**Self-constructive Vs. Self-destructive mechanisms in the writings of anorectics**

Anorexia is a human phenomenon that manifests through the body. It is one of the most bizarre and severe mental disorders. In spite of no other disturbances in thinking, aside from a distortion of body perception, an intelligent girl, and often even a particularly intelligent one, starves herself, sometimes until death (Bachar, 2001, 11). Anorexia is an eating disorder in which those afflicted reduce their food intake until they reach a significant underweight. This reduction in weight gain is accompanied by a fear of obesity and behaviors that hinder weight gain, such as excessive exercise, laxative use, and vomiting. Anorectics experience distortions in body perception, in which, despite being underweight, they perceive themselves as overweight (APA, 2013).

אנורקסיה היא תופעה אזוטרית. אקט ההרעבה העצמית מעורר סלידה ותמיהה בקרב רבים ונתפס כמנוגד לשאיפה האנושית והאבולוציונית. מאפיין נוסף המקשה על הבנתה הוא שהיא רוויית פרדוקסים. אחד הפרדוקסים המרכזיים באנורקסיה קשור לחוויית העצמי, ולפיו,

Although anorexia involves destructive behaviors, it actually reflects an attempt at self-construction (Bruch, 1978).

חיבור זה מבקש להראות כי חקירה אינטרדיסציפלינרית, המשלבת בין דיסציפלינות פסיכואנליטיות, פילוסופיות-בלשניות וספרותיות תורמת להבנת חוויית העצמי של האנורקטית, ובאופן ספציפי להבנת קיומם הבו-זמני והפרדוקסלי של מנגנוני הרס והבנייה בהפרעה האנורקטית. במסגרתו, יוצגו תפיסות פסיכואנליטיות ופילוסופיות אודות העצמי האנורקטי, תוך בחינת תרומתן של כל אחת מהדיסציפלינות. בהמשך, יוצג ניתוח בלשני-ספרותי של טקסטים שנכתבו על-ידי אנורקטיות ותיבחן השפעתם של ז'אנרים שונים של כתיבה על מנגנוני הרס והבניה ועל התפתחות העצמי האנורקטי.

## אנורקסיה נרווזה כהפרעה בעצמי - פרספקטיבות פסיכואנליטיות

ברוך מתארת את האנורקסיה כהפרעה בעצמי. לדבריה, אנורקטיות "בוחרות במסלול של הרעבה עצמית במסגרת חיפושן אחר עצמיות ואחר זהות מכוונת עצמי" (Bruch, 1980) הן "אינן יכולות לחוות את עצמן כאינדיבידואליות...הזכאיות לנהל חיים משלהן. כשהאנורקסיה מתפתחת, הן חשות כי המחלה נגרמת מכוח מסתורי...הפולש אליהן ומכוון את התנהגותן... (הן) מדברות על תחושה כאילו הן מחולקות, כאילו הן...שני אנשים...בדרך כלל החלק הסודי, אך העוצמתי הזה של העצמי נחווה כהאנשה של כל אשר ניסו להסתיר או להכחיש עקב היותו לא מקובל על-ידי עצמן או אחרים..." (Bruch, 1978, 58).

ברוך מבססת את טענותיה על תיאוריית העצמי של קוהוט, ותיאוריית העצמי של ויניקוט. קוהוט וולף המשיגו את המונח 'הפרעה של העצמי', (Kohut & Wolf, 1978) ותיארו מטופלים בעלי פגיעה נרקיסיסטית, אשר הפגינו ליקוי בסיסי בארגון-העצמי, בתחושת-העצמי ובהערכה העצמית. לטענתם, העצמי הבריא, צומח בסביבה התפתחותית המאפשרת שלושה סוגי התנסויות של זולתעצמי (selfobject).

Self-object is one’s experience of another person (object) as part of, rather than as separate and independent from, one’s self, particularly when the object’s actions affirm one’s narcissistic well-being.

להתנסות הראשונה דרושים זולתיעצמי "המגיבים לתחושות פנימיות של עוצמה-חיוניות, נהדרות ומושלמות, אצל האחר ומאששים אותה"(Kohut & Wolf, 1978) . להתנסות השנייה נדרשת מעורבות הילד עם דמויות עוצמתיות "שיוכל לשאוף להידמות להן ולהתמזג עמן לכדי דימוי של אי-יכולת לטעות ושל כל-יכולות" (ibid). ההתנסות השלישית, היא עם זולתיעצמי שמעוררים תחושת דומות בין הילד לבין עצמם. לפי קוהוט ווולף, בתהליך של התפתחות בריאה הדימויים המנופחים של העצמי והאחר מתפוגגים עם הזמן, והאדם לומד להתאים עצמו לדרישות המציאות, ואילו אצל מטופלים שלא זכו להתנסויות אלו נוצרת 'הפרעה בעצמי' (ibid).

בהמשך לברוך וקוהוט, כותבים מאסכולת העצמי טענו כי אצל האנורקטית התרחש כשל טראומטי ומתמשך בשלבי ההתפתחות של 'זולת עצמי', אשר מוביל לפגיעה בהתפתחות העצמי, ביכולת לשמר הערכה עצמית, וביכולת לשמר עצמי לכיד בעל פונקציות וויסות אדפטיביות. עקב-כך, האנורקטית אינה מאמינה שהיא יכולה להישען על בני אדם למילוי צורכי העצמי שלה, תוך ביטול ושלילה של צרכיה העצמיים הפנימיים (Goodsitt, 1983; Geist, 1989). במקום להישען על אנשים כממלאי צרכי זולת עצמי, היא נשענת על אוכל ועל פעולות גופניות כדרך למלא צרכים אלה (בכר, 2001, 16-17).

ויניקוט, (1954), רואה בחוויה הגופנית את הבסיס לבניית העצמי, ואת הפסיכה-סומה (גוף-נפש) כיחידה אחת בלתי ניתנת להפרדה. לטענתו, החל מהלידה, עלול התינוק, בתגובה לכשל סביבתי, לאבד קשר עם הגוף וצרכיו ולמצוא מקלט בתפקודו המנטלי, בשכלו (mind). כלומר, כשהאם אינה 'טובה דיה', נוצרת פעילות יתר של התפקוד המנטלי, ונוצר ניגוד בין ה'מיינד' לפסיכה סומה. השכל הופך לאובייקט תחליפי לטיפול האימהי ונהפך למרכז החיים ולמקור החיות והיצירתיות. במאמר 'עיוות האני במונחים של עצמי אמתי ועצמי כוזב', (1960) קושר ויניקוט את הפסיכה-סומה לקיומו של עצמי אמתי, הכולל לתפיסתו את החיבור של הפרט לחוויות גופניות. כאשר תפקוד אימהי לקוי יוצר פיצול, נוצר עצמי כוזב, אשר אינו מחובר לגוף, ומתקיים רק כ'מיינד' (ibid, 144).

לפי ברוך, אנורקטיות מתפקדות באמצעות "עצמי-כוזב", ואינן מסוגלות להבחין בין צרכיהן לבין צרכי הוריהן. בנוסף הן לוקות בתפקוד הדיאכרוני של העצמי, משמע, בחוויית העצמי כעקבי לאורך זמן, דבר המתבטא בתחושת זהות רעועה, דימוי עצמי נמוך, ובקשיים בוויסות רגשי ובתפקוד בינאישי (Bruch, 1982). ממצאי מחקרים מהשנים האחרונות מתכתבים עם תפיסתה של ברוך וקושרים בין תפקוד הורי לקוי בילדות לבין הקושי לזהות רגשות ולשלבם לתחושת העצמי Granieri andSchimmenti, 2014)), ובין דפוסי 'התקשרות לא בטוחה' בינקות להתפתחותה של אנורקסיה בהמשך החיים (Blatt and Blass, 1990; Tasca and Balfour, 2014**)**.

## אנורקסיה נרווזה: הרס העצמי או כינון עצמי?

אנורקסיה, כאמור, מגלמת פרדוקס ביחס לעצמי, והוא: שאותן המחשבות, הפעולות, וההרגלים שהורסים את העצמי ועלולים להוביל למוות, מתקיימים בו-זמנית כניסיון להישרדות העצמי או לכינון העצמי. כלומר, דרך הכחדת הגוף מנסה האנורקטית להציל את נפשה ולהבנות 'עצמי'.

תפיסות פסיכואנליטיות מציעות מגוון הסברים לפרדוקס זה. יש הקושרים בין הרס העצמי האנורקטי לבין הכישלון לצלוח את תהליך הספרציה-אינדיבידואציה. ליין למשל, טוען כי הרס העצמי באנורקסיה הינו תגובה להיעדר הנפרדות והגבולות בין האם לביתה. הסימביוזה בין האנורקטית לאימה אינה מאפשרת לה להפנות אגרסיות כלפי האם, ולכן היא מפנה אותן באופן לא-מודע כלפי גופה. לפיכך, התנהגויות ההרס האנורקטיות הינן באופן לא-מודע מתקפה על האם, אך מתקיימות בו-זמנית גם כמתקפה על עצמה (Lane, 2002).

מאלסון מציגה ראייה מורכבת על הרס העצמי האנורקטי, וטוענת שהוא מגלם הענשה-עצמית הנובעת מתפיסת העצמי כטמא, שנוא וחסר ערך. עצמי שאינו ראוי להזנה, ולכן יש להענישו ולהרעיבו. עם זאת, היא גם מקנה להתנהגויות אלה איכות הבנייתית וטוענת כי הן מבטאות תהליך של "הבניית-עצמי שלילית" (Malson, 1998, 161-162). כלומר, הן משקפות מנגנוני הרס והבניה עצמית, המתקיימים בו-זמנית.

מאלסון משתמשת בהמשגתו של ביון אודות פרגמנטציה בשלב הפרנואידי-סכיזואידי (Bion, 1957), בכדי לתאר את ההכחדה העצמית באנורקסיה. היא מתארת מנגנון פירוק, בו ההתמקדות בפרטים המזעריים של החיים מובילה לפיצול של משמעויות רגשיות קשות לרסיסים קטנים ביותר, עד שלמעשה הן מאבדות את משמעותן, וכך מרחיק האדם מעצמו את ההתמודדות עם חוויות המאיימות על העצמי. לטענתה, אל ההתמקדות האנורקטית בפרטים שהינם לכאורה חסרי משמעות כגון, קלוריות או גרמים ניתן להתייחס כ"ניסיון למחוק את המשמעות מחייהן, כאל הימנעות מסובייקטיביות משמעותית" (Malson, 1998, 169).

מורכבות נוספת מתבטאת בתפיסת הפעולות האנורקטיות כמנגנוני הגנה. לפי מאלסון, הרכות והנוזליות של שומן הגוף מעמעמים את גבולות הגוף ואת ההפרדה שבין העצמי לבין העולם; להיות שמן מסמן היעדר של הגדרת העצמי והזהות. לפיכך, ניתן לראות באנורקסיה כמנגנון הגנה מפני חוויית היבלעות או טשטוש זהות. תפיסה זו מתבוננת על הניסיון האנורקטי לתיחום ולשימת גבולות הן כמנגנון הגנה, והן כניסיון להגדרת זהות; ניסיון לכינון עצמי (Malson, 1998, 148). ה"אנורקסיה נהפכת למנגנון התמודדות באמצעות ההרס העצמי" (ibid, 168). כלומר, ההגנה האנורקטית הינה פרדוקסליות ומשקפת בו-זמנית ניסיון להרס העצמי ושאיפה לכינון עצמי (ibid, 142).

מאלסון מסכמת את פרדוקס העצמי האנורקטי כך: האנורקסיה משקפת "באופן סימולטני זהות המספקת כל צורך, כמו גם את היעדרה של זהות. אנורקסיה היא 'משהו להיות', אך בלעדיה הפרט הוא 'שום דבר', 'קליפה'" (Malson, 1998, 148). בעוד שמנגנוני הרס העצמי הינם מובנים (קל להבין כיצד פעולות מתמשכות של הרעבה הורסות את העצמי הגופני-נפשי), מנגנוני הבניית העצמי דורשים הסבר מיוחד. האנורקסיה, כאמור, מעוררת תחושות של אוטונומיה ואינדיבידואליות, ובכך תורמת להתפתחות חוויית העצמי. עם זאת, לא ברור מהם המנגנונים המעוררים תחושות אלה. לפיכך, עולה השאלה: האם לאנורקסיה ישנם מאפיינים ומנגנונים ייחודיים המעניקים תחושת זהות ומובילים לכינון עצמי?

תיאוריית העצמי של דיואי מוצעת כהסבר לאופנים בהם המנגנונים האנורקטיים משמשים לכינון עצמי. שתי תפיסות מרכזיות בתיאוריה שלו תורמות להסבר זה:

1. תפיסת ההרגלים (Habits) הגופניים כחלק בלתי נפרד מהעצמי.
2. ראיית ההרגל האנושי כבלתי נפרד ממערך חברתי-סביבתי.

**הרגלים גופניים והעצמי האנורקטי**

לפי דיואי, גילומנו הגופני מתבטא באמצעות הרגלים, שהם סגנונות הפעילות הנרכשים של האורגניזם (MW 14:21). דיואי רואה את ההרגל כאמצעי ש"מבנה את העצמי" (MW 14:21); ואת אופני התקשורת בין האדם לעולמו. לתפיסתו, האינטראקציה שאנו מקיימים עם העולם היא באמצעות 'הגוף ההרגלי' (habitual body) (Granger, 2001). כלומר, באימוץ מערך חדש של הרגלים גופניים (הרסניים ככל שיהיו) ישנו תהליך הבנייתי. לפיכך, 'הגוף ההרגלי האנורקטי' ופעולותיו הגופניות האינטנסיביות: ההקאות, ההתרוקנות, הצומות וכו' משקף תהליך של ארגון ויצירת משמעות אישית. ההרגלים האנורקטיים משמשים לא רק כמנגנוני הגנה, אלא הגוף האנורקטי – הוא הוא העצמי.

דיואי טובע את המונח: 'פלסטיסיות של העצמי' (MW 14:36), לפיו, יצירת העצמי עוסקת בשבירת הרגלים ישנים וביצירת הרגלים חדשים (Garrison, 1998). לדבריו: "העצמי...המתפתח...פוגש בדרכו דרישות ומצבים חדשים, ומסתגל ויוצר עצמו מחדש. בתהליך זה...הצורך בבחירה בין מוקדי העניין של הישן לבין העצמי הנע והמתהווה הינו חוזר ונשנה...וקיים בכל...תקופת חיים" (שם). לדברי גריינג'ר, "למרות שזה מפתה לחפש את המקלט של העצמי ההרגלי כשאנו נתקלים בסביבות לא בטוחות ורעועות...קיומנו המתמשך משליך אותנו באופן בלתי נמנע לסיטואציות שמונעות את האפשרות להפעיל את הרגלינו בנתיביהם הרגילים (Granger, 2001). במצבים שכאלה, מתעורר תהליך אנושי המבקש לאמץ הרגלים חדשים, ומתאפשר בזכות ה'פלסטיסיות של העצמי'. ברקע של אנורקטיות ניתן למצוא לעיתים קרובות אירועים טראומטיים ומשבריים (כגון, פגיעה מינית, גירושי הורים ועוד), אשר פנייה למערך ההרגלים הקיים אינה מספיקה לצורך התמודדות עימם. לפיכך, ניתן לחשוב על הפנייה למערך ההרגלים האנורקטי כניסיון לבסס עצמי שיוכל להתמודד עם הטראומה, לאחר שמערך ההרגלים ה'רגיל' כשל בהתמודדות זו. כפי שיוצג בסעיף הבא, הפילוסופיה של דיואי תורמת להבנת העצמיות האנורקטית לא רק בהמשגתה את חשיבות ההרגל הגופני להבניית העצמי, אלא גם מעצם הדגשתה כי העצמי מתפתח מתוך אינטראקציה ויחסי גומלין עם סביבה חברתית.

**העצמי האנורקטי-חברתי**

דיואי סבור שהרגלים נוצרים במסגרת יחסי הגומלין של האורגניזם עם סביבתו, ושהתמזגותו עם סביבתו הינה כה אינהרנטית לקיומו, עד כי לא ניתן להבין או להתייחס להרגלים ללא הקונטקסט הסביבתי (MW 14:15; LW 1:180). האינדיבידואל מפתח הרגלים מסוימים, משום שאלו נעוצים בחברה ובתרבות בה הוא חי (Sullivan, 2001, 35).

כותבות פמיניסטיות הצביעו על השפעת החברה על התפתחות ההרגלים האנורקטיים, וטענו כי אנורקסיה הינה תגובה של נשים למקומן החברתי בחברה שהינה דואליסטית ופטריארכלית במהותה (Bordo, 2004; Malson, 1998). עם זאת, התיאוריה הפמיניסטית מציעה עמדה חד-צדדית, המדגישה את השפעת הכלל=החברה, על הפרט=נשים אנורקטיות, מבלי להתייחס לאופנים בהם הפרט עשוי להשפיע על הכלל. לפי דיואי, בעוד שעל השפעת החברה על הפרט דובר רבות, "הכוח (של העצמי) לשנות מסורות קודמות" לרוב זוכה להתעלמות (MW 14:46). בעידן האינטרנטי, בו כל פרט יכול להציג אג'נדה על-גבי בלוגים ורשתות חברתיות חשוב לבחון גם כיצד הפרט משפיע על החברה בה הוא חי. לפיכך, בבואנו לחקור את מנגנוני ההבניה של העצמי האנורקטי, חשוב להבין גם כיצד עצמי זה משפיע על סביבתו.

העצמי האנורקטי הינו ייחודי משום שהתפשטות התקשורת האינטרנטית בעשורים האחרונים הובילה לכך שהוא כבר לא רק עצמי בודד, הנתפס על-ידי סביבתו כחולני ומעוות, אלא עצמי המתהווה במסגרת קהילה. הקהילות האנורקטיות האינטרנטית מכונות לרוב 'פרו-אנה' ומציגות מגוון תכנים המסייעים לחברות הקהילה להגיע אל האידיאל האנורקטי, החל מ'פטנטים' להרזיה, ועד לצילומים ותמונות המציגים את הרזון הנכסף. בדומה לקהילות רבות, לקהילת 'פרו-אנה' ישנם מאפיינים והרגלים אותם מתבקשות חברות הקהילה להטמיע ולהציג. למשל, הרגלי אכילה/צום מסוימים, הגעה למשקל יעד וכו'. בנוסף, הן מתקיימות כחברה המעניקה תמיכה רגשית. חברות הקהילה משתפות בקשיים רגשיים ואישיים וזוכות לאוזן קשבת ועידוד מצד חברות קהילה אחרות.

בהמשך לדיואי, טובע גריסון את המונח 'יצירה עצמית חברתית' (Social Self Creation) (Garrison, 1998). בהתייחס להפרעה האנורקטית, מונח זה מצביע על קיומם של שני תהליכים מקבילים: בתהליך הראשון, העצמי האנורקטי האינדיבידואלי מתהווה מתוך אינטראקציה עם סביבה רחבה (כגון, משפחה, קבוצת השווים, מקום מגורים וכו'). בתהליך השני, המתקיים במקביל, העצמי האנורקטי משפיע על יצירת חברה חדשה ומצומצמת יותר, בה מגוון עצמיים אנורקטיים מתחברים לכדי קהילה. כינון עצמי זה, הנוצר מתוך יחסי הגומלין עם קהילה המעודדת את ההרגלים האנורקטיים ונותנת להם משמעות, יכול להסביר את הקושי של אנורקטיות רבות לוותר על האנורקסיה. לפי הסבר זה, עם הוויתור על האנורקסיה, הן מאבדות הן את תחושת ההישג והעצמאות האינדיבידואלית, והן את תחושת ההשתייכות לקהילה אותה הן תופסות כמחזקת ותומכת.

נוסף לראייתו את העצמי כמתפתח דרך הטמעת הרגלים ויחסי גומלין עם הסביבה החברתית, דיואי רואה את העצמי כמתפתח בתהליך של רפלקציה וביקורת עצמית. לטענתו, כבני אדם, איננו צופים בקוסמוס מוגמר, אלא אנו משתתפים יצירתיים ביצירה שאינה מוגמרת ואינה נגמרת (Garrison, 1998), וכשההרגלים מכשילים אותנו, האלטרנטיבה היחידה לקפריזיות ולחופש לא רציונאלי היא רפלקציה: "החשיבה צריכה לפעול באופן יצירתי לצורך הצבת מטרות חדשות" (LW 7:185). בקרב מטופלות אנורקטיות התפתחות של רפלקציה וביקורת עצמית יכולה להתרחש בשני צירים מרכזיים:

1. פסיכותרפיה - בה מתקיימת חקירה של חוויות העצמי והקשרים הבין-אישיים.
2. יצירה אומנותית - בקרב אנורקטיות ומחלימות מאנורקסיה, קיימת פעילות ענפה של כתיבה. בסעיף הבא ייבחנו מנגנוני הבניה והרס בכתיבתן של אנורקטיות, וכן השלכות הכתיבה בז'אנרים שונים על כינון העצמי האנורקטי.

## כתיבה, הבנת העצמי וכינון עצמי בקרב אנורקטיות

אנורקטיות כותבות. הן כותבות בלוגים, אוטוביוגראפיות, פרוזה ולעיתים גם שירה. עד כה, התפרסמו עשרות אוטוביוגרפיות של אנורקטיות בשפה האנגלית בלבד. באינטרנט קיימים עשרות בלוגים המתארים את ההרגלים האנורקטיים, וכן כתיבה ענפה ברשתות חברתיות. כתיבה על אנורקסיה הינה פחות רווחת בשירה הפואטית, אך ישנן מספר משוררות שסבלו בעברן מאנורקסיה, ונוגעות במחלה בכתיבתן. מבניהן, אן סקסטון ולואיז גליק.

ביטויה הנרחב של האנורקסיה בשפה הכתובה היא תופעה מעניינת, וזאת משום שהביטוי האנורקטי נשען ברובו על הממד הוויזואלי-גופני ומאופיין במידה רבה של קונקרטיות. הפער שבין הקושי של אנורקטיות להשתמש בשפה, לבין הביטוי הנרחב של האנורקסיה על-גבי מדיומים מילוליים, הופך את חקר השימוש השפתי של אנורקטיות לתופעה מרתקת.

## העצמי הנרטיבי – אוטוביוגרפיות וכינון העצמי בקרב אנורקטיות

הסיפורים שאנו מספרים על חיינו וחיי אחרים הינם תצורה נרחבת של טקסט אשר באמצעותו אנו מבנים, מפרשים וחולקים את החוויה: "אנו חולמים, זוכרים ומצפים 'בנרטיבית'..." (Hardy, 1968, 5). המבנה הנרטיבי תורם לכינון תחושת העצמי – להווייתנו כשלם אינטגרלי, עם מאפיינים של יציבות והמשכיות לאורך זמן. בסופו של דבר "אנו נהפכים לנרטיבים האוטוביוגרפיים אותם אנו מספרים לגבי חיינו" (Bruner, 1987, 15).

העמדה הרווחת במחקר הנרטיבי ביחס להתהוות העצמי תומכת בהשקפתו של דיואי אודות יחסי הגומלין בין העצמי לחברה. קרבי, למשל, טוען כי העצמי האנושי אינו "מאחורי פעולות הנרטיב...המארג החברתי הפרה-נרטיבי של העלילה משמש כבסיס שמתוכו "נוצרות לאורך העלילה השתקפויותינו העצמיות..." (Kerby, 1991, 51-52, 56). כלומר, שפת הנרטיב והבניית העצמי כרוכים זה בזה ובלתי נפרדים. על-אף שדיואי סלל את הדרך לראיית העצמי והחברה כקשורים ביחסי גומלין וכבלתי נפרדים, הוא כמעט ולא התייחס לתפקיד השפה ביחסים אלה. ויטגנשטיין, לעומת זאת, הציב את השפה במוקד ההשפעה ההדדית בין העצמי לחברה.

ויטגנשטיין מציע את המונח 'משחק-שפה' לתיאור האופנים בהם מילים רוכשות את משמעותן (PI §7). לטענתו, המשמעות של מילה או ביטוי מסוים נוצרת מתוך השימוש שנעשה בהם בפועל ובמסגרת הקונטקסט החברתי של האדם. כלומר, ויטגנשטיין מצביע על הצורך בהבנת פעולת השפה בכדי להרחיב את הבנתנו אודות הקיום האנושי. אם ברצוננו להגיע לתובנות אודות העצמי של האדם, עלינו להבין כיצד הוא משתמש בשפה בסביבה בה הוא חי. לפיכך, יש הטוענים כי הפילוסופיה המאוחרת שלו עוסקת בעצמיות האדם, ומשקפת את הניסיון לחשוף את צורות הייצוג הטמונות בדפוסי החשיבה והפעולה שלנו; את המאבק הבלתי נגמר במיתוסים ובדימויים פנטסטיים שהשימושים בשפה מייצרים (אשכנזי, 2012, 30, 34). כלומר, לא ניתן לחקור את העצמי כישות שהינה נפרדת מהשפה, מהחברה ומפעילויות הפרט.

אוסגוד מתארת את האופנים בהם השפה 'מכשפת אותנו'[[1]](#footnote-1) ביחס לדימוי האנורקטי (Osgood, 2014). היא מצטטת מתוך 'מיתוס היופי' בו נעמי וולף מתארת את האנורקטית 'המושלמת': רקדנית בלרינה, שהייתה 'אידיאל אנורקטי' ו"עזבה לפתע" (Wolf, 2002, 206).

לפי אוסגוד, השימוש בביטוי זה מייצר אימאז' של "פירואט איטי". "היא עשתה זאת", כותבת וולף, "היא חמקה מכוח הכבידה" (שם). אוסגוד טוענת כי "הטעות העדינה של וולף בתיאור זה היא שבעוד שהטון עשוי לעורר רחמים, האימאז' הינו יפהפה ומרענן"; "מי לא רוצה לעוף?" (ibid, 49). לטענתה, "אנו מנסים לחשוף את המיתוס האנורקטי על-ידי ניסוח המורכבויות והזיהומים הגלומים בשפה יפה המתארת סבל חינני ורוחני"(ibid).

טענת ויטגנשטיין בדבר 'כישופה של השפה', הינה חלק מתפיסת המשמעות כתהליך דינאמי ואינטראקטיבי שבו סוכנים מגולמי גוף מגיבים אחד אל השני ואל המצבים בסביבה באופן פרקטי, חי ומתמשך .(Shotter, 2001, 174) לפיכך, איננו מחפשים אחר טבעו של אובייקט שקיים זה מכבר(PI §435) . אלא שואפים להבנת האופנים בהם אנו מבנים את היחסים בינינו לבין עצמנו ובינינו לבין סביבתנו. אנו מבקשים להגיע להבנה מלאה יותר של צורות חיינו (Shotter, 2001, 176), ולכך נוכל להגיע, אם נתחקה אחר אופני פעולת השפה (PI §109). ויטגנשטיין רואה בכינון העצמי תהליך נרטיבי העוסק ביכולתנו לשנות את הדרך בה אנו 'מתבוננים על דברים' (PI §144), ומתארים את עלילת חיינו. תפיסה זו מובילה לראיית העצמי הנרטיבי כעצמי מתמשך המצוי בפעולה אינסופית.

את רעיונותיו של ויטגנשטיין אודות חשיבות השפה בתהליך כינון העצמי ניתן להמחיש דרך ניתוח אוטוביוגרפיות שנכתבו על-ידי אנורקטיות. אוסגוד למשל, מתארת את הערב הראשון כמאושפזת במחלקה להפרעות אכילה: "קריסטין התיישבה לידי, היא הקיפה את ירכיה עם ידיה ונעצה מבט (בירכיי) שלי. הרמתי את כפות רגליי מהרצפה בכדי לגרום לרווח שבין רגליי להיראות גדול יותר (להיראות רזה יותר). אם הייתי מבוגרת יותר, ושבויה פחות במערכת ההשוואות שמציעה האנורקסיה, הייתי אומרת לה שהיא מגוחכת..." (Osgood, 2014, 62). בדוגמא זו אוסגוד מתארת את פעולותיה בעת המחלה לצד נקודת מבטה כיום ביחס לפעולות אלה. כלומר, היא מציגה את השינוי ב'דרך ההתבוננות על דברים', ויוצרת תנועה בין חווית העצמי האנורקטית לבין חוויית העצמי בהווה, ובכך מדגימה כיצד הכתיבה הנרטיבית יוצרת משמעות ומשנה את חוויית העצמי.

מהלך נרטיבי דומה ניתן למצוא באוטוביוגרפיה 'מבוזבזת' של מריה הורנבאכר: "ערב אחד הופעתי לארוחת הערב...הבטתי באמי והיא פתחה את פיה וצרחה...אבי אמר: מה קרה לעיניים שלך?...זינקתי לעבר המראה...הסתכלתי: עיני נראו כמתמלאות בדמעות מדם. למען האמת, פוצצתי את כל כלי הדם בזמן שהקאתי אחר הצהריים...צרחתי ורצתי לחדרי. במבט לאחור אני יכולה לומר: הנה. כאן חיי נחצו לשניים...באותו רגע העולם החיצוני החל לדעוך ולהתרחק עד שהפך לרקע...זה לא נראה כך אז. התחושה הייתה יותר כמו של יום רע, אירוע שכמעט קרה – כמעט נתפסתי. לפעמים אני חושבת עד כמה חיי יכלו להיות שונים אילו עשיתי מה שהייתי צריכה לעשות באותו יום: להתוודות...לא הבנתי. באותו לילה הקאתי פעם נוספת, חוששת שעיני יתפוצצו. אבל יותר חשוב היה להיפטר מארוחת הערב..." (Hornbacher, 1998, 63-64). הורנבאכר נעה הלוך ושוב בין נקודת מבטה בהווה לבין נקודת מבטה בעבר, תוך בחינת תרחישים אפשריים של עלילת חייה. תנועה זו מבטאת את מקומם של השפה והנרטיב בתהליך ההתפתחות והשינוי בחוויית העצמי. דוגמאות אלה מציגות את הנרטיב האישי כסוכן דינמי ואינטראקטיבי בכינון העצמי. בניגוד לתקיעות המחשבתית המאפיינת את האנורקטית, הנרטיב, הכתוב באופן רטרוספקטיבי, מאופיין בתנועה והמשכיות. בעוד שהאנורקטית תקועה בהווה, ועוצרת את התפתחותה הפיזית והרגשית, השפה הנרטיבית מובילה להתפתחות.

בהמשך לויטגנשטיין, דונלנד ספנס כותב על השפעת ההווה על תפיסת אירועי העבר, ומקשר בין הבניית ה'עצמי' ובין הבניית סיפור חיים (למברגר, 2010, 105). את הבניה זו הוא מכנה 'אמת נרטיבית' (Spence, 1982), ומשמעותה היא שהאמת מגולמת במישור הנרטיבי, העלילתי, ולאו דווקא במישור ההיסטורי. לטענתו, אין אף סיפור היסטורי אשר ניצב בהתאמה של "אחד-לאחד" עם ה"עובדות" של המפגש הקליני, ולמעשה מדובר בהמרת סיפור אחד בסיפור אחר אשר אינו נטול הקשר ותיאורטיזציה. למברגר, (2010), מצביעה על הדמיון בין עמדתו של ספנס לבין עמדתו של ויטגנשטיין בהתייחס לאפשרות של פירוש על-פי כלל. לטענת ויטגנשטיין, אין לנו אפשרות לפרש מילה או משפט וכל שאנו עושים בתהליך לו אנו קוראים פירוש, הינו למעשה "המרה": "מן הראוי לכנות בשם 'פשר' רק את המרתו של ביטוי אחד של הכלל בביטוי אחר" (PI §201 ; למברגר, 2010, 106, ראה הע' 82). כלומר, ניתן להתבונן על כתיבת הנרטיב האוטוביוגרפי כעל תהליך מתמשך של המרות, בו אירועי העבר מפורשים מנקודת המבט בהווה, מבלי שניתן יהיה להפריד בין תפיסות ומחשבות בהווה לבין "עובדות" העבר.

ספנס מדגיש את הקושי להסתמך על אמיתות היסטוריות בתהליך היצירה של סיפור חיים (Spence, 1982). דוגמא לכך מוצגת באוטוביוגרפיה של רביב, אשר מנסה להיעזר בזיכרונותיהם של הוריה בכדי להתחקות אחר שנות חייה הראשונות: "בסיפור חיי נמצא דמיונה הפרוע של אמי והרציונליות והניתוק הרגשי של אבי. עברי הינו מלא באנקדוטות סותרות, כשאת המציאות אני יכולה רק לנחש" (Raviv, 2010, 13). "אמי אומרת שנולדתי מספר ימים מוקדם יותר, ואבי אומר שנולדתי מספר ימים מאוחר יותר" (ibid). הפרשנויות הסותרות של הוריה מתוארות גם ביחס לפזילה עמה נולדה, אותה היא קושרת לקשיי אכילה בינקות: "אמי אומרת שהייתה מושיבה אותי על כיסא גבוה ומניחה מסביבי "קירות" פלסטיק, משום שברגע שהכפית הייתה מתקרבת לעברי הייתי מעיפה אותה. היא משוכנעת שבגלל הפזילה שלי, הייתי רואה כפול, והמראה של כפית גדושה באוכל המגיעה משני הכיוונים הייתי מבעיתה אותי. אבי אומר שלא היה לזה שום קשר לפזילה שלי. הוא אומר שמעולם לא היו "קירות" פלסטיק" (ibid, 13-14). דוגמאות אלה ממחישות את הקושי להסתמך על אמת היסטורית ביצירת הנרטיב של העצמי, ומראות כיצד קיומן הסימולטני של 'אמיתות נרטיביות' סותרות עלול להוביל לבלבול וקושי בגיבוש העצמי, ולהוביל את המתבגרת האנורקטית לחפש 'עצמי' מוגדר וברור - עצמי קונקרטי בו יש מספרים, משקלים ויעד ברור אליו יש לשאוף; 'עצמי אנורקטי'.

לסיכום, האנורקסיה, מאופיינת בתקיעות מחשבתית והתפתחותית, ומובילה למחיקת ההיבטים הסובייקטיביים בחוויית העצמי. יצירת נרטיב אוטוביוגרפי מאפשרת לאנורקטיות לנוע בין נקודות זמן ונקודות מבט שונות לאורך המחלה ותורמת להבנה עצמית ולכינון העצמי.

## כינון העצמי האנורקטי בשירה - שירתן של אן סקסטון ולואיז גליק

המגמה הרווחת כיום בקרב חוקרים היא לראות בכתיבת שירה, אקט תרפויטי (כהן, 1990, 183-187). אף על-פי זאת, קיימת שכיחות גבוהה של פתולוגיות נפשיות והתנהגויות הרס עצמי בקרב כותבים, ובעיקר משוררים (Lester & Terry, 1994). בהמשך לטענה לפיה, פרדוקס מרכזי בחוויית העצמי האנורקטית מתבטא בכך שאותם המחשבות וההרגלים שהורסים את העצמי, מתקיימים בו-זמנית כניסיון להישרדות ולכינון העצמי, ינותחו כעת מנגנוני הרס-העצמי ומנגנוני הבניית העצמי בשירתן של אנורקטיות. בניתוח זה יועלו לדיון השאלות הבאות:

1. האם כתיבת שירה מובילה לכינון עצמי או דווקא מחזקת את הנטייה להרס עצמי בקרב משוררות אנורקטיות?

2. מהן התכונות הפואטיות המבטאות מנגנוני הרס/מנגנוני הבנייה בשירה האנורקטית?

שירתן של אן סקסטון ולואיז גליק תשמש לדיון זה.

אן סקסטון (1928-1974), הייתה משוררת אמריקאית שהתאבדה בגיל 46. מהרקע האוטוביוגרפי שלה ומשיריה עולה כי בהיותה ילדה נפגעה מינית על-ידי אביה. סקסטון סבלה מאנורקסיה, דיכאון ומצבי רוח קיצוניים. היא נמנתה עם קבוצת המשוררים הווידויים שפעלה במחציתה השנייה של המאה העשרים וכתבה על חוויות טראומטיות ופתולוגיות, אשר נחשבו עד אז לבלתי הולמות לכתיבת שירה אישית והיו בבחינת טאבו (גלוברמן מתוך סקסטון, 2015, 175-177; 178-193).

גליק לואיז (Gluck Louise) (1943- ), היא משוררת אמריקאית, זוכת פרס נובל. למרות שהיא שייכת לדור העוקב לסקסטון, ישנה חפיפה בסגנון ובתכני כתיבתן. שירתן הינה אישית ומיוסרת, תוך עיסוק נרחב בתמות של שיגעון ומוות. שירתן ספגה לאורך השנים ביקורת על היותה משקפת הערכה עצמית נמוכה, כניעה-עצמית, עמדות הרס עצמי ותחושת גועל עצמי (Mitgutch, 1984). תכונות ומאפיינים אלה, הינם דומיננטיים בחוויית העצמי האנורקטית, ומגולמים במגוון דרכים בשירתן.

סקסטון וגליק משתמשות בכתיבה ארספואטית[[2]](#footnote-2) בכדי לבטא את התפרקות העצמי ואת מנגנוני הרס העצמי. בשיר The Inlet, מתארת גליק חוויית ייאוש בלתי נסבלת וכותבת: "”words fail me", "I know what's slipping through my fingers (…) but this riddle has no name" (Gluck, 2012, 58). בכך מספרת גליק כי השפה והכתיבה, אשר לרוב משמשות אותה להחזקה רגשית, אינן מסוגלות לשאת תפקיד זה במצבה הנפשי הנוכחי. בשיר זה, חוסר השליטה במילים ובשפה מתקיים כמטפורה לחווייתה את עצמה בעולם: חוויית התפרקות גופנית והיעדר אחיזה.

בשיר 'השתיקה', עושה סקסטון שימוש מטאפורי דומה:

The Silence

I am filling the room
with the words from my pen.
Words leak out of it like a miscarriage.
I am zinging words into the air
and they come back like squash balls (Sexton, 2000, 181).

בשיר זה, חוויית ההתפרקות וחוסר השליטה על העצמי מתוארות כאובדן היצירה הפנימית ביותר; הפלה, כאשר 'המילים', אינן מתארות התפרקות פאסיבית בלבד, אלא נושאות תפקיד אקטיבי בהרס הגוף. השילוב שבין מתקפה המכוונת כלפי הגוף, לבין גוף המתפרק באופן חסר שליטה תואם לאופני הפעולה של מנגנוני הרס העצמי אצל אנורקטיות. האנורקטית תוקפת ומפרקת את גופה באופן אקטיבי (באמצעות שימוש במשלשלים, הקאות וכו') לצורך ירידה במשקל, אך חווה גם התפרקות גופנית בלתי רצויה כתוצאה מתקיפת הגוף (כגון, חולשה, נשירת שיער ועוד).

בשירתה של גליק תחושות של גועל כלפי הגוף מתוארות כמניע להרס העצמי והגוף. השיר ''”Dedication to Hunger הינו דוגמא לכך:

it begins quietly

in certain female children:

the fear of death, taking as its form dedication to hunger,

because a woman’s body

is a grave; it will accept

anything. I remember

lying in bed at night

touching the soft, digressive breasts, touching, at fifteen,

the interfering flesh

that I would sacrifice

until the limbs were free

of blossom and subterfuge: I felt what I feel now, aligning these words–

it is the same need to be perfect,

of which death is the mere byproduct (Gluck, 2012, 141).

בשיר זה, חוויית הגועל והרתיעה מהגוף ניצבת לצד כמיהת האנורקטית למושלמות ומובילה להרס מוחלט של העצמי, למוות.

הפואטיקה של סקסטון וגליק מגלמת ייאוש הרסני, מורבידיות וחוויה של התפרקות העצמי. עם זאת, מספר שאלות נותרו פתוחות:

1. האם כתיבה על הרס ופירוק אכן חיזקה את מנגנוני הרס העצמי אצל משוררות אלה?

2. האם הכתיבה על מאורעות קשים וטראומטיים מובילה להצפה רגשית ולהרס העצמי או שמא היא מעוררת מנגנוני עיבוד רגשי ובכך תורמת לכינון העצמי?

שאלות אלו עוררו תגובות שונות ומנוגדות בקרב תיאורטיקנים החוקרים את האינטראקציה שבין פסיכולוגיה וספרות. לפי הורבט, למשל, השירה הווידויית הינה ז'אנר שנוצר כניסיון להבניית העצמי, אך הוא נכשל בתפקיד זה, משום שרוב המשוררים הווידויים, כולל סקסטון, התאבדו בסופו של דבר (Horvath, 2002, 1-3). לטענתה, המשוררים הווידויים העלו בכתיבתם קונפליקטים טראומטיים, ובכך חיו מחדש את טראומות העבר, דבר שהוביל בסופו של דבר להרס העצמי (ibid, 11).

בניגוד, יש הטוענים כי התאבדותם של המשוררים הווידויים אינה מעידה על כך שהשירה היא זו שפגעה בבריאותם הנפשית והובילה להרס העצמי. לסטר וטרי, למשל, סבורים כי כתיבת השירה העניקה להם תועלת קתרטית ותרמה להשגת מרחק קוגניטיבי מקונפליקטים פנימיים. לטענתם, כתיבת שירה, מסייעת לאינדיבידואל להתבונן ולחקור את העצמי משום שהיא דורשת יכולות ניתוח גבוהות. לפיכך, הם סבורים כי כתיבת שירה סייעה להם לשרוד למשך זמן ממושך יותר מזה שהיה מתאפשר בלעדיה (Lester & Terry, 1994). תמיכה לטענתם ניתן למצוא בשירים עצמם. השירים שיוצגו כעת מדגימים כיצד השימוש הפואטי באימאז' סימבולי מתקיים כמנגנון תקשורתי התורם לכינון עצמי. 'הדיוקן הכפול', של סקסטון הינו דוגמא לכך:

I am thirty this November.

You are still small, in your fourth year.

We stand watching the yellow leaves go queer,

flapping in the winter rain,

falling flat and washed. And I remember

mostly the three autumns you did not live here.

They said I’d never get you back again.

I tell you what you’ll never really know:

all the medical hypothesis

that explained my brain will never be as true as these

struck leaves letting go (Sexton, 2000, 28).

בשיר זה, המוצג כמכתב לבתה, מתארת סקסטון חוויה של הבנה-עצמית. האימאז' הסימבולי של עלי השלכת מתואר כהתגלות עצמית, אותה היא חווה כמדויקת יותר מכל אבחנה. עלי השלכת מתקיימים כמטאפורה לחוויית העצמי ומבטאים את יכולתו של האימאז' הסימבולי ללכוד ולארגן את חוויית העצמי. בנוסף, האימאז' הסימבולי תורם להתפתחות העצמי משום שהוא מאפשר את המעבר מחוויה אינטרה-פסיכית לחוויה בינאישית. את האימאז' של עלי השלכת הנושרים בסתיו יכול כמעט כל אדם לדמיין והוא במידה רבה אוניברסלי. לפיכך, ניתן לחשוב על השימוש באימאז' זה כניסיון ליצור דיאלוג והבנה משותפת עם קהל קוראים רחב.

דרך נוספת בה האימאז' הסימבולי משמש לקירוב הקורא אל החוויה הרגשית של המשוררת, היא יצירת פרספקטיבה מרחבית. למשל, בשיר “Dedication to Hunger”, מוצג אימאז' סימבולי של נערה אנורקטית השוכבת במנח אופקי במיטתה וחשה את גופה כפולשני ומגעיל. אימאז' זה מאפשר לקורא לדמיין את מנח הגוף של האנורקטית ולאמץ את נקודת מבטה המרחבית, ובכך להתחבר באופן אמפתי לחווייתה הרגשית.

לפי דיואי, כאמור, היכולת לפעול בעולם, תוך דיאלוג ויחסי גומלין עם הסביבה הינה חיונית להתפתחות העצמי. לפיכך, ניתן לחשוב על האימאז' הסימבולי, התורם לדיאלוג שבין המשוררת האנורקטית לסביבתה, כעל אמצעי פואטי התורם לכינונה העצמי. אנורקסיה, המכונה 'סינדרום האין-כניסה' (Williams, 1997, 103), מאופיינת בהסתגרות, וחסימת ניסיונות ההתקרבות של הסביבה. לכן, היכולת לייצר דיאלוג בינאישי הינה משמעותית במיוחד כשמדובר במשוררות אנורקטיות. בניגוד ל'צורה האנורקטית' המעוררת תמיהה ורתיעה בקרב הסביבה, השימוש בכלים פואטיים וסימבוליים מאפשר לאנורקטית ליצור 'צורה' חלופית המעודדת דיאלוג בינאישי ובכך תורמת להתפתחותו של עצמי גמיש ובריא יותר.

לסיכום, על-אף שבעבור סקסטון וגליק כתיבת שירה לא הובילה ככל הנראה לריפוי העצמי, נראה כי היא שימשה בעבורן ככלי לכינון העצמי, ולא להרס העצמי. השירה תורמת לכינון העצמי משום שהיא מחזקת את יכולתה של האנורקטית לתקשר עם סביבתה, וכדברי סיוול: "...בעוד שהאנורקטית 'הקלינית' הינה...בצד של השתיקה...השירה, כמו הדיבור, נעה מעבר לגבולות הגוף והעצמי, ובאמצעות צורה, תמה ומבנה, יכולה לבטא את מה שהאנורקטית אינה מצליחה לומר" (Sewell, 2006).

## העצמי האנורקטי האינטרנטי

הפרספקטיבה הפסיכודינמית מפרשת את טבעו המגוון של המרחב הווירטואלי כממד חדש של חוויה אנושית, וכהרחבה של העולם האינטרה-פסיכי (Margherit & Gargiulo, 2018). ברשת האינטרנטית ישנן מגוון פלטפורמות כתיבה, כאשר יש הטוענים כי הכתיבה על-גבי בלוגים ואתרים מהווה את אחת הדוגמאות לכך שטכנולוגיות חדשות משנות את הדרך בה אנשים מתייחסים למציאות ומכוננים עצמי (ibid). ברשת קיימים עשרות בלוגים, פורומים וקהילות חברתיות בהן כותבות אנורקטיות. את אתרים אלה ניתן לרוב לחלק לשני סוגים: אתרי 'פרו-אנה' ואתרים המעודדים החלמה מאנורקסיה ('Pro-Recovery'). בסעיף זה ייבחנו האופנים בהם הכתיבה באתרים אלה מפעילה מנגנוני הרס עצמי ומנגנוני כינון עצמי.

**'אנה' כהרס העצמי – 'Pro-Ana'**

קהילת 'פרו-אנה' התפתחה בשנות התשעים של המאה הקודמת, כשעיקר פועלה היה יצירת אתרים אינטרנטיים המציגים את האנורקסיה כבחירה באורח חיים, תוך האדרת הזהות האנורקטית והכחשת הרעיון כי אנורקסיה הינה מחלה הכרוכה בסבל (Margherit & Gargiulo, 2018). קהילה זו עוררה דיון סוער בקהילה המדעית, הן בהתייחס להיותה במה להתנהגויות של הרס-עצמי בקרב אנורקטיות, והן בהתייחס לסכנה שבחשיפת נערות ונשים בריאות לאתרים אלה, תוך טענה כי בכוחם לעורר את מחלת האנורקסיה בקרב אינדיבידואלים שבריריים (Ferguson & Klebanoff, 2014). אופן השפעתם של אתרי 'פרו-אנה' על כינון העצמי של אנורקטיות הינו שנוי במחלוקת. בעוד שרוב החוקרים טוענים כי קהילות 'פרו-אנה' מעודדות הרס עצמי, אחרים טוענים כי הן מעניקות תמיכה חברתית ורגשית (Yeshua-Katz & Martins, 2013), ומאפשרות לאנורקטיות לבטא באופן אותנטי את עצמיותן בסביבה מקבלת ולא שיפוטית. לפיכך, לטענתם, אתרים אלה תורמים לכינון העצמי ולרכישת זהות (Bates, 2015; Hammersley & Treseder, 2007). ניתוח מאפייני הכתיבה והשימוש בשפה באתרי 'פרו-אנה', ישמש כמצע לדיון בסוגיה שנויה במחלוקת זו.

מניתוח זה עולה כי חיפצון הגוף מתקיים כמנגנון מרכזי להרס העצמי, ומתבטא במספר דרכים:

1. **שימוש בשפה ציווית וקונקרטית:**

"בחרי מאכל אחד ליום, כגון תפוח. חתכי אותו לארבע חתיכות. אכלי אחת לארוחת הבוקר, אחת לצהריים, אחרת לערב, ונשארה לך חתיכה אחת כחטיף".

"2 כפות חומץ לפני הארוחה מסייעות לשאוב את השומן החוצה".

"אכלי 6 ארוחות קטנות ביום, המרווחות לכל 3 שעות. 50 קלוריות, 6 פעמים ביום, זה יוצא רק 300 קלוריות".

לטענת מארגריט וגרג'יולו (Margherit & Gargiulo, 2018), השימוש הרווח במונחים קונקרטיים המתייחסים לאוכל ולמשקל (מספרים, קלוריות, קילוגרמים וכו') משקף את הקרבה שבין הזהות האנורקטית לבין הסימפטום. ציוויים שכאלה מעודדים את האנורקטית להתייחס אל גופה כאל אובייקט; כמספר, ובכך מובילים לחיפצון הגוף. האנורקטית נדרשת לספור, לחלק ולקצץ עד שהגוף כבר אינו נחווה כבעל צרכים ורצונות. היא עוסקת בפיצול ובפירוק עד להזדהותה עם הסימפטום, ולמחיקת העצמי.

1. **שימוש בציוויים המכוונים להענשת הגוף ולעירור תחושות גועל ושנאה כלפיו:**

" אכלי מול הראי עירומה, לעזאזל, ושימי לב כמה אז תרצי לאכול".

"הכי בבטנך בכל פעם שהיא מקרקרת חזק מידי".

חלק מהציוויים מוצגים בפורמט של 'עשרת הדיברות'. למשל:

"לא תאכלי מבלי לחוש אשמה".

"לא תאכלי מאכלים משמינים מבלי להעניש את עצמך מאוחר יותר".

1. **ייחוס תכונות נעלות לזהות של 'אנה'.**

אמירות כגון: "תמיד מצאתי משהו טהור אצל 'אנה'" או "תמיד הייתי 'אנה' הטהורה", הינן רווחות באתרים אלה, כמו גם אמירות בעלות נופך דתי. לדוגמא, "אני מאמינה בשלמות ושואפת להשיגה" או "אני מאמינה בישועה באמצעות הרעבה". השימוש במילים כגון, "טוהר", "ישועה" ו"שלמות" מבטא את שאיפת האנורקטית ל'על-אנושיות'. עם זאת, בשאיפה זו, היא מנתקת את הגוף מגשמיותו ומפגיעותו ולפיכך, מאנושיותו. גופה הופך לחפץ; אובייקט בו ניתן לשלוט באופן "מושלם".

הניתוח של השימוש השפתי באתרי 'פרו-אנה' חושף דרך נוספת להבניית עצמי אנורקטי אידיאלי, והיא יצירת מדרג היררכי של הפרעות אכילה. גילס טוען שאתרי 'פרו-אנה' משקפים את אמונתן של אנורקטיות ('anas') כי הן בעלות יסודות מורליים גבוהים יותר בהשוואה ליתר חברות הקהילה. בזמן ש'אנה' מיוצגת כעצמי האידיאלי ומדורגת בשלב העליון, 'מיה' (בולימיה), מדורגת אחריה, ושאר הפרעות האכילה, המקוטלגות כ [[3]](#footnote-3)ED-NOS, נמצאות בתחתית הסולם (Gilles, 2006).

מאפייני השפה והשיח המשתקפים מאתרי 'פרו-אנה' מלמדים כי לאנורקטית תפיסת עולם נוקשה ומפוצלת, לא רק ביחס לגוף, אלא גם ביחס לסובבים אותה. מלבד החלוקה והדירוג של הפרעות האכילה, חברות הקהילה מנסות ליצור גבולות נוקשים ובלתי חדירים בין חברות המכונות 'אנה' לבין מי שנתפסות כמתחזות ומכונות 'Wanbes'[[4]](#footnote-4). דוגמאות לכך הן:

"יש את הבחורה הזו...שאתה ישר יכול לומר שאין!!! לה הפרעת אכילה...אפשר לדעת דרך...הפוסטים המטופשים שלה על הנושא".

ביטוי נוסף לניסיון להתגונן מפני 'מתחזות' הינו בחילופי הדברים הבאים:

"היי אני חדשה פה...אנה עם נטיות למיה...מנסה להוריד 20 קילו, צריכה כמה טיפים...חשבתי ללכת על 'צום מים'...נגיד כל שבועיים למשך יומיים...האם זה בסדר? ואם לא בבקשה תנו לי טיפים...".

תגובה: "אם היית אנורקטית אמתית, אז לא היית צריכה שמישהו יגיד לך מה לעשות...".

הדינמיקה שבין הזהויות: 'אנה' ו-'Wanbe', מבטאת את הניסיון להתגונן מפני ה'אחר', ולהבנות עצמי הרמטי. לפי גילס, העיסוק ב'למי' מגיע לזכות בשם 'אנה' נמצא בלב המשמעות של להיות 'פרו-אנה' (Gilles, 2006).

הכתיבה באתרי 'פרו-אנה' משקפת הן ניסיון לכונן עצמי אינדיבידואלי בתוך קבוצה, והן ניסיון לכונן עצמי קולקטיבי-אינטרנטי, בו 'אנה' מורכבת מעשרות ואף מאות אינדיבידואלים. על-אף שהשתייכות לקהילה חברתית אמורה לחזק את היכולת לתקשר עם אחרים, נראה כי במקרה של פרו-אנה', אותם המנגנונים הפתולוגיים המקשים על האנורקטית לתקשר עם סביבתה מופעלים גם במסגרת התקשורת שהיא יוצרת על-גבי הרשת. הזיהוי, הקטלוג, הדיכוטומיה, וההוקעה התוקפנית של המאיימות על זהותה ה'טהורה' של אנה משקפים את השימוש במנגנוני הגנה סכיזו-פראנואידים ופרימיטיביים של פיצול והשלכה, המיוחסים לשלבי התפתחות מוקדמים (דורבן ורוט מתוך קליין, 2013, 24-25).

בנוסף, ניתן לחשוב על ה'עצמי החברתי' המשתקף מקהילות 'פרו-אנה' כניסיון לכינון עצמי באמצעות enmeshment[[5]](#footnote-5). כלומר, עצמי זה אינו מורכב מקבוצת אינדיבידואלים, אלא מקבוצת 'עצמיים משוכפלים'. בקהילת 'פרו-אנה' כולן זהות וכולן פועלות להשגת אותה המטרה; אין נפרדות ומובחנות ביניהן, הן אחת. בדומה ל-enmeshment המאפיין את המשפחה האנורקטית, חברות הקהילה אינן מוכנות לקבל את האחרות של בנות שרוצות להצטרף לקהילה, וכך כל ניסיון לתקשר עם ה'אחר' נכשל. לפיכך, למרות שה enmeshment באתרים אלה מגויס כניסיון לבנות ולחזק את תחושת העצמי, הוא מחזק דווקא את הנוקשות והפרנואידליות שבחוויה האנורקטית, ובכך מתקיים כמכשול בדרך לכינון העצמי.

**פרידה מ'אנה' והבניית העצמי**

בשנים האחרונות הקהילה האנורקטית פועלת גם באתרים מעודדי החלמה (Pro-recovery Websites), החושפים דינמיקה שונה לחלוטין מהמוצגת באתרי 'פרו-אנה' ביחס להגדרת העצמי וכינון העצמי. בעוד שבאתרי 'פרו-אנה' השימוש בשפה הינו ציוויי וקונקרטי, באתרים מעודדי החלמה ההתייחסות לעצמי מאופיינת בשפה מופשטת ומטאפורית המקדמת תהליכי חקר עצמי ומגע רגשי. למשל, אחת הבלוגריות כותבת: "מי אני? אני אישה צעירה שהחלימה מאנורקסיה....אני חשה כה פגיעה ונזכרת בתחושת הבושה שלי...". בלוגרית אחרת, משתמשת בהאנשה מטאפורית ומתארת את האנורקסיה כדמות גברית: "מי אני ללא אד[[6]](#footnote-6)? כשנאבקתי בהפרעת האכילה שלי, זו הייתה שאלה שהעסיקה אותי רבות".

בנוסף, בניגוד לאתרי 'פרו-אנה', בהם העצמי האנורקטי 'נבלע' בתוך הגוף, ואין כל מובחנות בין האנורקסיה לבין הנערה, אתרים מעודדי החלמה מציגים את הפרידה מהזהות האנורקטית כחלק מתהליך הריפוי וכינון העצמי. אחת הדרכים לכך היא יצירת הבחנה בין ה'עצמי של המחלה' לבין העצמי העכשווי או 'העצמי הבריא'. למשל, אחת הבלוגריות כותבת: "מי אני? אני כבר לא אותה ילדה אבודה. אני חופשיה". אחרת כותבת: "רכיב מפתח בהחלמה מאנורקסיה...היא החשיבה על כך שהעצמי הבריא שלך ירפא את העצמי של הפרעת האכילה"; "הבחנתי כי יש לי שני חלקי עצמי, במהלך המאבק באנורקסיה...חלק משמעותי בתהליך ההחלמה שלי היה לזהותם, ובאמצעות דיאלוג מתמשך לחזק את העצמי הבריא".

דרך נוספת להשגת נפרדות מהמחלה היא שימוש מטאפורי בהאנשה. משמע, החצנת האנורקסיה ותפיסתה כאדם אחר. יש לציין כי באתרי 'פרו-אנה', דרך הצגת הדמות 'אנה' קיימת גם כן האנשה. עם זאת, בעוד שבאתרי 'פרו-אנה' ההאנשה משמשת ליצירת הזדהות בין הסימפטום לעצמי, באתרים מעודדי החלמה האנורקסיה מואנשת כדמות חיצונית, כאחר, ובכך תורמת להתרחקות מהמחלה. דוגמא לכך היא כינוי הפרעת האכילה בשם 'אד'. אחת הבלוגריות מציגה את 'אד' כמאהב מתעלל אשר ממנו עליה להיפרד: "מעולם לא נישאתי, אך אני גרושה באושר. אד היה מתעלל... ושתלטן...שנאתי אותו, אך לא יכולתי לעזוב אותו. אד שכנע אותי שבלעדיו אני חסרת חשיבות (ו)לא מיוחדת. הוא אמר שהוא דואג לי ופועל לטובתי האישית, אך תמיד זעם עליי. הוא הבטיח דברים שמעולם לא קיים. כשהגעתי לתחתית פיזית ונפשית, החלטתי סוף סוף להתגרש ממנו...אד ואני אפילו כבר לא מדברים יותר".

 דרך נוספת להרחקת האנורקסיה, והפרדתה מהעצמי היא בהמשגתה כישות חיצונית שהשתלטה על העצמי. אחת הבלוגריות כותבת: "אני ניצולה של הפרעת אכילה...הייתי משועבדת לה במשך 25 שנים...הייתי אסירה של גופי...". אחרת כותבת: "...מוחי נחטף. אם מעולם לא הייתה לך את החוויה של השתלטות על-ידי מחלת נפש, אז זה בלתי אפשרי להבין....".

לפיכך, האופן בו פועלים מנגנוני הפיצול וההשלכה באתרי 'פרו-אנה' הינו מנוגד לאופן פעולתם באתרים מעודדי החלמה. בעוד שבאתרי 'פרו-אנה' הפיצול וההשלכה מתקיימים כמנגנונים סכיזו-פראנואידים המובילים להפרדה נוקשה בין העצמי לאחר, ולהזדהות פתולוגית בין הסימפטום לבין העצמי, באתרים מעודדי החלמה, הם מאפשרים לאנורקטית להתבונן על שני חלקי העצמי כשייכים לה, ולחקור באופן אינטרוספקטיבי ואינטגרטיבי את השפעתם על חייה.

המעבר מתפיסת האנורקסיה כחלק בלתי נפרד מהעצמי לראייתה כ'אחר' הרסני, ממנו יש להיפרד, תוך שימוש בשפה מטאפורית ומופשטת, המבטאת את התפתחות היכולת לסימבוליזציה (Segal, 1979, 133), משקפים את התנועה מעמדה פרנואידית-סכיזואידית לעמדה דיכאונית (דורבן ורוט מתוך קליין, 2013, 24-25), ומצביעים על-כך שבאתרים מעודדי החלמה נוצרת התפתחות בכינון העצמי של האנורקטית.

לסיכום, בעוד שאתרי 'פרו-אנה' משקפים את הניסיון לכינון עצמי חזק ומואדר, 'עצמי חברתי' שאמור להוביל להתפתחות העצמי, בפועל הם מגלמים מגוון מנגנונים אשר למעשה מובילים להרס העצמי. מאתרים מעודדי החלמה, לעומת זאת, מצטיירת תמונה שונה לחלוטין. האנורקטית כבר אינה חווה עצמה כרדופה ומאוימת, ומצליחה ליצור הבחנה בין העצמי לאחר, תוך שימוש במנגנונים סימבוליים התורמים להתפתחות העצמי.

## סיכום

## חיבור זה ביקש לענות על השאלה: האם האנורקסיה תורמת לכינון העצמי או מובילה להרס העצמי? התפיסה הפסיכואנליטית ממשיגה את האנורקסיה כהפרעה פרדוקסלית המבטאת ניסיון פתולוגי לכינון עצמי, שבתורו מוביל להרס העצמי. עם זאת, היא אינה מסבירה מהם המנגנונים באמצעותם מנסה האנורקטית לכונן את עצמיותה. חיבור זה הראה כיצד חקירה אינטרדיסציפלינרית המשלבת ניתוח פילוסופי, לשוני וספרותי תורמת לביאור מנגנוני ההרס וההבניה בהפרעה האנורקטית, תוך בחינת השפעתם של סוגי כתיבה שונים על מנגנונים אלה.

תיאוריית העצמי של דיואי תורמת להמשגת האנורקסיה כתופעת עצמי ייחודית, המשלבת בו-זמנית מנגנוני הרס והבניה. תפיסתו את ההרגל האנושי כבלתי נפרד מתהליך כינון העצמי ומהמערך החברתי של הפרט מבליטה את המנגנון ההבנייתי שבהרגלים האנורקטיים. אמנם אלה מובילים להרס הגוף והנפש, אך הם גם משקפים את הניסיון להגדיר 'עצמי' החי בחברה מסוימת.

עולה כי בעוד שז'אנרים אמנותיים של כתיבה; כתיבה נרטיבית וכתיבה פואטית, תורמים לכינון העצמי של אנורקטיות, הכתיבה האינטרנטית משפיעה על כינון העצמי בשני אופנים מנוגדים, בהתאם לסוג האתר האינטרנטי. בעוד שהכתיבה באתרי 'פרו-אנה' מאופיינת בקונקרטיזציה ופיצול התורמים להרס העצמי, הכתיבה באתרים מעודדי החלמה, בדומה לז'אנרים אמנותיים של כתיבה, הינה סימבולית ואבסטרקטית, ובכך תורמת לכינון העצמי. לפיכך, מניתוח הכתיבה על-פני הז'אנרים השונים, עולה כי (מלבד הכתיבה באתרי 'פרו-אנה') הכתיבה מקדמת את היכולת לאינטגרציה, סימבוליזציה וגמישות מחשבתית, ובכך תורמת לכינון העצמי של האנורקטית.

1. PI § 109 [↑](#footnote-ref-1)
2. ארספואטיקה, הינו מונח המתאר תופעה שבה [אמנות](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%9E%D7%A0%D7%95%D7%AA) עוסקת באמנות וב[יצירתה](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%99%D7%A6%D7%99%D7%A8%D7%94). [↑](#footnote-ref-2)
3. קטגוריה אבחנתית ב DSM V, ששמה המלא הוא: Eating disorder not other specified. [↑](#footnote-ref-3)
4. כינוי הנגזר מהמונח Wannarexic'', המתאר נערות שרוצות להיות אנורקטיות, ומנסות לאמץ הרגלים ואורח חיים אנורקטי, אך אינן עונות על הקריטריונים של אנורקסיה כהפרעה (Hoffmann, 2018). המונח מאחד לכדי מילה אחת את הרצון לגבש זהות אנורקטית. [↑](#footnote-ref-4)
5. מינושין (1978), טבע את המונח 'enmeshed family' בהתייחס למשפחות של אנורקטיות, בהן בני המשפחה מתקשים להבחין בין צרכיהם האישיים לבין צרכי האחרים. [↑](#footnote-ref-5)
6. אד=ED, קיצור ל- Eating Disorder. [↑](#footnote-ref-6)