

פרק 1: דימוי הגוף

קחי לך רגע... עצמי את עינייך ונסי לראות בעיני רוחך את גופך... איך את מרגישה עם הגוף שאת רואה בדמיוןך? האם את אוהבת את השדיים שלך? האם הישבן שלך גדול מדי, שטוח מדי? ומה לגבי הבטן? והירכיים? כמו שאת אוהבת או שהן שמנות ורופסות מדי? היית רוצה להיות גבוהה או נמוכה יותר? האם גופך שעיר מדי? עורך כהה או בהיר מדי? יש לך קמטים שאת לא אוהבת?

[תוכן עניינים]

כותבת ועורכת: טל תמיר

כותבות ומתרגמות: מאיה בולצמן, נאוה ברורמן, איריס ברקן, ד"ר ניהאיה דאוד, דנה

וינברג, ספאא טמיש, אניקה יפרח, מיכל לסטר-לוי ומאיה מאור

סייעו ותרמו: טלי ברנר, ד"ר אנה וולסקי-רובל, ד"ר לימור מן ורבאב קורבי

קוראות חיצוניות: יעל מעוז-שי ומירי קרסין

צוות עריכה: אינס אליאס, טל ויינטראוב, דנה וינברג, מיכל לסטר-לוי, מיטל שרון וטל תמיר



טל שוחט, ללא כותרת, 1999, תצלום
באדיבות האמנית

מערכת היחסים שלנו עם המְרָאָה מורכבת, גלים גלים של רגשות שוטפים אותנו במהלך החיים. העיסוק האינטנסיבי בגוף שלנו ובמראהו מלווה אותנו מילדות בהקשרים וברמות משתנות, בהתאם לגורמים חיצוניים ופנימיים.

לגוף הנשי יש מגוון צורות, אך כולנו נשפטות על פי מדדים בלתי הגיוניים, המייצרים דימוי יופי אידיאלי, בלתי מושג עבור מרביתנו. כל אחת מאיתנו מוצאת את דרכה הייחודית להיראות ולהתנהל עם גופה; להתאפר או לא, להסיר או לא להסיר שערות, להקפיד או לא להקפיד על דיאטה, ללבוש או לא ללבוש חולצה עם מחשוף עמוק ומיני, וכיוצא באלו. חלק מפעולות אלה ובעיקר ניתוחים פלסטיים, משנים את הגוף שלנו ומתאימים אותו לתפיסות החברתיות הקיימות¹.

דברים רבים מבדילים בינינו, הנשים, אך דבר אחד משותף למרביתנו: התחושה שגופנו אינו טוב מספיק ומראהו אינו מושלם כפי שהיינו רוצות שיהיה. כמעט כולנו אוהבות חלקים מסוימים בגופנו, אך שופטות חלקים אחרים כלא-יפים או כלא-מתאימים. נראה שהדבר המהפכני והמפתיע ביותר שאנו יכולות לעשות הוא לאהוב את הגוף שלנו.

המאחד אותנו, כותבות הפרק, הוא הרצון לחוש פחות עוינות לגופנו, להרחיב ולגוון את אידיאל היופי הנשי, להיות מודעות להשפעת הסביבה עלינו, לבחון עד כמה הבחירות הייחודיות שלנו אכן שלנו, ומעל לכל, לקחת אחריות אישית על עצמנו ועל בחירותינו.

"אני מלמדת בבית-ספר, כיתות ג'-ד', קטנטנים... ילדה אחת ... פשוט ידעה להסביר בדיוק מה אני צריכה לעשות כדי להיראות אשה. היא ממש אמרה לי אחד לאחד: תארכי שיער, תגזרי את זה, תעשי פסים בשיער... היא פשוט אמרה לי תתלבשי, תתלבשי יותר יפה, יותר צמוד... ילדה בכיתה ד'! כן. תלבשי ורוד... באתי עם נעליים צבאיות, תקני נעליים... אהה... נעליים עם עקבים... תתאפרי!"

רבות מאיתנו מוטרדות ללא הרף בדאגות בנוגע לגופנו. אך האם חיינו באמת ישתנו אם נצליח לשנות את גופנו כך שנהיה מרוצות ממנו? מה נרוויח מכך שנהפוך ל"מושכות" יותר? האם יהיו לנו יותר חברים/ות? נשיג ביטחון עצמי רב יותר? עבודה טובה יותר? או שמא, עלינו למצוא דרכים אחרות להרגיש טוב יותר לגבי גופנו, ולהעצים גם נשים אחרות, למרות המסרים של החברה לגבי האופן שבו עלינו להיראות? ייתכן כי אם היינו מנתבות לכיוונים אחרים את כל המשאבים והאנרגיה שאנו משקיעות בניסיון להתאים לאידיאל היופי – היינו מגיעות להישגים מרחיקי לכת.

¹ גם "תפיסות חברתיות" נובעות מא/נשים, ממחשבות ומהתנהגויות ואינן תוצר של "יד נעלמה" שהיא מעבר לנו.

בתחילת חיינו, אנו לרוב מרגישות בנוח בגופנו. כפעוטות וכילדות אנו לומדות לחקור את העולם דרך גופנו, אך ככל שאנו מתבגרות אנו נוטות להרגיש פחות ופחות "בבית" בתוך העור שלנו. מעטות מאיתנו ממשיכות לחוש בנוח בגופן גם בהתבגרותן.

"הגוף שלי זה הבית שלי, אוקיי? קודם כל זה המקום הבטוח שלי... זה מקום שממנו אני יכולה לשאוב ביטחון... זה המגן הראשוני שלי מול העולם... נוח לי עם הגוף שלי, מאוד נוח לי עם הגוף שלי... תמיד היה. תמיד היה. נס, נס. לא ברור לי איך זה קרה, אבל תמיד היה."

מגזינים של נשים מלאים בדימויים מלוטשים של דוגמניות יפות ורזות. משוויים אותנו לנשים הדקיקות בפרסומות או לאידיאל של האשה המושלמת. החל מלידתנו, דרך הפיכתנו לילדות יפות וחמודות "בשמלה אדומה ושתי צמות" ובהמשך לנערות ולנשים בוגרות שיציאתן למרחב הציבורי היא בגדר "משחק באש", אנו מקוטלגות על הרצף שבין יפה למכוערת, ללא התחשבות באופן שבו היינו רוצות להיות מוערכות.

כיצד נוצר דימוי הגוף שלנו ומהו?

הדימוי העצמי שלנו מורכב מקשת רחבה של דימויים, שעל פיהם אנו מודדות את עצמנו ואת ערכנו כבנות-אדם, בתחומים שונים של החיים. ביניהם: הדימוי שלנו כעובדות, כתלמידות, כנשים חושבות, כאימהות, כבנות, כחברות וכן דימוי הגוף שלנו.

דימוי הגוף הוא תמונת הגוף שלנו כפי שהיא מוטבעת במוחנו, והיא נוצרת בתהליך ממושך והדרגתי שבמהלכו אנו צוברות תחושות ורשמים הנוגעים למפגש בין הגוף שלנו ובין הסביבה הפיזית והחברתית.

דימוי הגוף צומח באופן התפתחותי מתוך ניסיונות אישיים וחברתיים, כגון המגע והקשר עם ההורים, התנועתיות של הגוף שלנו, הצפייה בא/נשים אחרים ובהתייחסותם לגופם, ההתייחסות של א/נשים אחרים לגופנו שלנו ודימוי הגוף המקובל (הנורמטיבי) בתרבותנו.

בחברה הסובבת אותנו נחשב היופי למשאב הנשי החשוב ביותר (בעוד חוכמה, חוזק ואומץ נחשבים משאבים גבריים). אי לכך, נשים, יותר מגברים, נוטות לקשור ישירות בין דימוי הגוף שלהן לדימוי העצמי שלהן בכללותו.

"מאוד מאוד חשוב לי להיות אשה יפה! כשאת אשה יפה ומטופחת, את חזקה, יש לך הכל... את שומרת על עצמך... להיות לבושה יפה זה נותן תחושה טובה לא בגלל שיראו אותי יפה... לא! זה מה שאומר הלב שלי... כשאת יפה את יותר שומרת על עצמך וגם... תצליחי בכל דבר... יש אנשים שיש להם הכל ולא יודעים איך לשמור על הגוף ועל הנפש... את צריכה לטפח את עצמך ולהיות יפה..."

מרבית היצירות התרבותיות מדגישות גם הן את היופי כערך החשוב ביותר לנשים ומקשרות בינו ובין תכונות "נשיות" חיוביות כעדינות ומתיקות. דמות נשית במעשיות העממיות היא אחת משתיים: מכוערת ורעה או יפה וטובה. הביקורת הפמיניסטית על תפקידי המינים מעלה תכונות נוספות המיוחסות לנשים, כגון פסיביות, יכולת הכלה, רחמים, צייתנות וקורבנות. סטריאוטיפ נשי נוסף שניתן למצוא במעשיות העממיות הינו דמות הרעה המפתה, דוגמת אמה החורגת של שלגיה – יפהפייה שהחשש מפגיעה כלשהי ביופיה העבירה על דעתה. מנגד, הבנים מוגדרים באמצעות דימויים שונים ומגוונים: חזק כ"דוד גיבור", בעל היוזמה, השובב דוגמת "בני, בני ילד רע" או החכם. כיום ניתן למצוא ספרות פמיניסטית מצוינת בעברית לילדות/ים המציעה מודל אחר של נשיות (הראבן, 1985; רנן, 2007).

"כשאני חושבת אחורה, כל חיי, כמעט שישים שנה, תמיד הרגשתי שאני לא במקום, שאני גדולה מדי... אבל גם בכלל, שאני לא מתאימה, לא לבושה מתאים... בנשים קטנות יש משהו חניני, ההליכה שלהן מלאת חן ובכלל הן מתאימות. אני תמיד הייתי כאילו גדולה מדי, לא במקום, ושוב המילה הזו, לא חנינית. בגלל שהתפתחתי מוקדם כל כך, הייתי הולכת בגב כפוף."

כל אחת ואחת מאיתנו חוֹנָה את המסרים החברתיים הללו במציאות היומיומית שלה. המסרים בנוגע לחשיבותו של מראה חיצוני מושלם מלווים לעתים בהערות או בהשפלות מטרידות בנוגע למבנה האף, השדיים, הרגליים, הישבן או הגוף שלנו, אשר יכולות להיות מופנות אלינו ברחוב, במקום העבודה, בבית או בבית-הספר. לעתים אנו מסתכלות על מסרים אלו בעין צינית, מבטלת, ויש שאנו מוחמאות מכך; אך לעתים מסרים אלו עוטים צביון של מעשים פולשניים כמו הטרדה מינית, התעללות וניצול (ראו פרק 7, 'אלימות').

"כשרק הגעתי לכאן מאתיופיה לפני עשרים שנה היו לפעמים אומרים לי ברחוב 'כוסית כושית' – גם כושית מוסיפים בשבילי... כששמעתי את זה בפעם הראשונה בכיתי מאוד... איזו זכות יש לבנאדם להגיד דבר כזה? היום כבר לא, זה הגוף שלי, הוא שייך לי, אני שומרת אותו שיהיה שמור."

נהוג לומר כי היופי האמיתי נמצא עמוק בפנים ואיננו קשור למשקל, לגיל או לצבע העור, אך תהא זו היתממות לדחוק את סוגיית המראה החיצוני החוצה מן הדיון החברתי ולהתעלם מהיתרונות שהחברה מעניקה לא/נשים יפים. מחקרים הראו שנשים וגברים יפים נחשבים למושכים יותר, חברותיים וחכמים יותר. כך למשל, נשים הנחשבות מושכות יותר זוכות להזדמנויות עבודה טובות יותר, משכורת גבוהה יותר וקידום מהיר יותר בעבודה מנשים הנחשבות מכוערות, או פחות יפות; מורים/ות בבית-הספר היסודי מעניקים תשומת לב מיוחדת לילדים/ות בעלי יופי רב יותר; ומחקרים הראו שגם בקרב ילדים פגועים מוחית משפיע המראה החיצוני והורים יעדיפו לקחת הביתה ילד/ה פגועים יותר הנראה "נורמליים" מבחינה חיצונית על פני ילד/ה הפגועים פחות מוחית אך מראם "אינו נורמלי" (אטקוף, 2000).

"...אני כמעט בת ארבעים ועדיין קשה לי ללכת לים, זו מין תחושה כזו של חשוף, שהכל לא במקום. כאילו אין מקום בים לאנשים כאלו, כאילו בים את לא אמורה להיות שמנה... בים יש רק מידה אחת בלי בטן ורגליים עבות, יש שם רק דגם אחד בלי בטן (מלטפת)".

האם אכן המראה עומד בדרכנו אל האושר? האם נשים שעברו ניתוחים פלסטיים המוגדרים כמוצלחים יהיו מאושרות יותר? מחקרים הראו שלא בהכרח: א/נשים שמחים יותר הם א/נשים בעלי דימוי עצמי חיובי, הזוכים לתמיכה מהא/נשים המשמעותיים בחייהם. בפרק זה ננסה להאיר נקודות למחשבה, לשאול שאלות ולהרהר יחד בסוגיית דימוי הגוף הנשי וההשפעות החברתיות של המראה על מהלך חיינו. אין אנו מתיימרות לספק תשובות או להתוות שביל אל "הפתרון". לצערנו גם אנו איננו חיות בתוך הגוף שלנו בקבלה ובאהבה הראויות לו. העבודה על הפרק, ואנו מקוות שגם הקריאה בו, הן תחילתו של תהליך מורכב, אמביוולנטי לעתים, של העלאת נקודות למחשבה והתקדמות בצעדים קטנים לקראת פיתוח דימוי גוף חיובי יותר. ניסיון ליצור בת קול בעלת הטיה חיובית ומקבלת, המלווה אותנו בשעה שאנו בוחנות את גופינו על רקע הסביבה התקשורתית (מגזינים, פרסומות, סרטים, אתרים פורנוגרפיים) שמציפה אותנו בדמויות גבעוליות בעלות גוף "מושלם".

עוד שני קילו תגיעי לירח / אסתר ידגר

את מכירה את זה. את יושבת על הספה אחרי יום עבודה, חלמת על הרגע הזה לפחות עשר שעות. להניח רגליים נפוחות על כרית, לשתות כוס קפה, לרוקן את הראש, להדליק טלוויזיה ולברוח.

הנה את מול הטלוויזיה; לא רזה במיוחד, וריד שיצא ברגל, שערות לבנות שצצות פתאום בראש ועוד אחת על הסנטר, את מזיעה וחם לך והיית רוצה שהקמטים ליד העיניים יהיו מצחוק אבל כמה את כבר יכולה לרמות את עצמך? מולך – מרצדת על המסך – פרגית, כוסית, שרמוטה, דוגמנית, מגישה. יש לה אלף שמות, איך קוראים לה את לא זוכרת. היא כל מה שאת לא, היא כל מה שאת אמורה להיות, כל מה שהיית רוצה. להיות צעירה, להיות רזה, בלונדינית, עור לבן, חלק, גמיש. אבל את לא יכולה להיות מה שהיא. גם אם תרזי ותצבעי לבלונד תמיד תהיי שחורה, מזרחית, אף פעם לא יהיה לך אגן צר או רגליים חטובות. ההורים שלך באו מהיבשת הלא-נכונה ובחיים לא תעמדי בסטנדרט הזה. את מנסה לנחם את עצמך שזו בחורה ללא כבוד עצמי. אבל כמה זה מנחם? את גם מכירה את הטקסטים האלה. קראת אותם אלף פעם. בכל עיתון נשים ובכל נייר עמדה פמיניסטי אפשרי. "השעבוד לאידיאל היופי המערבי – איזה גועל". אני ואת יודעות הרי שהדוגמנית לא מציאותית, שלרצות להיראות כמוה זה לעשות עוול לעצמך. את הרי אשה משכילה, מבינה עניין, ואת יודעת שיש מישהו מאחורי המזימה: חברות פרסום, ערוצי טלוויזיה, מעצבי אופנה ועוד. הם

רוצים שתרצי להיראות כמוה ואת משום מה מאמינה להם. את יודעת שזה שקר אבל את לא מצליחה להיגמל. יש אידיאל יופי שנבנה לנשים רזות, צעירות, שלא עובדות קשה, שיכולות להרשות לעצמן לקנות מוצרים רחוקים מטווח המחירים שלך, שעונות לקריטריונים הפיזיים שלעולם לא יהיו לך. אידיאל היופי הישראלי בנוי על מוצא. הוא נגזרת של אידיאל היופי המערבי שבו אין קשת צבעים של יופי, יש רק לבן. מסיבות פיזיולוגיות נשים מזרחיות לא יכולות להשתתף בתחרות: אנחנו כהות יותר, רחבות יותר, לא מספיק זכות ולבנות. אנחנו מוצאות מהמשחק ומקבלות פרס ניחומים – הבטחה שאם נרד שני קילו נחזור להשתתף. אנחנו תמיד בקצה שדה הראייה, כך שתמיד נדמה כאילו עוד רגע גם אנחנו נהיה קיימות. זה לא שנשים אשכנזיות הן שחקניות אוטומטיות במשחק הזה. גם הן סובלות מאותה הדרה שאנחנו סובלות ממנה, אבל הן לפחות קיימות.

אז למה, אם ברור לנו שזה שקר, אנחנו עדיין מאמינות בו? אומרים על נשים שהן שומרות הכל בבטן. אולי אנחנו כאלה גם כשזה מגיע לאלימות. אנחנו מפנות את האלימות הזו פנימה. כלפי עצמנו. הביטוי המיידני ביותר של אלימות המופנה פנימה הוא חוסר נינוחות עם הגוף שלי, אי השלמה עם עצמי. אנחנו תיירות בגופנו שלנו. חיות תמיד על גוף שאול – עוד מעט הוא ישתנה ויהפוך לרזה ומקסים וחטוב ואז, אז יראו אותי כפי שאני באמת. עוד שני קילו ודעתי תישמע.

אסתר ידגר, אמא, כותבת, פעילה חברתית

יופי במבצע

"כשאני מדמיינת את עצמי... אחד הדברים שאני הכי רואה זה את העצם הזאת שבולטת כאן (בחזה) ואת העצמות האלו פה... זה מה שגורם לי להגיש שדופה..."

מבנה הגוף שלנו ותכונותיו הם נתונים גנטיים שאיתם אנו באות לעולם. אין לנו שליטה רבה עליהם. עם זאת, רבות מאיתנו עדיין מתקשות לקבל את גופנו כפי שהוא.

תעשיית היופי והתעשייה הרפואית מרוויחות מיליוני דולרים בשנה מיכולתן לספק לנו את האשליה שהיופי האידיאלי מחכה לנו מעבר לפינה, ושהשקעה נכונה תהפוך אותנו לא רק לנשים יפות יותר אלא גם לנשים מאושרות יותר. חברות הקוסמטיקה, האופנה, המגזינים ותעשיית הדיאטה משתמשות ברצון שלנו להיות יפות יותר (וולף, 2004). נשים עניות חשות ביתר שאת את הקושי שמכתיב מודל היופי האידיאלי. ההבדלים הכלכליים מכתיבים את רמת ה"טיפוח". עבור חלקנו קניית קרם פנים, הליכה לפדיקור, למכון שיזוף ולמספרה הם מעשים יומיומיים, או שבועיים, או חודשיים, אולם עבור חלק אחר מאיתנו זו מעמסה כלכלית שאיננו יכולות לעמוד בה. אין בידי כולנו האמצעים לצריכת המוצרים הללו ולהתלבטות

הנלווית, האם מדובר על "בזבוז זמן וכסף", "פינוק", "השקעה בעצמי" או "שיתוף פעולה עם תרבות מושחתת"?

"אני עיראקית וכידוע אנחנו שעירות, אני הולכת לקוסמטיקאית להורדת שיער ברגליים, ידיים, שפם, בית שחי וגם למטה אני עושה כזה משולש יפה ובבית גוזרת את השיער בעצמי, מקצרת טיפה בעדינות עם מספריים."

תעשיות היופי והפרסום מנסות להכתיב גם את האופן שבו אשה אמורה להיראות, מהו ה"לוק" הרצוי, כיצד אשה צריכה להתנהג, לחוש ולדבר. כך הן נוטעות בנו ספקות וחוסר ביטחון לגבי יופיינו. "היופי הלבן" בישראל, בדומה לשאר העולם המערבי, מאדיר צבע שיער בהיר, עיניים בהירות וגוון עור שזוף. אידיאל יופי זה עומד בניגוד למראה הטבעי של מרבית האוכלוסייה (אטקוף, 2000).

אז ציירי לך שפם / מיכל לסטר-לוי

לענת יש שיער על הבהן (אני תולשת את שלי כשאני עצבנית); רחלי הורידה שערות עם לייזר מכל הגוף; לי יש קו שיער מהבטן עד למטה והוא מטריד אותי; לרונית יש שיער סביב הפטמות; אבישג מורידה שערות במפשעה עם שעווה; וגלית מגלחת עם סכין את כל הגוף; אורנה מסדרת גבות לבד; אורטל הולכת לקוסמטיקאית; מורן מורידה שיער בחוט מהפנים; אורית לא מורידה שיער בכלל; ואני מגלחת את בית השחי רק בקיץ. אנחנו, כולנו, עסוקות בשער-הגוף שלנו.

שער-הגוף שלנו אינו עניין של מה בכך. נשים רבות קושרות בין שער-גוף לסוגיות של ניקיון, גבריות ומזרחיות. מדוע אנו מקפידות להוריד את שער-הגוף שלנו? מדוע אנחנו מוכנות לסבול סוגים שונים של כאב על מנת להסיר באופן קבוע או זמני את השיער?

יש נשים החשות כי שער-הגוף "תופס" לכלוך, כאילו אם לא נוריד את השיער אנו נזיע יותר או שריח הזיעה יהיה חריף יותר. נשים וגברים נוטים לעתים לקשר בין שער-גוף לגבריות ולגוף גברי, בעוד נשיות נקשרת עם עור חלק.

סוגיית שער-הגוף, מידת השעירות וצבע השיער מעסיקה מאוד אותנו הישראליות. הקישור בין שער-גוף לבין מזרחיות וערביות, מביא נשים רבות השואפות למראה מערבי יותר להקפיד על הורדת שער-הגוף, מעשה שנראה לנו כטבעי ביותר. אולם לא בכל התרבויות המערביות הדבר מקובל, כך למשל במדינות סקנדינביה נשים רבות לא מקפידות על הורדת שער-גוף.

מרבית הנשים "מסדרות" את "קו הביקיני", חלק מהנשים מסירות שיער מכל אזור המפשעה. הסרת שיער מאזור זה אצל נשים מבוגרות יוצרת מראה הדומה לזה של נערות או ילדות. המראה החלקי, חסר השיער, כמו ילדותי, נחשב ארוטי. המשמעויות הארוטיות

שמקבל ה"מראה החלק" הכמו ילדוטי אינן מצויות כלל במודעות שלנו, אולם מראה זה מחזק ומאדיר את הדימוי הנשי, הצעיר, ומטשטש את הגבולות בין פדופיליה לארוטיקה. "המראה החלק" שכיח מאוד בחומר פורנוגרפי. אני הפסקתי להוריד את שער-הגוף באופן הדרגתי, את חלקו אני עדיין מורידה. בוחנת כל הזמן מהן המשמעויות, המחירים והמסרים העומדים מאחורי המעשים היומיומיים הללו. מבחינתי אין יותר "מובן מאליו" הנוגע אלי ואל הגוף שלי.

מיכל לסטר-לוי, יו"ר ועדת עריכה, עמותת 'נשים לגופן'

הבל החן ושקר התקשורת

"אני מאמינה שכל אשה היא יפה. אבל כשאני רואה נשים במגזינים או בשלטי חוצות אני עדיין רוצה להיראות כמותן."

כמה נשים וגברים עירומים "אמיתיים" אנו רואות בחיי היומיום שלנו? אם לא נספור את האנשים (בעיקר נשים) שאנו רואות בעירום חלקי או מלא בפרסומות, בעיתוני אופנה, בסרטים ובטלוויזיה, אנו רואות מעט מאוד גוף עירום "אמיתי". התקשורת מייצרת מציאות ובה קיים רק "גוף נשי אידיאלי", אך גוף זה המוצג בתקשורת איננו גוף "אמיתי". לעתים קרובות מדובר על נערות צעירות מאוד, או נשים שעברו ניתוחים, השתלות, מתיחות, הרעבה ודיאטות, הן מאופרות בכבדות והתמונות מלוטשות בעזרת תוכנות מחשב. העיוות התודעתי שיוצרת החשיפה לתקשורת מציג את הנשים האמיתיות כחריגות אל מול הנשים שאנחנו רואות יומיום בתקשורת.

"אני לא יפה, אני בסדר... נחמדה, יש נשים הרבה יותר יפות ממני. כל הזמן את רואה בטלוויזיה, כל הזמן זה בולט בתקשורת, הכל השתנה, היום כמה שאת יותר רזה זה יותר טוב, יותר מיוחדות בשיער בצבעים, ב... כל מיני שיגעונות שזה לא הסגנון שלי, אני אוהבת להישאר פשוטה..."

הדימוי של "הגוף הנשי האידיאלי" משוכפל גם באמצעות הפורנוגרפיה, שהפכה כיום, בעזרת האינטרנט, משחקי הווידאו והקליפים, לחלק מהתרבות הרווחת. בעבר, צריכת פורנוגרפיה הייתה כרוכה בעשייה אקטיבית, כמו הליכה לחנות ורכישת מגזין או סרט פורנוגרפי. כמו כן, הפורנוגרפיה נחשבה למשהו השייך לעולם המבוגרים, שנצרך בחשכה ובפרטיות. כיום, הטלוויזיה מציגה בכל שעות היממה נשים במבחר פוזות כנועות ומפתות, באופן המשתווה כמעט לפורנוגרפיה "רכה", והפורנוגרפיה ה"קשה" הפכה לנגישה הרבה יותר. גברים הם צרכני הפורנוגרפיה העיקריים. על פי מיתוס רווח, גברים ויזואליים יותר מנשים, ועל כן מתוכנתים ביולוגית להתעורר מינית מדימויים מיניים. אולם מחקרים גילו כי

נשים אינן בהכרח פחות ויזואליות מגברים. על כן, גירוי ויזואלי מיני עשוי לעורר גם אותן. הדבר תלוי במרכיבים רבים ושונים, שאינם פיזיולוגיים (Laan and Both, 2008).

עם זאת, בהתחשב בעובדה שהפורנוגרפיה ברובה משפילה נשים, לא מפתיע שנשים, וגם הרבה גברים, לא מוצאים אותה מעוררת מינית. נערים ונערות לומדים מהחשיפה לתכנים הבעייתיים הללו כיצד על נשים להיראות ולהתנהג. הם לומדים לראות בנשים בראש ובראשונה אובייקט מיני שנועד להנאת הגבר.

הדימוי "המושלם" שאנו פוגשות במדיה דוחק ומדיר בעקביות נשים המוגדרות כמכוערות, כמו גם נשים עם מוגבלות, נשים מבוגרות ונשים שמנות הנתפסות כחורגות מן הגוף "הנורמלי". יתרה מכך: כאשר התקשורת מראה נשים מכוערות, נכות, שמנות או זקנות, הן אינן מוצגות כמיניות או כמושכות, אלא בצורה סטריאוטיפית. כך, לדוגמה, נשים המוגדרות כמכוערות עוברות בסרטים מהפך "סינדרלה" – מרזות, מורידות משקפיים וכו'. המהפך במראה משנה אוטומטית גם את אופיין והן הופכות מביישניות ומרירות ליפהפיות, נחשקות ואהובות, בעלות ביטחון עצמי, שמחת חיים, שאפתנות ומוטיבציה להצליח. נשים עם מוגבלות מופיעות לרוב בתקשורת בתפקיד הקורבן חסר הישע הזקוק להגנה ולסיוע, או כגיבורות סוחטות דמעות שניצחו את כל הקשיים. נשים שמנות מופיעות בתקשורת בעיקר באחד משלושה אופנים: בפרסומות המנסות לשכנע אותנו לקנות מזון כלשהו, כחלק מפרסומת של דיאטה מוצלחת (תמונות ה"לפני"), או כגיבורות-משנה הנאבקות בקשיים רומנטיים שזימן עודף המשקל; נשים זקנות מופיעות לרוב בתפקידי האשה המבולבלת, הסנילית, המנדנדת, הסבתא, או בתפקיד המכשפה.

"כנכה למדתי מתוך המסרים שהגיעו אלי מכל עבר שאני לא כמו כל אשה אחרת. למעשה, אני לא תמיד נחשבת אשה בכלל."

קבוצה נוספת של נשים שאיננו רואות באמצעי התקשורת היא נשים בעלות מאפיינים מגדריים שאינם נחשבים לנשיים נורמטיביים. המראה הנורמטיבי המגדרי מבדיל באופן נוקשה בין זכר לנקבה באמצעות מראה, שפת גוף והתנהגויות הנחשבים נשיים או גבריים. נשים המגדירות עצמן כבוצ'יות בוחרות לאמץ מאפיינים הנחשבים לגבריים במראה (תספורת, לבוש) ובהתנהגות. מובן שהבחירה במאפיינים גבריים לא הופכת אותן לגברים, אך במרבית המקרים החברה מתקשה לקבל את "הערבוב" המגדרי.

"אני חושבת כשגדלתי ואז... ולא היה ספרים או טלוויזיה, לא היה קולנוע, לא היה אינטרנט. גדלתי באיזה חור בנגב שלא מגיעים אליו, אין הרבה תחלופה של אנשים... והאימאג' או האסוציאציה הראשונה של לסבית הייתה באמת מין משהו כזה גברי... קשוח... הבוצ'יות המיתולוגיות של שנות החמישים והשישים בארצות-הברית."

כיום, קשה לנו לדמיין עולם שבו הדימוי הנשי האידיאלי לא ניבט אלינו מכל עבר, אך למעשה זוהי מציאות חדשה לחלוטין. קודם להפיכתם של אמצעי התקשורת לנגישים לכל, היה אידיאל היופי מגוון יותר, לכל קהילה ויישוב היה אידיאל יופי מקומי, קהילתי. עד להופעת הצילום בשנת 1839, לא היה מקובל לחשוף את הגוף, מרבית הא/נשים לא החזיקו מראות ולא נמצאו התייחסויות רבות לסוגיה.

דימויי נשים בפרסומת הישראלית / פרופ' ענת פירסט

התקשורת היא זירה חברתית מרכזית המשמשת אמת מידה לבחינת מעמד הנשים בחברה. התכנים המשתקפים באמצעי התקשורת משפיעים עלינו מאוד ולוקחים חלק בהגדרת זהותנו, התוויית גבולות הקונצנזוס והדרה לשוליים את הנתפסים כחריגים/ות.

תפיסת הנשים כגורם שולי בחברה הישראלית משתקפת הן בתקשורת המתעדת מציאות (כגון עיתונות, תוכניות חדשות, אקטואליה, תוכניות אירוח וחברה) והן בתוכניות בידור (כמו חידונים, אופרות סבון, תוכניות לילדים). ניתוח התכנים בתקשורת מעלה שבעוד שגברים מוצגים כרוב ה"נורמלי" בחברה, מוצגות הנשים כמיעוט. הן ה"אחר" החריג, הפגום והשולי.

הביקורת הפמיניסטית עוסקת רבות באופן ייצוגן של נשים בפרסומות. ייעודן של הפרסומות הוא למכור. ככאלו, הן משקפות יחסים וערכים חברתיים ואף יוצרות נורמות התנהגות חדשות. כוחן הרב של הפרסומות בעיצוב אופנות ודעת הקהל הרסני משום שהוא ממשיך ומקבע את התפיסות הסטריאוטיפיות על אודות נשים. ניתוחי תוכן מגלים בפרסומות את השתקפות הערכים המערביים הפטריארכליים והאידיאולוגיה הקפיטליסטית. הניתוח מאפשר להבין את היחסים הכלכליים והחברתיים בכלל, ובמציאות הסמלית בפרט.

אחת הקלישאות המעצבות את תחום הפרסום הינה ש"סקס מוכר". על כן, פרסומות מתעלמות מהיותנו, הנשים, יצורים מורכבים ומתרכזת אך ורק במיניות שלנו, כפי שהיא משתקפת בעיניים גבריות. האשה בפרסומת מוצגת כאובייקט מיני והיא נעה על הציר הסטריאוטיפי שבין מדונה-בתולה לזונה-מפתה (או בין קדושה לקדשה). דימוי זה של האשה מכתוב גם את ממדי הגוף הראויים בפרסומות: האשה נמוכה בהשוואה לגבר כדי לשמר את עוצמתו; האשה צעירה מאוד (לעתים קטינה), גופה נערי, ללא קמטים, חלק משיער (למעט שער-ראשה); היא רזה באופן בוטה (מחקרים מחד גיסא ואנשי פרסום מאידך גיסא סבורים שהיא אנורקטית); העיסוק בניקיון גופה אובססיבי, עליה למלט עצמה מכל הפרשה ולהתנער באופן קבוע מפורותה/טומאתה; יכולת הדיבור שלה מוגבלת ופיה מסתכם בצבע השפתיים, בקו המתאר המרהיב – ובקישורן המיני. כחלק מדימוי האשה האידיאלית היא נתפסת כצייתנית, כ"אשה קטנה". אי לכך, מבנים הגוף במצבי ציור המשדרים כניעות – כריעה, קידה

ועמידה על רגל אחת, פעמים רבות על מיטה או על רצפה; כשהיא לובשת חיוך של הסכמה הרומז על ציות.

התקשורת נוטה לעשות שימוש במוטיבים פורנוגרפיים ואלימים. הפרסומות מאמצות מוטיבים אלה ובמקרים רבים אינן עוסקות בגוף שלם אלא ב"חלק נבחר מהגוף". נשים ונערות מסומנות באמצעות שפתותיהן, רגליהן, שערן, עיניהן או ידיהן – פיסה המעידה על השלם – "האשה הסקסית". הנשים והנערות משמשות בפרסומות ככותרות למוצר הצריכה ובכך הופכות לפחותות ערך בהשוואה למוצר עצמו.

ולבסוף, גופן משמש בעיקר כקולב למוצרי צריכה. בחברה הקפיטליסטית הפוסט-מודרנית, שבה הדימוי (צורת הגוף) ולא התוכן (יכולת אישית או תכונות אופי) מעיד על א/נשים, משמשים זילותם של החומר והגוף בערבוביה.

פרופסור ענת פירסט, חוקרת את ייצוגן של קבוצות מיעוט בערוצי המדיה השונים

בעולם המודרני אנו מוקפות ומוצפות בפרסומות, אם כפרסום גלוי או סמוי. מרביתנו חושבות שאנו מחוסנות מפני השפעת הפרסומות, וטעות זו היא אחת הסיבות לאפקטיביות הרבה של עולם הפרסום. גופים כלכליים ככל הנראה לא היו משקיעים 70 אלף שקל לדקת שידור ב"פריים טיים" בערוץ השני, אלמלא היו מכירים בהשפעתה של דקה זו. מרבית הפרסומות מופנות לנשים, המוגדרות כקנייניות מרכזיות, הן לעצמן והן לתא המשפחתי כולו. ההתמקדות של התקשורת והפרסום בקבוצה זו מדגישה את הקשר החברתי-מסחרי בין הצורך שלנו באישור חברתי לבין תחושת האושר הפרטית.

פעם הייתי "שאפה" היום אני "דובוזה"

בחיי היומיום, אנחנו מרבות לשמוע כינויים המתמקדים במראה החיצוני שלנו, אם בעוברנו ברחוב, בכניסה למכולת או בגן השעשועים. הכינויים נעים על רצף שבין יפה למכוערת ומשפיעים על דימוי הגוף שלנו ועל ההערכה העצמית שלנו. אנחנו מקוטלגות כיפות מאוד (כוסית, חתיכה, מאממת, שווה, שו"ז, חבל"ז, חטובה), ממוצעות או רגילות (לא משהו, בסדר), מכוערות או שמנות (כונפה, דובה, דובוזה, היפופוטם, קובבה, דוחה).

חלקי הגוף שלנו זוכים גם הם לכינויים, בנפרד מהמכלול, בנפרד מאיתנו: בז'ז'ים, פרונט, מדף, אשכוליות, תפוזים (או פרי הדר אחר). נשים ככלל ("מה אתה בחורה?!"), ואיבר המין שלנו בפרט, נתפסים כשליילים. מרבית הקללות מכילות שמות כאלה ואחרים הנוגעים לנשים ולאיבר מינן, אם כאימהות, כאחיות או כבנות-זוג.

כמה כינויים וקללות מקבילים אנחנו מכירות לגברים ולאיברי הגוף שלהם?

עורכי/ות מגזינים לנשים הנלחמים על קהל הקוראות ממלאים את העיתון בבעיות מדומות, בכתבות ובמדורי עצות ש"יעזרו" לנו להתמודד עם בעיות שלכאורה יש לנו, בחלקים בגופנו, בחיינו, בזוגיות ובאהבה. דוגמת: "מה הוא באמת חושב עלייך כשהוא רואה אותך עירומה?"; "כיצד תתאפרי החורף?"; "לבוש מיוחד לנשים נמוכות ושמנות". העצות החיצוניות מטשטשות את אמונתנו בעצמנו ומחזקות את הצורך לרכוש עוד ועוד מגזינים וספרים שיציעו פתרון ל"בעיה".

"את יודעת שאני מאוד פמיניסטית ומתנגדת לכל תרבות הצריכה הזו, אבל בשבתות שבהן אני ובתי הולכות לאכול צהריים אצל אחותי בתל אביב, אני מרפרפת בעיתוני הנשים שהיא ובן זוגה קוראים. לפעמים אני מתעכבת במדורי העצות או בוחנת ברצינות את מדורי האופנה, אולי הקיץ תרד לי הבטן ואני אקנה חולצות קטנות..."

התקשורת משחקת תפקיד חשוב בעיצוב עמדותינו בתחומים שונים. בחינת הדימוי הנשי האידיאלי המשתקף בה מדגימה את החשיבות שהחברה מייחסת ליופי בכלל וליופי נשי בפרט. מבלי משים כמעט מתגבשות אצלנו עמדות חיוביות כלפי מוצרי יופי שסייעו לנו להפוך לצעירות, לחטובות, לחלקות וליפהפיות. כוחן של הפרסומות נמדד ביכולתן לגרום לנו לקנות, תוך שהן מייצרות קישור מלאכותי, שאינו מתקיים במציאות, בין רכישת המוצרים המוצעים למכירה לבין דוגמניות נחשקות (קליין, 2002; קזין, 2004, 2008). השפעת הפרסומות על תפיסות היופי המושלם לא פוסחת על גברים. התופעה אינה נפוצה באותם ממדים, אך גם אצל הגברים ניתן לראות בשנים האחרונות את עליית הגבר ה"מטרוסקואל", המשקיע בעצמו מבחינת לבוש, דיאטות, כושר, קוסמטיקה והסרת שיער.

בלונד חתרני / אורנה בן-דור

פעם בחודש, לעתים אפילו פעם בשבועיים, אני מתייצבת במספרה כדי למחוק את הסימנים שהשאירה הגנטיקה על השיער שלי. בכל פעם מחדש אני הופכת לבלונדינית ומזכירה לעצמי שזה חשוב לי, שזה שווה זמן, כסף ומאמץ. פעם בחודש, הסופר-אגו הפמיניסטי שלי נרדם לחצי יום, בהרדמה מלאכותית, מלאה, עמוקה וללא אופציית התעוררות.

פעם בחודש, אני הופכת לילדה קטנה מקרית-אוננו שבלונד היה עבורה פנטזיות כמוסות מהסוג האסור. בלונד מהסוג של הנסיך על הסוס הלבן, של הבטחה ליציאה מהאפרוריות של הפרובינציה נטולת היומרות, הבלונד כקריצה של אפשרות לאושר גדול, בלונד מהסוג שיש בקולנוע.

ככה אני חיה שנה אחר שנה. בינתיים, הסביבה שלי השתנתה, הפכתי לאשה בוגרת לפחות על פי שנת הלידה. היום אני אשה מודעת, עם רצונות חזקים ויומרות ענקיות, שיודעת

את דרכה. פעם בחודש הכל חוזר לקדמותו. הבלונד במספרה עדיין טומן בתוכו את ההבטחות הכמוסות של פעם.

פתאום באמצע החיים נקראתי לעשות סדרת טלוויזיה על בלונד ונאלצתי להוציא את הסודות מהארון. בחנתי לאור יום את הסיפורים שסיפרתי לעצמי באופן חשאי על צבע השיער. איזוררתי את הפינות האפלות של ילדותי. ואז גיליתי שהכל הפוך. גיליתי שבלונד עבורי לא היה כניעה לתכתיבים גבריים אנכרוניסטיים אלא דווקא סוג של מרד בנשיות חסרת מעוף שלצדה גדלתי. גיליתי שהמניעים המביכים שנטייתי לייחס לבלונד שלי הם אחרים לגמרי. הם נולדו במקום של הרצון לצעוק את עצמי לדעת, הרצון להיות כתם בולט בסביבה. הבלונד הוא הדרך שלי לא לקבל את הכניעה למכבש ההירדות המנציח, יום אחרי יום, את יחסי הכוחות בין אמא שלי לגברים בחייה, בין גברים לנשים, דרך להתמודד במקום שבו אין לי סיכוי.

הסדרה כולה ניסתה לאמוד את מערכות היחסים בין גברים לנשים, בין כהים לבהירים, בין בעלי הכוח לאלו שצבע השיער או העור גזרו עליהם מאבק מתמיד. בחינת הביולוגיה, ההיסטוריה, הגנטיקה והפסיכולוגיה העלתה את שורשיה העמוקים של הגזענות. הגזענות הגרמנית-ארית נגד היהודים חילחלה לתת-מודע הישראלי וקיבעה תפיסת עולם אסתטית וכוחנית מטרידה בשאלת הקשר בין יופי ומהות. בחינת היחסים שבין נשים לנשים במסגרת "יחסי העדות" העלתה את הבלונד המזרחי כקריאת תיגר על ההגמוניה האשכנזית, ערעור על התכתיב, העלאת השאלה "של מי הבלונד הזה לעזאזל?". למדתי גם מהסדרה על ההיפוך, על כוחו של הבלונד על המבט הגברי, על השימוש החתרני במה שמסמן את הכוח והשליטה המסורתיים.

הקסימה אותי העובדה שצבע שיער איננו בבחינת קוסמטיקה בלבד ומשמעותו חורגת מפנית "עשי זאת בעצמך לרגל החג". מצאתי חבל פסיכואנליטי להשתלשל ממנו, עמוק אל תוך נבכי החרדות והשאלות שלי כילדה. פתאום הצלחתי להיפגש עם הילדה שהייתי, המבוהלת, השותקת, הפוחדת. קבצנית של אהבה.

בעקבות הסדרה, ניסיתי לאמוד את המרחק בינינו, בין מי שאני היום לבין הילדה חומת השיער של אז, המרחק הסתמן בתחילה כעצום. רציתי לחבק אותה ולהרעיף עליה את מה שאיש לא חשב לנכון לעשות, להרעיף עליה אהבה. לא הצלחתי. מה שרוסק אז איננו ניתן לתיקון, אלא רק לצביעה מחדש, פעם בחודש במספרה.

אורנה בן-דור, יוצרת קולנוע וטלוויזיה

בעולם התקשורת בישראל שולטים גברים יהודים אשכנזים והם לרוב ההוגים, המממנים והמנהלים. נשים משתלבות בתקשורת בעיקר מכיוון הגוף המוצג לראווה. עדשת המצלמה מתמקדת בהן לרוב כאשר הן מוצגות כפסיביות, כנועות וחסרות ישע, או כמפתות ומדיחות לרוע. כך, כפי שטוענת תיאוריית המבט, המצלמה הופכת להיות עינו של הגבר המסתכל,

הפעיל, והאשה הופכת להיות ההשתקפות הסבילה². האשה אמנם ממוקמת באופן פיזי במרכז התמונה, אך מבחינת מיקומה בהייררכייה היא נמצאת בשוליים. והוא? מבטו מפיק מההתבוננות בה הנאה מינית, מציצנית, ההופכת אותה לאובייקט שמוצג למענו ולשם שימוש.

כוחה של התקשורת עלול לגרום גם לנו להפנים את דרך ההסתכלות הגברית על נשים, לבחון את עצמנו מבחוץ, כחפץ. גם כאשר אנחנו מסתכלות על עצמנו ועל חברותינו, האם אנו בוחנות חלקים נבחרים של הגוף במנותק מהמכלול? האם לעתים, ברגעים אינטימיים עם בן או בת הזוג, אנו עסוקות במראה שלנו במקום בעונג ההדדי? האם אנו מוטרדות מהמראה החיצוני שלנו כשאנו עוברות ברחוב? האם אנו שוקעות במחשבות אובססיביות על גופנו במקום לעסוק באושרנו, בעצמנו, בחלומותינו?

להקטין, להגדיל, להבהיר, להשחים, למת, לחחח, להבליט,
להסתיר, לתלתל, ליישר, לעצב, לשרטט, להדק, לצבוע, לקשט... / נילי
ברויאר

הגוף הנשי בתרבות המערבית הוא מקור לחוסר נחת הדורש תחזוק תמידי ושיפוץ. ובכל זאת, מה קורה כשהגוף שונה באופן מהותי מאידיאל היופי המקובל? צלקות, כוויות, עיוותים, איברים קטועים, חוסר פרופורציות, היעדר שליטה על חלקי גוף ואביזרי עזר המוצמדים לגוף (קכביים או כיסא גלגלים) נתפסים בתרבותנו כלא אסתטיים בעליל. נשים שבגופן יש חלק חזותי חריג, מתקשות לגבש דימוי גוף חיובי בשל הפנמת העמדה החברתית השלטת.

"לי תמיד יהיה קשה להסתכל על עצמי עירומה. זה כל החיים שלי יהיה ככה, כי מה, אפשר לאהוב את זה? אפשר לחשוב שזה יפה? אפשר לקבל את זה, אבל הטראומה היא בעין."
אשה קטועת רגל

"אני לא יכולה להגיד שאני שונאת את הגוף שלי, אבל אוהבת אותו? לא יודעת אם זאת ההגדרה... הסתגלתי להיות שלמה איתו. זה כמו שתשאל אדם שמן אם הוא אוהב להיות שמן... כל אחד נולד עם מה שהוא נולד."
אשה בעלת עיוות עצמות וגוף משותק

חריגות גופנית גלויה לעין גוררת תגובות חברתיות כמו נעיצת מבטים, חוסר נוחות והתרחקות. הרתיעה משונות גופנית מתבטאת גם ברמה הציבורית-ממסדית כדוגמת חוסר נגישות ארכיטקטונית, אפליה בתעסוקה והפניה למסגרות חינוך ודיור נפרדות. במטרה

² תיאוריית המבט תופסת מקום מרכזי בתיאוריות פמיניסטיות ובתיאוריות של קולנוע. לקריאה ראשונית: לורה. 2006 [1975]. לקריאה מתקדמת: מאלווי, 2004; גרובר פרידלנדר, ולב כנען, 2002.

להימנע מיחס פוגעני, נשים בעלות שונות גופנית מסתירות לעתים את האלמנט המוגדר כלא אסתטי.

"חשוב להבין שאנחנו קבוצה ייחודית. לגבר אין בעיה עם הנכות החיצונית. אני מצולקת לגמרי בשתי הרגליים. באופן אישי אין לי בעיה להסתובב עם בגד ים כי אני לא עושה חשבון, אבל רוב הנשים מתביישות לחשוף צלקת אחת. אשה שחושפת צלקת כאילו מכריזה על מגרעותיה. אין מה לעשות, מצפים ממנה להיות יפה כל הזמן."

אשה המצולקת ברגליה

"אני מסתירה באובססיה את כל החבישות שיש לי ברגליים. את רואה את התחבושות בכף הרגל? אני לא מסוגלת ללבוש חצאיות ושיראו אותן."

אשה עם מחלת פרקים

אפשרות אחרת העומדת בפני נשים עם גוף אחר היא להדגיש אזורים בגופן העונים על אידיאל היופי, להפגין גוף אטרקטיבי ונשי באמצעות בגדים מחמיאים, קוסמטיקה וטיפוח.

"בעבר התאפרתי רק בפורים, אז הרגשתי שמותר לי להפגין מיניות ואף אחד לא ירים גבה... אני התחפשתי לנשית. במסיבת הסיום של התיכון החלטתי שדי, היום אני דופקת הופעה! קניתי שמלה שחורה עם צווארון וי רחב, התאפרתי ונעלתי נעלי פלטפורמה שחורות. סוף-סוף התלבשתי בהתאם לגילי ונראיתי נהדר."

אשה נמוכת קומה

דימוי גוף אינו גורל המוכרע מראש אלא תפיסה אישית ותרבותית הנתונה למשא מתן של כל אחת עם הסביבה ועם עצמה. האלטרנטיבה הרדיקלית שאני מציעה היא השתחררות מחרדת הגוף על ידי היפוך הסדר הקיים – כלומר, האפשרות לראות בחריגות גורם חיובי ומעצים. ההצעה הלא-שגרתית הזו מתבססת על ההנחה כי בחריגות גופנית טמון כוח. צפייה בגוף לא סטנדרטי מעוררת פעמים רבות רגשות עזים כגון פליאה, סקרנות ופחד, והיכן שיש פחד ישנו גם כוח. כל עוד נתבייש להציג חוסר אסתטיות או כיעור, הפוטנציאל החתרני שבשונות יתפוגג מבלי שנוצל.

נשים עם ייחודיות גופנית הרוצות לפתח דימוי גוף חיובי, עשויות לגלות בגופן יופי על ידי בדיקה אישית שלהן את חזותן החיצונית. מראָה ותמונות שבהן אשה רואה את עצמה, מאפשרות לנשים לבחון את גופן מחדש ובמידה מסוימת להתעמת עם מוסכמות היופי, המגדירות אותן כלא אסתטיות.

"יום אחד החלטתי שאני חייבת להרים את הדימוי העצמי שלי מהקרשים. כל יום הייתי עומדת מול המראה והייתי אומרת לעצמי: 'בוקר טוב, מירי. את יודעת שאת יפה?' בן-אדם צריך לומר זאת לעצמו כל יום. הרגשתי שטוב שאני אומרת את זה, אבל הרגשתי שאני צריכה גם להאמין ולא רק לומר זאת. ואני התחלתי להאמין."

אשה המשתמשת בקבצים

"בדיוק עכשיו ביקשתי מחברה שלי שתצלם אותי בעירום, כי אני רוצה להסתכל על התמונות האלה כל הזמן, לתלות אותן מעל המיטה שלי ולחיות איתן."

אשה קטועת רגל

נילי ברויאר, אחראית מרכז ידע והכשרות, 'אלין – בית נועם', M.A בלימודי תרבות

רואה אותי, לא רואה אותי

נשים רבות שוקדות על "שיפור" המראה החיצוני שלהן כדי למצוא חן בעיני גברים. אנו חיות בחברה פטריארכלית, שבה גברים מרכזים את מרבית הכוח והשליטה ונשים נשפטות על פי המראה החיצוני שלהן וקשריהן עם גברים. החיים בחברה כזו הובילו אותנו לא פעם להתחרות זו בזו. נשים לומדות שכוחן המרכזי מתמקד במיניות וביופי. מרביתנו אמביוולנטיות לגבי כוח זה והשימוש בו. אם נהיה כנות עם עצמנו, האם נוכל לומר כי מעולם לא השתמשנו במיניות שלנו וביופיינו בכדי להשיג את מטרותינו? לקצר תהליכים? והאם השימוש במיניות שלנו הוא בהכרח דבר רע?

"רק לפני בערך חמש שנים, בגיל ארבעים... בכלל גיליתי את עצמי, את הנשיות בתור דבר חיובי, פתאום הבנתי שזה נחמד להיות אשה, שיש לי כוח ואני יכולה להשתמש בו. פעם חשבתי שרק פְּחֻזוֹת משתמשות בזה... זה לא שאני עושה את זה הרבה, אבל את יודעת, אני מתפנקת על אבי, קונה בגדים קצת יותר סקסיים, ממש נהנית ממין, יוזמת. אני ממש מרגישה שכיף לי שאני אשה, שסוף סוף הגעתי לזה, אחרי שנים שלא ממש מצאתי את עצמי."

האובססיה למראה החיצוני איננה מאפיינת אותנו רק כאשר אנחנו רוצות למשוך בן/בת זוג פוטנציאליים. המסרים החברתיים והתקשורתיים על חשיבות היופי הנשי והדרכים "לשפר" את מראנו מובילים את מרביתנו לדאגה בלתי פוסקת לגבי המראה שלנו. הרצון להיתפס כמושכות בעיני הזולת עלול להתנגש עם שמירה על בריאותנו או לגרום לנו להיסחף אחר סטריאוטיפים מיניים המערערים את תחושת הערך העצמי שלנו. מחקרים מגלים שככל שאנשים מזדהים יותר עם תכונות "נשיות" שליליות, כפסיביות, תלותיות וחוסר אסרטיביות, כך עולה הסיכון לסבול מבעיות בדימוי הגוף (מלאך-פיינס וגולדברג, 1997).

"נשים מאוד לוקחות ללב מה אומרים עליהן, זה יכול להרוס, ליצור תסכול רציני. שאלה פשוטה כמו למה את לא עושה טיפול בפנים? או משהו כזה, למה את לא מורידה מהגבות? שאלה פשוטה ובן-אדם מתפורר משאלה פשוטה. זה מאוד משפיע."

על פמיניזם ודימוי גוף

שמתן לב כמה התואר "פמיניסטית" מפחיד א/נשים? רבות הפעמים שממש לא בא לי להזדהות ככזו. נכון, לפעמים אני דווקא נהנית להתריס, להכניס את כולם/ן ללחץ, אבל לפעמים זה ממש מאוס. מהרגע שאמרתי (או שמישהו הודיע), כולם נזהרים לידי, בודקים היטב את המילים, נגמרו הבדיחות...

ויש גם את העניין הבעייתי הזה של מה חושבים על הפמיניסטיות. לפעמים מעציב אותי בהקשר הזה שאני שמנה, כי ברור שאני עושה לנו שירות דוב (תרתי משמע)... פעמים רבות כל כך נשאלתי (בזהירות) "איך יכול להיות שאת פמיניסטית ומתאפרת?" או "מה פתאום את הולכת עם כאלו מחשופים?" מזל שאני יחסית יפה בפנים, מאופרת, מטופחת בגבול הסביר, אוהבת גברים, אפילו יש לי ילדים, אחרת בכלל הייתי מתאימה לכל הסטריאוטיפים.

"תהיי יפה ותשתקי" הוא מסר המוטמע עמוק במרקם החברתי שלנו. בבסיסו עומדת תפיסה הרואה בנשים תפאורה להתרחשות האמיתית, שאותה מעצבים הגברים. התפקיד הפסיבי שמור לנו הנשים: עלינו להיות בשקט, להיראות סקסיות עבור הגברים ולא להפריע.

ההגירה חרוטה על הגוף / אינה מיכאלי

ההגירה חרוטה על הגוף. בתווי הפנים, בצלילי הקול. במבטא. כשהגעתי לישראל בגל העלייה הגדול של תחילת שנות התשעים, מלאו לי תשע שנים. את הקשר התרבותי בין רוסייה לזונה הכרתי הרבה לפני שלמדתי על הטרדה מינית של נשים רוסיות שלא מודעות לזכויותיהן, על ניצול כלכלי של מהגרות על ידי חברות כוח-אדם ועל נשים שמצוקת הפרנסה דוחפת אותן לעסוק בעבודות מין. דימוי הגוף איננו רק כיצד אני רואה את גופי, אלא גם – כיצד אני מדמיינת אותו בעיני אחרים, אילו משמעויות הם מעניקים לו, כיצד קוראים אותו. כמי ש"רואים עליה" את הרוסיות, האופן שבו נתפס גופי במרחב הציבורי מעולם לא היווה עבורי תעלומה. דימוי גופי התעצב ונבנה בתוך מציאות שבה גוף של "רוסייה" מגלם נגישות מינית. פעם רציתי להיות זונה. בסוף נהייתי לסבית ושמאלנית. הניסיון של נשים מהדור של אמי לימד אותי כי גופה של העולה, החדשה או הוותיקה, לא מפסיק לעולם להיות גופה של אשה מהגרת. גם עליהן "רואים", אבל אחרת. בכלל אחרת. במציאות הכלכלית-חברתית שאליה הן נקלעות בישראל, הגוף לנצח ממשיך להיות קשור במאפיינים של הגירת עבודה: טיפול בילדים, סיעוד קשישים, ניקיון בתים ומשרדים. כמהגרת, הגוף שלי כמו מכריז "אני לא מכאן." הגוף שלי ואני, יש לנו עבר משותף – לפני ישראל. אנחנו באים ממקום אחר. לכן השליטה של המקום הזה עלינו מוגבלת. הזרות הזאת משמשת לי הגנה ויוצרת מרחק בטוח מהמשמעויות שמושלכות עלי, על הגוף שלי, על

המיניות שלי. המדהים מכל הוא שבזרות אני מוצאת גם הבטחה לעתיד – לגלות את עצמי במקומות אחרים, במשמעויות אחרות, בנשים אחרות.
אינה מיכאלי, פעילה פמיניסטית, מאסטרנטית ללימודי תרבות וגייסט כספים ב'קואליציית נשים לשלום'

"ת'אמת, אני נראית שמנה?"

"כשפנית אלי בפעם הראשונה לריאיון די נחרדתי, למה דווקא הנושא הזה? ... הייתה לי תחושה שאולי כדאי שתיקחי מישהי קצת יותר רזה, שקל לה עם הגוף שלה?"

מרביתנו חוות "חרדת שומן" וסוגיית המשקל מעסיקה אותנו באופן יומיומי. רובנו חשות שמנות מדי, על אף שמשקלנו תקין ובריא. חלקנו בעלות עודף משקל ונלחמות במשקלן שנים רבות. חלק קטן מאיתנו סובלות מהתמודדות עם משקל גוף נמוך מהרצוי. רק מיעוט מאיתנו חיות באושר ובהשלמה עם גופן.

"הרזון שלי תמיד היה מאוד מובהק... נתפס כאילו אם אני רזה אז בטח אני נורא מאושרת... אני זוכרת את התחושה שאני עור ועצמות... אנשים אומרים לי כל הזמן 'איזה רזה את' עם אור בעיניים... או 'את רזה מדי' וחושבים את בטח אנורקטית, את בטח עושה משהו, אם את כזאת רזה. מין משהו שנוסף לזה גיבוי שלי. הסך המצטבר של החוויה של להיות רזה נתפס בעיני כמשהו לא חיובי..."

מחקרים גילו כי בד בבד עם השיפור בכוחן ובמעמדן של נשים והרחבת המרחב הפרטי שלהן, ניכרת הצטמצמות של הגוף הנשי האידיאלי וצמצום מרכיבים נשיים כריכיים, ישבן ושדיים לטובת גוף נערי, רזה מאוד. כך, במאה השמונה-עשרה אידיאל היופי הנשי המקובל היה עגלגל ומלא, אולם החל משנות העשרים של המאה העשרים, עם קבלת זכות הבחירה לנשים ושיפור כללי במעמד האשה, השתנה בהדרגה האידיאל הנשי למראה נערי יותר.

בעקבות מלחמת העולם השנייה, נרשמה בארצות-הברית במהלך שנות החמישים חזרה של נשים אל המרחב הביתי שלוותה בשינוי נוסף של אידיאל היופי המערבי: הגזרה העגלגלה חזרה אל האופנה. הצטמצמות הגזרה האידיאלית והחזרה לגוף שדוף ונערי התרחשו במקביל להצלחות המהפכה הפמיניסטית בשנות השישים והשבעים (Bolin, 1992). דוגמה לכך היא הפיכתה של טוויגי, הדוגמנית הבריטית בעלת המראה הגרום והנערי, עם החזה הקטן, למודל יופי. מאז ועד היום, ככל שעולה כוחנו כנשים בחברה, כך מצטמצמים ממדינו הגופניים. כיום, נשים רבות מסכנות את בריאותן הנפשית והגופנית בניסיון לרדת במשקל בעזרת דיאטות לא מבוקרות, כדורים וניתוחים.

בפברואר הלכתי לדיאטנית של הקופה; במרץ עשיתי דיאטת כרוב; באפריל צעדתי בבקרים; במאי דיאטת לחם; ביוני עשיתי סתם דיאטת כסאח של שתי פרוסות, יוגורט וסלט; ביולי משלשלים וגם כמה ימים של רק נוזלים; באוגוסט דיאטת הפרוטאינים של אטקינס; בספטמבר את הדיאטה שאוכלים רק בערב; באוקטובר אכלתי רק עד השעה שש בערב; בנובמבר הפרדת חלבונים ופחמימות; בדצמבר שיטת הנקודות של שומרי משקל; בינואר נמאס לי מהדיאטות אחרי שגיליתי שמרוב דיאטות עליתי חמישה קילו.

הפיקוח החברתי על ממדי הגוף גורם לנשים לחיות את חייהן בחשש מתמיד, תחת משטר דיאטות, ספירת קלוריות וחרדות מפני עלייה במשקל שתסמן אותן כ"שמנות" (Orbach, 1978). בכל יום כמעט מחצית מהנשים מצויות בדיאטה. 40 מיליארד דולר בשנה מבזבזים בארצות-הברית על דיאטות שנכשלות ב-95 אחוז מהמקרים (OBOS, 2005).

"איך שאני נראית זה הדבר היחיד שיש לי בעצם שליטה עליו, זה הדיאטה, זה הפעילות הגופנית, זה בעצם הדבר היחיד שיש לי שליטה עליו, על כל שאר הדברים אין לי שליטה. אולי עוד אין לי מספיק ניסיון בחיים."

התואר "שמנה" נאמר לרוב כמילת גנאי חריפה. אמירה זו שופטת א/נשים עם עודף שומן ומתייגת אותם כעצלנים, כגרגרנים, כחסרי שליטה עצמית וכוח רצון. אולם השומן בגופנו אינו דוחה, מסוכן או מזיק כפי שנהוג להציגו. יתרה מכך, בגופנו יש אחוזי שומן גבוהים יותר מאשר בגופם של גברים, ורקמת השומן בגופנו מייצרת חלק מההורמון הנשי, האסטרוגן. נשים המצויות במצב של תת-משקל יכולות לסבול ממצב של אל-וסת ומקושי להיכנס להיריון. דימוי הגוף הנשי עומד בפניו בחינה נוספת בתקופת ההיריון, כאשר גופנו עובר שינוי ניכר תוך תקופה קצרה. השקילה התכופה מוסיפה לחרדה מעלייה במשקל ולחשש מהקושי לרדת במשקל לאחר ההיריון; רבות מאיתנו "זוכות" לכינוי החיבה "שמנה", כמו גם לטפיחות קלות או ליטופים מעגליים על בטן, מא/נשים קרובים או רחוקים. פרט לתוספת משקל, נוספות במהלך ההיריון גם תחושות המדגישות את ההתרחקות מהגוף המוכר והיעדר השליטה על הגוף. עם זאת, בשנים האחרונות ניכרת גם גאווה נשית בבטן ההריונית, הבולטת דרך לבוש צמוד והופעתן של כוכבות טלוויזיה בהיריון באמצעי התקשורת (ראו הרחבה בפרק 17, 'היריון').

"אמא שלי יש לה מין רזון גנטי מהמשפחה שלה, מצד אחד זה מאוד יפה בעיני ואת יודעת שגם החברה שמה על זה תג מחיר מאוד גבוה, מצד שני זה תמיד נתפס בעיני כמשהו נורא לא אימהי... הדימוי של אימהי הוא משהו רך, נשי, חושני כזה... זה היה משונה לגבי אמא שלי וגם לגבי היום. זה לא אימהי להיות כל כך רזה."

המסרים החברתיים גורמים לנו להניח כי "בכל אשה שמנה יש אשה רזה", מעטות מאיתנו מסוגלות לחיות בשלום עם גופן מבלי לנסות ולשנות אותו תמידית. ישנן נשים מלאות ושמנות, הגאות בגופן ובנשיות שהן מייחסות למראהו. חשוב לזכור כי לכל אחת מאיתנו גוף אחר הייחודי לה.

דימוי גוף של חיילות / ד"ר אורנה ששון-לוי

גוף צבאי בישראל הוא גוף של גבר. גוף גברי, בריא וחסון הוא התנאי הראשוני לשירות בתפקיד קרבי. זהו הגוף, המודל, שביחס אליו מתעצבים דימויי הגוף של שאר החיילים והחיילות.

דימוי הגוף של חיילות איננו אחיד או יציב אלא משתנה על פי התפקיד של החיילת, הבסיס שהיא משרתת בו, הסביבה החברתית שלה ומידת הקרבה או המרחק שלה מהחייל הקרבי. אי אפשר לאפיין את דימוי הגוף של החיילת, אלא יש לדבר על כך בלשון רבים: דימויי הגוף של חיילות, ואלה קשורים במידה רבה גם לתפקידים שמבצעות החיילות.

החיילות המשרתות בתפקידים "גבריים" או קרביים, כמדריכות חי"ר או לוחמות משמר הגבול (2.5 אחוזים מהחיילות משרתות כלוחמות), מאמצות ומחקות את הפרקטיקות הגופניות של החייל הקרבי: הן לומדות ללכת כמוהו, להתלבש, לדבר ואף לחשוב כמוהו. "אני זוכרת בקורס מדריכות חי"ר... מלמדים אותך הליכה גברית, הליכה מהירה. כי בהתחלה המ"כ הולך הליכה כזאת, ואת רצה אחריו, כי את לא יכולה לעמוד בקצב הליכה כזה. עם הזמן את לומדת ללכת כמוהו ולהפסיק לרוץ." או כפי שהסבירה קצינת טירונים: "אם היית רואה אותי בצבא את לא היית מאמינה למה שאת רואה עכשיו, אין שום קשר. הייתי נראית כמו איזה בחור. כי אתה הולך עם מדי ב', אז זה מאוד מגושם, אתה לא הולך עם מדים צמודים וחטובים לגוף ואתה עם נשק, ואתה כזה, אתה רולה [מגושם], קודם כל הדיבור יורד, אני לא אדבר אליו ככה [בקול רגיל], אני אדבר אליו ככה [משתמשת בקול נמוך]." אימוץ דימוי הגוף של הלוחם על ידי החיילות נוטע בהן תחושות אמביוולנטיות: מחד, הן מפתחות דימוי גוף אקטיבי, המדגיש מסוגלות, רכישת יכולות וביטחון גופני. מאידך ובאותו זמן, נשאר גופן גוף של אשה וככזה, משמש כעד תביעה נצחי נגד שילוב מלא של נשים בצבא.

בצדו השני של הרצף נמצאות חלק ניכר, לפחות שלישי, מהחיילות, המשרתות בצבא בתפקידים בעלי אופי פקידותי. בתפקידים אלה החיילות, הסגורות ליד שולחן בין ארבעה קירות, מעבירות שעות ארוכות בחוסר מעש ובשעמום קשה. אחת המרואיינות, פקידה בצבא, סיפרה מה היא הולכת לעשות כשייגמר הריאיון. "כמו עכשיו... לשבת רגל על רגל ולחשוב איך להעביר את הזמן." פקידות רבות התייחסו לנוהג להחזיק אותן במשרד עד שהקצין משחרר אותן. "מה אני עושה עד שתים-עשרה בלילה? אני משחקת 'סוליטר' והוא מזמין את החברים שלו לשתות קפה בתחזוקה." דימוי הגוף של חיילות אלה מעוצב כהנגדה

לחיייל הקרבי: זהו גוף פסיבי, משמין וחסר תעסוקה. השעמום הגופני חובר אל השעמום הנפשי, הם מחזקים זה את זה, הערך העצמי הירוד מתחבר לדימוי גוף שלילי. דימוי הגוף של החיילות מיוצר בנקודת מפגש בין המגדר – תפיסת הגוף הנשי בצבא – ובין התפקיד שאותו ממלאה החיילת בצבא. ד"ר אורנה ששון-לוי, מרצה במחלקה לסוציולוגיה ובתוכנית ללימודי מגדר באוניברסיטת בר-אילן

נערות בגופן

בשנות ההתבגרות חלים בגופנו שינויים רבים: מילדות אנו הופכות לנערות ולנשים, גופנו מתעצב, מתעגל ומשתנה, ובמקביל אנו מעצבות את אופיינו, דעותינו ומחשבותינו כנשים בוגרות. תהליך השינוי המתמשך של גופנו ושל העצמיות שלנו, ילווה אותנו לאורך כל חיינו באופן טבעי והוא ייחודי לכל אחת ואחת מאיתנו.

"בשנה זו הגוף שלי השתגע... הוא דומה יותר לאחותי הגדולה מאשר לי עצמי... נכון שכתוב בספרים שככה זה בגיל ההתבגרות, אבל זה מלחיץ."

תהליך ההתבגרות עובר על כל אחת ואחת באופן ובקצב הייחודיים לה. הגוף משתנה באופן ניכר בין הגילים שמונה לשבע-עשרה: אחת מתעגלת, אחת גובהת ואילו אצל אחרת מתחילה התמלאות החזה בגיל צעיר יותר. אחת חשה בגופה ובנפשה את זרם ההורמונים, אחרת לא. מרבית הנערות מתקשות להתרגל לשינויים שעוברים על הגוף שלהן, למראה ולתגובותיו.

"לבנות בגיל שלי (שמונה-עשרה), מראה חיצוני זה דבר מאוד מאוד חשוב, כשאנחנו נפגשות אנחנו מדברות על מה אכלנו היום, יש הרבה מודעות לכמה צריך לשקול ביחס לגובה. כל אחת משווה את עצמה ביחס לסטנדרטים – אני נראית טוב, לא טוב, זה מסיח את הדעת מהדברים החשובים באמת."

תקופת גיל ההתבגרות מטרידה גם משום שבמהלכה אנחנו רגישות יותר ומועדות יותר להשפעת הסביבה והתרבות, השפעתם של בנות/בני גילנו גדלה וכן גדלה השפעתן של דמויות נערצות בטלוויזיה, בסרטים, בפרסומות ובאתרי אינטרנט.

"יש תחכום יתר, המיניות מוחצנת, הולכים עם מכנסיים נמוכים שצריך לראות בהם את התחתונים, הציצי והבטן בחוץ. מפריע לי שכבר כאילו אי אפשר להיות סתם פשוט כזה כמו שאתה."

ילדות צעירות ונערות לומדות במהירות שהשמנה היא סכנה נוראית עבורן והפרעות אכילה נפוצות מאוד בקרב נערות ונשים בעולם המערבי. נערות ישראליות הן שיאניות עולמיות בכל הנוגע לאי שביעות רצון ממשקלן ועשיית דיאטות באופן מופרז. מחקר שנערך על ידי משרד הבריאות בשנת 2004, בחן 6,274 תלמידות/ות כיתות ז'-י"ב, הלומדים ב-200 בתי-ספר

בארץ, ועקב מקרוב אחר הרגלי התזונה של 540 בני/ות נוער. במחקר התברר כי צריכת הקלוריות הכוללת היומית של בני הנוער נמוכה יחסית, ועומדת על 2,542 קלוריות לנערים ו-1,766 לנערות. זאת בניגוד להמלצות של 3,000 ו-2,200 קלוריות בהתאמה. בנוסף, המחקר גילה כי 57 אחוזים מהבנות סבורות שהן שמנות מדי, למרות שסביבתן חושבת שמשקלן בסדר. 22 אחוזים מהן מרוצות ממשקלן, למרות שהסביבה חושבת שהן רזות מדי (סקר מב"ת צעיר, 2006).

המיקוד החברתי בממדי הגוף גורם לכך שלעתים אנו מקשרות בין תחושותינו לגבי המשקל לבין תחושותינו כלפי עצמנו. שאלה שגורה בקרב נערות ונשים היא: "אני נראית שמנה?" אמירה זו איננה עוסקת במשקל בלבד, היא חלק מ"שיח שומן". מחקרים מגלים שנערות נוטות במהלך שיחות כאלה לדבר על גופן באופן מזלזל כדרך להתקרב לחברותיהן, כאשר השיחה על המשקל מחליפה שיחה על רגשות. נערות נוטות לקשר בין משקלן למצבן הרגשי-נפשי ולתחושת שליטה וביטחון עצמי. כך הביטוי "אוף, אני כל כך שמנה" מתורגם לעתים ל"אני מדוכאת" או "אין לי שליטה על החיים שלי" (Nichter and Vuckovic, 1994).

"הייתה תקופה שכל בוקר הייתי צריכה לעלות על המשקל – פשוט הייתי חייבת וזה מה שהכתיב לי את המצב רוח, אם לא ירדתי הייתי מדוכאת ממש."

חשוב לזכור כי במהלך שנות ההתבגרות נבנה הגוף. כמות שומן מסוימת נוספת לגופן של נערות לצורך התפתחות תקינה ועל כן חשוב להקפיד על תזונה נכונה.

איך נוכל לסייע לבנותינו בטיפול דימוי גוף חיובי יותר?

נראה כי כמעט לכל מתבגרת יש קשיים בקבלת גופה. לקשיים אלו יש נטייה ללוות אותנו באופן עיקש לאורך חיינו ולעתים קשה מאוד להשתחרר מהם. דימוי הגוף הנשי שלנו מעוצב במידה רבה בשנים רגישות אלה. האם אנו, האימהות, זוכרות עד כמה זה יכול להיות קשה לפעמים להיות נערה מתבגרת? עד כמה בחנו בקפדנות כל סנטימטר בגופנו, כיצד ביקרנו באכזריות את עצמנו ואת גופנו? כיצד נוכל לעזור לילדותינו בהקשר זה? כיצד נוכל למלא תפקיד פעיל בטיפול דימוי גוף חיובי יותר אצלן?

להלן מספר הצעות לטיפול דימוי גוף חיובי יותר אצל בנותינו ובנינו. שימו לב כי למרות שההצעות בקטע זה מנוסחות בלשון נקבה, הן בהחלט כוללות גם את בנינו.

- ראוי להתחיל בנו; נשאל את עצמנו, האם אנחנו נותנות דוגמה אישית לאימוץ דימוי גוף חיובי יותר? המסרים שאנו מעבירות לבנותינו משפיעים עליהן, לעתים, יותר מהמסרים של התקשורת. האמת העצובה היא שנערות רבות לומדות לשנוא את גופן באמצעות חיקוי של אמן. כדאי לשים לב כיצד אנחנו מדברת על גופנו עם

הילדות שלנו, עם חברות, עם בן/בת הזוג. כמה זמן ביום אנו מקדישות לשיחה

על המראה החיצוני שלנו, בגדים, דיאטות או משקל?

- אם נצפה מפעם לפעם עם בנותינו בסרטים, בפרסומות או בטלוויזיה, נוכל לנתח איתן את הדמויות, לעזור להן להבחין בסטריאוטיפים ובנקודת המבט של מי שעומד מאחורי עדשת המצלמה.
- ניתן להשפיע על עיצוב דימוי גוף חיובי יותר של בנותינו על ידי הכוונתן להתמקד בבריאות ולא במשקל הגוף, עידודן לעסוק בפעילות גופנית מהנה ותכנון ובישול של ארוחות בריאות ביחד. כדאי ליזום עמן שיחות לגבי המסרים החברתיים המעצבים את "הגוף הרצוי", המרחק מהגוף המצוי לרצוי והמחיר שאנו משלמות בדרך להשגת אידיאל זה. כדאי לנסות להקשיב באופן לא שיפוטי ולא מטיף לאופן שבו הן מדברות על עצמן, על גופן, ולעקוב אחר שינויים בהרגלי האכילה שלהן.
- אימוץ דימוי גוף חיובי קשור גם בממדים שונים של תפיסת העצמי, בעיקר נוגע הדבר לבנותינו. כדאי לנסות ולכוון אותן לחיפוש עוצמה אישית המבוססת על הגשמת חלומותיהן והשגת מטרותיהן ולא רק על יופיין. אם נאפשר לבנותינו להגדיר את ערכיהן, את תחומי העניין שלהן, נסייע להן לפעול על פיהם ונעודד אותן לעמוד על דעתן ולהקשיב לקולן הפנימי, נוכל לעזור להן בעיצוב עצמן כנשים עצמאיות ושלמות יותר שאינן רואות את עצמן רק דרך פריזמת המשקל.

כיסוי, גילוי, ומה שביניהם / ד"ר רבקה נריה-בן שחר

אני בת ארבע. יושבת בצד ומתבוננת באמא, המסרקת את שערה השחור, הארוך והיפה. היא קולעת צמה על שתיים ומגלגלת אותה לפקעת. סוגרת בסיכה. לוקחת את המטפחת המרובעת, מקפלת לשניים, והופ – יוצא משולש. קושרת על הראש ושמה שתי סיכות. כיסוי ראש.

אני משחקת באמא עם חברותי. על ראשי מטפחת. אני מנסה לקשור, לחבר, כל הזמן היא נופלת. אבל איך יידעו שאני ה"אמא" במשחק אם לא תהיה לי מטפחת? הרי לכל האימהות יש מטפחת, לא?

אני ילדה ונערה, כל הנשים והאימהות מסביבי מכסות את ראשן: מטפחות, כובעים, פאות. מדי פעם אני רואה מישהי בלי כיסוי ראש. "היא חילונית או כמעט חילונית", אני חושבת. לומדת למיין את הנשים לקבוצות לפי קווים דקים – השיער מציץ או לא, הכובע מונח בזווית זו או אחרת, איזה סוג של פאה יש לה?

שבתות הכלה של החברות שלי, השבת לפני החתונה. כולנו מתרגשות, מקנאות. הכלה הנרגשת מעופפת, בקושי מדברת. בשבת אחר הצהריים שיא השיאים של השבת: מדידת

כיסויי הראש. היא מביאה מהחדר קופסאות עם כובעים, כולנו מודדות. אולי חוזרות לשחק באמא, כמו בגן. בחתונה הבאה כולנו נתבונן בכלה של היום, בפעם הראשונה עם כיסוי ראש. כמעט כל רגע הולכת לסדר את הכובע בשירותי הנשים. "עוד לא התרגלתי," היא מתנצלת בחיוך נבוך.

גם אני כלה. אמא הולכת איתי לקנות כיסויי ראש. ההתרגשות חונקת את גרוני. בחנות הנשים מודדות בזהירות – שמות את הכובע החדש ורק אז שולפות את הישן, שלא לגלות את שערן. הן מתבוננות בי – מסירה את הכובע, מגלה את שערי ומודדת חדש. חיוכה הנרגש של אמא מגלה – זה מותר, היא עוד לא נשואה...

והנה, אני כבר נשואה. קושרת בהתרגשות את המטפחת על ראשי (שבועיים לפני החתונה מגלה שהאיש שעומד להיות שלי ממש, ממש שונא כובעים). הקרובים המגיעים לשבת שבע ברכות מתרגשים: תראו כמה היא יפה עם המטפחת! אילו פנים יהודיות! בימים הראשונים המטפחת היא כמו כתר. אני הולכת איתה ומרגישה שכולם יודעים שאני כבר לא ילדה, אני אמנם בת עשרים ואחת וחצי אבל כבר נשואה! הכתר קצת לוחץ אבל ההתרגשות, ההתרגשות...

עדיין בימים הראשונים, אנחנו פותחים את מתנות החתונה עד שעה מאוחרת בלילה. בשתיים אחר חצות יורדים לזרוק ארגזים וקופסאות ריקים. רק באמצע המדרגות אני מרגישה משהו מוזר. הכתר חסר! אני זורקת את הקופסאות בבת אחת ורצה הביתה. אישי ממחר אחרי – מה קרה? מה קרה? ואני נבוכה: יצאתי בלי המטפחת... ושנינו צוחקים...

עוברים הימים, אני מתרגלת לכתר/מטפחת/כיסוי ראש, אבל הם לא מתרגלים אלי. זה נופל, וחם, ולא תמיד נוח, אבל ההתרגשות עוד נשארת. המרצים, בעיקר הרבנים במדרשה בבר-אילן מתנהגים אחרת. אני כבר ילדה נשואה!

והנה אני אמא אמיתית. יש לי מטפחת, עגלה, ותינוקת קטנה ויפה. ועדיין משהו מוזר, כאילו לא שייך אלי ממש.

ואני שוב בהיריון. לומדת באוניברסיטה העברית, מסיימת תואר שני בתקשורת ולוקחת כל קורס אפשרי בפמיניזם. באוניברסיטה העברית המטפחת שלי חריגה ומוזרה (מדעי החברה, לא מדעי הרוח!). אבל כבר התרגלתי...

אני מתרגלת באוניברסיטה. בשיעור הראשון הסטודנטים פוערים את פיהם בתדהמה. מתרגלת בלבוש צנוע עם מטפחת? פעם אמרתי בחיוך שאין שם אף קרן, מתחת. אולי זה מה שהרגיע אותם...

אני יושבת בקורס תיאוריות פמיניסטיות מתקדמות. המרצה המופלאה אורנה ששון-לוי מסבירה על פמיניזם רדיקלי. "שליטה גברית על הגוף הנשי באמצעות..." אולי אלף פטישים הולמים בראשי. המטפחת, דקה ועדינה אך בוערת. אני שומרת מצוות מהיום

שנולדתי, גדלתי לתוך זה, אבל אני גם פמיניסטית מאז שהייתי קטנה (כך מספרים...),
ועכשיו אפילו פמיניסטית מוצהרת. איך אני יכולה לאפשר שליטה גברית כזו על גופי?
לומדת את ההלכה. מבינה שזה מאוד לא פשוט. מרגישה שהיום מדובר בסמל
חברתי, בהצהרה ערכית יותר מאשר בקיומה של הלכה פשוטה. קל בהרבה לשמור שבת
וכשרות, זו ההלכה – והיא גם לא פוגעת בי. קשה לקיים משהו אמורפי ומורכב, הדורש ממני
הקרבה כה רבה.

מאז הגילוי בשיעור ההוא לא חזרתי להיות מה שהייתי. לא סתם חששו הורי שאלך
ללמוד באוניברסיטה. הפכתי לאשה ביקורתית, שואלת ובודקת. איך זה משתלב עם אמונה
וקיום מצוות? כי זה חזק, כי זה אמיתי, כי זה היה שם תמיד.
אולי כי הגילוי הוא פנימי, והכיסוי הוא חיצוני. אולי כי בניסיון לשלב בין היותי שומרת
מצוות ופמיניסטית אני חייבת להקריב – או משהו מהם, או משהו מעצמי.
ואולי, אולי הגילוי הוא הכיסוי האמיתי, והכיסוי הוא הגילוי האמיתי?
אולי.

ד"ר רבקה נריה-בן שחר, מרצה במכללת ספיר

החיג'אב

מתי אני צריכה לשים את החיג'אב? האם החיג'אב ישנה את המראה שלי? האם יעשה אותי
ליותר יפה או ליותר מכוערת? האם איראה יותר מבוגרת או יותר צעירה? האם יגרום לי
להיות מקובלת יותר?...

המון שאלות עלו לי בראש לפני שהחלטתי סופית לשים את כיסוי הראש...

עברנו לגור בכפר קטן קרוב לירושלים, שבו כל הבנות רגילות ללכת עם כיסוי ראש. אני
והאחיות שלי הלכנו בלי כיסוי ראש. בבית, ההורים חינו אותנו שאנחנו יכולות לעשות כל מה
שנבחר. התפיסה שגדלתי על פיה הייתה שאני אחראית על מעשי וחופשייה לעשות כל מה
שאני רוצה, כל עוד אני יודעת שיש קווים אדומים שאסור לעבור.

בכפר הלכתי בלי כיסוי ראש והתלבשתי על פי צו האופנה, באופן קבוע ליוו אותי
מאחורי הגב רכילות, דיבורים. גם המורות וגם התלמידות בבית-ספר החדש ריכלו עלי בגלל
הלבוש שלי. אבל לי לא היה אכפת, אני נערה יפה ומטופחת, וכולן מקנאות בי, למה צריך
להסתיר את כל היופי הזה?!

בחטיבת הביניים, כשהייתי בת חמש-עשרה, משהו השתנה. המורה המקסימה של
שיעור הדת האסלאמית שלימדה בצורה מעניינת ומובנת, הצליחה לגרום לי להתעניין בדת.
התחלתי לשאול המון שאלות, לחפש חומר בספריות ולקרוא ספרי דת כדי להכיר ולהבין
יותר.

בעקבות זאת התחלתי להתפלל והצעד החיצוני הראשון שעשיתי היה ללבוש בגדים שאינם חושפים את גופי. השתכנעתי בחשיבותו של כיסוי הראש, אבל עדיין לא הייתי די אמיצה כדי לחבוש אותו.

סיימתי תיכון ולמדתי באוניברסיטה. במהלך הלימודים החלטתי סופית שהגיע הזמן ושאני צריכה לשים כיסוי ראש. יום אחד הלכתי לשוק, קניתי בגדים וכמה כיסויי ראש, וביום למחרת כבר הגעתי עם כיסוי ראש. כולם הופתעו, חלק מהאנשים אמרו שהיג'אב עושה אותי ליותר מבוגרת, אחרים אמרו שזה גרם לי להיראות יפה יותר. התגובות לא עניינו אותי, הייתי משוכנעת בהחלטתי והאמנתי שעם החיג'אב אני מרגישה יותר בנוח ויותר אמיתית.

שנים רבות עברו מאז, היום אני מרגישה מרוצה מעצמי ויפה עם החיג'אב. לדעתי כל בחורה צריכה להתלבש איך שנוח לה ולעשות מה שהיא מאמינה בו, בלי כל התחשבות באנשים האחרים ובלחצים החברתיים. כל מעשה ובחירה שלנו צריכים להיעשות מתוך אהבה אמיתית ורצון פנימי.

תרגום חלק מריאיון שנערך בערבית

נשים וגופן המתבגר

"בהקשר של הגיל הבריאות גם משחקת כאן, תמיד אנשים מדברים על השקעה בבית, אבל זה (מצביעה סביב) לא באמת הבית. הגוף ובעיקר הבריאות הם הבית... אנחנו צריכים להעריך את מה שיש לנו, לפרגן לגוף, להתענג עליו."

במהלך חיינו אנו חוות שינויים רבים בגופנו; גופנו מתרחב, מצטמצם, מתעגל ומתעצב. שינויים אלו מעוררים אצל חלקנו תחושות של תסכול וחרדה, למרות שהם טבעיים ורצויים. בחברה המערצת נעורים ורזון, קשה לנו לקבל ולאהוב את גופנו המשתנה, ללמוד להעריך את העקבות המעידים על התקדמותנו במעגל החיים. גם בבגרותנו אנחנו ממשיכות להישפט בתחרות היופי הבלתי פוסקת.

"כולם אומרים לי את נראית נהדר, נראית טוב, תשמעי בגיל שלי, חמישים ושבע, זה מחמאה. למרות שעכשיו אני חושבת שהשמנתי, הרגשת את זה שהשמנתי? אני שונאת את זה, מחביאה את זה... אין לי בעיות עם הגוף שלי."

השינויים שאנו עדות להם במראה, לאורך השנים, מעמידים אותנו בפני עובדת התבגרותנו. עובדה זו הפכה במהלך הזמן מתהליך טבעי לתהליך שיש למנוע, לעצור, לטפל ואף לרפא כאילו היה מחלה. חדשות לבקרים מזמנת לנו הטכנולוגיה המתפתחת מגוון אמצעים חדשים

של "אנטי אייג'ינג" ומבססת את האשליה שאם נקדיש לכך את המשאבים הנדרשים, נוכל להישאר צעירות ויפות לנצח.

עם זאת, רדיפת הנעורים והיופי מרחיקה אותנו מהיכולת לראות את היופי בבגרות ובזקנה. אין זו התפיסה היחידה האפשרית. תרבויות רבות בעולם מייחסות ערך וכבוד רב לחוכמה וליופי של המבוגרים/ות שבהן. בתרבויות אלו, השנים וההתבגרות מקנות ניסיון חיים עשיר, הוד, חוכמה ושיקול דעת.

בובה מצולקת / איריס ברקן

לוחמים אינדיאנים נחשבו גיבורים וחשובים יותר ככל שנשאו על גופם מספר רב יותר של צלקות. גם בחברה המודרנית המערבית מתייחסים באופן סלחני לגוף גברי לא מושלם ומצולק. בחברה הישראלית מגדילים לעשות וקושרים לצלקות ולפציעות כתרים של גבורה וגבריות. גברים בעלי מום גופני כזה או אחר נתפסים לעתים קרובות כגיבורי מלחמה, בצדק או שלא, ולכן נסלחת ונשכחת אי-שלמותם הגופנית.

אבל אני אשה, וככזאת עלי להיות מושלמת, שלמה וחלקה. ולפגמי אין סליחה ואין מחילה. אך גם עלי עברו חיים שלמים, וגופי הוא מפת זיכרון לכל תולדותי. ולפיכך אני נושאת על עצמי צלקות מרובות – תאונת דרכים, ניתוח קיסרי, כוויה ממים רותחים, כריתת רחם.

את סימני הגוף התחלתי לאסוף בגיל צעיר – נפילה מעץ שהותירה מרפק משופשף, התרסקות עם אופניים שחתכה חתך עמוק בירכי, אגודל שנשאר קצת עקום אחרי שבר מורכב בגין "שוויץ" בתרגיל התעמלות. אבל כל אלה התקבלו בגאווה, מעין אותות גבורה על אומץ ליבי ויכולתי לעמוד בכאב. בימים התמימים ההם, הגוף עוד נתפס כמושלם למרות סימניו המרובים שאפילו לא נקראו בשם המכוער – צלקות.

השינוי התחיל כנראה במלחמת החורמה שניסיתי לנהל כנגד פצעי הבגרות. בגיל שש-עשרה היה נדמה לי כי מראי החיצוני הוא רכושי היחידי עלי אדמות ויש לשמור עליו מכל משמר. לקום כל בוקר ולגלות "אויב" חדש בדמות פצע בפני, היה ממש שיברון לב ונדמה כסוף העולם. מן הראי ניבט אלי יצור מפלצתי שאינו ראוי לצאת אל בין הבריות ומכיוון שכך, לא יכולתי להניח לטבע לעשות את מסלולו וחיטטתי בפצעים ללא רחם, מה שכמובן הותיר סימנים בפני.

שנים מאוחר יותר נאלצתי להתמודד עם פציעה קשה בתאונת דרכים שהותירה את נפשי וגופי פצועים ומצולקים. כן, הפעם כבר יכולתי לקרוא לכך צלקות. למרות שעברו יותר מעשרים שנה מאז, עד היום אינני מסוגלת לחשוף את חלקי גופי המצולקים ברשות הרבים – בים, בלבישת מכנסיים קצרים או חצאית ביום קיץ חם. אין לי זכות להעמיס על החברה את המראה הקשה של רגלי אשה מעוותות ומצולקות. את מחיר חוסר ההרואיות ואובדן השלמות, עלי לשלם. לבד. כדרך של נשים.

וישנן כמובן גם הצלקות "הנשיות", אלה שלעוד יהיו שייכות רק לנו. חלק מהן אנו נושאות בגאווה, בשמחה, באהבה, כמו את הצלקת של הניתוח הקיסרי שהביא אל העולם את בני יחידי. עם הצלקת הזו אני חיה בשמחה למרות שהיא חוצה את בטני לרוחב, יוצרת קפלים מעל ומתחת ונראית רע בבגד ים. ובכל זאת היא שלי, הרווחתי אותה ביושר ואני אוהבת אותה ובעיקר אותו.

אך יש גם את הצלקות של אובדן הנשיות. כמו זו שגזלה ממני את רחמי. ממנה אני משתדלת להתעלם. כועסת עליה, יודעת שחמסה ממני עולם ומלואו, אך אולי גם שיחררה אותי מכבלי התפיסה המודדת אותי על פי פוריות הגוף.

ועוד שזור גופי צלקות, סימני מתיחה, קפלים, קמטי הבעה וצחוק ועצב, ובעודי עומדת מול המראה משתקפת אלי בובה פגומה שלא ימצא מקומה בשורת הבובות.

איריס ברקן, יועצת ארגונית, מנחת קבוצות ומאמנת אישית ועסקית

"על הסכין"

קריאה מדעית: ד"ר הלן קסטיאל גרין

"אני זוכרת את עצמי כבר מבית-ספר יסודי מוטרדת מהאף, החטוטרת, עומדת שעות מול המראה, מדמיינת איך אני איראה אחרי הניתוח. מאז ומתמיד ראיתי את האף הזה כלא שייך לי, שאיננו באמת חלק ממני."

מרבית הנשים שואפות למראה האידיאלי, אולם קשה להגיע אליו באמצעות דיאטה, התעמלות וקוסמטיקה בלבד. חלק מהנשים פונות למנתחים/ות פלסטיים המבטיחים לשנות, להוסיף, להוריד ולמתוח על פי רצון האשה.

"ניתוחים פלסטיים... בדיקה עצמית... יש אופציה... ההנחה היא שכולם יכולים להגיע לרף הכי גבוה... יש בזה צד נורא יפה וחיובי כי זה נותן תקווה ואופציה, את יכולה לעבור תהליך... מצד אחר זה עושה אותך אובססיבית לגבי מה את רוצה לשנות... יש אופציה ואת בוחרת לא לעשות את זה... אני צריכה לדרג מה הדברים שהכי מפריעים לי, כאילו אם הייתה באה הפיה..."

התערבות כירורגית במראה הגוף אינה דבר חדש. היא החלה כבר בשנת 100 לפני הספירה בהודו, ובאירופה במאות השש-עשרה והשבע-עשרה. עם זאת, רק במחצית השנייה של המאה העשרים הביאו הקורבנות הרבים של מלחמות העולם לעלייה ביוקרת התחום ולפיתוח התמחות ברפואה פלסטית. כיום, מרבית המנותחות הן נשים שאינן מרוצות ממראן החיצוני. על פי נתונים של איגוד המנתחים/ות הפלסטיים בארצות-הברית (www.surgery.org) כמעט 92 אחוזים מכלל הפרוצדורות הקוסמטיות בשנת 2008 נעשו על נשים. הניתוח הנפוץ ביותר בקרב נשים הוא הגדלת שדיים, ואחר כך, בסדר יורד: שאיבת

שומן, ניתוח עפעפיים, מתיחת בטן והקטנת חזה. גם בישראל, על פי אתר איגוד המנתחים הפלסטיים (www.menatchim.com), נכון לשנת 2007 הרוב המוחלט של ניתוחים פלסטיים נעשו על נשים, כאשר הניתוח הנפוץ הוא הגדלת חזה, ולאחריו בסדר יורד מתיחת פנים, ניתוחי אף ומתיחת בטן.

למה אנחנו עושות את זה?

החוקרת קטי דייוויס ראינה נשים שעברו ניתוחים פלסטיים ותיארה את מניעיהן לביצוע הניתוחים. חלק מהנשים תיארו היבט כלשהו במראן החיצוני שהשפיע לרעה על תחושתן כלפי עצמן ועל מערכות היחסים שלהן. חלק מהנשים הרגישו שהן מרוצות מהמראה שלהן, מלבד איבר אחד בגופן שהרגישו ש"הורס" את השאר. רבות מהן אמרו שתמיד הרגישו שהן נראות שונות והשוו עצמן לאחרות, לעתים באופן אובססיבי. רבות מהן הודו שהן מתביישות בעצם העובדה שהן לא מרוצות ממראן החיצוני, וההסתרה והבדידות גורמות לסבל נוסף (Davis, 1995).

מחקרים עדכניים מצאו כי נשים שעברו ניתוחים פלסטיים דיווחו על שיפור בהערכה העצמית שלהן, דימוי גוף גבוה יותר וירידה בתחושות שליליות כמו בושה (Honigman, Phillips and Castle, 2004: 229). אולם, ניתן לייחס שיפורים אלה בתחושות הנשים לאחר הניתוח להתאמתן לאידיאל היופי המקובל בחברה, המקלה על תחושות של דימוי עצמי ודימוי גוף נמוך ובושה. כמו כן, לא כל המנותחות מרוצות. בין המנותחות שהביעו חוסר שביעות רצון אפשר למצוא נשים שנותחו בגיל צעיר מדי, נשים שהיו להן ציפיות לא מציאותיות לגבי תוצאות הניתוח, נשים שהניתוח שלהן או תוצאותיו השתבשו, נשים "מכורות" לניתוחים פלסטיים ונשים בעלות היסטוריה של דיכאון, חרדה או הפרעת אישיות.

כמה זה עולה?

ניתוח קוסמטי אינו הכרחי מבחינה רפואית ולכן הוא לא מכוסה בביטוח רפואי סטנדרטי ואינו נכלל בסל הבריאות. רק אלה מאיתנו שזקוקות לניתוח פלסטי שחזורי, כמו שחזור חזה לאחר כריתת שד או בעקבות בעיה מולדת (כמו שפה שסועה), יזכו למימון מלא דרך סל הבריאות.

מחירי הניתוחים הפלסטיים בשוק הפרטי נעים בטווח רחב יחסית, ונקבעים על פי המוניטין של הרופא/ה, המוסד שבו מתבצע הניתוח, איכות החומרים והאביזרים שבהם משתמשים. נכון למאי 2010 העלות הממוצעת של ניתוח פלסטי באף היא כ-12 אלף שקלים; ניתוח בשני העפעפיים עולה כ-9,000 שקלים; שאיבת שומן עולה כ-13-17 אלף שקלים, בהתאם לכמות השומן; הרמת חזה עולה כ-20 אלף שקל והקטנת חזה כ-24 אלף

שקל; מתיחת בטן מלאה עולה כ-25 אלף שקל; מתיחת פנים, שנחשבת לפרוצדורה הפלסטית היקרה ביותר, עולה בממוצע כ-40 אלף שקל.

שתי קופות חולים נכנסו בשנים האחרונות לשוק הפלסטיקה. קופת חולים כללית מפרסמת הנחות חלקיות על ניתוחים וטיפולים אסתטיים המבוצעים במרכזים רפואיים שחתמו על הסדרים עם הקופה. קופת חולים מאוחדת מציעה, במסגרת הביטוח המשלים, ניתוחים פלסטיים בהנחה במרפאות החתומות עמה על הסדרים. קופת החולים מכבי ולאומית לא נותנות הנחות בתחום הניתוחים הקוסמטיים במסגרת פוליסות הביטוח המשלימות שהן מציעות.

מה הם הסיכונים בניתוחים פלסטיים?

"ככל שעבר הזמן לאחר הניתוח, החלו להופיע בעיות אסתטיות ואחרות, והתחלתי להבין שהניתוח לא רק שלא הועיל אלא הזיק. הבעיה העיקרית שמפריעה לי היום היא בעיית נשימה שהופיעה בשנה-שנתיים האחרונות. מעטים הרופאים המודים שישנו קשר ישיר בינה לבין הניתוח. מבחינתי אין ספק כלל. מנותחות רבות סובלות מבעיות דומות ובוחרות, לעתים מחוסר ברירה, לעבור ניתוח חוזר, שעלול אף להרע את המצב. הליך כירורגי הוא הליך בלתי הפיך וחשוב לי להזהיר נשים שחושבות לעבור ניתוח יופי מסוג זה, שהנזק עלול להיות רב מהתועלת. הבריאות חשובה מן היופי, והיופי הוא ממילא בן חלוף, ובעיני המתבונן."

בניתוחים פלסטיים אסתטיים, כמו בכל ניתוח שהוא, ייתכנו סיבוכים כגון זיהום, דימום, פתיחה של שולי הפצע ובעיות הקשורות בהצטלקות לא תקינה. כדי להקטין את רמת הסיכון לסיבוכים ספציפיים יש לוודא תחילה כי הניתוח בכלל מתאים לבעיה. תופעות הלוואי החמורות ביותר יכולות להופיע בשאיבת שומן מעל לארבעה ליטרים והן כוללות קרישי דם, תסחיפי שומן, תסחיף ריאתי ובמקרים נדירים אף מוות.

ישנן גם תופעות לוואי ייחודיות לכל ניתוח. לאחר הגדלת שדיים יש סיכוי של 30 עד 40 אחוז לירידה ברגישות בפטמות. בנוסף, 4 אחוזים מהמנותחות סובלות ממצב שבו הגוף מגיב לנוכחות של גוף זר ביצירת שכבה קשה של רקמות סביב השתל, דבר המוביל לעיוות השד. במקרים שכיחים פחות, מעטפת השתל נקרעת או שיש דליפה של הסיליקון אל תוך הגוף, דליפה בבלוטות הלימפה. ייתכן גם כי השתלים יקשו על גילוי גידול בשד בממוגרפיה, ועל כן הצילום נעשה בשיטה מיוחדת שמאפשרת התגברות על הבעיה.

לאחר ניתוח שאיבת שומן, ייתכן כי המטופלת תחווה כאב, חוסר תחושה, חבורות ושינוי פיגמנטציה במשך שישה חודשים מתום הניתוח. מתיחות פנים עלולות לפגוע בעצבי הפנים ולהביא לשיתוק חלקי. בנוסף, ניתוחים קוסמטיים רבים מצריכים תיקונים. על מתיחת פנים יש לחזור לאחר חמש שנים, חמש-עשרה שנים לאחר הגדלת שדיים יש להחליף

שתלים, שומן יכול לחזור לאחר שאיבתו ולהופיע במקומות אחרים או שהעור העודף יכול להידלדל ולהצריך חיתוך והסרה.

מדוע יש לשקול בכובד ראש אם כדאי לעבור ניתוח פלסטי?

"עברתי ניתוח אף אסתטי לפני כשתים-עשרה שנה בהיותי בת שמונה-עשרה. עשיתי זאת מן הסיבות הלא-נכונות, ובשל דימוי גוף נמוך שהיה לי. כמו כן סבלתי מהצקות בבית-הספר שהופנו בין היתר למראה אפי. בשלב שבו בחרתי לעשות את הניתוח, עדיין לא הייתי בן-אדם בוגר ומגובש מבחינה אישיותית. חיפשתי את עצמי. הדרך מההחלטה ועד לניתוח הייתה קצרה, הרופא לא ניסה לחקור מהם המניעים לבחירה שלי לעבור את הפרוצדורה, אלא לקח זאת כמובן מאליו, וקיבל גם שכר יפה. לפני הניתוח לא קיבלתי שום אזהרה בעל פה לגבי הסיכונים הכרוכים. לאחר הניתוח נאמר לי שהאף 'ישתנה', בלי שירדתי לסוף דעתו של הרופא, ורק בדיעבד אני מבינה למה הוא התכוון."

חלקנו רואות בבחירה לעבור ניתוחים פלסטיים בחירה רציונלית, שאינה מבוססת על כניעה ללחצים. ניתוח קוסמטי יכול, למשל, להיות אקט של התנגדות, שבמסגרתו אנחנו בוחרות כיצד יראה גופנו ושולטות בתדמיתנו ובמראה שלנו. ניתוח קוסמטי יכול גם להקנות לנו יתרונות חברתיים, כלכליים ואישיים, בחברה שמייחסת חשיבות כה רבה לגוף "הנכון".

אחרות רואות ניתוחים קוסמטיים כחלק מתרבות המעודדת נשים לסכן את עצמן כדי להתאים לאידיאל יופי צר ובלתי אפשרי. הטענה הזו מגובה הן באידיאל היופי המוצג בתקשורת ללא הרף, והן בהתבטאויותיהם של נציגי/ות הרפואה הפלסטית, המתארים גופים נורמליים ובריאים של נשים כפגומים או כזקוקים לתיקון. אידיאל היופי ותפוצתו הרחבה מעלים חשש כי אנחנו לא באמת מסכימות לעבור ניתוחים פלסטיים, אלא נדחפות לעשות זאת במסגרת הלחצים החברתיים המופעלים עלינו. על כן, יש המבקשות לאסור על ניתוחים פלסטיים, מלבד במקרים של מחלה או פעולה מצילת חיים (Latham, 2008).

נוכל לשלב בין שתי הגישות במספר דרכים:

- לחזק את מעורבותנו ושליטתנו על תהליך הניתוח הפלסטי הצפוי על ידי איסוף מידע רלוונטי ויצירת שותפות עם המנתח/ת בנוגע לניתוח על כל היבטיו.
- לקבל המלצות על אנשי ונשות מקצוע הגונים שיעזרו לנו לבחור ניתוח פלסטי מתאים ולא יימנעו מהמלצה שלא לעבור ניתוח כלל, גם אם המלצה כזו עלולה לפגוע ברווח כספי הצפוי להם מקיומו של ניתוח.
- לקיים, לפתח ולטפח רשתות תמיכה חברתיות, המורכבות ממשפחה, מחברים וחברות ומאנשי ונשות מקצוע שנוכל לסמוך על נקודת המבט, הליווי והתמיכה שיוכלו לספק לנו בתהליך ההתלבטות לגבי הניתוח ולאורך התהליך, אם וכאשר נחליט לקיימו.

כיצד נתכונן לניתוח פלסטי?

אם לאחר מחשבה החלטנו לעבור ניתוח פלסטי, ישנם כמה דברים שיסייעו לנו להתכונן לניתוח.

ראשית, כדאי לברר פרטים על הניתוח המבוקש: כיצד הוא מבוצע, מהן ההכנות הנדרשות לקראתו, מהם שלבי ההחלמה וכיצד אפשר לארגן את הבית לקראת ההחלמה. מומלץ לשתף בני משפחה או חברים וחברות קרובים, על מנת שנוכל לקבל תמיכה בזמן ההחלמה.

שנית, עלינו לוודא שבחרנו ברופא/ה מומחים, בעלי תעודה ממשרד הבריאות וחברים באיגוד לכירורגיה פלסטית.

שלישית, כדאי שנבדוק עם המנתח/ת אם הניתוח המבוקש עונה על הציפיות הראשוניות שלנו ממנו, מהם אחוזי ההצלחה בו, מהן תופעות הלוואי הצפויות וכיצד ניתן לטפל בהן. כמו כן כדאי לברר האם וכיצד מתבצע ניתוח תיקון אם עולה הצורך בכך (כדאי גם לברר האם התיקון כרוך בתשלום נוסף). מומלץ לבקש מהמנתח/ת המלצות של מנותחות שעברו אותו ניתוח ולשוחח עמן.

רביעית, יש לבדוק היכן מבוצע הניתוח. רוב המנתחים והמנתחות שוכרים שירותי חדרי ניתוח. כדאי שנברר האם המוסד מוכר על ידי משרד הבריאות, האם הציוד בו תקין, מי הרופא/ה המרדים/ה, מה ניסיונם והכשרתם והאם בסמוך לחדר הניתוח מצוי גם חדר טיפול נמרץ למקרה הצורך.

חמישית, יש לחתום על טופס הסכמה ייחודי המתאים לניתוח או לפרוצדורה הניתוחית הספציפית שבו יפורטו כל הפרטים בנוגע לניתוח הפלסטי. כל אחת מאיתנו העומדת בפני חתימה על טופס זה צריכה להקפיד על רישום הזהות המדויקת של המנתח/ת. כך, אם יעלה צורך בנקיטת צעדים משפטיים כלשהם יהיו בידינו כל הפרטים הרלוונטיים וטופס תקף משפטי.

יצירת דימוי גוף חיובי יותר

האובססיה התקשורתית סביב יופי, משקל וחיטובים משפיעה רבות על חיינו כנשים. יצירת דימוי גוף חיובי יותר היא תחילתו של מסע המיועד להעצמה עצמית, החזרת השליטה על גופנו, אהבה וקבלה שלו. המסע מלווה בהתנגדות לקבלה פסיבית של המסרים השליליים הסובבים אותנו.

ההצעות הבאות יכולות לסייע לנו בשינוי המחשבותי הנה:

- ננסה להתייחס לעצמנו ולגופנו כמכלול ולא לבקר כל פרט בגופנו בנפרד: "הירכיים שלי עבות מדי", "התחת שלי שטוח מדי", "הבטן שמנה מדי". אם נימנע

מלחשוב ללא הרף על חלקים בנו הזקוקים ל"שיפור", נראה את עצמנו כמכלול שלם וחיובי יותר.

▪ אם נחשוב כמה זמן השקענו לאחרונה בניזיפות בעצמנו על המראה שלנו, נגלה שבזבז זמן יקר. כדאי לנסות לפנות את הזמן הזה לעשייה חיובית ומקדמת שאיננה קשורה רק למראה. כך, אם נתייחס בצורה ביקורתית למראה שלנו, ננסה להחמיא לעצמנו על משהו חיובי שעשינו לאחרונה.

▪ כשאנו מרגישות בצורך לשנות את המראה שלנו בצורה כלשהי, שווה לבדוק עם עצמנו, האם זהו שינוי שיגרום לנו אושר ובריאות או שאנו מעוניינות בו רק על מנת לרצות אחרים.

▪ למרביתנו קולות פנימיים המתנגנים שוב ושוב ומלווים אותנו בכל ביס. אם נחליט לשחרר את עצמנו מפס הקול הזה, לפרגן לעצמנו, נוכל לאכול מדי פעם דברים שאנו אוהבות ולהתענג עליהם, ללא רגשות אשם.

▪ ננסה למחוק את דימוי דוגמנית-העל שרבות מאיתנו שואפות אליו כאידיאל נכסף. איננו צריכות להשוות את עצמנו אליה. הישבן או האף שלך נראים לך כגדולים מדי? ביחס למי? את לא אוהבת את סימני המתיחה מההיריון? מי קבע שאנחנו צריכות להיות חלקות, ללא סימנים ועקבות שהחיים סימנו בנו? נלמד לקבל באהבה את הסימנים המייחדים אותנו, למצוא מראה המאפיין רק אותנו. דימוי היופי האידיאלי והאחיד איננו מתקיים בחיים "האמיתיים", ואילו התקיים, היה העולם משעמם ביותר.

▪ אל לנו להניח אוטומטית שעלינו להיות רזות או להגיע למשקל שנקבע בירחונים כתואם את גובהנו. עלינו להחליט בעצמנו מהו המראה ההולם כל אחת מאיתנו, באיזה משקל אנחנו מרגישות בנוח וחשות חיוניות ושמחות (לפרטים על דיאטה, משקל והפרעות אכילה, ראו פרק 2, 'אכילה').

▪ כיצד התנהגותנו כצרכניות משרתת את שיטות המכירה של התקשורת? האם היינו קונות את הבושם לולא האשה היפה בפרסומת? האם אני קונה לבנים שלי סרטים או משחקי וידיאו המשפילים נשים? מעניין יהיה לבדוק את דימוי הגוף שלנו לאחר שבוע שלם שבו ננסה לוותר על מגזיני אופנה, תוכניות טלוויזיה ופרסום חוצות. אולי בתום שבוע כזה תהיה התחושה הכללית שלנו לגבי עצמנו וגופנו טובה יותר.

▪ מומלץ לנסות התעמלות, או פעילות גופנית אחרת (כריקוד, אומנות לחימה), שמעולם לא ניסינו עד כה. פעילות גופנית מסייעת לנו להכיר את גופנו טוב יותר ולהעריך את מה שהגוף יכול לבצע ואת כוחו, במקום לעסוק רק במראהו (להרחבה ראו פרק 3, 'הגוף בתנועה').

▪ נהנה ממי שאנחנו, בדיוק כמו שאנחנו נראות!

פעולה, גוף ושינוי

יש לנו רק גוף אחד. התבונני בידייך, ברגלייך, בבטנך. עצמי את עינייך, הרגישי את האוויר הנכנס והיוצא מגופך. זה הגוף שאיתו נולדת ואיתו תמשיכי לחיות. התבונני בנשים האמיתיות הנמצאות סביבך וראי את המגוון האדיר. מעטות מאוד מאיתנו יוכלו להתאים אי פעם לדגם הנתפס כרצוי על ידי החברה שלנו. בין אם אנו שמנות או רזות, עם מוגבלות או לא, צעירות או מבוגרות, כולנו שונות ממה שהחברה מצפה שנהיה.

המאבק היומיומי לקבל ולהאוב את עצמנו בגופנו איננו רק מאבק מתמיד וחשוב של כל אחת מאיתנו למען עצמה, אלא גם אמירה אישית ופוליטית המקדמת שינוי. השאיפה לשלמות גופנית מובילה לתחושה בלתי פוסקת של חוסר שביעות רצון מגופנו, תחושה שיכולה להגיע לעתים לכדי תיעוב עצמי המכרסם באופן מתמיד באושרנו ובאיכות חיינו.

מטרתנו בכתיבת הפרק הייתה לנער את התפיסות המקובלות על מראה, לשקף נקודות מבט משתנות ולהעלות שאלות מפרספקטיבות שונות. בכתיבת הספר נחשפנו למרואיינות רבות ושוחחנו עם נשים רבות בעלות דעות שונות שהובילו כל אחת ואחת מאיתנו לתהיות ולהארות נוספות. נקודה מרכזית ששבה ועלתה היא שיכולתנו לעשות שינוי מתחילה ביכולת לאהוב את עצמנו ואת גופנו. בכל שלב בחיינו אנו יכולות לחפש דרכים שיסייעו לנו לשנות את הכוחות החברתיים המקשים עלינו לקבל את עצמנו ואת גופנו. לקיחת השליטה המחודשת על גופנו היא משימה חשובה. משימה זו, אם ניקח אותה על עצמנו, תוביל אותנו לעתיד טוב יותר שבו כל אשה תוכל לחוש שביעות רצון ושלווה פנימית לגבי גופה ולזכות להערכה על פי מה שהיא ולא על פי איך שהיא נראית.