

כמו שאתם

דימוי גוף חיובי מתחיל מהבית. מעורבות ולא התערבות, שיח עם סימני שאלה ולא סימני קריאה, דיבור על המסרים מאחורי צילומי מפורסמים. פאולה רוזנברג, אשת תקשורת, מרצה ומטפלת רב-תחומית בנושא דימוי גוף חיובי, עם המלצות כיצד נשפר את דימוי הגוף של המתבגרים שלנו. ראיון מיוחד

נסף לבנון

כשפאולה רוזנברג העלתה לאינסטגרם בפברואר האחרון תמונה שלה בתחתונים ובחזייה היא לא תיארה לעצמה איזו סערה היא תיצור. התמונה בה היא מופיעה כשעל גופה רשיר מות הכתובות "שמנה", "ירכיים רחבות", "ציצי ענק" ו"זרועות מרדלות", טלטלה את הרשת והפנתה זרקור רב עוצמה למי שבימים כתיקונים מסתפקת בחשיפה בתוכנית הבוקר אותה היא מגישה בערוץ 12 לצד בעלה ליאון רוזנברג.

העמידה הגאה מול המצלמה בפונה הלא מתנצלת הפכה אותה לדוברת הלא רשמית של דימוי גוף והעצמה הנשית. רוזנברג ממנפת את "התפקיד" הזה, שכאילו הוטל עליה, להעלות המודעות לסכנות דימוי הגוף הלא ריאלי ולהשפיע עותיו על בני הנוער. בנוסף, היא מעבירה הרצאות וקורסים בנושא דימוי גוף חיובי.

כששואלים אותה מה לדעתה ההשפעה של תופעת החשיפה ברשתות החברתיות, היא ממחרת לתקן ולציין שזה לא עניין של דעה, ישנם מחקרים המוכיחים את הבעיה הגלומה ברשתות. "ככל שבני נוער מבילים יותר שעות בפייד האינסטגרם והטיקטוק, כך יורד הערך העצמי שלהם", אומרת רוזנברג.

"אם אני נערת תיכון שעוסקת רוב הזמן בהשוואת עצמי לאחרים, הדבר יביא אותי להסתכל יותר על פגמיי כביכול ועל המקומות הפחות מוצלחים שלי. כשהשוואה נעשית לא אל מול קבוצת השווים שלי – כלומר לא מול נערות בגילי ומסביבתי, אלא מול מה שקרוי 'משפיעני רשת' – צעירים שממש עוברים בלהיראות כפי שהם נראים, זה לא כוחות. זה קורה הרבה מאוד. אם פעם כדי שנערה או נער יחשפו למישהו שנראה כמו בהוליווד הם היו צריכים לפתוח מגוין אופנה או טלוויזיה, היום הכול נמצא בירידיים שלהם כל הזמן. מחקרים מוכיחים שבני הנוער נמצאים בין 5-2 שעות במדיה החברתית.

המשמעות היא שזו הפכה להיות המורה הכי חזק שלהם לחיים, מי שמלמד אותם מה נכון, מה יפה, מה צריך, איך אמורים להיראות. אני קוראת לזה 'דיאטה ויזואלית'. זו דיאטה מאוד ספציפית, שרק הולכת ומחמירה. כל הרמויות בעלות מראה אחיד, לכל הנשים הללו מהרשת יש את אותו היקף המותניים, אותן צורות שפתיים ועיניים, והמסר הוא שזוהי הדרך היחידה שיש כדי להיראות טוב. התוצאה, על פי מחקרים, היא הפרעות גוף חדות והפרעות אכילה. יש כיום אפילו הפרעת אכילה חדשה בשם Snapchat dysmorphia."

עד כדי כך?

"בהחלט. זו ממש הפרעה נפשית. אנשים מגיעים לדופאים פלסטיים ומבקשים להיראות כמו שהם נראים בפילטרים שהם שמים על עצמם בסנאפצ'ט. בחורות אומרות 'אני רוצה את השפתיים של קים קרדישאן' או רגליים של איזו דוגמנית. צעירים רוצים לעשות ניתוחים פלסטיים כדי להיראות כמו הרמויות האלה שהם רואים ברשתות. זו תופעה."

לדברי רוזנברג, את המלחמה בנוקים הללו צריך להתחיל בבית, כשמי שנותן את הקונטרה לדימוי הגוף המעוות הוא ההורים. עליהם לשנות את השיח בבית, גם אם בצעדים קטנים, מדורים ודיפלומטיים. הורה שיבוא לילדיו בגיל ההתבגרות ויגיד להם 'מעכשיו אנחנו מתחילים לדבר על דימוי גוף חיובי', לא ישיג רבה הילד פשוט יגלגל עיניים ויפרוש לחדרו, היא צוחקת.

מה את מציעה להורים?

"יש כמה דברים שחשוב לשים לב אליהם:

♦ **מעורבות במקום התערבות** – לדעת מה הילדים עושים, אבל לא ממקום של דרישה: 'תראה לי אחרי מי אתה עוקב בפייד'. אם נבוא ממקום של שיפוטיות והטפה, נקבל גלגול עיניים ודלת נטרקת. מציעה לשבת ליד הילד או הילדה ולהגיד משהו כמו 'וואי, איזה סטייל מגניב. של

מי זה?'. כלומר להביט בגובה העיניים, לבוא ממקום סקרן. אם הילדים ירגישו שאתם באמת סקרנים ולא שופטים, הם ישתפו אתכם ביוזמתם.

♦ **ללמד אותם חשיבה ביקורתית** – לשאול שאלות על מה שהם רואים ברשתות, לגרום להם לחשוב מה עומד מאחורי הדברים ולא רק בהיבט של הנראות החיצונית. תשאלו 'למה לדעתך היא העלתה את הסטורי הזה? מה היא מנסה להגיד?'. יכול להיות שהתשובה תהיה משהו כמו 'היא מוכרת את השמפנ' או 'היא אומרת שתהיה יותר יפה במסקרה הזו'. אפשר לשאול 'איך את מרגישה כשאת רואה את זה?'. לפעמים לא ממש תהיה תשובה אלא יותר תהייה בקול רם, העיקר להמשיך ולעודד ספקנות באמיתות המסרים והמראות.

חשוב לעזור להם לנטרל את המסר של התמונה על ידי שאלות כמו "כמה זמן את חושבת שהפרונטורית השקיעה בלהעלות את התמונה הזו? מה היא עשתה לפני?" כך ניצור את ההבנה שהתרחשו דברים מאחורי הקלעים כדי להגיע ללוק הזה. הדבר הנוסף שמומלץ לשאול הוא האם היא חושבת שכל המסר נכון או שמשהו משלם עבורו. כשפרונטורית מצהירה 'זה השמפו המושלם ובזכותו השיער שלי נראה ככה', חשוב שהילדים יבינו שזה לא רק השמפו, זה גם הפנ לשיר ער שהיא עשתה ושיש משהו שמשלם לה עבור התמונה הזו שהיא העלתה. ובכלל לא בטוח שהיא משתמשת בשמפו הזה במציאות. כל הדברים האלה מנטרלים את החשיבה האוטוריטטית ויוצרים אצל הילד חשיבה ביקורתית וריאלוג פנימי."

האם שיח על קבלה עצמית בכל מצב לא עלול להוביל להזנחה של הגוף ולעיתים אף לסכנה בריאותית בתוצאה מהשמנת יתר?

"להיפך. המחקרים מוכיחים שהניסיון לעזור בעצמך מוטיבציה לטיפוח עצמי מתוך השוואה לאלה שנראים טוב ממך, או שמקיימים את אידאל היופי, רק מוביל לדיאטות הרסניות, לספורט לא בריא, להפרעות אכילה, לחרדה ולדיכאון. לעומת זאת הבריאות האמיתית היא כשעושים ספורט כדי להרגיש טוב יותר פנימית ולא חיצונית, כשמתחברים למנגנון הרעב והשובע, מסתכלים על הגוף יותר ככלי מאשר כקישוט, שומרים על קשרים חברתיים ומשתמשים בכגדים כדי לבטא את עצמך, במקום רק לדאוג למסקרה, לליפטטיק, ללק ג'ל ולפן, זו למעשה המהות של הבריאות הפיזית והנפשית."

לפיכך, מה המסר שלך להורים?

"להוות דוגמה אישית לילדים, להתייחס לעצמכם כמו שהייתם רוצים שהילדים שלכם יתייחסו לעצמם ולגוף שלהם. להימנע מאמירות ביקורתיות על הגוף שלנו ומדיאטות קיצוניות, להימנע מהערות על אכילה ומשקל, להקפיד לתת חיזוקים חיוביים שלא קשורים למראה חיצוני, לחזק על הצלחות, על מאמצים, על תכונות ועל כישורים. כך נעזור להם לבנות ביטחון עצמי ללא קשר למראה החיצוני."

הקורס המקיף לדימוי גוף חיובי של פאולה רוזנברג מתחיל בקרוב בזום. לפרטים 054-5420175



פאולה רוזנברג | צילום: שי פרנקו