



16.4x21.2	1/8	עמוד 52	משפחה - בתוך המשפחה	03/03/2022	80854157-8
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

מוצאת את עצמך בוהה במקרר גם כשאת
לא ממש רעבה? אוכלת משהו כדי להירגע?
מחפשת נחמה במתוק או במלוח? ברוכה
הבאה לעולם המתמודדות עם "התנהגות
של אכילה", כי הפרעת אכילה אינה רק
אנורקסיה או בולימיה, היא כוללת גם תופעות
נוספות שאינן דווקא בקצוות של הסקאלה.
יש מה לעשות עם זה. | תיאבון לא בריא
תמר עבודי

אוכלת את עצמה

19.76x25.08	2/8	עמוד 53	משפחה - בתוך המשפחה	03/03/2022	80854158-9
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					





21.68x27.15	3/8	עמוד 54	מספחה - בתוך המשפחה	03/03/2022	80854164-6
מאגנט - הוצאת ספרי 25910					

ובצריכת המזון שלהן. היום החולף נחשב 'טוב' או 'רע' בהתאם לכמות המזון שנצרכה". הנשים הללו, הן מסבירות, חושבות שהן סובלות מחולשה מוסרית, אבל בעצם הקושי שלהן הוא פסיכולוגי ורגשי, ומתבטא באכילה. המקום הכי קדמוני של הנוחם, ההזנה והפגת הבדידות. ואם הן תדענה?

אם הן תדענה, הן תוכלנה להתייחס אל עצמן ואל האוכל, ואפילו יותר מזה - אל הסובב אותן, בצורה אחרת לגמרי. אולי יש סיכוי שהוא יחזור להיות אובייקט מזין, משביע, מנחם, ולא מוקד של מלחמה עקובת דיאטות רצח. איך? טוב, זה יהיה ארוך.

זולת עצמי

לא, זו לא טעות, כותבים את המונח הזה במילה אחת: 'זולת עצמי'. למה? כי הוא מתאר זולת שהוא גם זולת אבל הוא גם חלק מהעצמי, בלי שום מקש מפריד. מישהו, אדם כלשהו ביקום האנושי הזה, שמוכן להיות לרגעים חלק מהעצמי שלי. עבורי, בשבילי, למעני. קוהוט היה פסיכואנליטיקאי שהטביע את המונח העדין הזה: הוא מדבר על היכולת של אדם לעבור משלבים של הישענות מוחלטת ונואשת על מישהו אחר, להישענות גמישה ובשלה.

התינוק נשען באופן מוחלט, תלוי נואשות באמא. אמא היא 'עצמיזולת' כזה, היא העצמי שלו, אין לו עוד עצמי משלו. הוא לא יודע להבין את עצמו, היא שמבינה אותו; הוא לא יכול לדאוג לעצמו, היא שדואגת לו. לאט לאט הוא מתפתח, בזכות ההשקעה של אמא בו, נוצר לו 'עצמי' - תחושה שהוא מוכן, ראוי, שווה. העצמי הזה דואג לעצמו, אבל עדיין, גם כשהוא בן חמישים ושישים, הוא צריך זולת להישען עליו, בצורה גמישה ובשלה. בטוח, אבל להישען.

כל אדם צריך שיהיה לו 'זולת עצמי', אנשים כאלו שלרגעים מוכנים לוותר על עצמם עבורו. בתחילה זו אמא שמוותרת על שנת לילה כדי לשבת ליד הילדון הקודח שלה, אחר כך זו אמא שמוותרת על מנוחת צהריים כדי ללמוד עם הבת שלה למבחן בגביא. ככה, הילד מפתח בתוכו 'עצמי' חזק ובריא שיוודע להרגיע את עצמו, לווסת את הרגשות הקשים וגם - לתת לאחרים, מתוך 'העצמי' הזה שנבנה בתוכו. איך כבר אמרו קדמונינו? "ואהבת לרעך - כמוך" - קודם תדע לאהוב את עצמך, תברא בכ ישות עצמית, משהו פנימי שלם וקיים, ואז תוכל לאהוב את האחרים. אם את יודעת לפנות לחברה פעם בחצי שנה, לא באופן מתמיד, ולומר לה: "אני יודעת שעכשיו את באמצע ארוחת ערב, אבל בבקשה, אני ממש נסערת, תוכלי להקשיב לי חמש דקות?" והיא תיתן לך את חמש הדקות האלו, על חשבון ארוחת הערב או ערמת הכביסה, סימן שיש לך 'זולת עצמי' כזה. בורכת. אם בעלך אומר לך: "וואו, נשארה רק מנה אחת של העוגה, קחי אותה, את חייבת אחרי היום הקשה הזה", סימן שיש לך רגעים של אושר בחיים, כי הוא מצליח לשמש לך 'זולת עצמי'.

ואם זכית בפיס, אז אפילו הבוסית יודעת לומר לך בכנות: "וואו, את נראית עייפה, לכי הביתה, העבודה שלך היום - עלי".

אנורקסיה / קמה שיר

אשת חיל היא מעמידה תבשילים מפרי ידיה לא יכבה בלילה נרה. תעמוד ותכין לילדיה מטעמי אהבה טהורה היא תתקן סעודות תמרק מרצפות תעבוד עבודות ולחם לא תאכל.

יח של שוקולד חם, מרק אפונה סמיק, עוגת גבינה מרהיבה בתותים ושמנת, קרנציות של אובלטים. אילו רגשות ותחושות מעוררים בנו מאכלים.

ולא בכדי. הרי את הסיפוק הכי ראשוני, מנחם, מזין ומרגיע שלנו בעולם הזה - שברגעים הראשונים שלנו בו היה מציף, מבלבל, כואב ודורש - נתן לנו האוכל. חמים במידה הנכונה, מלווה בחיבוק, במילים טובות ובמלמולים רכים, משביע את מה שרגע לפני כן היה מכווץ וכואב. במקומות הכי ארכאיים שלנו נמצא האוכל, אובייקט טוב כל כך, שאנחנו, כמעט כולנו, מנהלים איתו מלחמת חורמה מתישה. איך הוא הפך ממשהו כל כך חמים ומזין למושא המלחמות שלנו? שאלה גדולה, שננסה לענות עליה בכתבה הזו.

האוכל ואני

כולנו מכירות את מחלת הנפש המפחידה אנורקסיה, מחלה שהתפוצה שלה באוכלוסיות סיכון היא בין חצי אחוז לאחוז. המחלה מתבטאת בהרעבה קיצונית, וכעשרה אחוזים ויותר מהמקרים מסתיימים במוות. רובנו גם שמענו על בולימיה, מחלה שבה מתרחשים בולמוסים של זלילה ולאחריה הקאה. התפוצה שלה באוכלוסייה היא בין אחוז לשלושה אחוזים. זה אמנם לא מעט, אבל גם בלי ללכת לקצה, הרבה יותר אחוזים מאיתנו מכירות מהחוויה האישית את האכילה הכפייתית, בלי שאנחנו אפילו מכנות אותה 'הפרעה', אבל גם לה יש קריטריונים ברורים. בספרך 'נשים אוכלות את עצמן' מגדירות מרליק לורנס ומירה דנה את ההפרעה במילים האלה:

"כל אישה האוכלת באורח קבע כאשר בעצם היא איננה רוצה או מתכוונת לאכול במודע. זה יכול להיות 'שגשוג' של מזונות שונים מבלי לאכול ארוחה של ממש או בולמוסים אדירים הנעשים בסתר. וזה תמיד מלווה ברגשות אשמה ובושה, הרגשה מפחידה של איבוד שליטה והחלטה להגביל את צריכה המזון בעתיד. "אכלניות כפייתיות רבות מוצאות שחייהן נשלטים על ידי מחשבה על מזון ועל ידי נסיונותיהן לשלוט במשקלן





9.43x25.43	4/8	עמוד 55	משפחה - בתוך המשפחה	03/03/2022	80854159-0
מאגנס - הוצאת ספרי - 25910					

וכל סגנון המחוות של אותן דמויות מקסימות התבטא בבסיס הכי ראשוני שהכרנו כשהיינו אי פעם תינוקות, באוכל. אמא ראתה שאנחנו רעבות והגישה לנו אותו, חמים ומזין. את אמא פחות זיהינו, זיהינו את היד שלה שמגישה את האוכל. ואז האחות הגדולה שמה לב שאנחנו בוכים והגישה לנו בקבוק. אבא ריסק לנו את הפירות כדי שלא יהיו חתיכות גדולות מדי, כי הוא לא רצה שנהיה רעבות, והאכיל אותנו כפית אחר כפית. ראו אותנו. שמו לב אלינו. הקשיבו והזינו. ככה, האוכל נהיה בתוכנו גם הוא 'זולתעצמי' שכזה. אובייקט שנועד להפיג את הרעב, הכאב, הקור והבדידות שלנו.

ולחם לא תאכל

האוכל הפך אצלנו ל'זולתעצמי'? יותר מזה: **ד"ר איתן בכר** מומחה לפסיכולוגיה ולפסיכיאטריה, בספרו 'הפחד לתפוס מקום' בהוצאת מאגנס, כותב: "האכילה מבטאת נתינה עצמית, הכרה בזכות להתחשב בעצמי". העצמי שלי רעב. העצמי שלי צריך שמישהו יעניק לו משהו מזין, מחמם, מנחם, משביע. הבעיה היא, שלא כל אחד יודע לקבל את זה. יותר מדויק? לא כל אחת יודעת או יכולה לקבל את זה. איך אמרה קמה שיר? "ולחם לא תאכל".

נשים, במיוחד חרדיות, במיוחד אימהות, ממלאות ללא הרף את הצרכים הרגשיים והמעשיים של כל היקרים להן. מבשלות פלפלים ממולאים, מכינות בקבוקים של תחליפי חלב או תחליפי פטל, מחליפות מצעים ומדיחות כלים. הן מקשיבות ומנגבות דמעות ומעודדות ומחייכות ושוב מקשיבות. לפעמים, מרוב שהן מספקות את הצרכים של האחרים, הן שוכחות שגם להן יש צרכים, וש... שמגיע להן שהצרכים שלהן יסופקו. "צרכים" זה לא דווקא שיכינו להן לזניה מוקרמת. להפך. אלה כל הדברים הכי בסיסיים בעולם הרגשי: מגיע לכל אמא ולכל אישה באשר היא שיאהבו אותה, שתהיינה לה מספיק חברות להשיח את ליבה, שהיא תוכל להיות קצת תלויה לפעמים במישהו, שכשהיא מפחדת - יהיה מי שירגיע אותה, שכשהיא כועסת - יהיה מי שיכיל אותה. ככה, קצת מחשבה על עצמה ועל מה שהיא זקוקה לו כעת. 'זולתעצמי' רגשי הוא היכולת שיהיה שם מישהו שיסכים להתבונן איתי יחד מתוך נקודת המבט שלי. ניקח לדוגמה את איציק שהפריע בכיתה. הוא צייר באמצע השיעור במקום לעקוב אחרי הרב, וכשהרב לקח לו את הציור, הוא השתולל וצעק.

יש לנו כל מיני דרכים להתייחס לאיציק: הדרך האחת היא לגעור בו: "באמת, איציק, אתה לא יודע שאסור לצייר בשיעור? ושלעולם לא מתווכחים עם הרב?" שם נהיה בתפקיד של מחנכות. איציק יבין שלא עושים כאלו מעשים, ואולי יש סיכוי שהוא לא יעשה אותם שוב.

אבל יש דרך נוספת. להקשיב ולאמץ את נקודת המבט של איציק הזה. הוא לא כזה מופרע כמו שחושבים! "אז רצית להביא לרב את הציור הזה כי הוא סיפר לכם שיש לו יום הולדת? אה! ולכן השתוללת כשהוא לקח את זה, זו הייתה הפתעה! אויש, איך זה מאכזב ומעליב!"

נשמע שאנחנו מסכימות איתו, נכון? ויש סיכוי שהוא לא יבין מה צריך לעשות בשיעור?

או שניקח את עצמנו לדוגמה. אכלנו שלוש פרוסות עוגה, מנת פלאפל ועוד שתי פיצות וסיפרנו את זה לחברה שלנו. הדרך הכי פשוטה שלה תהיה לחנך אותנו, כאילו שאנחנו לא יודעות.



20.95x27.48	5/8	עמוד 56	בתוך המשפחה	03/03/2022	80854160-2
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910					

כך מדברים על אוכל

נעמי מגנצא, דיאטנית מומחית בהפרעות אכילה, מספרת
לנו איך לדבר נכון על האוכל בבית, לא, לא רק עם הילדים, קודם כל עם עצמנו. בתמצית? דרך זה שנכבד את עצמנו. "כולנו יודעות שברוב רובם של המקרים, דיאטות לא עובדות. ככה, פשוט וברור. אילו הדיאטות היו עובדות כולנו היינו מזמן רזים. "אבל מגפת ההשמנה רק מתפשטת, וזה מובן: ככל שאבקש מכן לא להסתכל על האף שלי, ככה תגניבו אליו מבטים; ככל שאנחנו מדברות על לא לאכול, הפזילה למזווה גוברת. "מדובר במנגנון פיזיולוגי לגמרי: כשהגוף מקבל מסר של צמצום, הוא מרגיש מלחמה ומנסה לאגור שומן וקלוריות כדי לשרוד.

"ואנחנו שוכחות משהו בסיסי מאוד: אוכל הוא הבסיס היחיד של התזונה. הגוף צריך אוכל בשביל לחיות. כדי לנשום צריך ברזל, כדי שהשרירים יפעלו צריך חלבון, כדי שמערכת העיכול תעבוד יפה היא צריכה תזונה מתאימה, ואם המוח רוצה להיות חד הוא צריך תזונה משלו. אוכל הוא משהו נעים, מזין, מחזק, הוא לא אויב ולא פחד. "הרבה פעמים יש לנו פחד מתחושת רעב. גם הרעב אינו מפחיד, הוא סמל, הוא סיפור, הוא אומר משהו שצריך רק להקשיב לו: אני רעב.

"למה אני רעב? מה אני צריך עכשיו כדי להרגיע את הרעב? מלפפון? אולי עכשיו חביתה? הקשב העדין, האמיתי והמכבד, יספק תשובה מדויקת, כי המטרה הסופית שלנו היא להתחבר לתחושת הרעב והשובע של הגוף.

"ולכן, כשאנחנו מרגישות רעבות, אין מקום לומר לעצמנו 'הרגע אכלת!' משפט כזה מרחיק מהתחושה של הגוף, מהאמון. חשוב להקשיב: את רעבה? למה את רעבה? מה את צריכה עכשיו? אולי משהו מתוק? אולי סוכריית מנטה שתרענן אותך? אולי את משועממת או מרגישה ריקה? הקשב המכבד הזה, יעשה הרבה עבודה.

"אבל קצת התקלקלנו. איך? ממשפטים כמו 'תסיימי מהצלחת', 'הרגע תאכלי', 'כבר אכלת'. אנחנו לא יודעים אם אנחנו זקוקים עכשיו לשייק או למנה בשרית חמה או אולי לתמר עם שקד, ואפילו - אולי לכוס מים או לשיחה עם הבעל.

"אפילו להיות בריא אין פירושו להיות רזה. להיות בריא זה להימנע מעישון, זה לא לשתות משקאות חריפים, זה לעשות פעילות גופנית, זה להזין את הגוף בתזונה מתאימה. הצמצום של כל הגדרת הבריאות ל'רזה' מעוות את העיקר.

"ללמד את עצמנו להקשיב לנו, לצרכים שלנו, לכמיהה, לדיוק, וללמד את הילדים שלנו לחזור ולדייק בצרכים שלהם מול האוכל - זו תהיה חוויה מכבדת כשלעצמה, והיא תאפשר בהחלט גם הנאה, כי אוכל הוא מקרב לבבות, הוא משמח, הוא הנאה".
ואם השם הטוב ברא לנו את האפשרות ליהנות בלי לקלקל ולהרוס, אז קדימה, מתוך הכבוד הזה, בואו נאמר תודה.

"מחר תהיה לך צרבת נוראית, ואם תעלי על המשקל הוא יישבר, ובכלל שום חצאית לא נסגרת, שמנה אחת!" זה יעזור לנו מאוד, הגערות האלו, נכון? ויש עוד דרך. החברה הזו תחפש לאמץ את נקודת המבט שלנו: "היית כל כך מותשת אחרי הלילה הנורא הזה עם התינוקות, שרק חיפשת אנרגיה ולא היה לך זמן להשקיע בעצמך ולהכין ביצה קשה וסלט...
"די, רצית שמישהו ירגיע לך את הצרחות שלה שעדיין צועקות לך בראש, לסתום בפיו את החור בראש שנהיה לך, אויש. להיות אמא של תינוקות כזו צרחנית זה גם כל כך מעייף..."
יש סיכוי שבפעם הבאה במקום לרוץ למקרר נתקשר לחברה הקסומה הזו?
או אולי יש סיכוי שנהיה כאלו קסומות טיפ טיפה לעצמנו?

כשהאוכל מחליף את ה'זולת'עצמי

מחקר מעניין ופשוט של צייקן ופלינר בדק את האסוציאציות של הנבדקים בקשר לארוחה גדולה ומלאה במנות הגונות לעומת ארוחה קטנה ומצומצמת. המחקר גילה שהנבדקים ראו במי שאוכלת ארוחה קטנה ומצומצמת אישה אדיבה ומתחשבת בזולת, ואילו אישה שאכלה ארוחות גדולות נתפסה כאישה לא אדיבה וכמתחשבת פחות באחרים.
אצל הגברים, גודל הצלחת והמנות לא קושר כלל לאדיבות והתחשבות. מסקנה? קצת עצובה: קיימת ציפייה סמויה שנשים תראינה פחות מילוי של הצרכים של עצמן.

אופס, איך זה יתחבר ל"ואהבת - כמוך"? זה כנראה לא יצליח להתחבר.

מהר מאוד, נשים שלא יכולות לקבל את הצרכים הרגשיים שלהן ממשהו שיהיה שם, ממירות את הרעב הרגשי לרעב פיזי:

"אחרי שהתינוקת הראשונה שלי נולדה, עליתי 37 קילו. זה היה פשוט. בכל פעם שהיא התחילה לצרוח, קודם כל - רצתי למקרר, אכלתי שורה של שוקולד והלכתי אליה.

"לאט לאט התנפחת, חמותי אמרה לי 'לא נורא, את אוכלת בשביל שתיים'. אבל אם אני אוכלת בשביל שתיים, איך ייתכן שאני מאכילה אותה ונשארת שתיים?

"אחרי שנולד לי הבן השני, שוב שמתי לב שאני רצה למקרר רגע לפני שהצרחות שלו הופכות להיסטריה. בתחילה אמרתי לעצמי שאני אוכלת בשבילו, אבל בשכל ידעתי שאני טועה. סופגנייה שאני אכלתי לא גרמה לו להיות שבע יותר ולקבל תזונה עשירה יותר. זו אני.

"התחלתי להקשיב לי. להקשיב למה שרציתי לסתום מכל כיוון אפשרי. לא מדובר כאן בטרגדיה, חלילה, אלא במשהו פשוט הרבה יותר:





10.15x25.32	6/8	עמוד 57	מספחה - בתוך המספחה	03/03/2022	80854161-3
מאגנט - הוצאת טפרי - 25910					

"יש לי רגישות שמיעתית גבוהה, הבכיות של התינוק מלחיצות אותי. אני יודעת שאני צריכה לבוא אליו רגועה ולא לחוצה, ולכן דבר ראשון אני 'סותמת' לעצמי את הלחץ והחרדה שאני מרגישה מהתפקיד החדש, על ידי זה שאני אוכלת.

"וזה סותם. פתאום לכמה רגעים אני לא מרגישה כלום, עסוקה רק בלאכול, ניגשת אליו, מטפלת בו, ואז הוא רגוע וגם אני, עד המעגל הבא. "התובנה הזו שאני משתמשת באוכל כדי להרגיע את הלחץ והמצוקה שלי, עזרה לי להתחיל להקשיב לעצמי. רק מזה כבר ירדתי חמישה קילוגרם".

אוכל בהפרעה

על פי הספר 'נשים אוכלות את עצמן', כל הפרעת אכילה נובעת ממצוקה רגשית, מצוקה שהייתה יכולה להיפתר אילו היה לאוכלת 'זולתעצמי' כזה לצידה, שיקשיב מה היא בולעת, מה היא צועקת, על מה היא מנסה לכסות ואיזה רעב להשביע.

נתחיל באלו שבקצה, עד שנגיע אל ההפרעות הקלות והמצויות יותר: **אנורקסיה** מנסה לא לאכול כלום, נכון? היא בעצם מנסה לחיות את החיים מתוך הכחשה של כל הצרכים שלה: "אני? אני לא צריכה שום זולתעצמי בחיים שלי".

היא היחידה שנותנת לעצמה את כל מה שהיא צריכה, ושום אדם אחר לא שם כדי לתמוך בה. היא מנסה לומר לעולם: "אין לי צרכים. אני לא זקוקה שאף אחד יהיה לצדי, תומך, אוהב, קשוב". אפילו אוכל היא לא צריכה.

האנורקסיה פוחדת מאוד מהרגשות שלה. מהצרכים שלה. מהנזקקות שלה. דרך האנורקסיה היא משיגה צורת קיום שמבוססת על אשליה: היא מנתקת את עצמה לגמרי מהצרכים שלה, ומשכנעת את עצמה שהיא - לא כמו האנשים האחרים.

אין לה שום חולשות, לעולם היא לא תרגיש חוסר אונים. היא משרתת עליונות מופגנת: אני לא צריכה כלום! ואתם, בני האנוש, חלשים ואנושיים בכך שאתם צריכים מזון ותמיכה ואחרים שיהיו איתכם. אני מצליחה לומר 'לא' לכל דבר!

עצוב להיות אנורקסית. זו מחלה קשה ומסוכנת. עצוב גם להיות מישהי שלא צריכה. הרי כולנו צריכים. חוסר ההצטרפות הזה נבנה לאט וביסודיות אצל מי שהרגיש שהצרכים שלו לא מקבלים אחן, יד ולב. רק כי לא היה, הוא פיתח עליונות של 'אני לא צריך'. אבל כולנו צריכים, ועוד איך. ואם לא היה? אז אנחנו צריכים עוד יותר.

הבולימיה מבטאת דרך הסימפטום שלה את האמביוולנטיות העמוקה שלה כלפי צרכיה. מצד אחד - היא לא מצליחה לשלוט בבולמוס, בצורך בבלוע הכל, מצד שני - היא לא מרשה לעצמה לזהות את הצרכים שלה ולהכיר אותם בצורה רגועה.

אפשר להגדיר את צורת האכילה של הבולימיה כמעט כ'אלימה': היא בולסת. בולעת. בכל הכוח. יש לה צרכים עוצמתיים מאוד והיא נואשת לספק אותם, אבל אחרי שהיא אכלה וסיפקה אותם, היא מרגישה כפייה להיפטר מהם ולשחרר את הזכר שלהם.

כאילו את המזון שהיא הכניסה בפראות לתוכה, שמסמל את הצרכים שלה, את הגעגוע, הפחד, הנזקקות, הכמיהה - היא צריכה לבטל, להוציא, להקיא מיד.

בכך שהיא דוחה את האוכל שהיא הכניסה, היא מנסה לבטל את הצד הנזקק, הרעב, הרועד בתוכה. היא הופכת את הצדדים האלו של האישיות שלה לשנואים ומגעילים.

יחד עם זה, המשקל של הבולימיה בדרך כלל תקין, וככה היא נראית לכאורה בריאה. היא כמו שני אנשים: חלק אחד מתפקד נהדר כלפי חוץ, והחלק הפנימי סובל, אומלל, זקוק ושונא את הנזקקות, רעב ושונא את הרעב, מתגעגע ומקיא את הגעגוע.



24.51x26.01	7/8	עמוד 58	משפחה - בתוך המשפחה	03/03/2022	80854162-4
מאגנט - הוצאת ספרי 25910					

מקשיבים ומזהים

ד"ר צופיה לאופר בן ארי, פסיכיאטרית מבוגרים ופסיכותרפסטיט, סגנית מנהל המחלקה לטיפול בהפרעות אכילה במרכז הרפואי 'מעיני הישועה', מטפלת בנשים צעירות מעל גיל שמונה עשרה שנוקדות לאשפוז בשל הפרעת אכילה. מה המאפיין העיקרי של הפרעות אכילה אצל נשים חרדיות?

"לפני שנדבר על מאפיין עיקרי, חשוב להבין כי עד לפני עשור, כאשר הייתי מתמחה צעירה בפסיכיאטריה, היה נהוג לחשוב כי החברה החרדית 'מוגנת' בפני הפרעות אכילה. 'ההערכה הייתה כי החשיפה המועטה של החברה לתקשורת המערבית ולערכי התרבות המודרנית המאדירים את הרזון כמדד ליופי, כמו גם התפקיד הנשי המסורתי בעל המשמעות, משמשים גורמי מגן מפני הפרעות אכילה. 'נוסף על כך, נערכו מספר מחקרים בקרב הציבור הדתי אשר הראו כי רמת הדתיות, האמונה והזהרות הנשית המגובשת נמצאו קשורות עם רמה נמוכה של התנהגויות הקשורות בהפרעות אכילה.

"באופן אישי, אני יכולה לומר שלו היו אומרים לי לפני כעשור שיום יבוא ואעבוד במחלקה בתוך בני ברק אשר תטפל אך ורק בהפרעות אכילה, הייתי מופתעת מאוד.

"אני חושבת שזוהי גדולתו של ד"ר רוטשילד וצ"ל, שהקים את המרכז הרפואי של 'מעיני הישועה' והיה מהראשונים שזיהה כי התופעה קיימת בציבור החרדי והבין כי בנות המגזר הזה יזדקקו למענה אחר, מותאם תרבותית.

"ואכן, בשנים האחרונות אנו מגלים כי עם עליית שכיחות המטופלות הסובלות מהפרעות אכילה בחברה הכללית, התופעה אינה פוסחת גם על הציבור הדתי-חרדי, ובעצם אין מגזר החסיק בפני התופעה".

תוכלי לפרט קצת על אכילה רגשית, מנקודת מבט פסיכיאטרית?

"אכילה היא צורך בסיסי. לא ניתן לחיות ללא מזון. אצל תינוקות ניתן לראות כיצד האכילה מופעלת ישירות ממנגנוני רעב ושובע: כאשר התינוק רעב - הוא בוכה, כאשר הוא שבע - הוא מפסיק לאכול.

"עם זאת, כבר מגיל צעיר מצטרף אל האכילה רכיב רגשי - התינוק מוחזק על ידי האם, הפעוט ממחר להירגע כאשר מובטח לו צ'ופר על התנהגות טובה והמתבגר מתגעגע לאוכל של אמא'.

"בשונה מאכילה מתוך רעב פיזיולוגי, אכילה רגשית היא אכילה המונעת ממצבים רגשיים מעיקים ומטרתה הקלה באמצעות פעולת האכילה.

"היא מאופיינת באכילה של מזון עתיר קלוריות או בצריכת פחמימות מרובות ומתבצעת לרוב בסתר ובמרחב הביתי. האכילה מלווה בתחושת חוסר שליטה, ולרוב הרעב הרגשי מופיע בפתאומיות בניגוד לרעב פיזי המתפתח בהדרגתיות.

"האכילה עוזרת לנו להרגיש טוב יותר, ולו גם אם באופן רגעי. היא עוזרת להתמודדות עם רגשות לא נעימים (פחד, בדידות, כעס, עצב, שעמום ועוד).

"אך כאשר זהו המנגנון העיקרי להתמודדות עם רגשות קשים, המצב עלול להביא לאכילת יתר, וזאת משום שרעב רגשי לא באמת פוסק עקב אכילה, ואז נמצא את עצמנו שוב ושוב במטבח מול דלת המקרר.

"הקורונה שפרצה לפני שנתיים והביאה לשהייה ממושכת בבית ולהתנתקות ממסגרות, הובילה לפגיעה בהרגלי האכילה ולאכילה רגשית הנובעת מלחץ או משעמום.

"כולנו חוטאים לעיתים באכילה לא מסודרת, ובנסיבות רגילות, שבהן אנחנו מקיימים אורח חיים פעיל, אכילה רגשית שכזו הייתה מסתיימת בנשנוש קצר ללא השלכות מרחיקות לכת. "אולם במהלך הסגר ותקופת חוסר הוודאות הממושכת, הרגל לא בריא עלול להפוך בקלות לאכילת יתר שיש לה השפעות בריאותיות משמעותיות".

איך ניתן להתגבר על אכילה רגשית באמצעות כלים פסיכולוגיים?

"יש לנסות להקפיד על סדר יום קבוע הכולל זמנים קבועים לארוחות בכל שלוש-ארבע שעות. נוסף על כך, מומלץ לשלב פעילות גופנית המסייעת בהעלאת מצב הרוח.

"אם אנחנו חשים רעב, כדאי לנסות ולבדוק מדוע אנחנו רוצים לאכול מלכתחילה: האם מדובר באכילה על רקע רעב פיזיולוגי או באכילה הנובעת ממניעים רגשיים שיש צורך לברר. "כאשר אנחנו מזהים כי מדובר ברעב רגשי, אפשר לנסות להתמודד עם הרגש. אם מדובר ברגש קשה, מומלץ לנסות לחפש תחליפים שאינם קשורים לאוכל שיעזרו לי להתמודד עם הרגש, ובמידת הצורך להיעזר בבעלי מקצוע המתמחים בטיפול בבעיה.

"חשוב לציין כי טכניקה חשובה להתמודדות עם אכילה רגשית היא קשיבות (מינדפולנס) - תהליך פסיכולוגי של הבאת תשומת לב מכוונת ובלתי שיפוטית לחוויות המתרחשות בכאן ובעכשיו.

"אכילה מודעת מתוך קשיבות לתחושות הפנימיות העולות בנו מגבירה את תחושת השובע לאורך זמן ומפחיתה אכילת יתר".





19.76x24.89	8/8	59	עמוד	מספחה - בתוך המספחה	03/03/2022	80854163-5
מאגנט - הוצאת ספרי - 25910						

אכילה כפייתית:
"כל אישה האוכלת באורח קבע כאשר בעצם היא איננה רוצה או מתכוונת לאכול במודע. זה יכול להיות 'נשנוש' של מזונות שונים מבלי לאכול ארוחה של ממש או בולמוסים אדירים הנעשים בסתר. וזה תמיד מלווה ברגשות אשמה ובושה, הרגשה מפחידה של איבוד שליטה והחלטה להגביל את צריכה המזון בעתיד" (לורנס ודנה, 'נשים אוכלות את עצמן').

הבולימית אומרת: "הצרכים שלי כל כך גדולים ואני כל כך פוחדת מהם. ברגע שביטאתי אותם דרך אכילה מופרזת אני נבהלת כל כך, עד שמיד עלי לבטל את ההכרה הזו בצרכים. "ההקאה שוללת את האכילה לחלוטין ומחזירה אותי למצב הראשוני של ריקנות ורגיעה. אני אומרת 'כן, אבל לא תודה'".

אין פיצה!

אכלנית כפייתית. לעומתן, אולי פחות פתולוגית, אבל הסבל שלה גם הוא לא קל: היא אוכלת כשהיא בכלל לא רעבה ובאופן קבוע עסוקה גם בכמיהה שלה לאוכל - "וזהו, איזו פיצה מגרה יש פה!" אבל היא גם שואפת להתנגד לאוכל ולעמוד בפני הפיתוי - "אבל אני בדיאטה, מה פתאום, אני לא אוכלת את זה, כבר אכלתי ארוחת ערב! מה פתאום, אני לא אזלול עכשיו חצי מגש, זוי, זוי, אין פיצה". ואז היא לא שמה לב ואוכלת גלידה שווה, ואחר כך חוזרת למטבח ואוכלת שני משולשים. נכון תיאור מעורר לעג? את הלעג הזה בדיוק היא מרגישה בתוכה. הצרכים שלה הם בושע בשבילה. בפן הרגשי היא אומרת: "אני יודעת שאני נזקקת וריקה. יש לי בפנים כמו בור ריק, הלואי שמישהו היה ממלא אותי".

אבל מהר מאוד היא מחניקה את הרגשות הללו, מטביעה את הצרכים שלה, מחניקה אותם ומכסה אותם ב- אוכל. הוא היחיד שבטח ימלא בפשטות. "רק עוד משולש אחד להיום, ממילא אחר כך נגמר". האכלנית הכפייתית אומרת: "אני זקוקה לכל כך הרבה, הצרכים שלי כל כך עצומים ומפחידים, אבל אני לא יודעת מה הם ואני לא מסוגלת לעצור ולבדוק מה הם. אני אוכלת כל מה שבא ליד בלי לבדוק מה אני אוהבת, מה אני רוצה, ממה אני נהנית. אני אומרת 'כן' לכל דבר".

ד"ר איתן בכר מסביר בספרו כי "התנהגות של אכילה" מספקת מידה רבה יותר של אוטונומיה מהישענות על זולת עצמי אנושי. הרבה יותר קל לאכול צ'יפס מלהתקשר לחברה ולספר לה כמה אני פוחדת. אבל הסיפוק הזה הוא לא סיפוק אמיתי: משהו חומרי לא באמת יכול לספק צורך רגשי. ולכן נוצר מצב עצוב של התמכרות: הייתי צריכה, דחוף, חברה שתקשיב לי, אבל אני לא יודעת לבקש מחברה שתקשיב לי, ואין לי בכלל 'זולתעצמי' שכזה.

לכן אכלתי עוגה, ונרגעתי. העוגה הייתה הזולתעצמי שלי וניחמה אותי, כמו אותו רגש ראשוני של אמה שניחמה אותי בבקבוק.

אבל... אבל כשאמא ניחמה עם הבקבוק זה לווה גם בחיבוק, גם במלמול, גם בחיוך. העוגה לא סיפקה לי את כל זה.

מה הפתרון? שוקולד! כמה זמין ופשוט! ואז תהיה גלידה, ואחר כך גבינה צהובה, ואני בדיאטה, אבל אני כל כך מתגעגעת לנחמה...

בחזרה אל העצמי

ד"ר בכר מתאר בספרו את העבודה האיטית, הקשה וגם המשתלמת, עם מטופלות שסובלות מהפרעות אכילה, בגישה של 'פסיכולוגיית העצמי'. השאלה העיקרית שהולכת ונבנית במהלך תיאורי המקרה הטיפוליים היא: **האם את מישהי ראויה להשקעה?**

ככה, למשל, היא יהודית, שמשמיינה רק מאכילת הזנבות עם השוקולד של הילדים. לקצוץ לעצמה סלט ולטגן חביתה? נו, היא ממחרת להכין לזניה לילדת שלה. היא כבר תאכל תוך כדי הדחת הכלים את הפסים העקומים. ארוחת בוקר היא תבלע תוך כדי הכנת התיקים של הילדים. ובצהריים? היא בעבודה, מנשנשת. אם היא תחליט לעשות דיאטה, היא תגיע למלכוד: מצד אחד, זו תהיה השקעה בעצמה. סלט בבוקר, ירקות מוקפצים בצהריים, חסל סדר נשנושים. כבוד. כבוד לעצמה ולצרכים שלה.

אבל מצד שני, לחלוטין לא בטוח שזו תהיה התחושה של יהודית במהלך הדיאטה: רק הדיאטה תהיה משהו ראוי להשקעה. רק חזון הרזון. לא היא עצמה. אולי הדיאטה תצליח, אולי לא, אבל צורכי הזולתעצמי של יהודית, עדיין לא יסופקו.

ד"ר בכר עם שלושה עמיתים בחנו מחקר שהשווה בין טיפול קוגניטיבי התנהגותי לטיפול בפסיכולוגיית העצמי, בטיפול בהפרעות אכילה. אולי, אם לא מדובר כאן במחקר אמפירי נוקשה, ניתן לראות בו כמו השוואה בין יעילות של דיאטה התנהגותית, רצופה טבלאות וספירת קלוריות, לדיאטה שכל כולה מתבצעת בקשיבות אל הצרכים הפיזיים והרגשיים של העצמי. מה אני מרגישה, האם אני רעבה ולמה.

המחקר המדובר מוכיח שחולות שטופלו לפי 'פסיכולוגיית העצמי' - המטפלת שלהן הקשיבה לנקודת המבט שלהן, אישרה את הצרכים הרגשיים שלהן, פירשה להן פירושים שהיו קרובים לחוויה שלהן ובכך חיזקה את היכולת שלהן להיות צריכות, מתגעגעות, רעבות לאוכל וליחס - השתפרו יותר מחולות שהטיפול שלהן היה מבוסס על טבלאות וכללי התנהגות.

אבל יותר מכך: השיפור שהושג אצל מטופלות שטופלו בבנייה הנפשית של צורכי הזולתעצמי, כלל גם לכידות עצמית גבוהה יותר: הרבה יותר קשר שלהן עם עצמן, הרבה יותר כבוד שלהן ביחס לעצמן, רוך, נעימות ופשטות, במקום הנוקשות שאפיינה אותן קודם. נשאר לנו לחשוב, איך אנחנו רוצות את הדיאטה שלנו. קרב עקוב קלוריות וחברות על עצמנו מתוך תיעוב כל ביש בסיסי ובמבה, או כבוד עמוק לצרכים שלנו. אולי נרזה, כי הקשב לעצמנו יבקש מאיתנו לקצוץ חסה ועגבניות שרי, ככה טעים לנו וטוב לנו, ואולי נישאר שמונות וטוב להן, כי נכבד את עצמנו באגוזים ותמרים.

אבל - זה לא יהיה עדיף? ●