

העולם, הישבן שלי ועוד דברים גדולים ועגולים מאת קרולין מקלר, הוצאת מטר, 2003. ד"ר לאה ברץ

בעיות גיל הנעורים הן בעיות אוניברסאליות. לעתים יש להציץ אל הספרות הנכתבת לבני נוער בעולם כדי להכיר עד כמה הכאב שבני נוער חווים זהה. הארת הבעיה באמצעות יצירה המתרחשת בארץ רחוקה עשויה להציע זווית ראייה מרככת, בבחינת צרת רבים גם היא נחמה. לאור המודעות הקיימת לנושא ההשמנה כנושא היוצר בעיה תרבותית ולא רק בעיה בריאותית, אני מבקשת להתייחס לספר החדש של המספרת האמריקאית קרולין מקלר, **העולם, הישבן שלי ועוד דברים גדולים ועגולים**.

שמו הארוך של הספר, הכורך את העולם יחד עם שאר איברים אנטומיים, יוצר מצב ראשוני של רתיעה אצל הקורא, בעידן שמותר לדבר כמעט על הכול, האם יש לקרוא לדברים בשמם גם בפרהסיה? ובדיוק על כך הכותבת רוצה לספר: כיצד ממדי גופה, שהם הנושא האינטימי האמור להיות נדון בינה לבין עצמה, הופך למרכז הדיאלוג המשפחתי, ודווקא בשל הדיון אודות ממדי הגוף נוצר אצלה שינוי ביחסה אל העולם. ספרה של קרולין מקלר הוא אמצעי לא קליני לעזור לבני הנוער השבוים בתוך הדימוי העצמי או בתוך בעיית האכילה. אך לא רק להם הספר יכול להועיל אלא גם, ובעיקר, להורים ולמחנכים הנחשפים אל הבעיה. דרכי ההתמודדות של גיבורת הספר הן דגם לבחינת הסוגיה; גם אם הפתרון של הגיבורה איננו אולי הפתרון הנכון או הראוי, הוא מעורר מחשבה ומעודד חשיבה על הנושא הכאוב של ההשמנה.

עטיפת הספר מציגה בתמציתיות חדה כתער את גרעין הספר: נערה מתבגרת, לא שדופה, אלא בעלת מבנה גוף מלא, מביטה על העולם דרך זכוכית מגדלת. המבט על העולם ואל העולם נעשה דרך עולמה הפנימי של הגיבורה, עולם רגיש של נערה בגיל שבו נהוג לראות את העולם בצבעים של שחור ולבן, ובעיקר לחלק אותו ואת הנוטלים חלק בתוכו לטובים ולרעים.

וירג'יניה, גיבורת הסיפור, חושפת את המתחולל בנפשה תוך כדי תיאור בני משפחתה, חברותיה והסביבה הקרובה. התובנות שלה בוגרות: היא מסוגלת לנתח את חוויותיה באירונה מפוכחת, אך בה בעת גם בלעג מהול בכאב. היכולת שלה לתאר את הכאב המלווה אותה מעצימה את הרגישות, אך איננה גוררת את הקורא להתמלא ברגש של רחמים כלפיה. יכולת האיזון בין הכאב להבנת מקור הכאב עוזרת לקורא לעקוב אחר הנימוקים והסיבות לכל מה שהגיבורה מבקשת לשקף - עולם אכזר. והעולם הוא כזה בשל היותה בעלת מידות גוף החורגות מאלו של

שאר בני משפחתה. אך האם מידות גופה מונעות ממנה להיות טובה כמו שאר בני משפחתה המוכשרים כל אחד בעולמו שלו?

וירג'יניה ניחנה ביכולת לראות באופן "אמיתי" את התרחישים: היא נותרת אמינה לאורך כל היצירה, משום שהיא אינה מציגה רק את פגעי הזולת, אלא מנתחת מתוך מודעות את פגעי עצמה, ואחר פונה להאיר את שאר פגעי העולם. הקהילה שהיא מתארת נועדה להעניק מבט ריאלי לתרחיש שהיא מסרטטת. וירג'יניה יכולה לשמש דגם לנערה המממשת את המסוגלות האישית שלה. הפסיכולוג החברתי בנדורה טוען, שהתנהגות האדם מושפעת מתחושת המסוגלות העצמית (self efficacy) הנוצרת אצלו כתוצאה מהשוואה לאחרים, מהשוואה לביצועיו בעבר, משכנוע מילולי ומעוררות רגשית (Bandura, 1986). בדרך התנהגותה, בבחירות שהיא עושה, וירג'יניה מגלה את המסוגלות האישית שלה. דרך התנהגותה יכולה להיות מנוף לחיקוי, משום שהיא מוצגת על דרך החיוב. באמצעות פעולותיה ודרך התייחסותה אל העולם ואל גופה אפשר לראות שהיא מתרגמת את המושג המופשט "מסוגלות אישית" שבנדורה מציע לעשייה אמיתית, תכליתית.

מסוגלות עצמית היא שם כולל למערכת מובחנת של אמונות עצמיות הקשורות לתחומי תפקוד ספציפיים. להבדיל מתכונות אישיות, מסוגלות עצמית תלויה בתחום ובמטרה ספציפיים, וכן במידת הקושי והמורכבות של המטלה הנתונה. מסוגלות עצמית מבוססת על תפיסות עצמיות בנוגע לידע, ליכולת האישית, לביצוע ולשליטה, והיא קשורה לפעילויות עתידיות ספציפיות. עם זאת, אין די בהכרת גורמים אלה כדי לנבא ביצוע מוצלח. האמונה במסוגלות העצמית היא שתקבע אם, ובאיזה אופן, ייטה אדם ליישם את הידע ואת הכישורים שברשותו לביצוע פעולות המובילות לתוצאות הרצויות בעיניו (לב וריץ', 1999).

הגדרה זו של המסוגלות העצמית מדגישה את חשיבותה ואת מרכזיותה בשני מוקדים: היכולת לנבא ביצוע מוצלח/לא מוצלח של הפרט והיכולת לתווך בין סביבתו הפנימית של הפרט לבין הסביבה החיצונית שלו והתנהגותו. במשפחתה ה"כמו" מושלמת של וירג'יניה עושה משגה אחיה, משגה המחולל אצלה את הידיעה ואת התובנה המחודשת על אודות עצמה ועל אודות כל אחד מבני ביתה. אחיה של וירג'יניה נאשם באונס של אחת הסטודנטיות הלומדות עמו במכללה. כמו בדרמה בנויה היטב, וירג'יניה מגיעה אל ה"ידיעה" או אל ה"הארה" של עצמה מתוך העולם המתרסק.

ראשית היא ניגשת אל הבחורה הנאנסת ומבקשת ממנה סליחה, ומכאן והלאה היא חדלה לשמוע בקול הוריה. היא נוסעת לבקר את חברתה הטובה הגרה בסיאטל למרות התנגדות הוריה, עושה פירסינג בגבה ומחליטה לקנות שמלה בצבע חציל למגינת לבה של אמה. אמה ביקשה שתופיע בשמלה בגזרת אוהל

למסיבת חג המולד המסורתית, וירג'יניה מוחה: לא עוד!

שיאו של תהליך השינוי הוא ביכולת שלה להפוך למרכז החיים החברתיים בבית הספר. היא מקימה פודום אינטרנט, ובעיקר מתנשקת עם פורגי בפרהסיסה. באימוץ דמותו של פורגי יש הישענות על אגדת הנסיכה והצפרדע, אך הפעם הצפרדע איננה הדמות הגברית ההופכת לנסיך אלא הדמות הנשית ההופכת לנסיכה מאושרת. בתהליך הוכחת המסוגלות האישית שלה וירג'יניה משנה הרגלים: לא עוד אכילה בהסתר, לא עוד בריחה אל חדרה של המורה המאמצת, לא עוד הסתגרות והתכנסות. היא פועלת באופן נחרץ לשנוי מצבה, ופעולותיה משמשות מקור עיקרי ומשמעותי ביותר לעיצובן של אמונות ביחס למסוגלות העצמית שלה. בכך היא מממשת את ההנחה שככל שהאדם יתנסה בחוויות הצלחה רבות יותר בביצוע מטלה נתונה, כן תתחזק תחושת המסוגלות שלו ביחס לביצוע מטלה זו. המורה המאמצת של וירג'יניה משכנעת אותה ביכולת שלה לכתוב, וכפועל יוצא מכך וירג'יניה מיישמת את היכולת הזו גם בתחום האחר של עיצוב גופה, ומטבע הדברים זה גורר את עיצוב אישיותה.

הספר כתוב על פי תבנית סיפורית שקופה של הסתבכות, שיא והתרה, והיה יכול להפוך בנקל לקיטש. יופיו וחשיבותו של הספר הוא בתובנות שווירג'יניה חושפת כנערה שמנה או כנערה מתבגרת. התובנה המרכזית היא יכולת ההתבוננות שעולם המבוגרים מצפה ממנה. אך היא בשלה, והיא פועלת בהתאם לצו לבה. פעולותיה, הגם שיש בהן נמהרות של נערה מתבגרת, מוצגות לאורך כל הספר כשקולות, מדודות ולבסוף אף מעוררות אמפתיה.

חשיבותו של הספר היא דווקא בנושא הנדמה כנושא משנה: מסוגלותה האישית של האם. וירג'יניה מספרת את הסיפור כמספרת גיבורה בגוף ראשון, אך ברקע בוקע קולו של המספר הכול יודע המנתח את דמותה של האם, מבקר אותה, ומבקש ללמד כיצד אפשר היה להתמודד עם הבעיה של וירג'יניה בדרך הולמת, ולא על פי הדפוס שאמה מציגה.

האם היא פסיכולוגית, פסיכולוגית נערצת. יש לה קשת רחבה של מטופלים, אולם עם בנותיה היא מתקשרת על ידי כך שהיא משאירה להן ספרים העוסקים בגיל ההתבגרות (עמ' 16). היא עושה שגיאות שכל בעלת מקצוע הייתה מנסה למנוע ממטופליה: היא קובעת לבתה, על דעת עצמה, תור לרופא מומחה בתזונה. זאת כדי שיעצב לה תפריט אכילה הנדמה לה נכון. האם אינה קוראת את צרכיה של הנערה, הזקוקה לחיבוק אמהי או לזמן איכות. היא מעניק לבתה תהליכי טיפול המבוססים על עזרה מבחון.

האם אינה מסוגלת להשלים עם דמות הבת, בעיקר עם המראה שלה, משום שזה מחזיר אותה אל ימי ילדותה. היא הייתה שמנה בילדותה, וכיום היא מסרבת

לדבר על התקופה הזאת שבחייה (עמ' 23). בהווה האם מתאמנת בספורט באופן אובססיבי כדי לשמור על גופה. במקביל היא משדרת לוירג'יניה, שלמעשה היא אינה שווה דבר בעטיפתה הנוכחית.

וירג'יניה, לעומתה, משדרת לאמה שהיא שמחה לקבל את עצמה כמות שהיא ושהיא בסדר גמור, אבל אמה רוצה שתהיה מושלמת כמו שאר בני המשפחה. כתוצאה מחוסר היכולת של האם לקבל את וירג'יניה במהותה הנוכחית היא אינה מסוגלת לבטא את המילה "שמנה".

כתב האשמה החריף נגד האם מוצא את תיקונו בדבריו של התזונאי, המעדיף לא להתמקד במשקל או בגודל הגוף, ומה שחשוב מבחינתו הם הכושר והתזונה ובעיקר "להרגיש טוב".

האם אינה מסוגלת להיות "הורה מעורב". היא מכונה "מדחיקנות" - אחת שתמיד מטאטאת את הכול מתחת לשיטח ואף פעם אינה מתמודדת עם מה שקורה באמת (עמ' 148).

בשלב הידיעה של הגיבורה היא מבינה שמה שנתפס כאידיאל רחוק מלהיות אידיאל. דבר זה מחזק בה את התחושה לא לזלזל בעצמה, ובעיקר מעיד על תהליך המסוגלות העצמית שהיא מכוננת.

מתוך תחושת החיזוק העצמי ומהדרך שבה היא מתמודדת עם העולם, עם הישבן שלה ועם עוד דברים גדולים ועגולים היא מעניקה לקורא ראייה רפלקטיבית של הצלחה, תחושה שכל נער או נערה בגיל ההתבגרות צריכים לאמץ. ויותר מכך, כל הורה או מחנך הנפגש עם נער או עם נערה בגיל ההתבגרות ראוי שילמדו שיעור מהתהליך המתרחש בספר.

הספר אינו מוצג כמסמך של "עשה" או "אל תעשה", אבל הוא צופן בחובו תובנות רבות העשויות לנווט את הקורא אל מקום שממנו הוא יוכל לראות גם את עצמו וגם את הנוער העומד מולו, בעיקר בתקופה שבה לדימוי העצמי יש מקום מרכזי בחיי המתבגר ולאור כל הכתבות והתחקירים על מקומו של תהליך ההשמנה בחיינו.

בצד כללי ההתנהגות שכותבת וירג'יניה לנערה השמנה (עמ' 19) היא מכוננת אמירה ברורה מאוד, כיצד עליך לקבל את עצמך ואיך יש לפעול כדי להיות מאושר, ואז כל העיגולים הגדולים יכולים להפוך למטאפורה לחלל העצום המלא את העולם, וחלל זה יש למלא בהכרה מאושרת אליבא דוירג'יניה.

ביבליוגרפיה

- סי' לב ו-י ריץ' (1999), "מסוגלות מורים: משמעותה, מדידתה, ותרומת היועץ לחינוך", עיונים בחינוך 4 (סדרה חדשה), עמ' 87-117.

- Bandura A. (1986), Social Foundations of Thought and Action: A Social cognitive theory, Englewood, Cliffs, NJ: Prentice Hall.