

# לפעמים אני אוהבת את הגוף שלי ולפעמים שונאת - וגם את הבלט

## פנינה קפון סוחצקי

*ע* בודה זו מוקדשת לבנותי ולכל הבנות באשר הן, עם איחולי הליכה נטולת פחד, פתוחה ומוכנה לקבל, במשעולי ההתבגרות המופלאים.

בגיל 45, כשאני אם לשלוש בנות מתבגרות ומלמדת שעות רבות בכמה בתי ספר וסטודיות לבלט, החלטתי לחזור ללימודים. התקבלתי ללימודי תואר שני באוניברסיטת חיפה, במסלול של חקר היבטים פסיכולוגיים התפתחותיים. במסגרת התיזה, בהנחייתה של פרופ' רחל סגינר, בחרתי לעסוק בשני הנושאים המשמעותיים בחיי: בנות מתבגרות ובלט. מחקר התיזה שלי נשא את הכותרת הערכה עצמית, דימוי גוף, פרפקציוניזם והפרעות אכילה אצל נערות מתבגרות הלומדות בלט.

מעטים המחקרים העוסקים בנערות הרוקדות בלט בישראל ובעולם. את השערות המחקר היה צורך לגזור ממספר קטן של מחקרים, מתוך התחשבות בסביבת הלימוד השונה. המחקרים שבהם נעזרתי נערכו בבתי ספר למצוינות בתחום המחול באירופה, בארצות הברית ובמזרח הרחוק, בעוד שהמחקר שלי התמקד במגמות מחול בישראל. מסקירת מחקרים התברר שמגמת מחול בבתי ספר תיכוניים, שבה החינוך למחול אמנותי הוא חלק מהחינוך הפורמלי, היא תופעה ייחודית לישראל בהשוואה למדינות המערב (נתיב, 2009).

### מטרת המחקר

למחקר שתי מטרות עיקריות. האחת היא לבחון את ההבדלים בין בנות מתבגרות הלומדות בלט לבין בנות אותו גיל שאינן עוסקות במחול. נבחנים היבטים כמו הערכה עצמית, דימוי גוף, פרפקציוניזם והסיכון להתפתחות הפרעות אכילה. השנייה היא לבדוק את הקשרים בין המשתנים שצוינו לעיל.

הטענה המרכזית של המחקר מתבססת על העובדה שעולם הבלט הקלאסי מזמן לנערות מתבגרות התמודדות עם חשיפה גופנית ורגשית רבה יותר משל נערות שאינן שייכות לעולם זה. במחקרים אשר השוו מאפיינים פסיכותרנהגותיים של נערות מתבגרות הלומדות בלט למאפיינים דומים בקרב נערות שאינן עוסקות בבלט נמצא שתלמידות הבלט גילו התעסקות מרובה יותר במשקלן ובגזרת גופן, דימוי גוף נמוך יותר, הערכה עצמית נמוכה יותר, רמת פרפקציוניזם גבוהה יותר וגורמי סיכון רבים יותר לפיתוח הפרעות אכילה (Anshel, 2004; Piran, 1999). על נערות העוסקות בבלט להתמודד, כמו שאר בנות גילן, עם תהליך ההתבגרות - הכולל שינויים ניכרים לעין החלים בגופן, ותהליכי הסתגלות רגשית וגיבוש זהות. מעבר לכך הן מתמודדות עם הניסיון להתאים את עצמן למודל הרזון ולדרישות התובעניות של "מודל הבלרינה". עליהן להתמודד עם בבואתן המשתקפת במראות הרבות בסטודיו, עם שעות אימון מפרכות, עם חשיפה לקהל וללחצים סמויים מצד מוריהן ועם תחרות בלתי פוסקת עם בנות קבוצתן (Taylor, 1997).

מחקר זה בוחן את החוויה של ריקוד הבלט באמצעות כמה משתנים וההקשרים ביניהם. המחקר מתייחס לקבוצה פחות סלקטיבית מזו שבה עוסקים מרבית המחקרים בתחום הבלט. כדי להבהיר כיצד גובשו השערות המחקר יוצגו להלן בקצרה המשתנים שמהם נגזרו השערות.

### משתני המחקר והשערות המחקר

#### הערכה עצמית ודימוי גוף

הערכה עצמית גלובלית היא מושג המתאר את תחושת הערך הכללי של הפרט (Harter, 1999). בהתבסס על מחקרים ועל התפישה המנחה במחקר זה בדקתי את ההשערה שלפיה הערכה העצמית הגלובלית של בנות הלומדות בלט תהיה נמוכה מזו של בנות גילן שאינן רוקדות.

דימוי גוף מוגדר כתמונה הסובייקטיבית בנוגע לגודל הגוף, צורת הגוף ומערכת הרגשות ביחס למאפיינים המרכיבים את חלקי הגוף השונים ואת הגוף כשלם. נושא טעון בגיל ההתבגרות הוא ההתייחסות לאמירה "גופנו הוא מי שאנחנו" (our body ourselves), שכן השינויים הגופניים הדרמטיים בגיל זה הם חלק מרכזי בעיצוב העצמי בדרך של אינטגרציה בין הבשלות המינית לבין ההתנסות הכללית של העצמי. מתבגרות דיווחו באופן עקבי על תפישות שליליות של גופן והופעתן ועל תחושת ספק ביכולתן האתלטית. כלומר, שני המדדים המגדירים את העצמי הפיסי (Harter, 1999) נתפשים על ידי מתבגרות באופן שלילי. מכאן נגזרת ההשערה כי דימוי הגוף של נערות הלומדות בלט יהיה נמוך משל בנות גילן שאינן רוקדות בלט.

#### פרפקציוניזם

פרפקציוניזם מוגדר כנטייה תוך אישית להצבת סטנדרטים גבוהים מאוד ובלתי ריאליים, לבדיקה עצמית אינטנסיבית ולביקורת עצמית מופרזת, ללא יכולת לקבל פגמים, טעויות וכישלונות של העצמי בתחומים שונים (Flett, Hewitt, Blankstein & O'Brien, 1991). מחקרים קודמים הראו כי רמת הפרפקציוניזם גבוהה יותר בקרב בנות הלומדות בלט מאשר בקרב אלה שאינן עוסקות בבלט (Neumarker et al., 2000) וכי בקרב רקדניות בלט מופיע פרפקציוניזם בשילוב עם דימוי גוף והערכה עצמית נמוכים, רמה גבוהה של מוטיבציה להצלחה, חרדה מפני כישלון ורגישות לביקורת. לדברי דרוז וסילברמן (Druss and Silverman, 1979), "נראה כי הנערות מבצעות את התרגילים באופן אוטומטי, בלי לחשוב, בלי להרגיש, מורידות את גופן לדרגת עצם ושריר, שוללות מעצמן כל תענוג כדי להגיע אל המטרה, מעיזות ומקוות שיוכלו להפוך למושלמות אפילו אם רק לרגע". ההשערה של מחקר זה היא שרמת הפרפקציוניזם בקרב בנות הלומדות בלט תהיה גבוהה מאשר בקרב בנות שאינן רוקדות.

## הפרעות אכילה ובלט

במחקרים נמצא כי הלחץ התחרותי להשגת גזרת גוף רזה הוא גורם חשוב באטיולוגיה של הפרעות אכילה אצל תלמידות בלט יותר מאשר אצל מתבגרות אחרות. נערות המשתייכות לקבוצות שבהן הלחץ להפחית במשקל מתווסף ללחץ להגביר כוח והתמדה, בצירוף לקשר חזק לאסתטיקה של רזון, עלולות לנקוט פעולות קיצוניות להורדת משקל והתנהגות אנוקרטית. אובדן המשקל עלול להיות כה קיצוני, עד שהוא דומה לסימפטומים הפתולוגיים של הפרעות כמו אנורקסיה ובולימיה.

קיימת מחלוקת בנוגע לשכיחות של הפרעות אכילה בקרב רקדניות. יש הטוענים כי בקבוצה זו יש שכיחות גבוהה יותר של אנורקסיה מאשר בקרב כלל אוכלוסיית הנשים, אך חשוב לציין כי טענות אלה אינן משקפות בהכרח אבחנה פתולוגית של הפרעות אכילה מפני שרוב המחקרים שבדקו סימפטומים של הפרעות אכילה בקרב רקדניות בלט נכשלו בבואם לאמת את הדיאגנוזה בראיונות קליניים. אי הלימה זו הביאה את החוקרים לזהות דפוס של הפרעת אכילה חלקית בקבוצת אוכלוסייה מיוחדת זו: בנות הרוקדות בלט באופן אינטנסיבי. (Anshel, 2004)

ההבדל המרכזי בין תלמידות בלט שאובחנו אצלן סימפטומים חלקיים של אנורקסיה לבנות גילן הלוקות באנורקסיה הוא שהרקדניות מצליחות לסיים את שנת הלימודים. ההסבר לכך יכול להיות טמון בחשיבות הרבה שיש ללימודי הבלט בחיי הנערות, עד כי הן חוששות שייאלצו להפסיק את הלימודים אם לא ישמרו על משקל תקין. מאחר שתלמידות בלט עונות רק על חלק קטן מתסמיני המחלה ומצבן אינו מחמיר, אי אפשר להחיל עליהן את ההגדרה הפתולוגית של אנורקסיה נרבוזה. נערות הרוקדות בלט מתאימות יותר להגדרה ייחודית התואמת את "מודל הבלרינה".

על סמך ממצאים קודמים על הנטייה של תלמידות בלט למעט באכילה, לנקוט דיאטות ולפתח עמדות שליליות כלפי אכילה, ההשערה היא כי בקרב בנות הלומדות בלט יימצאו ערכים גבוהים יותר של תפישות שליליות בנוגע לאכילה ומשקל מאשר בקרב בנות שאינן לומדות בלט.

קבוצת ההשערות הראשונה טענה כי בשל הדרישות הייחודיות של עולם הבלט לגוף ארוך, רזה וגמיש, לאימונים מרובים ולמסגרת תובענית למערכת סיכונים הנובעת מדימוי גוף ומהערכה עצמית נמוכים, מרמת פרפקציוניזם גבוהה ומנטייה לעמדות שליליות בתחום האכילה והמשקל. קבוצת ההשערות השנייה עסקה בקשרים בין דימוי גוף, הערכה עצמית ופרפקציוניזם להפרעות אכילה.

## שיטת המחקר

המחקר כלל קבוצת מחקר וקבוצת ביקורת. קבוצת המחקר (n=203) כללה בנות מתבגרות בגיל 12-18 (כיתות ז'-י"ב), העוסקות במחול והלומדות במגמת מחול בשישה בתי ספר באזור הצפון. קבוצת הביקורת (n=148) כללה בנות מתבגרות באותו טווח גילים, שאינן עוסקות במחול ושלומדות בשני בתי ספר עירוניים בחיפה. בסך הכל נאספו נתונים על 351 נערות.

נעשה שימוש בכלי מחקר שבדקו שלוש קבוצות של משתנים: דימוי עצמי, המורכב מהערכה עצמית ומדימוי גוף; פרפקציוניזם, המורכב מפרפקציוניזם כלפי עצמי, כלפי אחרים ומצד החברה; והפרעות אכילה, המורכב משלושה סולמות: 1. הדחף לרזות; 2. אי שביעות רצון מהגוף; 3. מחשבות על בולימיה. לא היה קל לאסוף את הנתונים ונדרשה זהירות רבה, בשל רגישות הנושא. עם זאת, מרבית המשתתפות והוריהן שמחו על ההזדמנות להשתתף במחקר ולגעת בסוגיות אישיות אלה.

בנוסף נערכו 12 ראיונות: שישה עם בנות הרוקדות בלט, אחת מכל שכבת גיל, ושישה עם בנות מקבוצת הביקורת. בראיון חצי מובנה הועלו הנושאים שנבדקו במחקר באופן שאיפשר לנערות לבטא את דעותיהן באופן חופשי ובשפתן האישית ומתוך כך לאסוף נתונים שיאירו את הממצאים. ניתוח הראיונות נתן לבנות קול. הבנות העוסקות במחול התבטאו בחופשיות ובעושר לשוני וגילו רובד נוסף של מודעות, המייחד את העוסקות בבלט. לפני שניגש לממצאים, שחלקם מפתיעים, אציג כמה מהתובנות שעלו בנייתוח האיכותני של הראיונות.

## ראיונות: ניתוח איכותני

מטרת הראיונות הייתה להציג איך חוות הבנות שרואיינו את הדימוי העצמי ודימוי הגוף שלהן, לבחון עד כמה ובאיזה אופן הן מבטאות פרפקציוניזם ולעמוד על התייחסותן להפרעות אכילה. בהתאם למשתני המחקר נשאלו הבנות כיצד הן רואות את עצמן כבני אדם (הערכה עצמית), מה הן רואות ומה הן מרגישות כלפי הגוף הנשקף אליהן במראה ואם יש משהו שהיו רוצות לשנות במראן (דימוי גוף). בהתייחס לפרפקציוניזם נשאלו הנערות אם חשוב להן שכל דבר שהן עושות יהיה מושלם, אם חשוב להן להצטיין ואיך הן מרגישות כשהן לא מצליחות (פרפקציוניזם). בסוגיה הרגישה יותר של הפרעות אכילה נוסחו השאלות באופן פחות ישיר ואישי. השאלות הראשונות התייחסו לבנות גילן ורק בהמשך הן התבקשו לענות על שאלות שהתייחסו להן עצמן. למרבה הפלא, רובן ככולן לא גילו קושי בהתייחסות לנושא לגבי עצמן ודיברו בפתיחות מפתיעה (הנטייה להפרעות אכילה).

## תימת הערכה עצמית ודימוי גוף

בפתח הראיון נשאלו הנערות שאלות הנוגעות לאופן שבו הן רואות את עצמן כבני אדם. מרביתן התייחסו למאפיינים החיוביים של אישיותן. דבריהן מטילים אור על נושא הערכה העצמית ועל האופן שבו תופשת נערה את עצמה. אצל כל מראיינת משפיע הייחוד האישי על האופן שבו היא מבטאת את דבריה. כל אחת השתמשה במלים שונות ותיארה פן אחר באישיותה: *אני נחמדה (יוליה, ביקורת, כיתה י')*. *אני חושבת שאני בן אדם סביר לחלוטין, אני לא מחשיבה את עצמי כבן אדם נוראי, אני בן אדם נחמד יחסית, אני ילדה די חברותית (טל, מחקר, כיתה ז')*. *אני בן אדם רגיש (רעות, מחקר, כיתה ח')*.

גם נערות אשר הביעו בהמשך הראיון חוסר שביעות רצון מגופן ותסכול מחוסר יכולתן לשלוט במשקל שלהן בעזרת דיאטות, הן מקבוצת המחקר והן מקבוצת הביקורת, לא התייחסו לרגשות אלה כמאפיינים את אישיותן. כשנשאלו איך הן רואות את עצמן הן אמרו: *אני באמת מאמינה שאני בן אדם מיוחד ואני אוהבת את זה (כרמית, מחקר, כיתה ט')*. *אני חושבת שאני בן אדם טוב, אני מאוד נאמנה, אם זה למשפחה שלי, לאחיות שלי, לחברות שלי (דנה, מחקר, כיתה י')*. *אני חושבת שאני חברותית, נחמדה, שובבה לפעמים (מחייכת) (שחר, ביקורת, כיתה ז')*.

שתי בנות בקבוצת המחקר התייחסו להיבטים שליליים באישיותן רק כשתיארו תקופה מוקדמת יותר בחייהן, שבמהלכה סבלו מלחצים פנימיים שהביאו אותן להתעסקות קיצונית במשקל ובניסיונות לרזות. הן דיברו על עצמן באותה תקופה בלשון עבר ותיארו תקופה שבה הערכה העצמית שלהן נפגעה.

*בגיל 14, למשל, חשבתי על עצמי כבן אדם נורא. שנאתי את עצמי ושנאתי את איך שאני נראית. היה לי נורא קשה, זה היה ממש סיוט. עכשיו אני מדברת על זה כאילו כלום. זה באמת היה סיוט, זה איך שהייתי מתנהגת עם אנשים, הייתי נורא עצבנית, בכיתי כל הזמן, זה היה זוועה (נעמה, מחקר, כיתה י"ב).*

*בזמנו, בגיל 15, לא אהבתי, לא הייתי מרוצה מעצמי. נורא התפלאתי*

מההתנהגות שלי. כעסתי על עצמי איך זה שאני לא יכולה להפסיק לחשוב על דברים כאלו. להפסיק לחשוב מה אנשים חושבים עלי. לא אהבתי את הכל בעצמי (אורית, מחקר, כיתה י"א).

מן הראיונות עם בנות הן מקבוצת המחקר והן מקבוצת הביקורת בנוגע לתמיכת ההערכה העצמית עולה בדרך כלל התייחסות חיובית לעצמן כבני אדם.

בנוגע לדימוי הגוף, כשנשאלו המראיינות מה הן מרגישות כלפי הגוף הנשקף אליהן כשהן מתבוננות במראה גילו כולן מידה של חוסר שביעות רצון מגופן, ללא קשר לשאלה אם הן רוקדות או אינן רוקדות, ללא קשר לגילן וללא קשר למשקלן.

איזו שאלה, תמיד, אבל תמיד לא מושלם, אף פעם לא בדיוק כמו שהייתי רוצה. תמיד יש משהו אחר שמציק לי. הייתי רוצה להיות מקל (נעמה, מחקר, כיתה י"ב). הרוב לא מרוצות מאיך שהן נראות, אני חושבת שהרוב לא מרוצות (אביב, ביקורת, כיתה ט').

גם שתי בנות ה-12, שרק אחת מהן לומדת במגמת מחול, התבטאו באופן דומה והביעו חוסר שביעות רצון מסוימת מגופן. על השאלה מה הן רואות במראה ענו: אני רואה ילדה. לפעמים אני אוהבת את מה שאני רואה ולפעמים לא. לפעמים אני חושבת שאני שמנה ולפעמים בסדר. הייתי רוצה להיות יותר רזה ואז הייתי יותר יפה (שחר, ביקורת, כיתה ז'). לא ממש מסתכלת על משקל, אני מסתכלת על איך שאני נראית, אם אני נראית שמנה או משהו, זה מציק לי (טל, מחקר, כיתה ז').

שתי בנות שבקרב בנות גילן כבר ניכרים סימני ההבשלה המינית התבטאו ביתר חריפות: יש לי בעיה עם הגוף שלי, אני לא אוהבת אותו, אני כאילו די מה שנקרא שומרת ולא נוח לי עם זה (רעות, מחקר, כיתה ח'). הייתי רוצה לשנות את המשקל שלי, אני חושבת שאנשים שהם יותר רזים יותר הולך להם בחיים (אביב, ביקורת, כיתה ט').

תלמידת כיתה י' מקבוצת הביקורת, שלא הכבירה במלים, אמרה בלי שהות שהיא רואה במראה שהיא שמנה, עובדה שכלל אינה תואמת את המראה הניכר לעין. רק נערה אחת בת 15 מקבוצת המחקר התבטאה באופן חיובי ומקבל כלפי הגוף הנשקף אליה במראה: "אולי במחול הוא לא מתאים פה ולא מתאים שם, אבל אני אוהבת אותו. הוא אני".

בראיונות, לפיכך, לא נמצאו הבדלים בין בנות קבוצת המחקר לקבוצת הביקורת בכל הנוגע לאופן שבו הן תופשות את גופן. כל הבנות, בכל גיל, גילו מידה זו או אחרת של אי שביעות רצון מגופן. אפילו בנות ה-12, שטרם ניכרים בהן סימני ההבשלה המינית ואין במראה גופן כדי להצביע על נטייה להשמנה, ידעו להביע חששות הנובעים ממראה גופן.

### תימת הפרפקציוניזם

בנות צעירות נשאלו אם חשוב להן להצטיין או להיות מושלמות בכל התחומים. אחת אמרה: לא, לפעמים אני רוצה שמשוה יהיה מושלם, אבל לא עד כדי כך (שחר, ביקורת, כיתה ז'). על השאלה "האם היית חושבת שאת פרפקציוניסטית" ענתה בת 15 מקבוצת המחקר: לא ממש. ואילו בת 14 מקבוצת הביקורת הודתה שהיא חייבת שהכל יהיה מושלם. רק שתי הנערות מקבוצת המחקר, אשר גילו הן בשאלונים והן בראיונות שהייתה תקופה בעברן שבה נחשפו להפרעות אכילה, העידו על עצמן שהן פרפקציוניסטיות והיו מודעות לאפיון זה באישיותן: נראה לי שאני מאוד פרפקציוניסטית, אפילו יותר מדי לפעמים. גם אני דורשת מעצמי מאוד ואם לא מצליח לי אני מתאכזבת נורא מהר ואני גם דורשת מאחרים. אני מאוד פרפקציוניסטית, בטירוף, בלימודים ובמחול.

מדברי המראיינות עולה כי הפרפקציוניזם הוא חלק מאישיותן. מאפיין זה אינו תלוי גיל או תקופת סיכון ואינו קשור בהכרח למחול. בראיונות התברר כי פרפקציוניזם הוא מאפיין אישיותי הקיים אצל כמה בנות ואינו קיים אצל מרבית האחרות.

### תימת הפרעות האכילה

בעוד שבנות צעירות יותר דיברו על משקל באופן אנכי, בלא התייחסות מיוחדת לעובדה שהן רוקדות בלט, והעלו את הסוגיה רק אחרי שנשאלו, לבוגרות יותר המשקל היה נושא טעון ורלוונטי. היו שהביעו רגשות קיצוניים יותר בנוגע להפרעות אכילה ותיארו צעדים חריפים יותר מדיאטה שנקטו או תיארו צעדים שעליהם חשבו. כרמית, בת 15 מקבוצת המחקר, העלתה נקודות שהיו מאוד רלוונטיות לה ספציפית בזמן הראיון, לפני הופעה: כשאני התחלתי עם הקטע של ההקאות, לפני מופע המחול, כמה חודשים לפני זה חשבתי שאני צריכה לרזות עד המופע. טוב, אז יש לי עוד שלושה חודשים, יש לי עוד חודשיים, אוי, יש לי עוד חודש, זה קשה בחודש, אני לא אספיק, אז צריך לעשות משהו דרסטי.

באופן דומה אך קיצוני יותר התבטאה נעמה, בת 18, שסיפרה על התנהגותה בגיל 15. היא השתמשה בביטויים לשוניים המעידים על חוסר שליטה עד כדי אובדן שפיות: כן, בגיל 13, 14, 15 הייתי במצב מטורף שחשבתי, באמת, אבל באמת, רק על זה. על כל דבר שהכנסתי לפה. זה הפך למשהו שאני חושבת עליו בערך כל הזמן. זה מסוכן שאתה חושב רק על זה, כאילו אתה משתגע באיזשהו מובן. כל החשיבה שלך משתגעת.

אורית מקבוצת המחקר תיארה במלים דומות את עצמה בסביבות גיל 15. אורית, בשונה מנעמה, לא דיברה על התנהגות בפועל אלא על עיסוק מחשבתי אינטנסיבי הקשור לדרכים להורדת משקל: גם אני כאילו חשבתי על כל הדברים של לא לאכול בכלל או ללכת להקיץ אחרי שאכלתי הרבה. כאילו, כמה פעמים חשבתי לנוסות, אבל לא הגעתי למצב של לעשות את זה.

עם זאת, גם כשאחת מנערות קבוצת הביקורת נשאלה אם היא חושבת שבמצב מסוים היא עלולה לנקוט צעדים דרסטיים יותר מדיאטה, תשובתה היתה: אני חושבת שכן, שזה כן יכול לקרות לי. אני יכולה לאבד שפיות לגמרי.

מן הראיונות עם בנות הרוקדות בלט עלו מוטיבים ייחודיים לקבוצה זו, הקושרים התנהגויות ומחשבות בתחום הפרעות האכילה לעיסוק בבלט. בדבריהן של שלוש מהמראיינות בקבוצת המחקר היה קשר הדוק בין ההתנהגות למחול: הדבר הראשון שהרופא אמר לי זה, אם לא תאכלי לא תרקדי. שנאתי אותו גם ושנאתי את כולם ועשיתי את זה רק כי לא היתה לי ברירה. זה היה יותר חזק. ואני חשבתי, מה שבוע בלי מחול, איך אתם תתנו לזה לקרות? איך אמא? איך את תתני לי לא לרקוד? ושנאתי אותם (בת 18). אוקיי, בוא נראה עד כמה אני יכולה היום לא לאכול, כי אז אהיה יותר רזה ואז אראה כמו רקדנית. אני רוצה לרקוד, אני רוצה להיראות כמו רקדנית (בת 15).

רק נערה אחת ממראיינות קבוצת המחקר, שהיתה פתוחה במיוחד, הציגה היבט נוסף של הפרעת אכילה, והוא השליטה ותחושת הכוח הנלווית אליה. מדבריה עולה שהיא מודעת לכך שאופן החשיבה שעליו דיברה קיצוני וחריג: מאתגרת את עצמי בתור בן אדם, עד כמה אני יכולה להחזיק את עצמי, עד כמה אני יכולה לשלוט בעצמי. ויום שלם אתה לא אוכל ואז טפיחה על השכם של כל הכבוד כאילו. אני מודעת לעובדה שזו חשיבה מעוותת בטירוף ושזה לא אמור להיות ככה, אבל אני מעריצה אנורקסיה בתחילת דרכה, כלומר, בחורות שלא אוכלות, מרעיבות את עצמן מתוך כאילו שליטה עצמית.

בקבוצת המחקר, לעומת בנות קבוצת הביקורת, כל אחת מהמראיינות יכלה לספר על חברה שמגלה סימפטומים בולימיים או אנורקטיים: אני

חושבת שחברה שלי היא בולימית. כאילו, אני היום גם יודעת שזה נכון, אבל אני לא יודעת באיזו רמה. היתה אצלנו במגמה מישהי שהיא ממש אנורקטית. טיפלו בזה והיא יצאה מזה כמו שאני יודעת.

בנוסף, מספר לא קטן של בנות אשר הצהירו על רצון לרזות הודו שהן אינן מסוגלות לעמוד בדיאטה וייחסו זאת לחולשה אישיותית ולחוסר יכולת התמדה: תמיד התעסקתי בדיאטות. אני לא דיברתי על זה עם אנשים, כי זה לא נעים כזה, אבל אף פעם לא הצלחתי להחזיק אותה יותר מדי.

יש לציין כי נערות מקבוצת המחקר קשרו את התפישות וההתנהגויות שלהן בתחום זה לעצם העיסוק בבלט. אבל משש הבנות הרוקדות שראוינו, רק אחת, כיום בת 18, חשפה שלקתה בעברה בהפרעת אכילה והופנתה לטיפול. יתר הבנות, גם אלה שהתבטאו באופן קיצוני, התייחסו או לאפיזודה זמנית בחייהן או למחשבות שלא קיבלו ביטוי התנהגותי.

בכל הנוגע למערכת הקשרים בין הערכה עצמית, דימוי גוף, פרפקציוניזם והפרעות אכילה, אחת המראיינות תיארה את מערכת הקשרים של שלושת משתני המחקר בנקודת גיל קריטית מבחינתה, שבה היתה במצב קיצוני של התעסקות ברצון לרזות: בגיל 14, למשל, הייתי נורא פרפקציוניסטית גם במחול וגם בלימודים וחשבתי על עצמי ככך אדם נורא. שנאתי את עצמי ושנאתי את איך שאני נראית.

#### ממצאים, סיכום ומסקנות

מן הממצאים עלה כי סטטיסטית, ההערכה העצמית של בנות רוקדות נמוכה יותר משל בנות שאינן רוקדות, אבל דימוי הגוף של המתבגרות הרוקדות, בניגוד להשערה ובניגוד למקובל לחשוב, אינו נמוך יותר משל מתבגרות אחרות. הבנות העוסקות במחול אף לא גילו רמה גבוהה יותר של פרפקציוניזם מאחרות. בנוגע להפרעות אכילה נמצאו הבדלים מינוריים, וגם הם רק בשכבת הגיל הבוגרת יותר. הממצאים הסטטיסטיים קיבלו גיבוי מדברי הנערות בראיונות.

ההסברים שניתנו לממצאים אלה התבססו בעיקר על נורמות חברתיות-תרבותיות. על פי מודל היופי המקובל, נערות שואפות להתאים את עצמן למודל זה. הצורך להתאים חברתית ותרבותית גובר אפילו על מודל הרזון של עולם הבלט, ולכן כל הבנות המתבגרות מעסיקות את עצמן במחשבה על דימוי הגוף שלהן. בשונה מדימוי גוף, בנוגע להערכה העצמית נמצאו הבדלים בין הרוקדות לאחרות. ייתכן שההסבר לכך טמון בקשר החזק בין הערכה עצמית גלובלית לבין דימוי גוף בקרב בנות הרוקדות בלט, אשר רואות את עצמן כבני אדם טובים פחות. ההסבר לדחיית ההשערה הנוגעת לפרפקציוניזם מבוסס על ההבנה שפרפקציוניזם הוא מאפיין מורכב, שרק כשהוא מופיע ברמות גבוהות במיוחד נושא אופי של הפרעה לאיכות החיים של נערות ומוביל אותן להתנהגויות קיצוניות. המאפיין של הפרעות אכילה, שכלל את הדחף לרזות, חוסר שביעות רצון מהגוף ומחשבות על בולימיה, נמצא שונה אצל מתבגרות הרוקדות בלט רק בגילאים הבוגרים יותר. גם בקרב קבוצה זו הערכים לא היו גבוהים. ההסבר המרכזי מתבסס על העובדה שרוב רובו של מדגם הנערות שהשתתפו במחקר היה נורמטיבי. העיסוק בבלט אכן חידד תפישות בנוגע לדימוי גוף ופעולות להפחתת משקל, חשף את הנערות להכרת הסיכונים ובצד התסכול הגלוי לאי היכולת לעמוד בדרישות המחמירות של עולם הבלט. עם זאת, נמצא כי הכוח המרכזי שמניע את הבנות הרוקדות נובע מאישיותן ומתפישתן העצמית.

הספרות העדכנית העוסקת בעולם המחול, בארץ ובעולם, מצביעה בעשור האחרון על עלייה ברמת המודעות לקשיים הקשורים בדימוי גוף, הערכה עצמית ומשקל. בעוד שבעבר מגמות מחול בבתי ספר היו מעודדות רזון, מתוך התעלמות מהרגישות המאפיינת את גיל ההתבגרות, כיום כל מסגרת מחול מקצועית ואחרת תפעל לשינוי מערכתי באווירת בית הספר. בעוד

שבלהקה מקצועית בארה"ב יכול הכוריאוגרף הנודע ג'ורג' בלנשין להצהיר בגלוי: "אני רוצה לראות עצמות" (Kelso, 2003), בבתי ספר נאסר על צוות המורים להעיר בנוגע למשקל ועליו להתמקד בהערות מקצועיות. בנוסף הוכנס לבית הספר בעל מקצוע בתחום, שתפקידו לתת תמיכה ולשמש כתובת בכל הנוגע לדימוי גוף הקשור למחול (Neumarker et al., 2000). גם בבית הספר שבו אני מלמדת פותחה סדנת העצמה ייחודית לבנות מגמת המחול.

המסע המחקרי השפיע עלי ברמה האישית. האופן שבו אני רואה את תלמידותי השתנה ופיתחתי רגישות רבה יותר לכל אחת ואחת מהן. אני "רואה" אותן ומבינה טוב יותר את עולמן ואת המצבים המורכבים שאתם הן מתמודדות. כך אני יכולה לשלב את הוראת הבלט עם יתר הבנה לתהליכים הרגשיים העוברים עליהן. היום אני יכולה ביתר ביטחון להרגיע את ההורים החוששים לבריאותה הגופנית והנפשית של בתם המנסה להתקבל למגמת מחול.

דווקא ההשערה שלא אוששה, המראה שאין הבדלים גדולים בין רוקדות לשאינן רוקדות, עוררה אותי לחשוב על מחקר המשך שיעמיק בזיהוי גורמי מיגון וגורמי סיכון לדימוי גוף נמוך ואכילה לא תקינה. עבודת הדוקטורט שבה אני עוסקת כיום בוחנת שלוש קבוצות של נבדקות ומקווה לאשש את ההשערה שהעיסוק האינטנסיבי במחול, יחד עם אוריינטציה עתיד מקצועית מפותחת, דווקא מגן על הרוקדות ואינו מסכן אותן כפי שנהוג לחשוב.

#### ביבליוגרפיה

- נתיב, י. (2009). "להיות בתוך הגוף בבית הספר: פנומנולוגיה של הריקוד בקרב נערות במגמת מחול", *מחול עכשיו*, 15, 36-39.
- Anshel, M. H. (2004). "Sources of disordered eating patterns between ballet dancers and non-dancers", *Journal of Sport Behavior*, 27, 115-133.
- Druss, R. & Silverman, J. (1979). "Body image and perfectionism of ballerinas: comparison and contrast with anorexia nervosa", *General Hospital Psychiatry*, 1, 115-121.
- Flett, G. L. Hewitt, P. L. Blankstein, K. R. & O'Brien, S. (1991). "Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem", *Personality and Individual Differences*, 12, 61-68.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford.
- Kelso, P.T. (2003). "Behind the curtain: the body, control, and ballet", *Edwardsville Journal of Sociology*, 3:2.
- Neumarker, K. J. Bettel, N. Neumarker, U., & Bettel, O. (2000). "Age and Gender related psychological characteristics of adolescent ballet dancers", *Psychopathology*, 33, 137-142.
- Piran, N. (1999). "Eating disorders: a trial of prevention in a high risk school setting", *The Journal of Primary Prevention*, 20, 75-89.
- Taylor, L. D. (1997). MMPI-2 and ballet majors. *Personality and Individual Differences*, 22, 521-526.

**פנינה קפון סוחצקי** מלמדת בלט שנים רבות בשיטת RAD בבית הספר לאמנויות רעות בחיפה, במגמת המחול בכפר גלים, באולפן המחול בזכרון יעקב ובמרכז מירב. מנחה, מנטורית ומפקחת במסלול להכשרת מורים לבלט בשיטת האקדמיה. בעלת תואר שני כמחנכת דיקן מאוניברסיטת חיפה. כיום דוקטורנטית שלב מחקר ב' במסלול לייעוץ והתפתחות האדם.