

חוברת
רקע

בעד
עצמי



ערכת הדרכה
לעידוד
דימוי עצמי
ודימוי גוף
חיובי

שותפים בתכנית:

תנועת הצופים

Dove Self-Esteem Fund - קרן עולמית בחסות חברת יוניליוור, מותג דאב, לחינוך ועידוד הרחבת תפיסת מושג היופי בקרב בני נוער.

אגף הנוער ע"ש רות -

מוזיאון ישראל ירושלים

פרולוג CSM יזמות ושיווק בע"מ

כתיבת התכנית:

פרופ' מוריה גולן - מנהלת מקצועית "שחף" מרכז לטיפול כוללני בהפרעות אכילה ודימוי גוף, חוקרת ומרצה באוני' העברית ובמכללה האקדמית תל חי.

דר' טוביה זקהם - פסיכיאטר מומחה לילדים ונוער, פסיכותרפיסט, היפנותרפיסט.

סיגל ארוך - דיאטנית קלינית, עמותת "שחף".

אגף הנוער - מוזיאון ישראל:

דוד איבגי - אוצר ראשי אגף הנוער אלדד שאלתיאל, אוצר חוגי אמנות ענת וקנין - חנס, רכזת התוכנית

תנועת הצופים - ימית זגורי - רכזת דרך המשך.

ליווי וייעוץ מקצועי:

דר' טוביה זקהם - פסיכיאטר מומחה לילדים ונוער, פסיכותרפיסט, היפנותרפיסט.

פרופ' מוריה גולן - מנהלת מקצועית "שחף" מרכז לטיפול כוללני בהפרעות אכילה ודימוי גוף, חוקרת ומרצה באוני' העברית ובמכללה האקדמית תל חי.

סיוע בתהליך הפיתוח וההטמעה של התכנית:

תנועת הצופים:

אגף החינוך:

אריאלה סבג - מנהלת המחלקות לאחריות חברתית

נמרוד דותן - מנהל הדרכה תנועת

עילי אבני - מנהל אתר תנועת הצופים

נדב שמגר - עורך תוכן אתר תנועת הצופים

גרעין א.ג.ת - דניאל נתלי קינד

ניהול התכנית:

פרולוג CSM יזמות ושיווק בע"מ

עריכת הלשון:

אלה עומר ורנית רהב

עיצוב גרפי:

איילה הלוי

הפקת ערכות:

עדיף - מוצרי קרטון ופלסטיק בע"מ

אתר אינטרנט בתוך אתר הצופים:

מקאן דיגיטל

קופי רייטינג והזמנות:

מקאן אריקסון



אנדי וורהול,
מרילין מונרו, 1962

היופי שבעצמי

על הערכה או - למה בעצם אנחנו צריכים אותה?

אשליית תרבות השפע

החברה של שנות האלפיים מאופיינת בשפע של אפשרויות, בשפע של גירויים עזים ובשפע של מוצרים הנלחמים על לבו וכיסו של הצרכן. היצרנים, המשווקים והפרסומאים נוקטים באסטרטגיות ובפעולות שונות שתכליתן ליצור צריכה מוגברת ולעודד אקלים תרבותי צרכני.

אקלים תרבותי כזה מאופיין בתחרותיות ובהשוואות שעיקרן "להרגיש שווה יותר", הוא מעודד חוסר שביעות רצון ומוטיבציה לעוד הישגים, ומחזק עיסוק יתר ב"חסר" וב"טעון שיפור", כדי להגיע למשהו שהוא בבחינת "שלם" ואפילו קרוב ל"מושלם". מושלמות ואפשרויות ללא סוף הן אשליה של תרבות השפע שתכליתה קידום צרכנות. לפיכך, באקלים התרבותי שלנו נפוץ עיסוק מוגבר באוכל, בדיאטות למיניהן, בלבוש ובתכשירי יופי - הכול כדי כביכול לשפר ולתקן את מה שהתרבות החליטה באופן שרירותי שהוא "טעון שיפור". כל עוד יהיה מי שיתפתה לאסטרטגיות השיווק ויצייט להן - הצריכה תימשך.



אשליית "המושלמות" ואשליית "הכול אפשרי" גורמות לכולנו, ובמיוחד למתבגרים שעדיין לא בשלים דיים, לתחושת תסכול מתמדת: נדמה להם, לבני הנוער המתבגרים, שחיהם לא מספקים, לא מרתקים או לא מרשימים מספיק. המתבגרים, שעבורם להשתייך לחבריהם ולחברה זו שאלה של "להיות" או לא להיות, מנסים בכל כוחם "להשתפר". תהליך ההשתפרות מונחה על ידי קריטריונים שנקבעו בעצם על ידי יצרנים, משווקים ופרסומאים.

זו הסיבה שדימוי עצמי, הערכה עצמית, ביטחון עצמי ודימוי גוף הם תכנים שמעסיקים את שכבת הנעורים על כל גווניה.



כבר לא ילדים אך... טרם בוגרים

תקופת גיל ההתבגרות, ככל שהדבר ייראה מוזר, איננה תקופה ביולוגית אלא המצאה תרבותית. בחברה השבטית בסמואה, למשל, עורכים טקסי התבגרות לנערים ונערות עם ההתבגרות המינית, ולאחריהם הם נחשבים שווי זכויות וחובות בחברה. מעתה הם יודעים בבירור מה החברה מצפה מהם. בחברה המערבית, לעומת זאת, אין סימן ברור לסיום תקופת ההתבגרות. למתבגר לא ברור מהן ציפיות החברה ממנו כבוגר, בעיקר בעידן שפע האפשרויות. יתר על כן, לאחר המהפכה התעשייתית והתרבותית נוצרה הזדמנות עבור הצעירים, שהיו מיועדים לצאת לחיים הבוגרים, להמשיך את תקופת ילדותם, אם כי בגרסה משודרגת ומורכבת. תקופה זו נקראת מאז התבגרות (כבר לא ילדות, אבל עדיין לא בגרות). יש הסבורים שתנודות הלחץ והמתח האופייניות לגיל ההתבגרות, מקורן באי ודאות שעיקרה בהיעדר השתייכות ברורה לקבוצה זו או אחרת. בנוסף, בגיל ההתבגרות מתרחש תהליך של הפנמת תהליכי חברות (סוציאליזציה). הפנמה אינה הסתגלות האדם לערכים, נורמות, חוקים וסייגים המצויים בסביבתו, אלא הטמעתם של אלה עד שהם הופכים לחלק בלתי נפרד מן האישיות. הפנמת תרבות מאפשרת לילד לשלוט בהתנהגותו, ובלעדיה לא ניתן לקיים חברה דמוקרטית מיטיבה.

לחצות את הסערה

המעבר מילדות לבגרות מעורר מגוון של רגשות. המתבגר נדרש לעמוד במשימות התפתחותיות אישיות (גיבוש זהות מינית, גיבוש זהות אישית, פיתוח עמדה עצמאית והפחתת התלות בהורים), לצד משימות חברתיות-תרבותיות מורכבות (הישגיות, מראה מתאים לנורמות, קשרים רגשיים וכישורים חברתיים). במהלך גיל ההתבגרות חל שינוי נוסף הקרוי הבשלה מינית. ההשפעה של כל אחד מן התהליכים הללו, ההתבגרות וההבשלה המינית, וכן ההשפעה של התהליכים זה על זה, חושפות את הנערים והנערות לסערות רגשיות ולתנודות במצב הרוח, לעתים קיצוניות, שמשפיעות על דרך חשיבתם ואופן התנהגותם, ולא פעם גם על ההערכה העצמית שלהם.

ההערכה העצמית מושפעת מן הפער שבין הדימוי העצמי של המתבגר (איך הוא רואה את עצמו) ובין האני האידאלי, שנקבע על פי הנורמות התרבותיות והחברתיות.

מידת הקושי או המשבר שחווים מתבגרים תלויה בעיקר בשלושה גורמים: במידת האינטנסיביות של השינויים החלים בהם, בתגובות החברה ובגישה החינוכית של ההורים.

טעון שיפור

לחברה תפקיד משמעותי ביצירת האידאל שאליז שואף המתבגר. יש בחברה מרכיבים מיטיבים, כאלה שיוצרים "אני אידאלי" חיובי,

ובמיוחד כזה הגזור למידותיו של המתבגר. למרבה הצער יש גם מרכיבים שליליים, שחלקם מונחים על ידי מניעים מסחריים ושכל מטרתם להגביר את הצריכה. מרכיבים אלו תורמים ליצירת נורמות שאינן גזורות למידותיו של המתבגר, ואשר גורמות לאשליית ה"מושלם" או ה"מושלמת" ודוחפות את המתבגר לחוויה המפוקפקת של "טעון שיפור".

ככל שהפער בין המצוי לרצוי (שכאמור מוכתב בחלקו על ידי מרכיבים שליליים) גדול יותר, קיים גם סיכון מוגבר להתנהגויות מסוכנות (עישון, אלכוהול, סמים, הפרעות אכילה).

בני נוער בגיל ההתבגרות מגיבים היטב לרכישת ידע הכולל נורמות מיטיבות, כאשר ההקניה מלווה בפעילות שמאתגרת את הגישות והתפיסות שלהם.

למדריך

ערכה זו מספקת ידע לצד מגוון רעיונות לפעילות חווייתית. אתם המדריכים יכולים להשתמש בערכה כרצונכם, לשנות ולהוסיף ככל העולה על רוחכם, להשמיט ולדלג.

הפעילויות בערכה מאורגנות ב- 8 מפגשים: שני מפגשים ארוכים, בני כ- 3 שעות כל אחד ושישה מפגשים רגילים בני כשעה וחצי - שעתיים לכל אחד.

תכני הפעילות עשויים לעורר מחשבות ותהיות בנוגע לדימוי העצמי. לחוברת זו מצורפת כרטיסיה בה רשומים מספרי טלפון של קווי מצוקה שונים. מומלץ לצלם את הכרטיסיה ולחלקה לחניכים במידה ומתעורר הצורך.

מטרות הערכה

- לחשוף את המדריכים למידע הקשור לדימוי עצמי ודימוי גוף.
- לבדוק מה משפיע על דימוי גוף, דימוי עצמי והערכה עצמית.
- לסייע למדריכים לקדם סביבה ידידותית ליצירת דימוי חיובי.
- לעודד דיאלוג פתוח על דימוי גוף ודימוי עצמי.
- לספק כלים ומיומנויות שיאפשרו דיאלוג מיטיב בנושא דימוי הגוף והדימוי העצמי.

המסרים המרכזיים בערכה

- ההתבגרות היא גרסה משודרגת ומורכבת יותר של תקופת הילדות לקראת החיים הבוגרים.
- ההערכה העצמית נמצאת בתהליך בלתי פוסק של התהוות והתפתחות.
- התמהיל המיטיב בין היותך דומה לאחר (השתייכות), בין היותך שונה מן האחר (אינדיבידואליות) ובין היותך מקורי (דומה רק לעצמך, מיוחד), יוצר אותנטיות - אמת שלמה. האותנטיות היא היופי.
- יופי הוא מושג סובייקטיבי ורב-צדדי. בכל דבר יש יופי (בתנועה, בקסם, בריח, במראה, בקול, בחכמה, באווירה).

היעדים בקרב קבוצת החניכים

- מתן במה להבעת חששות, תהיות, התלבטויות וספקות הקשורים לגיל ההתבגרות.
- היכרות עם המרכיבים השונים של ה"עצמי".
- היכרות עם הגורמים המשפיעים על ההערכה העצמית שלנו.
- פיתוח חשיבה ביקורתית, בחירה יעילה של התנהגות ומיומנויות התנגדות למסרים מזיקים (פיתוח התייחסות ביקורתית לפרסומות וללחץ חברתי, ניפוץ מיתוס היופי, דיאלוג על "נורמות" והתנגדות ל"שלטון המספרים").
- חיזוק גורמים מגנים מפני אי שביעות רצון מן ה"עצמי" ומן הגוף (התייחדות עם הגוף, קידום דימוי גוף והערכה עצמית חיוביים) - תמיד יהיו מעלינו וגם מתחתינו, כולנו מצויים על רצף אין סופי. "הכי" הוא מושג יחסי.
- הרחבת מושג היופי.
- קידום דימוי עצמי חיובי.

הנושאים המרכזיים שבהם עוסקת הערכה (כירט הפעולות):

פעולה 1	הערכה עצמית
פעולה 2	פרסומות - כיצד תקשורת המונים משפיעה על ההערכה העצמית
פעולה 3	סטראוטיפים - כיצד תקשורת המונים משפיעה על ההערכה העצמית
פעולה 4	מיתוס היופי
פעולה 5	כוחם של סיפורים - כיצד תקשורת תוך-אישית (שיח פנימי) משפיעה על ההערכה העצמית
פעולה 6	כוחן של המילים - כיצד תקשורת בין-אישית משפיעה על ההערכה העצמית
פעולה 7	העצמי - חיצוני ופנימי
פעולה 8	נקיטת עמדה - לאן ניקח את זה הלאה?



בוקנר,
דיקן הדוכסית אדלין, 1860



רקע כללי

תקופה של שינויים:

גיל ההתבגרות הוא תקופת המעבר שבין הילדות לבגרות. במהלך תקופה זו המתבגר עובר לעולם שבו הוא מתבונן, מסיק מסקנות ולוקח על עצמו אחריות ביחס לאותם תפקידים שבתקופת הילדות ההורה מילא אותם עבורו. מחיים שהתרכזו בתוך המשפחה, המתבגר עובר לחיים שהיחסים המשמעותיים בהם מתחלקים בין המשפחה ובין החברים. הזדהות המתבגר עם האחרים ואימוץ רגשותיהם ותפישותיהם, מאפשרים לו להפנים ערכים, נורמות וסייגים, וכך נוצר "אני" ייחודי שגם מסתגל לסביבה החברתית. גיל ההתבגרות מאופיין בשינויים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים. חלקם מופיעים יחדיו, וחלקם נובעים אלו מאלו.

השינויים הפיזיולוגיים

בגיל ההתבגרות מתרחשים שינויים גופניים - צמיחה לגובה, עלייה במשקל, שינוי מבנה הגוף. המתבגרים נדרשים להסתגל לסימנים ראשוניים של התפתחות מינית ולהתעוררות של דחפים מיניים. התעוררות זו פותחת למתבגר אפשרויות של עונג ותשוקה. בשל האופן שבו מופיעים היצרים והדחפים (חזקים, זרים ולא תמיד נשלטים) עלולים המתבגרים לחוות אותם כאיום המעורר חרדה ואשמה. אחת המשימות המרכזיות בגיל ההתבגרות היא להתמודד עם עולם של יצרים



ודחפים, לצד הצורך בבחירה ובשליטה. רבים אף מתמודדים עם שאלת הזהות המינית.

שינויים אלו הם מהירים ופתאומיים, ועלולים ליצור אצל המתבגרים תחושה של חוסר שליטה על הגוף, מבוכה ואי נוחות. ההתמודדות עם השינויים בגיל ההתבגרות מלווה בסערות רגשיות, בתנודות במצב הרוח, לעתים בחרדות ואף בנסיגה להגנות בלתי יעילות (הסתרה, שקר, אשמה, הסחה). במשפחות שבהן הערך של התגברות על היצר מודגש (התעסקות רבה במראה וברזון, עמדה שיפוטית כלפי היעדר מושלמות), ושבהן קיים מיעוט תקשורת ישירה ביחס לקשיים רגשיים, יש סיכון מוגבר להתפתחות מנגנוני הגנה בלתי יעילים, שבין השאר עשויים להתבטא בהתנהגויות מזיקות.

השינויים הפסיכולוגיים

יש המתייחסים לגיל ההתבגרות כאל שלב של חיפוש וגיבוש זהות עצמית בוגרת ושלמה (מי אני? האם יש לי יכולת? האם אני אדם טוב? האם אני ראוי לאהבה?). הזהות העצמית מתפתחת באופן הדרגתי על רקע זהויותיו השונות של הילד במהלך התפתחותו. המתבגר משנה את התנהגותו והתייחסותו לעולם, לסביבה, להורים ולעצמו.

יש כוחות רבים שמרחיקים אותו מן ההורים ומעוררים אצלו שאלות פנימיות שלעיתים מערערות את הביטחון העצמי שלו. המתבגר מבקש למצוא דרך להיות אדם משפיע ומשמעותי, משביע רצון ויחד עם זאת שונה מן האחרים, שונה מהמלצות ההורים והחברים. הוא מסתובב בעולם, בודק ושופט את עצמו ואת סביבתו ללא הרף, מאמץ חלקים מסוימים ונוטש אחרים. תהליך זה מלווה בתחושה של חוסר יציבות.

הישענות על אמיתות מוחלטות ואימוץ עמדות קיצוניות מפחיתים את החרדה הנובעת מן הבלבול הפנימי ומסייעים למתבגר להרגיש מגובש יותר. רק בשלבים המאוחרים יותר, כאשר המתבגר משיג רמה גבוהה יותר של גיבוש וביטחון, הוא יכול להרשות לעצמו לראות את המציאות באופן פחות פשטני ולהתייחס אל המציאות כאל מצב מורכב הרווי באי ודאויות ובסתירות פנימיות, שחייבים להתייחד אתו.

כפי שמתבגרים מתקשים לקבל את המורכבות של המציאות החיצונית, כך גם בנוגע למורכבות של המציאות הפנימית למשל, הם מתקשים להבין שיש בנו צדדים טובים ורעים כאחד, שאנחנו גם חזקים וגם חלשים. לפעמים המתבגרים "משליכים" החוצה את כל ה"באגים" שהם חשים בתוכם, ומייחסים אותם לעולם המבוגרים. לפיכך, ההורים והמבוגרים נתפסים בעיני המתבגר לעתים כצבועים, לא מבינים, רעים וחלשים, ואילו המתבגר, בעזרת מנגנון ההשלכה, מפשט את עולמו הפנימי ומשיג הרגשה יציבה יותר.



בגיל זה נוצרת אצל המתבגר היכולת לשלב זהויות שונות שלו ושל אחרים (בן, אח, חבר, תלמיד, שחקן כדורסל...) לתוך זהות ייחודית ומגובשת משלו. משימה התפתחותית זו מתרחשת תוך כדי אינטראקציה של המתבגרים עם סביבתם.

כחלק מן המשימה ההתפתחותית של התרת התלות בהורים וגיבוש זהות נפרדת קיים בגיל ההתבגרות תהליך של אוטונומיה - רצון הולך וגובר בעצמאות ורצון לקבל החלטות בעצמם. המתבגרים נדחפים להתנגד לעמדת ההורים, להפעיל כוח נגדי ולהתרחק מהורים, והעימותים משרתים את הצורך ההתפתחותי של השגת עצמאות רגשית ותפקודית. ילדים צעירים אינם רואים לעצמם זכות לקבל החלטות, ומתבגרים מתקשים לקבל החלטה ש"הונחתה" על ידי המבוגרים.

הממד החברתי

בגיל ההתבגרות הקשרים החברתיים תופסים מקום מרכזי וחשוב בחיי המתבגר. המתבגרים מעבירים את קשריהם באופן חלקי מן המשפחה לחברים, כחלק מתהליך בניית הנפרדות והזהות העצמית שלהם. קבוצת השווים (החברים) היא זו שמספקת ביטחון, תמיכה רגשית ותחושה של זהות ושייכות, שעד כה סופקו על ידי ההורים. הקבוצה היא גם מרחב מוגן יחסית שבו אפשר להתנסות בתפקידים בוגרים ולקחת אחריות (למשל, מועצת התלמידים או נבחרת הספורט).

הזהות העצמית מושפעת בעת ובעונה אחת הן מן הדימוי שיש לנו על הופעתנו בפני אחרים, הן מן ה"עצמי במראה"

כפי שבא לידי ביטוי בתפיסת האחרים אותנו, והן מן הפירוש שהפרט נותן לתפיסה הזאת. ההחלטות מתקבלות לא רק על בסיס השיח החברתי אלא גם על בסיס תפיסות ומידע שמגיעים מן התקשורת ומדמויות נערצות, שמשמשות עוגן שבו נאחז המתבגר, כחלק מתהליך חיפוש וגיבוש הזהות העצמית שלו.

בגיל הזה מתפתח הצורך הטבעי בקשרים רומנטיים עם בני המין השני, נושא ששם בפוקוס את הדימוי העצמי ודימוי הגוף, בין השאר כתוצאה מכך שהמשאלות להשתייכות, הצלחה, שליטה והשגת התפעלות מובעות בחלקן בעזרת הגוף.



פטר פול רובנס,
דיוקן הילן פורמן, 1635

זהות מינית

בני אדם "יודעים" שהם נשים או גברים בראש וראשונה דרך גופם, אלא שהגוף איננו מתמצה בביומולוגיה ובפיזיולוגיה שלו. בגוף מוטבעים דמותה של החברה וגם השיח התרבותי, הנורמות והקודים שמגדירים מהי אישה ומהו גבר. מכאן נגזר בין השאר גם המונח מגדר (gender). המשפחות, החברות והתרבויות, יוצרים ומכוננים, על בסיס הקשרים ביניהם, מרקם שמגדיר את הנשיות והגבריות.

קבלת הזהות המינית פירושה שבן מבין ומקבל שהוא בן, ובת מבינה ומקבלת שהיא בת. משמע, הם חשים שקיימת התאמה בין מבנה הגוף שלהם לבין הדימוי הפנימי כגבר או כאישה. הזהות המינית אינה נובעת רק מהבדלים במבנה הגוף אלא גם מהפנמה מורכבת של תפקידי המין.

שלבי ההתפתחות הפסיכולוגית המינית של הבת שונים מאלו של הבן ומושפעים מן התנאים החברתיים והתרבותיים. יש הסבורים כי נשים וגברים נבדלים במבנה אישיותם בשל השוני ביחסי התלות שלהם בדמויות ההוריות. בנים ובנות מקבלים יחס שונה מהוריהם ומן הסובבים אותם מגיל צעיר. ממחקרים עולה כי הורים מקדישים יותר זמן לקשר מילולי עם בנות, ואילו עם בנים נוטים יותר לשחק משחקים נמרצים. בנים משחקים בסגנון תחרותי ובוטה יותר, ואילו בנות נוטות להיות יותר אינטימיות ביחסיהן ומעדיפות לשחק בתוך הבית.



שונות בין המינים

הבן מקבל עידוד לטיפוח הנפרדות, העצמאות והיזמה, ואילו דפוסי יחסיה של הבת מוגדרים באמצעות הזולת והרבה פעמים מעודדים אותה לרכות, פסיביות ונתינה.

דפוסי החשיבה וההתנהגות שנרכשים בגיל הרך משפיעים על ההתנהגות בעתיד. רבים סבורים שתהליך ההקצרות (סוציאליזציה) של בנים שונה מזה של בנות ומשפיע על הבחירות שלהם וההעדפות שלהם. הורים מחנכים את הבנים להיות עצמאיים והישיגיים, ואת הבנות מחנכים להיות ממושמעות, אחראיות ומסייעות לזולת. יש הטוענים כי הורים מעודדים בנים יותר מאשר בנות לחקור את הסביבה, להיות פעילים מחוץ לבית, ולעסוק בתחומים מדעיים וטכנולוגיים. בגיל בית הספר נוצרות חברויות על בסיס אותו מין: בנות נוטות יותר להתחבר עם בנות, ובנים מתחברים יותר עם בנים. בנות מעודדות זו את זו ותומכות זו בזו בעוד בנים נוטים יותר להתחרות זה בזה - חברויות אלה מחזקות את הזהות המינית. קיימים מחקרים המצביעים כי במוסדות החינוך בנות זוכות ליחס רך ואילו בנים זוכים ליחס תובעני.

חלקים גבריים וחלקים נשיים

בשלבי ההתפתחות שלפני גיל ההתבגרות הילדים מזדהים עם שני ההורים, ובגיל ההתבגרות באה לידי ביטוי העדפה להזדהות הגברית או הנשית בהתאם לזהות המינית המתפתחת.

ככל שמתבגרים, יחסי הכוחות משתנים. בילדות - האם מחזיקה את הילד, ואילו בחברת הבוגרים קיים היפוך - הגבר הוא המחזיק בכוח והאישה נתפסת כחלשה. בתרבות המערבית "להסתכל על" מאפיין את הגבר, ואילו "להיראות" מאפיין את האישה. למעשה, בכמה תרבויות אסור לאישה להסתכל על גבר. מי מסתכל על מי מסמל, אם כך, את הכוח ביחסים. אינטימיות נחוות באופן שונה אצל הגבר והאישה בשל היסטוריה שונה של תהליכי נפרדות - עצמאות בילדות. עבור הבן השגת נפרדות היא תהליך מעורר קונפליקטים, והשגת עצמאות מלווה אצלו בפחד מתמיד מפני התמזגות עם דמות האם. עבור הגבר -

כוח ומיניות הם משלימים, והגבר החזק נתפס גם כנחשק מינית. אצל האישה הקשר הפוך - עבור האישה להיות מינית מתקשר להיותה אובייקט לתשוקה ברשותו של מישהו האחר. להיות חזקה פירושו לסרב להיות אובייקט מיני. נשים מרגישות עצמן בשיא נשיותן בחברת המין הנגדי; גברים, לעומת זאת, מרגישים עצמם בשיא גבריותם בנוכחות בני מינם, ומאבדים מתחושת הגבריות כשהם נמצאים בשטח נשי מסורתי.

לסיכום, התפיסה שלנו ביחס למה זו גבריות ומה זו נשיות היא תולדה של גורמים משפחתיים, סטראוטיפים ותפיסות תרבותיות. התייחסות סטראוטיפית לנשיות וגבריות או ידע ברור ביחס למה מתאים לאישה ומה מתאים לגבר, מצמצמים את טווח האפשרויות של כל אחד מן המינים ולכן גם של כולנו. אנו דוגלים בהתבוננות על ההשפעה של תפיסות סטראוטיפיות על ההתנהלות שלנו ובהשתחררות מן הצמצום שנכפה עלינו דרכן - בעיקר זה שמקבע אכזריות, יצריות, פתינות, היעדר שוויוניות וכדומה.



מה נחשק?

ההופעה הפיזית שלנו מספקת לרוב את המידע הזמין, המהיר והגלוי ביותר אודותינו (מין, גזע, גיל משוער, מעמד סוציו-אקונומי ועוד). אנחנו מתבססים על הנחות ועמדות כלפי אסתטיקה פיזית, ולעיתים קרובות, באופן לא מודע, מסווגים אנשים למגוון של קטגוריות. הנחות אלה משפיעות לרוב על משיכה בין-אישית ועל ההתנהגות הגלויה שלנו כלפי האחרים. ידוע שמשתנים של הופעה חיצונית, כמו משקל, גובה ותווי פנים, משפיעים באופן שיטתי על עמדות חברתיות, ייחוסים והתנהגות.

הגדרות תרבותיות וחברתיות של "מה נחשק" ו"מה מושך" ממלאות תפקיד חשוב בהתפתחות הדימוי הגופני והדימוי העצמי. הדימוי הגופני כולל תפיסה בנוגע לסטנדרטים התרבותיים, מידת ההתאמה של הגוף לסטנדרטים אלה והחשיבות היחסית שחברי הקבוצה התרבותית מייחסים להתאמה זו. ממצאים רבים מעידים על כך שהשפעת הדימוי הגופני על הדימוי העצמי והתפיסה העצמית רבה

יותר אצל נשים מאשר אצל גברים. נשים נוטות יותר להשוות בין הערך העצמי ובין תפיסת הופעתן החיצונית (תפיסה עצמית והערכת התפיסה החיצונית). אצל נשים נמצא קשר חיובי בין התפיסות העצמיות ובין תפיסת מידת האטרקטיביות שלהן; אצל גברים התפיסות העצמיות נקשרו בעיקר לבריאות פיזית ואפקטיביות.

מושג היופי אינו סטטי, לאורך ההיסטוריה חלו בו שינויים ניכרים. עם זאת, חשוב לציין שבתרבות המערבית (פרט לתרבות יוון) מימי הרומאים ועד ימינו, ההתייחסות לנושא המשיכה הפיזית והמראה האידאלי התמקדה בעיקר בנשים, וכך גם המאמצים להשיגם.



ז'אק לואי דוד,

דיוקנה של מאדאם רקמייה, 1800

היופי שבכל דבר - גוף ונפש

על פי הגישה הפולארית, הכול בעולם מקוטב. לכל דבר, דעה ומחשבה, יש שני צדדים (שני קטבים). "האני השלם" מורכב מזוגות מקוטבים-זוגות של מרחבים: מרחב הגוף ומרחב הנפש, התכונות הטובות לצד התכונות הרעות, התחושות הטובות לצד התחושות הרעות, "האני הפנימי" לצד "האני החיצוני", "האני האמיתי" לצד "האני המזויף", "האני האובייקטיבי" לצד "האני הסובייקטיבי" ועוד. "האני השלם" מרגיש נינוח כאשר קיימת אינטגרציה בין כל הזוגות הללו.

מרבית הקשיים הרגשיים נובעים מן הקושי לחיות בשלום עם החלקים המנוגדים בעצמנו, במיוחד כאשר הם מוגדרים באופן מפצל כטוב או רע.

פתגמים רבים נועדו לנחם אותנו בשעת צרה, באופן חוצה תרבותי, שפות ואמונות, והם מזמינים אותנו להסתכל על חצי הכוס המלאה: "כל עכבה לטובה", "מה שלא מחסל - מחשל", "אין רע בלי טוב" וכיוצא באלה אמרות שונות, חלקן מערבות כוח עליון וחלקן קוראות לאדם לעשות על עצמו מניפולציות שכלתניות בכוחות עצמו.

מרבית ההתנהגויות הבעייתיות שלנו נולדות למעשה על רקע מצוקה כלשהי והתפתחות מנגנון הגנה שכל עוד הוא פועל באורח תקין, הוא מצליח להגן עלינו ממגע עם

משהו מסוכן או כואב. לא פעם המנגנון ההגנתי מתעצם או מתנפח והופך לבלתי יעיל ומעיק על האדם, כאילו היה זה מגן מפני חצים ההופך כבד יותר ויותר, עד שהוא משנה את התנהגות הנושא אותו ומכביד עליו.

להראות ולזכות בהכרה

בפסיכולוגיה קיים הזרם ההומניסטי, המעודד את האדם להיות הוא עצמו ומעמיד במרכז ההווה את האדם עצמו ואת בחירותיו החופשיות. על פי זרם זה חווית ה"אנחנו" כמוה כאשליה של השגת אושר על ידי השתייכות לציבור כזה או אחר. הפילוסוף הצרפתי ז'אק רוסו, שחי במאה ה-18, אמר: "האדם הקונפורמי משול למי שעוטה על פניו מסכה דרך קבע... אין הוא יודע אפילו מתי הוא עוטה אותה". חלק ניכר מן הקשיים של הנוער המתבגר נובעים מן הקונפליקט שבין הרצון האישי שלהם ובין הצורך לציית לכללי החברה; קונפליקט ביחס ל"איך לחיות עם עצמי אינדיבידואלי ועדיין להשתייך לחברה בעלת תבניות ברורות של טוב ורע".

אנשים שרוב הזמן מנסים לרצות את סביבתם סובלים סבל רב, ולא תמיד הם מודעים למקורותיו - הם יעשו כמעט הכול כדי להשתייך לגוף חברתי גדול יותר, יבטלו את עצמם, יוותרו על רצונותיהם ויסבלו לעתים עד כדי מחיקת עצמם. משם הדרך לדיכאון קצרה. כיום ידוע שבהרבה מקרים היעדר נוכחות מספקת של ה"עצמי" יכולה לבוא לידי ביטוי פיזי על ידי פגיעה במערכת החיסונית, במערכת העיכול, החשיבה ועוד.

במאה ה-18 חל פיצול בין תחום הרפואה אשר עסק בגוף לבין תחום מדעי ההתנהגות שהתמקד בכל מה שקשור בנפש.

הפילוסופיה ההוליסטית שוללת תפיסה מפוצלת זו ורואה את האדם כשלם המורכב מביטויים נפשיים, גופניים ורוחניים הנמצאים באינטראקציה מתמדת. על פי הגישה ההוליסטית, חוסר איזון רגשי יתבטא בתופעות גופניות. התחושות הגופניות, שדרךן אנו חווים קשיים, מתח, מערכות יחסים, התלבטויות וקונפליקטים, משדרות עולם רגשי. כולם רוצים אהבה והכרה. כאשר הפרט חווה חסך כלשהו, לאו דווקא בגלל חסר אובייקטיבי בסביבה, הוא

נוטה לפתח צורות שונות של התנהלות הגנתית. ההתנהלות ההגנתית יכולה להתבטא בחוסר נוכחות (לא להיות נוכח ב"עודף", לבלוט על ידי מראה חיצוני צבעוני או מבריק או כזה הנראה או נשמע או מריח למרחקים או גם על ידי התנהלות מוחצנת באופן קיצוני - כל זה כדי להיראות ולזכות בהכרה. הצורך להיראות ולקבל הכרה לעתים מושלך על אובייקט היופי.

החשש להיות שונה

בעבר היופי היה מדד גס ליכולת הישרדות הגנים. הכינוי "אישה יפה" התייחס לסממנים חיצוניים שמעידים על בריאות ופוריות. הבריאות נמדדה בין השאר באמצעות מבנה הגוף, איכות העור והסימטריה. אצל גברים נלקחו בחשבון מרכיבים נוספים: ככל שהם חזקים יותר, כך גובר הסיכוי שהם יוכלו לספק הגנה והזנה לצאצאים. בג'ונגל, יכולתו של הגבר לספק הגנה והזנה נמדדה במידה רבה על פי כוח פיזי ואומץ לב. לכן אנו רואים נטייה של הגברים להבליט תכונות אלה, כדי להגדיל את סיכוייהם להיבחר על ידי הנשים כבני זוג מיניים.

נראה שרבים ממשיכים להשתמש באמות מידה אלו אף על פי שאינן מתאימות לחברה המודרנית.

בלהקת החיות - מראה שיש לו איכות שונה או "אחרות" סיכן את הפרט בנידוי משום שבאמצעות הרחקה מן העדר הקבוצה דאגה שהשונות או הגן הפגום יישארו בחץ. התנהגות זו, שמאפיינת הסתגלות לחיים בלהקות קטנות, עלולה להוביל בחברה ביולוגית אחרת - חברת בני האדם, לחוסר רחמים וחמלה בקבלת השונה והאחר. כך - לצד ההתנהגות החברתית - התגודדות, התפתח מאפיין נוסף והוא הפחד להיות שונה, כי שוני עשוי לגרור נידוי.

על פי תפיסה זו הפחד להיות שונה טבוע במין האנושי. לכן ברמה הגנטית ותוך שימוש בכלים לא מודעים אנו משקיעים המון אנרגיה במאמץ להיות מקובלים.

הסכנה בהשקעת מאמץ אין סופי בלהיות מקובלים, ולא נהיה שונים, עלולה לגרום לקבלה אוטומטית של מוסכמות

חברתיות ותרבותיות ללא הפילטר של שיקול הדעת. ואז במקום לחיות חיים אותנטיים ולשמור על ייחודיות ועל עצמאות מחשבתית, אנו מתבוננים סביבנו ללא הרף כדי לוודא שהחברה מאשרת את מעשינו ואת מראנו.

למרבה הצער, רובנו מתייחסים אל יופי בהיבט המצומצם של אסתטיות ובכך מגבילים את מרחב ההתפעלות שלנו מצד אחד, וסוגדים למיתוסים מצד שני. התוצאה היא ש"אנחנו פחות אנחנו", פחות אותנטיים, פחות טבעיים, פחות מסתפקים במה שיש. מרבית האנשים מרגישים שהם "לא מספיק", וכך קל לנו להיענות למסר התרבותי שהוזכר לעיל: "טעון שיפור".



פול גוגן,
אשה עם מנגו, 1892

בסין הקיסרית ראו בכף הרגל הקטנה מושא של יופי ותשוקה, ולכן נהגו לקשור בחותלות את הבוהן של הכלות הצעירות, ובכך עצרו את גדילת כף הרגל שלהן. נשים אלה סבלו מכאבים קשים, ונדונו למעשה לשבת כל היום בלי יכולת ללכת על רגליהן. לתמונה ופרטים - וויקיפדיה:

<http://en.wikipedia.org/wiki/Footbinding>

לנשים **באפריקה** האריכו את השפה התחתונה בעזרת דיסקית. ככל שהעיגול היה גדול יותר, נחשבה האישה למושכת יותר.

גם האמנות **באירופה ובאמריקה** יצרה תבניות לא טבעיות של יופי.

לדוגמה, הרגל הארוכה נחשבת ליפה ומושכת, וכדי להאריכה הגבירו את העקב. מעצב-העל ג'ימי צ'ו יוצר נעלי נשים שקשה לדמיין כיצד ניתן לצעוד בהן.



במאה ה-18, **בצרפת**, בחצר המלך לואי ה-15, פרח אופנה שלמה שנועדה לשנות את מראה גוף האישה. בעזרת איפור כבד הבהירו את צבע הגוף והעניקו לו מראה חרסני. המתנניים נקשרו היטב במחוך ושמות יצרו דגם פעמון גדול סביב גוף האישה. מובילת הטעם באותה התקופה הייתה מאדאם פומפדור אהובת המלך.

המחוך הפך לפריט לבוש מקובל במאה ה-19, והוא לחץ על הצלעות התחתונות עד כדי כך שלעיתים גרם לשינוי במבנה הגוף. כל זה נעשה כדי ליצור את מבנה "שעון החול" האידאלי.

האמנות והדימוי המושלם

לאורך הדורות יצרה האמנות תבניות דימויים שהיו מודל למה נחשב יפה ומושלם. האמן היוצר ראה באמנות כלי שדרכו יוכל לבטא את אידאל היופי, כלומר את מה שאינו קיים במציאות. בכך ראה עצמו כיוצר יופי ולא רק כמתאר את מה שלפניו.

המתבונן ביצירה ראה לפניו דימוי מושלם וביקש להידמות אליו. מכאן שבבסיס הקשר בין אמנות וחיים קיים פער מובנה, וכל ניסיון לבטל אותו יוצר בהכרח שינוי.



קל מאוד להחיל מודל זה על עולם הפרסום ועל המציאות היומיומית.

לשפר את הטבע ואף לנצח אותו

הרצון ליצור יופי שהוא נעלה מן המציאות ובכך מתקשר למושגים נצחיים של יופי, הוליד התערבות חריפה בגוף האדם, ויצר עיוותים המלווים לא פעם בכאב גדול.

בתאילנד, למשל, ראו בצוואר ארוך ביטוי ליופי נעלה, ועל כן החלו להאריך את צווארן של נערות רכות בעזרת חישוקים. בכל שנה הוסיפו חישוק עד לקבלת המראה המבוקש.



יופי - מושג רחב

אנו מעוניינים להרחיב את תפיסת המונח יופי ולהתייחס להיבטים נוספים כמו אותנטיות שהיא יופי - היופי שבתנועה (כמו בשיר של הביטלס "in the way she moves"), היופי שבקול, היופי שבאנרגיה, היופי שבקרנה, יופי שקיים בתוך הדברים עצמם, יופי סמוי שיש לחפש אותו, יופי שניתן להגדרה ולכימות לעומת יופי שאיננו ניתן להגדרה ולכימות. יש יופי שהוא תוצר של התפיסה התרבותית ויש יופי שהוא בעיני המסתכל.

באמצעות ערכה זו ניתן לפעול להעשרת השיח החברתי והפרטי ביחס לערך היופי החיצוני והפנימי, הדומה והשונה, ואיך הדימוי העצמי שלנו מושפע מן ההיסטוריה שלנו, מדפוסי החשיבה של משפחת המוצא שלנו, מן הנורמות החברתיות, מן הסטראוטיפים שסביבנו, מן המודלים שאנחנו מחקים ומעריצים ומן המדיה. יותר מכך, עד כמה מה שאנחנו רוצים ומייחלים לו ("האני האידאלי") הוא באמת הדעה האישית שלנו?

בתקופות שבאו לאחר מכן התבססו על האמנות היוונית בחיפוש אחר אידאל היופי, אלא שבכל מקום ותקופה הוא נראה שונה לחלוטין.

שימו לב לשני הציורים הללו מתקופת הרנסנס, ונסו לעמוד על השינויים ביניהם המתייחסים למושג היופי:



ליאונרדו דה-וינצ'י, מונה ליזה, 1504

ליאונרדו דה-וינצ'י צייר את המונה ליזה, תמונה קטנה יחסית, במשך ארבע שנים. גם לאחר כל הזמן הזה הוא סירב למסור אותה וטען כי אינה גמורה. היופי, לפי דה-וינצ'י, הוא כל כך חמקמק, שכל שינוי של תנוחה, מבט, אור ורקע משנים אותו לגמרי. משום כך נותרה המונה ליזה כחידה והחיוך שלה שומר סוד. זוהי אישה שבכל רגע נראית לנו ולעצמה, ובוודאי לצייר - שונה.



בוטיצ'לי, לידת ונוס, פרט, 1485

בוטיצ'לי חיפש דמות חלומית, עדינה ושממית. יופי זה אינו קשור לעניינים של גוף ואנטומיה, הוא כל כולו שיר הלל לקו הארוך והחופשי, שבא לידי ביטוי בשיער, בפנים, בצוואר ובכל השאר.



היופי בחברה המערבית

החיפוש אחר היופי וההרמוניה נמצא ביסוד התרבות והחשיבה של יוון העתיקה, וכל ההוגים והאמנים ביקשו לבטא אותם. התקופה הקלאסית, בערך בשנת 450 לפני הספירה, נחשבת לפסגת היצירה היוונית ונקודת מוצא לתרבות המערב כולה. אם נבחן את התוצאות שאלהן הגיעו היוונים בחיפושם הבלתי נלאה, נגלה שני מאפיינים מפתיעים:

א. אין ולא יכול להיות יצור חי העונה על האידאל המבוקש. אם נתבונן בראש פסל קלאסי נגלה כי:

➤ הפנים סימטריים לחלוטין, דבר שאינו קיים במציאות.

➤ הפסל יישר את קו המצח עם קו האף, ביטל את השקע שביניהם ויצר קו רצוף. אין דבר כזה במציאות, ואילו היה, אותו אדם היה פוזל בעיניו והיו לו קשיי ראייה חמורים.

➤ הפרופורציות והחלוקה של גודל העיניים, האף והפה אינן לפי המציאות, אלא על פי מערכת של יחסים מספריים שיוצרים ביניהם הרמוניה. בנוגע לגוף כולו נקבע שיחס הראש לגוף הוא 1:7, כלומר הראש נכנס שבע פעמים בגוף.

ב. אידאל אחד מתחלף באחר, וכל דור של אמנים ראה אותו אחרת.

בערך בשנת 420 לפני הספירה, דור אחד אחרי השיא הקלאסי, נקבע כי היחס יהיה מעתה 1:8. אמנם הסימטריה וקו המצח נשארו, אך כעת עבר היופי מן השקט האצילי וההרמוניה המספרית אל היופי החושני בתנועה ערה. שימו לב לשתי הדוגמאות הבאות, רק 30 שנה מפרידות ביניהן:

הקפלים הישרים הפכו לסוערים, הגוף הצנוע החל להתבלט (שימו לב לכתף החשופה), ובכלל, התחושה היא פחות רצינית ויותר נהנתנית.



כמעט בלי שנחוש בכך ובלי שנשים לב לכך, חברת השפע המערבית מחלחלת אל תרבות חיינו ואנו נשבים באשליות: אשליית "המושלמות" ואשליית "הכל אפשרי".

אלו גורמות לכולנו ובמיוחד למתבגרים, להרגשה מתמדת של תסכול: חייהם של המתבגרים נדמים להם כ"זה לא זה..." "כ"עדיין לא מספקים", כ"לא מרתקים או לא מרשימים מספיק". הצורך הטבעי של המתבגר להשתייך דוחק אותו על פי מה שחילחל אל תוכו "להשתפר". הדמוי עצמי, הערכה עצמית, בטחון עצמי ודמוי גוף הם תכנים שהעסיקו את בני האדם לאורך כל ההיסטוריה, אלא שעתה נוספו להם מימדים וסטנדרטים שאליהם יש לשאוף בצד מסר עיקרי: "כל מה שתעשה או שלא תעשה בנוגע לעצמך אינו מספיק או לפחות אינו מספיק טוב". מכאן שהדמוי העצמי שנבנה אצל המתבגר בחברה המודרנית לקוי.

התוכנית המוצגת, מתמקדת בהרחבת התפיסות והעמדות שקשורות לדמוי העצמי, הערכה עצמית, דמוי גוף ודמוי אידיאלי. תוך הבחנה בין יופי חיצוני ופנימי, הדומה והשונה ואיך הוא מושפע מהעצמי, מההיסטוריה, מהמשפחה, מהנורמות החברתיות, מהסטריאוטיפים שסביבנו, מהמודלים שאנחנו מחקים ומעריצים, ומהמדיה.

זכרו: "לאנשים המאושרים ביותר אין את הכי טוב מהכל. הם רק מוציאים את המקסימום מהכול".

סטריאוטיפים



פרסומות

הערכה עצמית

כוחם של סיפורים



כוחן של מילים



מיתוס היופי העצמי

נקיטת עמדה

