבנה של העצמי, מחזקים ומשמרים אותו (קוהוט, 1985).

ליאת שגיא היא פסיכולוגית חינוכית מומחית, עובדת בשירות הפסיכולוגי החינוכי ברמת גן. רכזת תחום התנהגויות אכילה בשפ"ח ופסיכולוגית בתיכון.

Liatsagi2010@gmail.com 0524-415761

אכילה קשורות באופן ישיר לחוסר הגנה, לבעיות הקשורות במין, לנטייה לרצות ולהעניק, לתחושת כוח, לחוסר גבולות, לאמונה שעליך לטפל באחרים באופן אמהי, ולזעם המופנה פנימה על עולות פרטיות וחברתיות. דרך שיבוש בהתנהגויות האכילה עשויה לבטא רגשות, להרחיק מעלינו בני אדם, להשיג שליטה באופן פרדוקסלי על מה נכנס לגוף ומה לא, או ניסיון לעכב מעבר ולהישאר בזירה הילדית על פני לעבור לשלב ההתבגרות שבו הנערות נאלצות להתמודד עם נחיתותן החברתית בזירות השונות (אורבך, 1978).

וולף (1991) משווה את היחס לדיאטות לכת. אנשים המועדים ליפול טרף לציפורני הכתות מאופיינים בהעדר תחושת זהות מוצקה. נערות חשות תסכול ובלבול עקב הקושי במציאת קול אובייקטיבי משל עצמן מעצם היותן בגיל המאופיין בחיפוש זהות, ותיאולוגיית שמירת המשקל עונה על צורך שקיים בהן. לדיאטות יש שיטות שגורמות למאמינה להתמכר לאורח מחשבה כיתתי ולעיוות תחושת המציאות שלה. חברי כתות משיחיות דוחים את אותם חלקים באישיותם המאיימים על זהותם החדשה, והכת מציעה לא רק תקווה, אלא גם זהות חדשה ומופלאה. נערות מתקשות באינטגרציה של חלקים שונים באישיותן והרזון מציע להן זהות "מושלמת". במחקר עלה כי יותר ממחצית הבנות חושבות על גופן כל הזמן או רוב הזמן. התפיסה היא קבועה ונוקשה של "להיות מושלמת", פנטזיה לא מושגת אשר משפיעה על הערך העצמי והגופני ונוטעת בנערות תסכול וחוסר סיפוק אישי (ניכטר, 2000 אצל פרידמן, 2011). נוסף על כך, כתות מבוססות על מבנה של היררכיות וסמכות. שומרות המשקל מאמצות דפוסי התנהגות ממושטרים, שמנחים אותם "מומחים" שיודעים טוב מהן. כתות מטיפות לווייתור על העולם, ושומרות המשקל מוותרות על ההנאה מאוכל. כמו כן, חברי כתות בטוחים שרק הם בורכו בידיעת האמת, ובאופן דומה, נערות ונשים חשות את עצמן כשמנות או דוחות על אף מסרים הפוכים שהן עשויות לקבל (וולף, 1991).

תיאוריות בתחום הטראומה המורכבת מקשרות בין חוויה של פגיעה מינית בילדות להפרעות אכילה קשות, מתוך צורך לקחת בעלות על מה נכנס לגופי ומה לא, בניגוד לחוסר השליטה שהיה בעבר (גור, 2015). אם נרחיב את התפיסה של הקשר בין טראומה מינית להפרעות אכילה קשות, נוכל למצוא קשר בין אובייקטיביזציה חברתית של גוף האישה לשיבושים בהתנהגויות האכילה בגיל ההתבגרות (איילון, 2016).

אמצעי התקשורת מוסרים מסרים חברתיים, ונוצרת הפנמה של הפחתה בתפיסת העצמי כסובייקט. נערות לומדות כי נשים הן אובייקטים לשימוש מיני. פרסומות עדיין הולכות שבי אחר הקביעה כי "סקס מוכר", השימוש במילה "כוסית" נפוץ על ידי גברים ונשים כאחד ושירים כגון "רוצה בנות" ("רוצה בנות... ולא

בהנחה שהדמויות המטפלות העניקו לתינוק הזנה פיזית ורגשית טובה דיה, יפתח האדם התנהגויות אכילה קשובה, שבמסגרתה הן הגוף והן הנפש יודעים לשדר לנו מהם הצרכים הכוללים שלנו. במידה שהסביבה של האדם לאורך חייו אינה מאפשרת לו אכילה קשובה ממגוון סיבות, ישתבשו מנגוני האכילה הקשובה הטבעיים של האדם (קלטר, 2011).

בנות מועדות יותר להתכחשות לצורכי הזולתעצמי שלהן ... ההתכחשות לצורכי הזולתעצמי של הבנות נובעת מהבדלים מגדריים בנטיות האמפתיות של נשים לעומת גברים, וישנן אופנויות אמפתיה ייחודיות לבנות ביחס לאמותיהן

העצמי הוא המרכז של היקום הפסיכולוגי של הפרט, ונחוזה כתחושה של שלמות, חיות ועוצמה, מרכז יזמה עצמאי עקיב בזמן ובמרחב (טופלין, 1980 אצל בכר, 2001). כדי לפתח עצמי מגובש יש צורך במילוי צורכי זולתעצמי כגון צורך בהערכה עצמית, בוויסות רגשות, ביכולת הרגעה ובתחושות של ביטחון וחיות ותחושה של המשכיות לאורך זמן ומקום (בכר, 2001). בנות שצרכים אלו לא מולאו עבורן והן אף שימשו ברמה המשפחתית והחברתית כממלאות פונקציות אלו, עשויות בגיל ההתבגרות לפנות למילוי הריקנות באמצעות שיבושים בהתנהגויות האכילה. מבחינת ההקשר התרבותי והחברתי ביחס לאוכל, חברות דלות במזון רואות בהשמנה דבר רצוי, סימן לעושר ולמעמד. אך כשהעושר היחסי של החברה גדל, חל היפוך בפיזור המעמדי חברתי הטיפוסי של התפיסה את ההשמנה. בחברות מערביות מודרניות שומן קיבל משמעויות סמליות והפך להיות מקום מושבן של תכונות שנחשבות בזויות מבחינה מוסרית כגון עצלות, הזנחה וחוסר כוח רצון. חברות מודרניות העתיקו את המושגים של טוב ורע ביחס למראה גופנו, והמושג של אלוהים (שלמות, ניקיון וטוב) מקושר למראה הרזה, בעוד המושג של השטן (שחיתות, עצלות ובצע) מגולם בשומן (גורדון, 1991).

תיאוריות פמיניסטיות טוענות שלנשים אין הזדמנויות שוות כלגברים בתחומים שונים, והתנהגויות האכילה הן תגובה לכך. במקום להתקדם בזירה החברתית, המשפחתית או העסקית, נשים רבות מפנות את התסכול והתוקפנות פנימה, ומשבשות את התנהגויות האכילה שלהן. על פי תיאוריות אלו הקשר בין משקל, היקפים והתנהגויות אכילה לכוח רצון הוא מועט. התנהגויות

בינוני (כ-15 אחוז מעל המשקל המצופה מבחינה סטטיסטית לגובה) נראה כי ישנם אף יתרונות, בעיקר עבור נערות שהשומן מתרכז אצלן מתחת לעור ולא בגוף. אף על פי כן, המשקל והגובה הסטנדרטיים מופחתים בטבלאות הנתונים אחת לתקופה. קולות מקרב הקהילה המדעית החלו להתריע על האשליה הגדולה שתעשיית הדיאטות מקדמת כי דיאטה היא דרך יעילה לרזות, שכן ידוע כי כמעט תמיד המשקל חוזר לקדמותו (אורבך, 1978; גורדון, 1991; קלטר, 2011). כיום ידוע כי המלחמה בהשמנה היא מאבק במנגנונים גופניים שעוצבו בתהליכי אבולוציה ארוכי שנים. המחקר הגנטי מלמד כי התיאבון ויעילות הוצאת האנרגיה הם במידה רבה עניין ביולוגי. כיום אין ספק כי יש הנוטים להשמנה יותר מאחרים כתוצאה ממערך הגנים שקיבלו בתורשה (פרידמן וצפרירי, 2004).

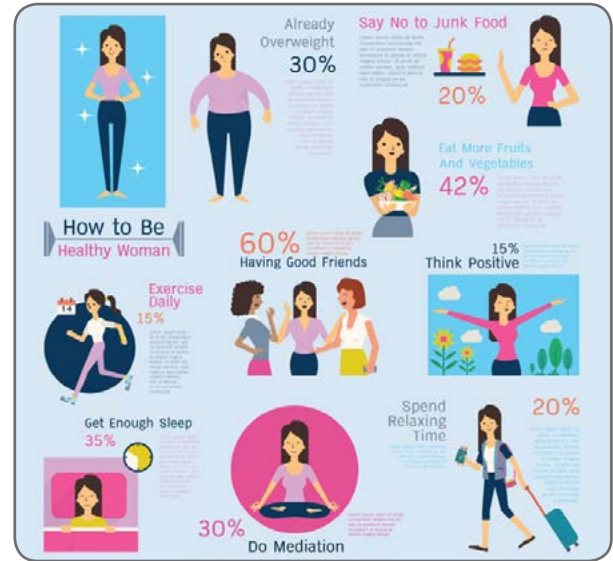
למרות נתונים אלו הזמינים לכל מתעניין, כשליש עד חצי מהנערות בישראל מוטרדות בנוגע למשקלן ונמצאות כמעט תמידית בדיאטה בלתי מבוקרת, באוכלוסייה המוגדרת כבריאה וללא תסמינים של הפרעות אכילה. הנתונים בישראל מגלים כי כרבע מהבנות בתיכון נמצאות בדיאטה (המרכז הלאומי לבקרת מחלות, 2017). 24 אחוזים מבנות ה-11 ויותר מ-30 אחוזים מבנות ה-13 עד ה-15 חושבות כי הן שמנות מדי, 45 אחוזים מן הבנות ו-20 אחוזים מן הבנים חוששים כי הם עלולים לאבד שליטה על כמות האוכל שהם אוכלים, יותר ממחצית הנערות בבתי ספר על-יסודיים חושבות כי עליהן לעשות דיאטה וכ-30 אחוזים מן הנערות עושות דיאטה, רובן הגדול ללא הדרכה כלשהי (וייסבלא, 2010).

פרידמן הבין את הלידה כסזורה, מרחב קוטע שגם מחבר בין החיים לפני הלידה לאלו שאחרי הלידה. ביון הבין מושג זה כמרחב מחבר, בדומה למרחב הבין סינפטי שמקשר בין סינפסה אחת לאחרת. המרווח הבין הסינפטי עשוי להיות זורם ומיטיב או לחלופין קוטע ומזיק. על פי פרידמן, בתוך הסזורה עשויים להופיע פחדים משלבים קודמים שלא יכלו להיחוו או להיחשב (פרידמן, 1926 אצל ביון, 1974).

ניתן להתייחס לגיל ההתבגרות כסזורה שבה המטופל עשוי לבטא פחד מהעמיד שיש בו מאפיינים רבים של עבר, שהוא חושב שאין ביכולתו לזכור (ביון, 1974). בזמן הסזורה של גיל ההתבגרות צפים מאפיינים של פחד מן העבר של המטופלת או הידוע שאינו נחשב (בולס, 1987). על פי בולס, הסובייקט האנושי רושם את חוויותיו המוקדמות של האובייקט וזהו צילו של אובייקט המוטל על האני. האובייקט מטיל את צילו מבלי שהילד מסוגל לעבד את היחס הזה דרך ייצוגים נפשיים או לשוניים. ייתכן כי אותו ידוע שאינו נחשב הם צורכי הזולת העצמי הבלתי נענים משלבים התפתחותיים מוקדמים יותר, המשולבים עם הפחד מפני העתיד האופייני לשלב התפתחותי זה. במצב עניינים זה

אכפת לי גם מאיך שהן נראות, כי מה שבא לי לעשות זה רק בנות", מאת להקת חובבי ציון) מייצרים אובייקטיביזציה (בן עמי, 2011).

מכל אלו עולה כי התנהגויות האכילה מחזיקות בתוכן את היחסים המוקדמים עם הדמויות המטפלות, את המורכבות של מעבר בין שלבים התפתחותיים, את יכולות הוויסות וצורכי הזולת העצמי של האדם וכן חלוקה חברתית פסאודו דתית של טוב ורע ואובייקטיביזציה של המין הנשי.



מה קורה בגיל ההתבגרות?

גיל ההתבגרות הוא מצב של מערבולת רגשית, ויש בו תסיסה של גורמים רבים שפורצים מהעולם הפנימי (ביון, 1974). זהו השלב שבו מתגבשת הזהות האישית של המתבגר. אם לא יצליח לגבש את זהותו, יתרחש טשטוש זהות, בלבול תפקידים וספק עצמי. פתרון מוצלח של שלב זה יוצר נאמנות של האדם לעצמו, ונאמנות של האדם לזולת, לעקרונות ולרעיונות (אריקסון, 1950). לצד עולם הנפש, בגיל ההתבגרות חלים בגופנו שינויים רבים. לשומן תפקיד חשוב בהתפתחות הביולוגיה הנשית. לפני הבגרות המינית אחוז השומן בגוף בשני המינים זהה פחות או יותר, אולם בזמן ההתבגרות המינית מואצת התפתחות השומן בנערות, החשובה להתחלת המחזור והפיריון (גורדון, 1991). מרבית הנערות מתקשות להתרגל לשינויים שעובר הגוף שלהן, למראה ולתגובותיו. תקופת גיל ההתבגרות מטרידה גם משום שבמהלכה ישנה רגישות יתר ומועדות יתר להשפעת הסביבה והתרבות, והשפעתם של קבוצת השווים גדלה ועימה גדלה גם השפעתן של דמויות נערצות (Norsigian, 2008). השמנת יתר עשויה להיות בעיה רפואית חמורה, אך לעודף משקל

את ההורה נשלטת על ידי חוויית הריקות ההופכת לתחושת חסר (חזן, 2017). אותה חוויית ריק המתוארת בכינוי "עמדה ריקה" עשויה לקרוא להתמלאות על ידי שיבושים בהתנהגויות האכילה. גברים אינם מעודדים לבטל את עצמם ואינם זוכים לחיזוקים חיוביים, גלויים או סמויים, אם הם מוותרים על מקומם (בכר, 2011). צ'ייקן ופלינר (1987, אצל בכר, 2001), מצאו כי סטודנטים משני המינים ראו בארוחה קטנה בהיקפה ארוחה נשית, ומי שאוכלת ארוחה קטנה הצטיירה בעיני רוחם כאישה אדיבה יותר ומתחשבת יותר בזולת. לעומת זאת, אישה שאוכלת ארוחה גדולה נתפסה כלא נאה, לא אדיבה ומתחשבת פחות באחרים. ארוחות המיועדות לגברים לא היו מקושרות כלל לערכים אלו. ממצא זה מראה איך שני המינים מצפים מאישה שתראה פחות נוכחות עצמית, שתמלא פחות את הצרכים שלה, ושני המינים מחברים בין אופני האכילה של נשים לאופיין מהבחינה החברתית, והציפיות הן אפוא כי על האישה לצמצם באכילה, בשונה מהגבר. אולם ייתכן כי בשביל נשים, אם הן זקוקות לחומר כדי למלא צורכי עצמי, אוכל הוא דווקא הבחירה המתאימה לציפיות החברתיות (בכר, 2001).

שני המינים מצפים מאישה שתראה פחות נוכחות עצמית, שתמלא פחות את הצרכים שלה, ושני המינים מחברים בין אופני האכילה של נשים לאופיין מהבחינה החברתית, והציפיות הן אפוא כי על האישה לצמצם באכילה, בשונה מהגבר

אורבך (1978) מקשרת בין התנהגויות אכילה ליחסי אמהות-בנות שמאופיינים בתסיסה בגיל ההתבגרות, בעת שיסנו מרד בדור ההורים. בנות נתפסות על ידי אמותיהן כשלוחה נרקיססטית של האם, תפיסה שמובילה להטיית חשיבה "אני יודעת מה היא צריכה וכמה", או באופן מכאיב יותר "אם לי לא היה, למה שלבתי יהיה" (אורבך, 1978). זו דוגמא למצב שיוצר אצל הבת עמדה ריקה. בה בעת, לגברים מועבר מסר שעליהם לצמוח מעבר להישגי האב ולהגשים את עצמם במידה רבה יותר, בעוד שלגבי בנות המסר נותר מעורפל, ובגיל ההתבגרות, בעת חיפוש וגיבוש הזהות, עשויה להיווצר העמדה הריקה, והתנהגויות האכילה עשויות להיות מופרעות בשל כך.

צ'רנין (1988) ניתחה טקסי מעבר והשוותה אותם למעברים התפתחותיים בקרב בנות ונערות. משמעותו של טקס מעבר

עשוי להיות מתאם עם התהוותה של זירה קונפליקטואלית סביב התנהגויות האכילה.

דין

הספרות הפסיכואנליטית נתנה את דעתה על התנהגויות אכילה כדרך להתמלאות. אנה פרויד מציינת כי לאכילה יש קשר לאמביוולנטיות כלפי האם (Freud, 1946). ויניקוט מסביר כי אכילה מקורה בתחושת ריקנות נורמלית, וכי אצל מטופלים מסוימים ישנה ריקנות השייכת לעבר, שהנצה לפני שהמטופל הגיע לדרגת בשלות שתאפשר לריקנות להיחוו. במצבים אלו המטופל פוחד מהאימה שבריקנות, וכהגנה הוא יארגן ריקנות נשלטת על ידי אי אכילה, או שיתמלא ללא רחם בחמדנות כפייתית לאוכל (ויניקוט, 1963).

באופן דומה, אייגן מדבר על רעב רגשי. לטענתו, אנו מסתירים מעצמנו את ישויותינו המורעבות. אייגן מתאר מטופלת שסובלת מעודף משקל ומתלוננת על אכילת יתר. היא אינה יודעת כי היא גוועת ברעב וכי יש לה עצמי שגווע ברעב. הרעב הרגשי מומר ברעב גופני. הסיפוק הנפוח, מעורפל החושים שהיא מרגישה לאחר אורגיית זלילה, הוא קריקטורה מקאברית של הסיפוק המנומנם שחש התינוק לאחר שהתמלא על ידי הזנה טובה. אייגן מסכם בהבנה כי היא מבקשת לקבל עזרה בלשלוט במה שהיא אינה מסוגלת לחוות (אייגן, 2010).

מהו ה-enactment המתבטא בהתנהגויות האכילה המשובשות בקרב נערות? בנות מועדות יותר להתכחשות לצורכי הזולת עצמי שלהן. מהו אותו רעב רגשי שמופיע כתסמין למשהו ידוע, אשר עדיין איננו נחשב? על פי פסיכולוגיית העצמי, בתנאי התפתחות תקינים ההורה אמור להוות זולת עצמי לילדו, לפני שהילד ממלא פונקציות אלו עבור העצמי של ההורה. כאשר העצמי של ההורה לא לכיד וצרכיו הלא מודעים גולשים, נוצר תהליך "אוסמוזה הפוכה" והילד גוזר דחייה של גזרות העצמי שלו ומוצא דרכים מגוונות לפיצוי על צרכיו הלא נענים, ולא אחת הבת מועדת לטפל בהורה. ההתכחשות לצורכי הזולת עצמי של הבנות נובעת מהבדלים מגדריים בנטיות האמפתיות של נשים לעומת גברים, וישנן אופנויות אמפתיה ייחודיות לבנות ביחס לאמותיהן (חזן, 2017).

חזן (2017) מבחינה בין עמדה "בוראת", יוצרת, לבין עמדה "ריקה", מתבטלת. היא מציעה חשיבה נפרדת לאופנויות מגדריות אצל הבת, כשהחלל הרחמי והפתיחות משתקפים בחיי הנפש של הבת, ברגישותה לסביבה ובנטייתה לפצל את קיומה באופנים שונים. כתולדה של מצב עניינים זה, הבת משתמשת בפיצול אנכי (מצב שבו שתי גזרות עצמי מתקיימות זו לצד זו ללא קשר, הן זמינות למודעות במידה שווה אך מופיעות בה לסירוגין כשנותר ריק ונוצרת תחושת חוסר ערך). הבת שאינה מצליחה "להציל"



בהכרח את כל השיפוטיות וההערכות שהיא נוקטת לגבי עצמה (בכר, 2001). יש להדגיש שהפסיכולוגיה של העצמי אינה סבורה שעל ידי חוויה רגשית מתקנת ב"כאן ועכשיו" החסכים יכולים להיות מתוקנים או ממולאים. הפעילות המתקנת של המטפל כרוכה בהיענות אמפתית לצרכיה של המטופלת, שמביאה להפנמה ממירה שהיא תהליך שבו המטופל לוקח על עצמו פונקציות של העצמי שלו, ומתחיל להפעיל אותן בכוחות עצמו. ישנו תפקיד מרפא מכריע למאמצים של המטפל להבין את הפרספקטיבה הייחודית של המטופלת ולהכיר בה. המטפל מתאמץ להבין את הרגשות, המחשבות והעמדות מתוך החוויה הסובייקטיבית של המטופלת. עמדה זו מעבירה למטופלת את המסר שהיא ראויה להיות בעלת עצמי ותהיה הכרה בסובייקטיביות שלה. קוהוט מחלק את העבודה הטיפולית לשני שלבים: הבנה - שלב ההשתקפות האמפתית, והסבר - שלב הפירוש. במטופלות אלו הנמצאות בשלב התפתחותי של גיבוש הזהות והעצמי, יש להשתנות ארוכות יותר בשלב ההבנה על מנת לאפשר לנערה את גיבושה היא (בכר, 2001).

בטיפול כזה יש לחרוג מן ההקשבה החופשית המרחפת ולהקדיש ערנות ומאמץ מיוחד כדי להקשיב לתחושת העצמי דרך אינטרוספקציה ... הפעילות המתקנת של המטפל כרוכה בהיענות אמפתית לצרכיה של המטופלת, שמביאה להפנמה ממירה שהיא תהליך שבו המטופל לוקח על עצמו פונקציות של העצמי שלו, ומתחיל להפעיל אותן בכוחות עצמו

סיכום

האוכל טומן בחובו סגולות הזנה פיזיולוגיות ונפשיות כאחד. במקרים שבהם התחולל שיבוש, למשל התפתחות עמדה ריקה עקב מילוי צורכי זולתעצמי של האחר טרם זמנם בשל הטיה מגדרית, ה-enactment עשוי להיות דרך התנהגויות האכילה. בתקופת הסזורה של גיל ההתבגרות, שהיא תקופה שעשויה להיות מרחב מעברי או חיץ קוטע, יש חזרה של הידוע שהיה מפחיד מדי לחשוב עליו. אותו ידוע הוא צורכי הזולתעצמי שהנערה נואשה מלחפש להם התמלאות בזולתעצמי, ולכן

היא להעביר את הפרט משלב מוקדם במעגל חייו, לנתק אותו מילדותו, ולאפשר לו להתקדם לשלב ההתפתחותי הבא כשהוא משיג שתי מטרות יסודיות: שינוי הזהות וכניסה לתרבות. התעסקות היתר בדקות הגזרה היא כנראה הצורה היחידה שמצאו נערות עד כה להבעת משימת השינוי המורכבת שהן נושאות על גבן. הסוגיות הסבוכות אל מול נושא האכילה נובעות



פעמים רבות מרצון בחבלה עצמית אל מול חוויית ויתוריה וקשייה של האם בגידולן (צ'רנין, 1988). פרויד הדגיש את מקורן הילדי של נירוזות בבגרות וציין כי פרה-דיספוזיציה לבעיית אכילה מתבטאת לעיתים בתסמינים קליניים של ממש רק בבגרות (אצל Caparrotta & Ghaffari, 2006). כלומר, בקרב בנות שהתפתחה בקרבן עמדה ריקה עקב לפחות אחת הסיבות שתוארו לעיל, עשויה להתפתח בגיל ההתבגרות פנייה להתנהגויות אכילה משובשות בניסיון למלא את הריק או לחפש התמלאות לצורכי זולתעצמי.

טיפול

טיפול בנערות החוות שיבושים בהתנהגויות האכילה מכוון למשימה העיקרית לתקופה זו ולקראת המעבר מן הסזורה. המשימה העיקרית היא גיבוש והתהוות העצמי שלהן, ובדומה לטיפול במטופלות הסובלות מהפרעות אכילה, ההנחה היא כי פנייה להתנהגויות האכילה המשובשות היא כממלאת צורכי זולתעצמי שלא מולאו ובמקומם נוצרה עמדה ריקה. עקרונות הטיפול נגזרים מטיפול בחולות בהפרעות אכילה לאוכלוסייה התת-קלינית.

ההקשבה בטיפולים אלו היא מעמדה "קרובת חוויה". בטיפול כזה יש לחרוג מן ההקשבה החופשית המרחפת ולהקדיש ערנות ומאמץ מיוחד כדי להקשיב לתחושת העצמי דרך אינטרוספקציה. המטפל נמצא רגשית לצד העצמי של המטופלת, בלי לקבל

זקוקה, ונכון הדבר גם לגבי ילדות ונשים, בהתאם להסברים שונים שניתנים לאורך התקופות השונות, ובעיקרם התפיסה של נשים כיצורים פחות רציונליים. במלחמה נגד האובייקטיביזציה שנעשית בכל הרמות, נותר לשנות את הפזמון ולהמשיך לזעוק עם נטע ברזילי "I'm not your toy" בשרם של מדלי ובגר, בתקווה לשינוי העמדה הריקה המאפיינת בנות, נערות ונשים, והתמלאות אמיתית, ולא על ידי שיבוש התנהגויות האכילה.

פנתה להתנהגויות האכילה. עם ההשפעה של התרבות הסובבת וקבוצת השווים, מעל לרבע מהנערות פונות ליצירת שיבושים בהתנהגויות האכילה שלהן. כיוון שגיל ההתבגרות הוא תקופה קריטית בשל הצורך בגיבוש הזהות והעצמי, בטיפול בנערות אלו מומלץ לגזור מן הטכניקה של טיפול בנערות עם הפרעות אכילה, ולהעניק טיפול קרוב חוויה המעודד את התגבשות העצמי. ואף על פי כן נוע תנוע. הפמיניזם נאבק עשורים רבים בנטייה החברתית לדעת טוב יותר מהנערה מה טוב עבורה ולמה היא

מקורות

1. אורבך, ס' (1978). לא עוד דיאטה - השמנה מהיבט נשי. בן שמן: מודן.
2. אייגן, מ' (2010). תחושת מוות נפשי. רעב רגשי. תל אביב: תולעת ספרים. עמ' 267-278.
3. איילון, ד' (2016). בשפה שלא קיימת. מתוך אתר העוקץ.
4. אריקסון, א' (1950). ילדות וחברה. קיבוץ מרחביה: ספרית פועלים.
5. בולס, כ' (1987). צלו של האובייקט. תל אביב: דביר.
6. בכר, א' (2001). הפחד לתפוס מקום. ירושלים: י"ל מאנגס, האוניברסיטה העברית.
7. בן עמי, ל' (2011). כמה את שווה, טובה או עולה? מתוך אתר YNET, <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4038067,00.html>
8. ביון, ו"ר (1974). סזורה. תל אביב: תולעת ספרים.
9. גור, ע' (2015). גוף זר. בני ברק: הקיבוץ המאוחד.
10. גורדון, ר"א (1991). אנורקסיה ובולימיה - אנטומיה של מגיפה חברתית. כפר ביאליק: "אח".
11. וולף, נ' (1991). מיתוס היופי. בני ברק: הקיבוץ המאוחד.
12. וייסבלאי, א' (2010). הפרעות אכילה בקרב ילדים ובני נוער: תיאור התופעה, מניעתה ואיתורה. אתר הכנסת <https://www.knesset.gov.il/mmm/data/pdf/m02422.pdf>
13. ויניקוט, ד"ו (1963). פחד מהתמוטטות. עצמי אמיתי, עצמי כוזב. תל אביב: עם עובד. עמ' 287-300.
14. חזן, מ' (2017). התנועה של הילדה לעבר הזולת - מהיות עד אי היות. בתוך א' גבריאל רחבי, ר' קלע וק' גולדברג (עורכות). כתבים - פסיכולוגית העצמי, התרומה הישראלית. ירושלים: כרמל. עמ' 191-202
15. מאטיס שריד, מ' (1990). המזון כמשל. תל אביב: אלפא וזמורה ביתן. המרכז הלאומי לבקרת מחלות (2017). סקר מב"ת צעיר - סקר מצב בריאות ותזונה לאומי שני לתלמידי כיתות ז'-יב' 2015-2016. https://www.health.gov.il/PublicationsFiles/mabat_youth_2015_2016_Full.pdf
16. פרידמן, א' (2011). אימהות ובנות. בני ברק: הקיבוץ המאוחד.
17. פרידמן, מ' וצפריירי, ע' (2004). למה אנחנו משמינים. אזור: מפה.
18. צרנין, ק' (1988). האני הרעב - נשים, אכילה וזהות. תל אביב: אלפא וזמורה ביתן.
19. קוהוט, ה' (1985). כיצד מרפאת האנליזה. תל אביב: עם עובד.
20. קלטר, א' (2011). כולנו אנשים אמיתיים. גבעתיים: רימונים.
21. Caparrotta, L. & Ghaffari, K. (2006). A historical overview of the psychodynamic collective contributions to the understanding of eating disorders. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 20(3), 175-196.
22. Norsigian, j. (2008). *Our Bodies, Ourselves*. Boston woman's health club
23. Freud, A. (1946). The psychoanalytic study of infantile feeding disturbances. 32