קורס בנושא התנהגויות אכילה עבודת גמר מרצה: איילת קלטר מגישה: ורה אורן

 שמנים מן המניין

**בנימה אישית**

לפני שאציג את המשנה הסדורה, המחקרים והמאמרים שאספתי בנושא השמנות אני מרגישה צורך להעלות על הכתב ולספר (בעיקר לעצמי) על חוויותיי כנערה, בחורה צעירה ואישה בוגרת בסביבה הסוגדת לרזון קיצוני ושיופי פיזי הוא ערך מאוד ספציפי על ספקטרום צר מאוד.

העיסוק שלי בדימוי הגוף ובמשקל התחיל, לדעתי, בגיל 10. אני בוחנת את התמונות מהגיל הזה ואני רואה ילדה חמודה, רזה, עם רעמת תלתלים שחורים. אבל מה שאני זוכרת זה עצב גדול. אני זוכרת ילדה חסרת חן, שקופה, שקופה בבית ושקופה בבית הספר. לא הציקו לי על המראה שלי (לא הייתה סיבה), לא אמרו לי שאני שמנה או מכוערת, גם לא אמרו לי שאני חכמה, נעימה לבריות, נדיבה ואוהבת לעזור, לא אמרו לי כלום! בדיעבד, אני חושבת שהשקיפות הזאת וההזנחה הרגשית קיבעו אצלי את התחושה שאני לא מספיק שווה/טובה/ראויה והיו ימים קשים במיוחד, בהם הרגשתי "אפס".

מסביבי ראיתי רק את הבנות היפות והמקובלות, אלו עם עיני התכלת, השיער הבהיר והגולש, הרזות והשבריריות, שענו על כל הקריטריונים ודרישות הקבלה למועדון "יפה מן המניין", הרזומה שלהן היה מושלם, הן היו "בפנים" ונראו לי כל כך מאושרות. ראיתי כיצד הן מחוזרות, בעלות טעם מעודן ועדכני, הן היו מושא להערצה ולחיקוי והשיגו כל דבר וכל אחד שחשקו בו. כמובן שהכול היה אצלי בראש.

גם אני רציתי להיות שם ב"בפנים" הזה, להרגיש את החוסן והביטחון שקרן מהן. רציתי להיוולד מחדש בגוף אחר והתחלתי "לעבוד בזה". אפשר לומר שאני עובדת בזה עד היום (והיום אני כבר סבתא). למרות שאני חיה חיים מלאים ומספקים, מוקפת במשפחה וחברים, מודעת למקומי המשמעותי בחיים של לא מעט אנשים, מדי פעם, מביטה בי מהמראה הילדה השקופה שהייתי ומושכת אותי לתוכה, וכמו עליזה בארץ הפלאות אני נופלת ונופלת ונופלת............ ושם בתוך הבור אני פוגשת את רוב מכריי...

**תקציר**

המילה "השמנה" לרוב לא תופיע כמילה בודדת, בדרך כלל היא תאמר עם מילים נוספות ובקונוטציות שליליות כמו: בעיית השמנה, השמנת יתר, השמנה ועודף משקל, השמנה חולנית וכדומה. אנחנו "סובלים" מהשמנה והשמנה היא מגפה.

ל"בעיית" ההשמנה משויכים סטריאוטיפים חברתיים ותרבותיים המצמצמים את עולמם של הרבה מאוד אנשים. הסבל האמתי והיומיומי של מרבית האוכלוסייה השמנה לא נגרם בהכרח ממחלות, אלא מיחסה המפלה של החברה הרזה שנחשבת כנורמטיבית, המוקיעה מתוכה את השמנים ודוחקת אותם לשוליים. אותה הדרה חברתית מתפקדת כבסיס להגדרת הזהות העצמית - האישית והקבוצתית של השמנים, וכמנוע להיווצרותן וביסוסן של קבוצות תמיכה, כאלה ואחרות, המסייעות לחברים בהן להתמודד עם השלכות האפליה.

בתוך כך, מעניין לבחון קבוצת שוליים נוספת – אוכלוסיית הלהט"בים (לסביות, הומואים, טרנסג'נדרים וביסקסואלים), שבקרבה מהווים בעלי המשקל העודף קבוצת שוליים משנית. במקרים אלה, ההתמודדות של הומולסביים עם שמנות נדרשת בשתי חזיתות במקביל, היות והחברה (ההטרוסקסואלית והלה"טבית כאחד) מצמידה להם "סטיגמה כפולה".

כיצד מתמודדת קהילת הלהט"ב עם הסטיגמה הכפולה? אלו אמצעים עומדים לרשותה והאם הם מספקים את התמיכה המצופה מבחינה הרגשית והמעשית המתבקשת? והאם יש שונות בתוכה, על בסיס מגדרי - תפיסות אחרות והתמודדות שונה בין הומואים ללסביות?

**מבוא**

**תינוק היוצא מרחם אמו נשקל כבר בשניות הראשונות לחייו. מאותו רגע לא יפסיקו לשקול אותו עד שהוא יתחיל להישקל בעצמו, ותוך כדי כך, יפנים מה נחשב לגוף נורמטיבי ומה נחשב לחריג.**

"את/ה נראית טוב, רזית?!" – את השאלה/קביעה הזו אנחנו שומעים ואומרים, בלי משים, אין ספור פעמים. האם היא נאמרת כמחמאה? כן! הקישור בין רזה, יפה וטוב מאפיין את אידיאל היופי של התרבות המערבית בת זמננו. גוף רזה נתפס כמייצג הצלחה, נעורים, אושר, פופולריות חברתית. גוף שמן משמעו עצלות, הזנחה, חוסר רצון ומשמעת עצמית, ובאופן אוטומטי, ולא תמיד מוצדק, מיוחסת לו בריאות לקויה. הגוף האידאלי של נשים הוא רזה, ושל גברים הוא רזה ושרירי!!!!!

היחס לגוף השמן והתפיסות הרווחות לגביו התגבשו בסוף המאה ה -19, אז הפך הגוף השמן לנושא מחקר ולתחום עניין, בעיקר של הרפואה והתחומים הפרא-רפואיים[[1]](#footnote-1). המחקר הרפואי/מדעי אודות שמנות הדגיש את מקור התופעה, השפעותיה הבריאותיות והטיפול בה.

הגישה לשמנות במחקר כתופעה מגדרית, סוגיה חברתית פמיניסטית או חוויה העומדת בפני עצמה, החל לתפוש תאוצה בשלהי שנות השבעים, של המאה העשרים, בספרה של סוזי אורבך
 ""fat is a feminist issue (יופי תירוש, 2008). עם זאת, טוענת הסוציולוגית Hannele Harjunen, המחקרים התרכזו באידיאל הרזון, בלחץ המופעל להשגת גוף רזה, בתהליך הדיאטה ובניתוח הפרעות אכילה כמו אנורקסיה ובולימיה. בשלב זה הייתה עדיין התעלמות מוחלטת משמנות ומהחוויה הנלווית אליה[[2]](#footnote-2)

בתחילתה של המאה הנוכחית עבר מוקד חקר השמנות מהשדה הרפואי אל הזירה החברתית/תרבותית, וכעת היא נחקרת גם מהיבטים פוליטיים ומשפטיים, בשיח על זכויות האדם, אפליה ועוד.

כיום, מציעים קמפוסים ברחבי ארה"ב קורסים בלימודי השמנות כתחום בפני עצמו fat studies"", במסגרת לימודי סוציולוגיה ומגדר. הקורסים מציעים בחינה מחודשת של השמנות, לא כמחלה/obesity המובילה למוות ולא כלימודי תזונה ודיאטה לחיסול השמנות, אלא כסוגיה של צדק חברתי, שחרור השמנות - "fat liberation" ואקטיביזם כאמצעי להילחם בסטיגמות הקשורות לשמנות ולאפליה המתמשכת כלפי שמנים בחברה, על מוסדותיה השונים[[3]](#footnote-3)

על מנת להמחיש את האבסורד ביחס לשמנים, ניתן להקביל בין הסטיגמות הקיימות כלפי אוכלוסיית השמנים לבין הסטיגמות הקיימות לגבי הקהילה ההומולסבית. המונח "הומופוביה" מתאר סלידה, רתיעה ופחד משולל הגיון מהומוסקסואלים ולסביות והבאתן של תחושות אלה לידי ביטוי בגילויי שנאה, אפליה, הדרה וזלזול[[4]](#footnote-4).

על פי מכון גלופ[[5]](#footnote-5), בסקר שנערך בשנת 2012 בארה"ב מהווה אוכלוסיית הלהט"ב בין 3.5% ל – 6% מכלל האוכלוסייה (ממוצע של כל המדינות בארה"ב ומקובל לייחס את הנתון הזה גם לישראל). על פי סקר של "ארגון הבריאות העולמי"[[6]](#footnote-6) משנת 2013, 62.4% מהישראלים הם בעלי עודף משקל על פי מדד ה - BMI (יחס בין גובה למשקל). כלומר, רוב האוכלוסייה נמצאת במצב של עודף משקל. מתוך הרוב הזה ישנה אוכלוסיית הומולסבים (על פי יחסם באוכלוסייה) שסובלים מסטיגמה ומאפליה כפולה גם כשמנים וגם כחד מיניים.

**פרק ראשון**

**שמנות ומגדר: אידיאל היופי בתרבות המערבית והיחס לשמנות בהקשר המגדרי**

"אידיאל היופי" נתפס/מעוצב על ידי מגוון רחב של התניות; מבניות, ממסדיות, תרבותיות, חברתיות ומסחריות. משמעויות שונות ניתנות למשקלים ולמבני גוף שונים. המשמעויות הללו נגזרות מהנורמות, ההעדפות התרבותיות והערכים של החברה, ואלה משתנים לאורך זמן ובין מקומות. כך, מבני גוף מסוימים יכולים להיחשב נורמטיביים ומקובלים על ידי החברה, יותר מאשר מבני גוף אחרים.

עצם הבניית הנורמה יוצר גם את ה"אחר" שהחברה מנדה. כך נוצרת הפרדה בין מבנה גוף בריא ולא בריא, בין גוף מוגבל לגוף חסר מגבלות, בין גוף רזה לגוף שמן ובין מבני גוף החורגים מהנורמה או נכללים בה[[7]](#footnote-7). קבלה חברתית של הגוף מוערכת, פעמים רבות, לפי דרך הנראות שלו. היום, אולי יותר מאי פעם, הגוף הפיזי, החברתי והמוסרי משתקפים כאחד. כך, אספקט אחד של הגוף, **ממדיו**, מייצר אספקטים נוספים כמו: תכונות אישיות, אורח חיים, נורמות, ערכים והתנהגויות[[8]](#footnote-8). באופן פרדוקסלי , החיצוניות (של הגוף) מהווה בסיס לפרשנות הנוגעת לפנימיות (של הנפש). לגוף המתויג "כחריג" ולא נורמטיבי נלוות פרשנויות משוללות בסיס כמו מחלה או פגם אישיותי, בזמן שהגוף הנורמטיבי והמקובל בחברה מקושר עם תכונות אישיותיות חיוביות. לדוגמא, בשמנות אצל נשים, הגוף השמן התפרש כסימן לפחד ממיניות או טראומת עבר הקשורה במיניות[[9]](#footnote-9). בחסות תהליך זה, חלק מהנחות אלו הופכות ל"ידע כללי" או ידע הגמוני, על פי פוקו (Foucauit), והופכות נורמות חברתיות מקובלות, לסטיות. במצב זה משתמשים בידע (של הנורמות) כדי להגדיר קבוצה מסוימת של אנשים ולקבע את הקבוצה במקומה[[10]](#footnote-10). מה הם הכוחות הממסדיים, החברתיים, התרבותיים והמסחריים המביאים לכך שסוגיה חברתית מסוימת תעבור תהליך של הבניה? את המושג המרכזי הפועל להסדרת הגוף הנשי , "מיתוס היופי", טבעה נעמי וולף (כפי שמופיע אצל תירוש, 2008), הטוענת שמיתוס היופי הוא אידאל תרבותי, חברתי, בעל עוצמה רבה, שהתפתח ככל שהחקיקה והחינוך השוויוני לנשים הלכו והשתפרו, והוא אינו אלא כלי שליטה המשמש לדיכוי נשים. התבססות מיתוס היופי בחברה נובעת מהאינטנסיביות שבה מוצפת התרבות הוויזואלית המערבית במודלים של יופי. הבחירה במודל היופי היא תוצאה של תהליך חשיפה ארוך לטקסטים תרבותיים מדכאים, במסגרתו הפכו הנשים לקורבנות, בעודן מנסות להגשימו. העיסוק הבלתי פוסק של נשים בחיצוניותן בא על חשבון פיתוח אישיותן[[11]](#footnote-11).

על פי בארטקי ( 1988,Bartky) נשים נענות לטכניקות מישטור פטריארכליות, אשר הופכות את הגוף הנקבי לגוף נשי ומגדירות מהי נשיות. גודלו וצורתו של הגוף הפכו לקטגוריה המחייבת נשים למאמצי הרזיה בלתי פוסקים. ממדי הגוף הפכו גורם מכריע ומרכזי בשאלת הקבלה החברתית אצל נשים, ומעמדו הנורמטיבי של גוף רזה התקבל כ"הברירה הטבעית" או כמטרה בפני עצמה עבור הנשים[[12]](#footnote-12).

נקודה מעניינת שמציגה האנלה בעבודתה היא, שמבחינה פמיניסטית, נכון להתייחס לנורמת הרזון כנורמה מדכאת, אך יחד עם זאת, היא יכולה להיחשב כנורמה המעניקה פריווילגיות, ולפיכך, במובן מסוים היא עמדת כוח הנבנית במיוחד בין נשים. למשל: ההנחות באשר לתכונות האופי של אנשים רזים ושמנים משקפות את הדרכים בהן ממדי גוף ומשקל משמשים לקביעת סטטוס חברתי. לפי ההבנה הסטראוטיפית הרווחת, הגוף הרזה מתקשר למספר תכונות חיוביות כמו: אלגנטיות, הימצאות בשליטה, בריאות ויופי. בניגוד הגמור לכך, הגוף השמן מקושר עם תכונות שליליות כמו עצלות, חוסר שליטה, כיעור, מחלות ואפילו טיפשות, והופך להיות מושא ללעג, ביקורתיות ואפליה[[13]](#footnote-13). לדוגמא, במקרים בהם נבחנה ההשפעה של ממדי גוף על שוק העבודה, נמצא כי משכורתן של נשים שמנות נמוכה יותר. זאת ועוד, נמצא כי האופק המקצועי שלהן מוגבל בהשוואה לזה של חברותיהן הרזות. השפעה מסוג זה לא נרשמה בקרב גברים שמנים (Kauppinen & Anttila 2005)[[14]](#footnote-14).

דבר ידוע הוא כי התייחסות החברה לעודף משקל נשי מחמירה הרבה יותר בהשוואה למשקל עודף אצל גברים. העיסוק האובססיבי שלנו, כחברה, בניטור רמות המשקל של כל הסובבות אותנו אינו דומה לעיסוק שלנו במשקלם של גברים, וכך גם הציפיות שלנו, ביחס למשקל, משתנות מנשים לגברים. עם זאת, מאמרים רבים מבקרים את הגישות הפמיניסטיות המרכזיות שחקרו את סוגיות המשקל ולא כללו את חווית הגברים.

קיסטן בל ודארלן מק'נאוטון (Kisten Bell & Darlene McNaughton) טוענים במאמרם מ-2007 "פמיניזם והשומן הבלתי-נראה של הגברים"[[15]](#footnote-15) כי החוקרות הפמיניסטיות היו מחויבות, במידה רבה, לרעיון הפטריארכיה, אשר לעיתים קרובות מוזכר כמונח כוללני עבור כל המערכות המבוססות על חוסר השוויון הרווח בין המינים[[16]](#footnote-16). עוד נטען כי, הן לא חקרו מספיק את חוויותיהם של הגברים, כאשר הם מותירים אותם כ"אובייקטים אוניברסליים", גם כשהם (הגברים) מנסים לערער את הסטריאוטיפ השלילי המוצמד לנשים, שהן ההפך הקוטבי לגברים. חשוב להבין, שהגברים כמגדר, "נהנים", הן מהזכות והן מהקללה, שבעצם היותם "שמנים בלתי נראים", אך יש להכיר באפשרות קיומם של חששות משקל גבריים, זאת מבלי למזער את העריצות ביחס לגוף האישה. (Brownell & Wasserstorm, 2002)[[17]](#footnote-17). עוד טוענים הכותבים, שעל פי סוזן בורדו (1999) הייתה זו הנחה מוקדמת לומר שגברים חסינים בפני בעיות של דימוי גוף ומשקל. העובדה שהגברים גילו את ה"שטן החי בבשרם", עבור בורדו, התגבשה בשלבים מאוחרים יותר של עבודתה. הם מצטטים את בורדו: "מעולם לא חלמתי ש'שוויון' יכול לנוע לעבר דאגתם של הגברים לגבי המראה החיצוני שלהם ויהיה יותר מדאגתן של הנשים"[[18]](#footnote-18) עוד נטען כי יותר ויותר גברים ונערים נתונים תחת אותה מורכבות של מערכת ממסדית וערכים, לפיה היו נתונות בעיקר הנערות והנשים.

הספר "תסביך אדוניס"[[19]](#footnote-19) מתייחס לאחד הניסיונות המעטים, שבהם חוקרים הראו כוונה לבדוק באופן שיטתי את תופעת דימוי הגוף בקרב גברים. בספר זה נטען שהגברים, כמו נשים, נכנעים יותר ויותר לסוגי גוף אידיאליים ולא מציאותיים. חוקרים אלה מצביעים על העובדה שגוף אידאלי כמו של GI Joe (דמות צעצוע של לוחם) הוא מגוחך וקשה להשגה בדומה למה שמייצגת בובת הברבי עבור הנערות. המחברים מציינים שבדומה לנשים, גם הגברים יכולים לגלות אי שביעות ממראם החיצוני, ולהחזיק בדימוי גוף מעוות, אבל נוסף על הרזון, הם מביעים כמיהה לגוף שרירי[[20]](#footnote-20). בראייה היסטורית בוחן Stearns את השמנות מהתקופה בה היה השומן סמל לבריאות ויופי וטוען שלא יהיה זה נכון לנתח את השמנות מתוך התמקדות בנשים בלבד, משום שבמהלך המאה ה – 20 המית השומן חרפה גם על גברים[[21]](#footnote-21).

***לסיכום: כפי שעולה מסקירת המקורות שהובאו לעיל, העיסוק במראה החיצוני ובדימוי הגוף והתייחסות השלילית לשמנות בתרבות המערבית של ימינו, הם נחלת הכלל. הסטיגמה הקיימת לגבי שמנות תקפה לכלל האוכלוסייה, ללא הבדל מגדרי, והשלכותיה ניכרות בכל תחומי החיים. אמנם לא באותו אופן ולא באותה עוצמה, אך בהחלט לא ניתן לייחס או להגביל אותה לאוכלוסיית הנשים בלבד.***

**פרק שני**

**שמנות כזהות: ביסוס קהילות וקבוצות תמיכה בקרב אוכלוסיית השמנים**על מנת להבין את המשמעות של השמנות כזהות, עלינו להכיר את מושגי הבסיס - סטיגמה, זהות אישית וחברתית וקבוצה.

**סטיגמה** – "דעה קדומה; שיוך תכונה מסוימת לכל האנשים בקבוצה שיש לה מאפיין משותף, כגון מוצאם או מראם, ללא קשר בין התכונה לבין מאפייני הקבוצה". הסטיגמה מאפיינת או מגדירה את הפרט כחריג, לרוב בקונוטציה שלילית, מייחסת לו תכונות בלתי רצויות ו"מסמנת" אותו כפחוּת-ערך ונחות. נלווים אליה סטריאוטיפים שליליים ודעות קדומות משוללות כל יסוד, וביטויה בפועל כרוך באפליה ודחייה[[22]](#footnote-22).

 **זהות -** על פי תאוריית "הזהות החברתית" של טייפל וטרנר Taifel & Turner 1986)) זהותו של אדם מורכבת משני רבדים: זהות אישית וזהות חברתית[[23]](#footnote-23).

1. הזהות האישית כוללת את הדרך שבה אדם תופס את המאפיינים הייחודיים לו, כישוריו עמדותיו ותכונותיו (למשל: אני אדם רגיש, נדיב וכו').
2. הזהות החברתית מתייחסת להשתייכותו של הפרט לקבוצה חברתית משמעותית מתוקף המאפיינים המשותפים להם (למשל: אני אחות, ספורטאית, צמחונית, וכו').

**קבוצה** - הקבוצה היא תולדה של תלות החברים בה זה בזה, לטובת מימוש מטרה מסוימת או סיפוק צורך מסוים. הזדהות עם קבוצה מוגדרת:

1. כמידה שבה האדם תופס את גורלו ככרוך בגורל הקבוצה.
2. בדמיון שהאדם מוצא בינו לבין שאר חברי הקבוצה.
3. במידת המעורבות שלו בקבוצה, מתוך רצון להתחבר לחבריה.

על פי תיאוריה זו: לבני אדם צורך בזהות חברתית, על מנת לבסס הערכה עצמית חיובית הנובעת מעצם החברות בקבוצה[[24]](#footnote-24).

דחיקת השמנים לשוליים, בחברה המערבית, יצרה הבחנה בין הקבוצה הנורמטיבית שחבריה רזים ומתויגים כ"שווים יותר", לבין השמנים הלא נורמטיביים, שנתפסים כחסרי זכויות. ההוויה והחוויה בלהיות שייך לקבוצת שוליים זו גרמה לנזקים פיזיים ונפשיים לאוכלוסיית השמנים, אשר במשך שנים קיבלו את הדין בהכנעה והתמודדו, כיחידים, עם ההשלכות של הסטיגמה שהצמידה להם החברה. על בסיס השתייכותם לאותה קטגוריה חברתית, החווה מצוקות דומות וחולקת צרכים משותפים, גיבשו השמנים קבוצות תמיכה, ויחד החלו להעלות את נושא הדרתם ואפלייתם לסדר היום הציבורי.

קבוצות התמיכה יצרו מרחק מנטלי ושינוי בחשיבה;

* על ידי מתן לגיטימציה לשונות הבסיסית, הטבעית הקיימת בין מבני גוף שונים.
* דרך ההתנהגות של השמנים, שלא מוכנים כיום, להיכנע לתכתיבי החברה, לא מתנצלים ולא מתביישים בממדיהם ואפילו מציגים את הגוף השמן כיפה וסקסי.

בארה"ב פועלת כבר מספר עשורים "האגודה הלאומית לקידום קבלת השמנים" (NAAFA), אשר מטרתה לפעול נגד "המלחמה בעודף המשקל". הכנסים השנתיים שמקיימת האגודה מעניקים לחבריה הפוגה מהקשיים הכרוכים בחיים ב"חברה רזה". מלבד דיונים על דרכי פעולה להשגת זכויות לשמנים, נהנים המשתתפים משיעורי יוגה, מסיבות בריכה, תצוגות אופנה, speed dating, שעורי טיפוח וכדומה, פעילויות, שלכאורה, שמורות רק לרזים.

התפתחות האינטרנט בכלל, והרשתות החברתיות בפרט, מעניקה פלטפורמה לפעילות ענפה ו"אקטיביזם וירטואלי" שבעיקרו מעודד דימוי גוף חיובי וקבלת השמנות. הקולות הנשמעים במסגרת זו הם קולות נשיים, וכך, עבור נשים ונערות רבות, דרך התמודדות וההתקוממות נגד ההדרה לבשה אדרת חדשה בדמות קבוצות או עמודי תוכן ברשת החברתית. הפעילות שמובילות אותן קבוצות היא למעשה ההתגלמות המודרנית של אקטיביזם חברתי, והיא באה לידי ביטוי בשני אופנים: עמודי תוכן ברוח ה"Body Positive" המייצרים תוכן ויראלי (סרטונים, פוסטים) שמעודד קבלה ואהבה עצמית, ולצד זה - הוקעת אידאל "הרזון הבלתי אפשרי". התוכן מיוצר ע"י מנהלי העמוד ונצרך באופן פסיבי ע"י העוקבות ברשת החברתית, שהן לרוב נשים שמנות, נשים המרגישות שמנות, או נשים המרגישות מחוץ לנורמה של אידאל היופי בכל פרמטר שהוא. לצד עמודי התוכן, קיימות קבוצות וירטואליות המעודדות שיח פעיל. קבוצות אלה מאגדות בעיקר נשים החולקות תפיסה משותפת המגנה את אידאלי הרזון ושואפת להעניק או להנחיל קבלה עצמית. מנהלות הקבוצה הן היזמיות של המרחב האינטרנטי השיתופי, הן מגדירות את הערכים המנחים אותו ומכוונות לשיח מכבד ומעצים ולא פוגעני או מדכא. יצרניות התוכן הן, למעשה, כלל חברות הקבוצה המשתפות מחשבות, הגיגים, שאלות וחוויות עם יתר החברות המייעצות ומגיבות זו לזו. הנושאים הנידונים אמנם רחבי היקף אך הגבולות מוגדרים ע"י מנהלות הקבוצה והם לרוב מתמקדים ב"שמנופוביה", חוויות חיים כאישה שמנה או אישה המרגישה שמנה, התמודדות עם אפליה על רקע משקל וכל נושא הקשור למראה חיצוני[[25]](#footnote-25).

גם עמודי התוכן וגם הקבוצות השיתופיות עוסקים בשבירת מוסכמות חברתיות הקשורות במשקל, במטרה לחזק את דימוי הגוף החיובי ולהשיב לנשים את ההכרעה באשר לגופן. לצורך הדגמת התופעה אתייחס לעמוד תוכן אחד בשם ""I Heart my body[[26]](#footnote-26), עמוד עולמי המקדם תכנים העוסקים בהעצמה נשית ודימוי גוף, ולקבוצה ישראלית בשם "השמנמנות של זוריק"[[27]](#footnote-27).

עמוד התוכן ""I Heart my body מנוהל על ידי קבוצת נשים בנות 25-35 בעלות מבני גוף מגוונים ומוצא אתני שונה. באופן רשמי זו קבוצה לענייני אופנה המתאימה לכל מידה ולכל מבנה גוף, אך הלכה למעשה, התוכן המפורסם בה עוסק בעיקר בדימוי הגוף בדגש על שמנות. החל מסרטון המעודד נשים ונערות בכל המידות ללבוש בקיני וליהנות מבילוי בים ועד לסרטון הומוריסטי ומעורר הזדהות המציג את הקשיים של נשים בעלות ירכיים שמנמנות. הסרטון הראשון מציג את השאלה הלקוחה מעולם הדיאטה והחיטוב- כיצד להשיג גוף המתאים לביקיני? התשובה שהוא מספק היא – "פשוט לבשי בקיני...", כל גוף הוא גוף המתאים לביקיני. בהחלט לא תשובה טריוויאלית בעולם המקדש רזון ונחרד נוכח נשים שמנות "המעזות" ללכת לים, או רחמנא ליצלן - ללבוש ביקיני . כך הן הופכות את אידאל הרזון ללא רלוונטי, כמעט מגחיכות אותו, ומשיבות לעצמן את זכות ההכרעה על גופן.

קבוצת "השמנמנות של זוריק" היא קבוצה ישראלית המנוהלת על ידי סטייליסטית ודוגמנית פלאס סייז ומונה קרוב ל 20,000 חברות. היא מוגדרת כקבוצת אופנה ברוח תנועת הבודי פוזיטיב, כאשר בפועל עיקר הדיון בה נסוב סביב אפליה על רקע משקל, דימוי גוף חיובי וקבלה עצמית. בשונה מ- ""I Heart my body, התוכן בקבוצה מיוצר ע"י כלל החברות וחשוף רק בפני החברות האחרות בקבוצה, לאחר שעברו תהליך קצר של סינון ומיון, בהתאם לכללי הקבוצות הסגורות ברשת הפייסבוק. הוא כולל בעיקר חוויות אישיות, שאלות והמלצות. הקבוצה מייצרת שיח תוסס, אך סוגיות של אפליה המועלות בה אינן פורצות את המרחב הווירטואלי או מבשילות לידי מעשה אקטיבי, אלא מתוארות בעיקר לצרכי שיתוף והתמודדות רגשית. בכך מספקת הקבוצה רשת תמיכה לחברותיה המבקשות לעצמן מקום מכיל, מעצים וחף משיפוטיות.

**בשני המקרים מדובר בערוצי תוכן אלטרנטיביים המקדמים זווית רעננה, מכילה ומעצימה עבור נשים בכל המידות, אולם אינם פועלים לשינוי ממשי בתפיסה הציבורית. מסקנה זו עולה בקנה אחד עם טענתה של יופי תירוש לפיה אסטרטגיות חיוביות להתמודדות עם סטיגמה (כמו תמיכה חברתית), מובילות להפגת מתח ולרווחה נפשית גבוהה יותר בהשוואה לאסטרטגיות שליליות (כמו הימנעות מפעילויות)[[28]](#footnote-28).**

**פרק שלישי**

**אתגר הזהות המורכבת – שמנות כזהות בתוך קבוצת שוליים והתמודדות עם "סטיגמה כפולה"**

לאחר שהתייחסנו לסטיגמות המיוחסות לאוכלוסיית השמנים והשמנות, ועל מנת להבין את הרקע להיווצרותה של "סטיגמה כפולה", נגדיר מושגי יסוד העומדים בסיסה של קבוצת השוליים של קהילת הלהט"בים – זהות מינית ונטייה מינית.

**נטייה מינית** היא כלל המשיכות ה[מיניות](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%AA) שאדם מסוים חש באופן כללי, ובאופן עקבי, כלפי פרטים המשתייכים לקטגוריות מסוימות, שהיא בדרך כלל [אנושית](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%A0%D7%95%D7%A9%D7%99), ושייכת ל[קבוצה](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%91%D7%95%D7%A6%D7%94_%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%D7%AA) [מגדרית](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%96%D7%94%D7%95%D7%AA_%D7%9E%D7%92%D7%93%D7%A8%D7%99%D7%AA) מסוימת, כגון [גברים](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%92%D7%91%D7%A8) או [נשים](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%94)[[29]](#footnote-29).

**זהות הומו-לסבית -** זהות מינית הומוסקסואלית/זהות חד מינית מתבטאת בשני אופנים:

1. הופעה חיצונית – התנהגות ומראה..
2. פעילות ציבורית – מאבק לשוויון זכויות, מצעד הגאווה...

על פי וורנר[[30]](#footnote-30) הסטיגמה החברתית אינה מתייחסת לנטייה עצמה (עצם ההעדפה לקיום יחסי המין בין בני אותו מין), אלא להוויה ההומואית. קהילות הנוצרות סביב נטייה מינית מתקיימות במקביל להדרתן מהחברה. ההדרה הזו מזינה את הנטייה עד שהיא הופכת לזהות!

סאוויון ו-וויליאם (2001) טוענים: שהזהות המינית מורכבת מחוויות רבות ולא ניתן להגדירה רק מעצם קיום יחסי המין ההומו-לסביים[[31]](#footnote-31). בירדן (2005) טוען: הזהות המינית שמקורה בנטייה המינית יצרה הקבלה שהפכה למרכיב אישיותי. למעשה, החברה ההטרוסקסואלית היא זו שהמציאה את הזהות ההומו-לסבית כדי ליצור דה-לגיטימציה ליחסי מין חד מיניים. היא עושה זאת על ידי ביסוס סטיגמות על התנהגויות הנתפסות שליליות[[32]](#footnote-32).

**סטיגמה כפולה**

בדומה למצב בציבור ההטרוסקסואלי, גם בקהילה ההומו-לסבית סובלים אנשים שמנים מסטיגמות ביחס להשמנה וממדי הגוף (פיל ולואר 2009)[[33]](#footnote-33) . להבדיל מהציבור ההטרוסקסואלי, הקהילה ההומולסבית נמצאת בעמדה המודחקת של "שוליים כפולים". כולנו

חיים בתרבות הומופובית ובתרבות "שמנופובית". הפחד והשנאה הן כלפי הומוסקסואלים והן כלפי שמנים מבוסס על ההנחות הבאות (קולינס 2004, בורקין 1996)[[34]](#footnote-34):

1. שתי הקבוצות הללו בחרו לחרוג מהמקובל.
2. הם יכולים להשתנות אם באמת ירצו בכך.
3. הם ראויים ליחס המבזה שהם חווים.

קביעות אלה הן תוצר של דעות קדומות נגד שמנים והומואים, שמושרש על ידי התחושה שלקבוצה החזקה בחברה יש זכויות יתר ועדיפות על פני קבוצות השוליים (Brown and Rothblum, 1989)[[35]](#footnote-35).

**שמנות כזהות בקרב קהילת ההומואים - להיות הומוסקסואל, רזה ושרירי**

בקרב הקהילה ההומוסקסואלית שולט מודל הגוף הגברי החטוב והרזה. הלחץ על הגבר ההומוסקסואל להיות רזה ושרירי מקביל ברמתו ללחץ המופעל על נשים הטרוסקסואליות להיות רזות וחטובות. קיים תיעוד יסודי המראה כי גברים הומוסקסואלים תופסים משקל כפקטור מרכזי במשיכה גופנית וצפויים לחוש חוסר סיפוק מגופם, באופן יחסי לגברים הטרוסקסואלים (Boroughs and Thompson, 2002)[[36]](#footnote-36);

Wrench and Knapp, (2008) מצאו שגברים הומוסקסואלים מחזיקים ברמות גבוהות יותר של דעות נגד שמנות והם סולדים מאנשים שמנים יותר מאשר הטרוסקסואלים, ונוטים להיות יותר ביקורתיים כלפיהם[[37]](#footnote-37).

Berling טוען שדימוי הגוף האידיאלי עבור הומוסקסואלים אינו דימוי אחיד וישנה שונות רבה בקרב קבוצות שונות של אוכלוסייה זו[[38]](#footnote-38). חברים בתוך הקהילה ההומוסקסואלית הרחבה נוטים לעיתים קרובות להיות באינטראקציה חברתית עם אלה שדומים להם, בכלל זה עם אנשים שיש להם אותו מבנה גוף כמו שלהם[[39]](#footnote-39).

באווירה תרבותית שמתייחסת לשמן כאל חריג, ובשל העובדה שהם נחשבים קבוצת שוליים, יוצרים לעצמם ההומואים קבוצות שוליים משניות. חבירה לאנשים שמנים ואימוץ זהות שמנה מקלה על ההומואים (כמו על נשים שמנות) לזהות את היופי המגולם בגוף השמן ולהציג אותו בגאווה גם כאסטרטגיית התנגדות. המועדונים הראשונים להומואים שמנים הוקמו באמצע שנות ה – 70 [[40]](#footnote-40)(Suresha, 2002), וכיום ישנם כ -20 מועדונים מאוגדים, המקיימים כנסים, אחת לשנה, ונותנים מענה לאוכלוסיית ההומואים השמנים (האגודה המקבילה ל - NAAFA, האגודה האמריקאית לקידום קבלת השמנים). שתי קבוצות כאלה בולטות במיוחד:

1. קבוצת ה"הדובים" The Bears"".
2. קבוצת "שמנמנים שמחים" – Girth and Mirth.

לכל אחת מקבוצות אלה מאפיינים שונים, המשפיעים על התנהגותם של חבריה ודרכי ההתמודדות שלהם עם הסטיגמה הכפולה.

**קבוצת ה"דובים" – The Bears""**

קבוצת שוליים ייחודית זו אימצה לעצמה חזות גברית מוגזמת ודחתה מכל וכל את הדימוי הנשי שיוחס להומואים (Levine, 1998). הדובים היא תופעה נגדית לתרבות ההומוסקסואלית שהעלתה על נס את המראה הרזה, החטוב, האתלטי והמטופח. מטרתם הראשונית הייתה ליצור לעצמם סביבה נוחה, שהתאימה לגברים ממעמד הצווארון הכחול, שאינם נמשכים אל התחכום העירוני. רוב חברי הקהילה היו תושבי כפרים וערי שדה שחשו שהסביבה ההומוסקסואלית העירונית אינה מתאימה להם. באופן כללי ה"דובים" הם אנשים גדולים, שריריים ושעירים מאוד (כמו הדובים בטבע). הגבריות המוגזמת מתבטאת גם בלבוש, תספורות, עיסוק ותחביבים הבזים לתכונות הנשיות של הגברים ההומוסקסואלים. הדובים נוהגים להיפגש במועדונים וברים, הם מקיימים כנסים שנתיים, הם הקימו אתרי הכריות וקבוצות ווירטואליות ברשתות החברתיות, ואפילו יש להם ירחון שנקרא "דוב" עם תפוצה בין לאומית[[41]](#footnote-41).

**קבוצת "שמנמנים שמחים" – Girth and Mirth**

המונח "שמנמן" יוחס תמיד לילדים קטנים ולתינוקות, ואומץ על ידי קבוצת ההומוסקסואלים השמנים כשם חיבה. רוב הקהילות באינטרנט והפרסומים, שפונים להומוסקסואלים שמנים, משתמשים בתואר "שמנמן" כתיאור חיובי עבור קבוצה זו[[42]](#footnote-42). כדי להתמודד עם ה"יציאה מהארון" בחרו ההומוסקסואלים שם שנחשב מושא ללעג, והפכו אותו מכזה המעורר תחושות של מבוכה או בושה לכינוי המעורר "גאוות יחידה" ומפנה זרקור אל ההיבט החיובי של ההשמנה. השימוש בהומור הוא אסטרטגיה נוספת המשמשת הומוסקסואלים שמנים בהתמודדות עם הדיכוי, הדחיה והביקורת החברתית. התפיסה של האדם השמן כמצחיק ושמח היא סטריאוטיפ חברתי נפוץ. הומור, ובעיקר הומור עצמי, משמש הן כאמצעי להגברת הפופולריות החברתית והן כביטוי לזלזול במוסכמות החברתיות המדכאות (שם).

**"body pride" קידום דימוי גוף חיובי בקרב הקהילה הגאה (ראיון אישי עם דר' נדב ענתבי)**

קבוצת התמיכה "body pride" (בדומה לעמודי תוכן שכבר הוזכרו בעבודה זו כמו "השמנמנות של זוריק"), הוקמה על ידי ד"ר נדב ענתבי- גרושקה, פעילה בקהילה הגאה בארץ. (לומדת פסיכולוגיה ובריאות הציבור באוניברסיטת קולומביה, בניו יורק וחוקרת הומופוביה ושמנופוביה בקרב קהילת הלהט"ב). ענתבי עומדת בראש מובילי המאבק לייצוג רב-גוני בקהילה הלהט"בית[[43]](#footnote-43).

**שאלה: מה היה המניע להקמת הקבוצה?**

נדב: בשנת 2015, שבוע לפני מצעד הגאווה, המון אנשים שדיברתי איתם אמרו לי שהם מרגישים לא בנוח עם הגוף שלהם בגלל שאין להם ריבועים בבטן, שהצורך התמידי לעמוד בסטנדרטים של גבריות סטרייטית קשה להם, שהמרדף אחר סממנים גבריים, שעומדים ביחס ישיר לאידיאל היופי הרווח מאוד מתסכל, שמסתכלים עליהם באופן מוזר ובעיקר, שהקהילה לא מקבלת אותם ולכן הם לא מתכוונים להגיע למצעד הגאווה. כהומוסקסואלים, פיתחנו לעצמנו דימוי עצמי שלילי בגלל המרקם החברתי ההומופובי בו אנו חיים. אנחנו נושאים פצעים נפשיים רבים, ובגלל אותם פצעים נפשיים, אנחנו לא מוכנים לאהוב את עצמנו. מחשבות רבות התרוצצו בראשי ותוך זמן קצר יזמנו חברותיי ואני, את הרעיון להקים את קבוצת התמיכה "body pride", תחת הסיסמא "יפות בכל קנה מידה". ההצלחה הייתה מסחררת, כמו סופת טורנדו החל להציף את הרשת החברתית קמפיין מודעות סביב ייצוג ודימוי גוף שלילי, שהזמין את כולם לשתף בחוויות ובסיפורם האישי. עד לאותו זמן זו הייתה סוגיה שאף אחד לא רצה לדבר עליה.

**שאלה: מה אתן רוצות לשנות?**

נדב: כוונתנו הייתה להתמקד בתפיסה העצמית שיש לנו אודות הגוף שלנו, מבחינה פיזית ומבחינה מנטלית**.** דימוי הגוף שלנו נמצא בראש וכמו רוב האנשים גם אנחנו מתמודדות עם דימוי גוף שלילי ומעוות. פועל עלינו מכבש לחצים, כדי שנתאים את עצמנו למודל מאוד צר ומסוים של יופי, ואנחנו אף פעם לא מדברים על זה באופן גלוי ופתוח. הדימוי העצמי השביר שלנו כרוך בהמון כאב ואנחנו בוחרות להישאר בארון ולא לשתף אחרים בסבל היומיומי, השנאה העצמית ורגעי הדחייה שאנו חוות. אנחנו אומרות בואו נעשה סוף לדימוי השלילי בקרב הקהילה הגאה. נפזר את מסך הערפל ונעורר שיח רחב, רגיש ישיר ואמיץ אודות אחד הנושאים המרכזיים שמכאיבים לנו כל כך. החזון של הקבוצה הוא: קהילת להט"ב, שבה כל אחד אוהב ומקבל את גופו ללא תנאי, בכל הגדלים, המשקלים, מצב השעירות, הנטיות המיניות או מה שזה לא יהיה. אנחנו רוצים לקדם קהילה גאה שחבריה אוהבים את עצמם ואת גופם ומכבדים את השונות. אנחנו מאמינות שאהבה עצמית היא הדרך הבריאה (לא הפתרון) והיא מהווה תהליך נפשי שעלינו לתרגל בכל רגע נתון.

**שאלה: האם את מאמינה שאפשר לשנות?**

נדב: בהחלט כן! דימוי גוף שלילי היא לא גזרה משמיים, היא תוצר ישיר של התעשייה הקפיטליסטית שמעודדת אותנו לשנוא את עצמנו ולהציב תנאים לאהבה ולקבלה העצמית שלנו, ואנחנו מפנימים את זה מגיל מאוד צעיר. כהומוסקסואלים אנחנו מכירים מקרוב את תהליכי ההפנמה של הלחצים והדיכוי החברתי. אנחנו מפנימים גם הומופוביה ודעות קדומות אודותינו ובכך לומדים לשנוא את זהותנו. כלומר, יש לנו עבודה כפולה בהסרת הכבלים החברתיים שהופנמו במשך שנים רבות ומגיל מאוד צעיר. אנחנו חושבות שניתן לפרק את ההבניה החברתית הזו.

**שאלה: מה עם קבוצות ה"דובים", הן לא נתנו מענה לקהל השמן?**

נדב: ישנה קבוצת דובים מאוד פעילה בארץ, שמנוהלת על ידי בחור בשם תומאס. הוא מארגן ליין של מסיבות שנקרא "הביף". הביף באמת נולד כדי לתת מקום נוח גם לאלה שאין להם ריבועים בבטן, הם בהחלט מנכיחים את הפוליטיקה של הגוף השמן, שמים אותו במרכז וחוגגים אותו. אבל יש להן גם אופי פטישיסטי שכולל תלבושות, קעקועים והתנהגות שלחלק מהקהילה יש בעיה איתם.

**שאלה: ומה קרה במצעד עצמו?**

נדב: הקמפיין צבר תאוצה, ומהארונות הצפופים פרצו רבים מחברי הקהילה שמצאו באירוע המכונן הזדמנות לשתף ולדבר את מה שלא היה מקובל להוציא מהארון. נדב מתאר חוויה של ארון שני דווקא בקהילה שהמונח ארון מוכר לה היטב. "מגברים הומואים מצפים ליותר בגלל העדר גבריות, מה שיוצר מוטיבציה הומוסקסואלית עצומה לעמידה במה שנחשב גברי". יש דמיון מוחלט בין הכוח שמפעיל אידיאל היופי על נשים הטרוסקסואליות לבין הכוח שמפעיל אותו אידיאל על גברים הומוסקסואלים בתוך הקהילה. למצעד הגאווה הגיעו גברים שמנים ומלאים וחשפו את הבטן שלהם בגאווה ונשאו שלטים עם הכיתוב "love your body" וזו הייתה תחילתו של המאבק.

**שאלה: האם הקמפיין סיפק את התמיכה המצופה מבחינה רגשית ומעשית?**

נדב: כל הזמן אומרים לנו שלהיות שמן זה לא בריא. הכול מחברים בין אושר לבריאות ולרזון וזה מה שאנשים מפנימים באופן אוטומטי. אבל עדיין אפשר להיות בריא גם עם עודף משקל וזה חלק מה - "אני מאמין" של body pride. המטרה היא להראות יותר גיוון של ייצוגים, מבלי למשטר את הגוף של האחר או להשפיל אותו, כדי שירגיש יותר טוב עם עצמו. זה עולם שיאפשר לכולנו להיות באמת בריאים, גם ברמה הפיזית וגם ברמה הנפשית. כמו במצעד של 2015, שהגברים חשפו את גופם השמן לעיני כל ובגאווה, כך גם יזמנו, חברי הקבוצה ואני, קבוצת ריצה הנקראת "בשביל הבריאות" כדי ליצור מרחב חברתי שבו כל אחד יכול לרוץ, חופשי ממגננות ולא על מנת לשנות את הגוף. מצד אחד אנחנו מקדמים את השונות הפיזית שלנו דרך מחאה ומצד אחר אנחנו יוזמים פעילויות שאפשרו להנכיח את הגוף בנוחות.

**אנשים אומרים לי שהקבוצה הזאת שינתה להם את הפרספקטיבה ושחררה אותם מאותה הפנמה לגבי דימוי הגוף השלילי שלהם, אז מהרבה בחינות הקבוצה עונה על הציפיות ויש חשיבות רבה לקיומה.**

**קהילת הלסביות – המקבילה הגברית של אוכלוסיית ההטרוסקסואליים?**

בקהילה הלסבית התעוררה התנגדות לדימוי אידיאל היופי המקובל, במקביל להופעתה של תנועת הפמיניזם בשנות ה – 70, שרבות מחברותיה היו לסביות בעצמן. התנגדות זו, והתפישה הפמיניסטית של השמנות, אפשרו לנשים לסביות לנקות מסטיגמה את הגוף הנשי השמן ולהנכיח אותו בציבוריות הלסבית.

גם היום קיימת בקבוצות לסביות רבות נטייה גבוהה יותר לקבלה של נשים שמנות והמשיכה לצורות גוף מגוונות איננה חריגה[[44]](#footnote-44) טענה זו מנוגדת, במקרים רבים, למחקרים שהשוו בין נשים הטרוסקסואליות לבין לסביות, שמצאו כי אין הבדלים משמעותיים בין קבוצות הנשים במה שנוגע לדימוי גוף ומשקל, חוסר שביעות רצון מהגוף והתעסקות בדיאטות. דורקין טוען, שבתהליך החיברות לומדות הבנות להחשיב את המראה החיצוני כאספקט העיקרי של חייהן, וכי הן חייבות לדבוק בסטנדרטים המסורתיים של היופי על מנת להשיג קבלה חברתית (1988Dworkin )[[45]](#footnote-45). רוטבלום (Rothblum 1988) מצא קשרים חיוביים בין משקל ומקרים של אפליה בעבודה וביטחון עצמי נמוך ומצא כי לסביות, כמו הטרוסקסואליות, צריכות להיות רזות על מנת להתקבל על ידי מוסדות תעסוקתיים. כלומר, לסביות שמנות סובלות מסטיגמות ואפליה כמו נשים הטרוסקסואליות, בחברה ההטרוסקסואלית[[46]](#footnote-46).

בראון (Brown, 1987) טוענת שתחושת נוחות עם ממדי הגוף אצל לסביות קשורה לתחושת הנוחות והקבלה שלהן עם זהותן המינית כלסביות, ולסביות "בארון" יחושו אי נוחות עם ממדי גופן במידה רבה יותר בהשוואה ללסביות "מחוץ לארון". עוד אומרת בראון שאפליה כלפי אנשים שמנים, נתפשת על ידי לסביות, כתוצאה ישירה של הדבקת סטיגמות ודיכוי פוליטי, מה שמחזק את הטענה שלסביות נוטות ליחס פחות חשיבות לממדי גוף שמנים[[47]](#footnote-47).

במרחב הווירטואלי לא מצאתי קבוצות של לסביות המעודדות דימוי גוף חיובי, אבל אני נוטה להאמין שהן פעילות כחלק אינטגרלי בתוך קבוצות הנשים הקיימות. מכאן, נראה כי "הסטיגמה הכפולה" נוכחת יותר בקרב הגברים ההומואים, המייחדים לעצמם קבוצות תמיכה נפרדות, כאמור.

**אולי המעניין מכל, כאשר בוחנים את התפיסות המקובלות כלפי שמנות מצידן של נשים לסביות, הוא התחושה לגבי ההקבלה הנוצרת בין תפיסות אלה לבין התפיסה הרווחת כלפי גברים שמנים, בקרב האוכלוסייה ההטרוסקסואלית. בזמן שכלל האוכלוסייה (ההטרוסקסואלית) סבלני יותר כלפי גברים שמנים לעומת נשים שמנות, בקרב קבוצת השוליים ההומולסבית המצב הוא הפוך. הגישה הסלחנית יותר נמצאה כלפי נשים לסביות (מצידן של נשים לסביות), בזמן שגברים הומואים נשפטים לחומרה בתוך הקבוצה שלהם ונדרשים לעמוד בסטנדרטים מחמירים של אידיאל יופי המקדש רזון.**

**לסיכום:**

קבוצות התמיכה המסורתיות פינו את מקומן לטובת הקהילות הווירטואליות, שנותנות מענה חברתי ורגשי כאשר לאנשים יש עניין משותף. היכולת לשמר אנונימיות מאפשר לחברי הקבוצות לבחור את רמת החשיפה האישית שלהם. עובדה זו, מצד אחד, יכולה לסייע לחברים עם מוגבלויות פיזיות או דימוי גוף שלילי לבחור אם ואיך להיחשף פיזית ומצד שני לחשוף את נפשם באופן מוחלט בלי חשש ולזכות לתמיכת חברי הקבוצה. עבור אנשים שמנים, לפעמים, קבוצות אלה הן המגרש המשמעותי ביותר, בו הם חווים קבלה, אמפטיה ואפילו אינטימיות. אין ספק שמדובר בערוץ פסיכולוגי משמעותי ביותר המאפשר להם להביע את עצמם.

**לצורך הדיון, ומבלי להמעיט בערכן של קבוצות השיח השונות, אני חושבת שקבוצות אלו "משכנעות את המשוכנעים". כלומר, השיח הוא של שמנים על שמנים, בינם לבין עצמם. הקהל הרחב כמעט ואינו שותף לשיח ואינו ער בכלל למצוקות שחווים השמנים, ולכן יהיה מאוד קשה להביא לשינוי ציבורי רחב בתפיסה הפוליטית של השומן. יתרה מכך (אחרי שקראתי כמויות גדולות של חומר), קבוצות אלו, במידה מסוימת, מקבעות את השמנות במקומה , ולא מקדמות או מאתגרות את השיח הרחב.**

**רשימה ביבליוגרפית**

גופמן, ארווינג (1983). **סטיגמה.** (תרגום: ספן, שרה). ישראל: רשפים.

פוקו, מ' (1996). **תולדות המיניות: הרצון לדעת** (תר': ג' אש). תל אביב: הקיבוץ המאוחד.

תירוש, יופי (2008). *"להתיר את הקשירה הפנימית: כתיבה על הגוף השמן בתרבות של רזון".* **תיאוריה וביקורת 32.** תל אביב: מכון ון ליר.

Bartky, s. (1988). *Foucault, femininity and the modernization of patriarchal power.*

בתוך: דנינו יונה, גילה (2017). *מדיקליזציה של שמנות בספרות הילדים וממדיה המגדריים. כתב העת המקוון "דברים": מכללת אורנים (*<http://app.oranim.ac.il/dvarim/>*)*

Bell, K. & McNaughton, D. (2007). *"Feminism and the Invisible Fat Man".* Body & society. Vol. 13 p. 107-131.

Birden, S. (2005). Rethinking sexual identity in education. Lanham: Rowman & Littlefield

Doyle, D.M. & Engeln R. (2014). *"Body Size Moderates the Association Between Gay Community Identification and Body Image Disturbance".* Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity. Vol. 1, no. 3, pp 279-284.

Brand, Pamela. Rothblum, Esther & Solomon, Laura (1991). *"A Comparison of Lesbians, Gay Man, and Heterosexuals on Weight and Restrained Eating".*

Harm J. Hospers & Anita Jansen (2005). *"Why Homosexuality is a Risk Factor for Eating Disorders in Males". Journal of Social and Clinical Psychology, Vol.24, no. 8, 2005, pp. 1188-1201.*

Harjunen, hannele (2009). **Woman and Fat: approaches to the social study of**

**fatness.** Jyvaskyla: University of Jyvaskyla.

Nathaniel C. Pyle and Michael I. Loewy (2009). *"Double Stigma: Fat Men and Their Male Admirers".*

 Pyle, N. C. & Loewy, M. I. (2009). Double stigma: Fat men and their male admirers. In E. Rothblum and S. Solovay (Eds.), **The fat studies reader**. New York, NY: New York University Press.

Pyle, N. C., & Loewy, M. I. (2009). Double stigma: Fat men and their male admirers.

Rothblum and S. Solovay (Eds.), The fat studies reader (pp. 312–319). New York: New York University Press

Savin-Williams, R. C. (2001). A critique of research on sexual minority youths. Journal of adolescence, Vol. 24, 5-13.

Suresha, R. (2002). Bears on bears: Interviews and Discussions. Los Angeles: Alyson Publications.

Turner, J. C., & Tajfel, H. (1986). "*The social identity theory of intergroup behavior*". Psychology of intergroup relations.

Warner, M. (1998). The trouble with normal: sex, politics and the ethics of queer life.

Cambridge: Harvard University Press

Wrench, J. S. & Knapp, J. L. (2008). "The effect of body image perception and sociocommunicative orientation on self-esteem, depression, and identification and involvement in gay community". Journal of Homosexuality, 55, pp.471-503.

**מקורות מקוונים**

אתר השירות הפסיכולוגי ייעוצי, האגף למיניות, מגדר ומשפחה, זהות ונטייה חד מינית (מחבר/ת לא ידועים). אוחזר ב: 21-12-2011 .

Hasson, peter. *"The Next Big Thing? 'Fat Studies' Courses, Fat Awareness Groups Spread Across Universities. In: The Daily Caller –* <http://dailycaller.com>*. 11.1.2016.*

<http://www.dictionary.com/>

<http://www.gallup.com>

<http://www.who.int>

<https://www.naafaonline.com/dev2/>

<https://www.facebook.com/revelistheartmybody>

<https://www.facebook.com/groups/1607562862854286/?fref=ts>

1. תירוש, יופי (2008). *"להתיר את הקשירה הפנימית: כתיבה על הגוף השמן בתרבות של רזון".* **תיאוריה וביקורת 32.** תל אביב: מכון ון ליר. [↑](#footnote-ref-1)
2. Harjunen, hannele (2009). **Woman and Fat: approaches to the social study of fatness.** Jyvaskyla: University of Jyvaskyla. [↑](#footnote-ref-2)
3. Hasson, peter. *"The Next Big Thing? 'Fat Studies' Courses, Fat Awareness Groups Spread Across Universities. In: The Daily Caller –* <http://dailycaller.com>*. 11.1.2016.* [↑](#footnote-ref-3)
4. <http://www.dictionary.com/> [↑](#footnote-ref-4)
5. http://www.gallup.com [↑](#footnote-ref-5)
6. <http://www.who.int> [↑](#footnote-ref-6)
7. Harjunen, hannele (2009). **Woman and Fat: approaches to the social study of fatness.** University of Jyvaskyla: Jyvaskyla. [↑](#footnote-ref-7)
8. Featherstone, M. (1982). **The body in consumer culture. Theory, Culture & Society.** In: Harjunen, hannele, 2009. [↑](#footnote-ref-8)
9. Orbach, S. 1987. (1983) **Fat is feminist issue: The anti-diet guide to permanent weight loss.** New York: Berkley Books. In: Harjunen, hannele, 2009. [↑](#footnote-ref-9)
10. פוקו, מ' (1996). **תולדות המיניות: הרצון לדעת** (תר': ג' אש). תל אביב: הקיבוץ המאוחד. [↑](#footnote-ref-10)
11. תירוש, יופי (2008). *"להתיר את הקשירה הפנימית: כתיבה על הגוף השמן בתרבות של רזון".* **תיאוריה וביקורת 32.** תל אביב: מכון ון-ליר. [↑](#footnote-ref-11)
12. Bartky, s. (1988). *Foucault, femininity and the modernization of patriarchal power.* בתוך: דנינו יונה, גילה (2017). *מדיקליזציה של שמנות בספרות הילדים וממדיה המגדריים. כתב העת המקוון "דברים": מכללת אורנים (http://app.oranim.ac.il/dvarim/)* [↑](#footnote-ref-12)
13. Harjunen, hannele (2009). **Woman and Fat: approaches to the social study of fatness.** University of Jyvaskyla: Jyvaskyla. [↑](#footnote-ref-13)
14. In: Harjunen, hannele, 2009. [↑](#footnote-ref-14)
15. Bell, K. & McNaughton, D. (2007). *"Feminism and the Invisible Fat Man".* Body & society. Vol. 13 p. 107-131. [↑](#footnote-ref-15)
16. there [↑](#footnote-ref-16)
17. In: Bell, K. & McNaughton, D. (2007). *"Feminism and the Invisible Fat Man".* Body & society. Vol. 13 p. 107-131. [↑](#footnote-ref-17)
18. In: Bell, K. & McNaughton, D. (2007). *"Feminism and the Invisible Fat Man".* Body & society. Vol. 13 p. 107-131. [↑](#footnote-ref-18)
19. Pope, Harrison G. Jr., Katherine A. Phillips and Roberto Olivardia. (2000). "The Adonis Complex". In: Bell, K. & McNaughton, D. 2007. *"Feminism and the Invisible Fat Man".* [↑](#footnote-ref-19)
20. there [↑](#footnote-ref-20)
21. Stearns, Peter (1997). *"Fat History: Bodies and Beauty in the Modern West.* In: Bell, K. & McNaughton, D. 2007. *"Feminism and the Invisible Fat Man".* [↑](#footnote-ref-21)
22. גופמן, ארווינג (1983). **סטיגמה.** (תרגום: ספן, שרה). ישראל: רשפים. [↑](#footnote-ref-22)
23. Turner, J. C., & Tajfel, H. (1986). "*The social identity theory of intergroup behavior*". Psychology of intergroup relations. [↑](#footnote-ref-23)
24. there [↑](#footnote-ref-24)
25. להרחבה: https://www.naafaonline.com/dev2/ [↑](#footnote-ref-25)
26. <https://www.facebook.com/revelistheartmybody/> [↑](#footnote-ref-26)
27. <https://www.facebook.com/groups/1607562862854286/?fref=ts> [↑](#footnote-ref-27)
28. תירוש, יופי (2008). *"להתיר את הקשירה הפנימית: כתיבה על הגוף השמן בתרבות של רזון".* **תיאוריה וביקורת 32.** תל אביב: מכון ון ליר. [↑](#footnote-ref-28)
29. אתר השירות הפסיכולוגי ייעוצי, האגף למיניות, מגדר ומשפחה, זהות ונטייה חד מינית (מחבר/ת לא ידועים). אוחזר ב: 21-12-2011 , מתוך: <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/Hitpatchut/miniyut> [↑](#footnote-ref-29)
30. Warner, M. (1998). The trouble with normal: sex, politics and the ethics of queer life. Cambridge: Harvard University Press. [↑](#footnote-ref-30)
31. Savin-Williams, R. C. (2001). A critique of research on sexual minority youths. Journal of adolescence, Vol. 24, 5-13. [↑](#footnote-ref-31)
32. Birden, S. (2005). Rethinking sexual identity in education. Lanham: Rowman & Littlefield [↑](#footnote-ref-32)
33. Pyle, N. C. & Loewy, M. I. (2009). Double stigma: Fat men and their male admirers. In E. Rothblum and S. Solovay (Eds.), **The fat studies reader** (pp. 312-319). New York, NY: New York University Press. [↑](#footnote-ref-33)
34. In: Nathaniel C. Pyle and Michael I. Loewy (2009). *"Double Stigma: Fat Men and Their Male Admirers".* [↑](#footnote-ref-34)
35. In: Rothblum and S. Solovay (Eds.), The fat studies reader (pp. 312–319). New York: New York University Press [↑](#footnote-ref-35)
36. In: Harm J. Hospers & Anita Jansen (2005). *"Why Homosexuality is a Risk Factor for Eating Disorders in Males". Journal of Social and Clinical Psychology, Vol.24, no. 8, 2005, pp. 1188-1201.* [↑](#footnote-ref-36)
37. Wrench, J. S. & Knapp, J. L. (2008). "The effect of body image perception and sociocommunicative orientation on self-esteem, depression, and identification and involvement in gay community". Journal of Homosexuality, 55, pp.471-503. [↑](#footnote-ref-37)
38. In: Doyle, D.M. & Engeln R. (2014). *"Body Size Moderates the Association Between Gay Community Identification and Body Image Disturbance".* Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity. Vol. 1, no. 3, pp 279-284. [↑](#footnote-ref-38)
39. Pyle, N. C., & Loewy, M. I. (2009). Double stigma: Fat men and their male admirers. [↑](#footnote-ref-39)
40. Suresha, R. (2002). Bears on bears: Interviews and Discussions. Los Angeles: Alyson Publications. [↑](#footnote-ref-40)
41. Pyle, N. C., & Loewy, M. I. (2009). Double stigma: Fat men and their male admirers. [↑](#footnote-ref-41)
42. there [↑](#footnote-ref-42)
43. נדב מתגורר בשנים האחרונות בניו-יורק ואת הריאיון עמו קיימתי בטלפון. [↑](#footnote-ref-43)
44. Maor, M. (2012). "The Body that does not Diminish Itself: Fat Acceptance in Israelws Lesbian Queer Communities". Journal of lesbian studies, 16 (2), 177-198. [↑](#footnote-ref-44)
45. In: Brand, Pamela. Rothblum, Esther & Solomon, Laura (1991). *"A Comparison of Lesbians, Gay Man, and Heterosexuals on Weight and Restrained Eating".* [↑](#footnote-ref-45)
46. Routblum, E. D. (1988). Introduction: Lesbianism as a model of a positive lifestyle for woman. In: E. D. Rohblum and E. Cole, **Loving boldly: issues facing lesbians** (pp. 1-12) NYHarington Park Prest. [↑](#footnote-ref-46)
47. Brown, L. S. (1987). Lesbians, Weight and Eating: New Analyses ans Perspectives. In: Boston Lesbian Psychologies Collective (Eds.) Lesbian Psychologies: Exploration and Challenges (pp. 294-309) urbana, IL: University of Illinois Press. [↑](#footnote-ref-47)