

בארץ המראות: השתקפויות הגוף הנשי בחדר הכושר

תקציר: מאמר זה מבקש לבחון את התנאים החברתיים המעצבים את החוויות והתפיסות הגופניות של נשים ישראליות המתאמנות בחדרי כושר. כדי לבחון את התנאים הללו, מתמקד המחקר בשאלת 'המבט', כפי שהוא משתקף במראות של חדרי הכושר. בניגוד למחקרים קודמים, שניתחו באמצעים כמותיים את ההשלכות של ההשתקפויות במראה בהקשר של פעילות ספורטיבית, מחקר זה מאמץ מתודולוגיה איכותנית המאפשרת לעמוד על המשמעויות המורכבות העולות מדברי האתלטיות. מניתוח המשמעויות הללו עולה כי הנשים המתעמלות בחדרי כושר מבנות, באמצעות המראה, דפוסים המכוננים מבטים שונים בהקשרים שונים.

מילות מפתח: מגדר, חדר כושר, מבט, סוציולוגיה של הגוף, מראות, גוף נשי.

מבוא

תיאוריות סוציולוגיות של הגוף ושל המבט, המפורטות בחלקו הראשון של המאמר, גורסות כי חדרי כושר בחברות מערביות הפכו לאמצעי פיקוח חברתי דכאני, שתפקידו לתחזק את מיתוס היופי, להפעיל כוח על נשים ולגרום להן להפנים את השיח המגדרי המשגיח, שבמסגרתו המבט הנשי הוא המינורי והמבט הגברי מייצג את המרכז.

מחקרים שהתבססו על הנחות יסוד אלו התמקדו בדיאלוג המבטים המתרחש בין גברים לבין נשים. אולם, מחקר זה מבקש להסיט את הדיון אל האופן שבו נשים מביטות בעצמן. השאלה המרכזית העולה מהדיון הביקורתי בתיאוריית המבט היא: האם הבבואה המשתקפת לנשים ממראות חדר הכושר היא רק רפלקציה של מבט גברי, או שמא לנשים יש יכולת אוטונומית לתת משמעות משלהן להשתקפויות הללו.

גוף, תשוקה ופיקוח בעידן הקפיטליזם המאוחר

דלז וגואטרי בספרם **אנטי אדיפוס** (Deleuze and Guattari, 1983) טוענים כי האדם הפוסט-מודרני מונע מן התשוקה לצרוך את תרבות הקפיטליזם המאוחר. הקודים של התשוקה מושקעים ומתמוססים בלב המבנים הקפיטליסטיים במידה קיצונית כזאת, שמקורותיה האותנטיים הליבידינאליים מתמזגים בזרימת ההון. בהקשר זה, האני האינדיבידואלי מת, ומי שתופסות את מקומו אלו "מכונות תשוקה", הקובעות איך התשוקה מיוצרת ומושקעת במרקמים חברתיים שונים. דלז וגואטרי גורסים כי התשוקה והתרבות גם יחד חוקקים את עצמם על הגוף.

הם מתארים תהליך היסטורי בן שלושה שלבים בכתיבת התשוקה בתרבות, ובמקביל, בסימון התשוקה על הגוף: 1. חריטת התשוקה הסמלית באמצעות סימנים על הגוף (טקסים שבמרכזם הגוף מסומן). 2. התשוקה תחת פיקוח והשגחה של הרודן, השליט הכל יכול, אשר מכתוב כיצד אמורים להיראות הגוף והתשוקה המסתמנת על פניו. 3. שלב הקפיטליזם המאוחר, שבמהלכו התשוקה מאבדת את הגוף. בשלב האחרון מתרחש פיצול בין משמעות התשוקה לבין הגוף הנעדר. התשוקה מוגדרת עתה מחדש באמצעות גוף חסר גופניות (Disembodiment). בשלב זה, התשוקה אינה מגולמת עוד בייצוג גופני והיא הופכת לשקופה, כשגוף ההון מחליף את גוף האדם. זהו הגוף חסר הטריטוריה. מכאן חלה התרחבות קיצונית של "מעגל המסחר", והתשוקה היא המצאה מלאכותית של "כלכלת התשוקה".

מייסרס (Meyers, 2002) מחדדת את טיעונם של דלז וגואטרי ועוסקת בהשלכות המגדריות של התרבות הקפיטליסטית ובמעמדו של הגוף, בציינה כי התרבות המערבית הקפיטליסטית הגדירה כלכלה דיאלקטית, שאותה היא מכנה "כלכלת הגוף/נפש" (psychic/psyche). לטענתה, הדיאלקטיקה הבוזזמנית של גוף ונפש הפכה את המראה החיצוני של נשים לבכואה של זהותן, וכי נשים בתרבות המערבית נתונות למרותם של מוקדי כוח, המשעבדים את חירותן לבחור ולהגדיר מה טוב ורצוי עבורן. במסגרת דיאלקטיקה זו, כל החלטה גופית-נשית כלואה בפן-אופטיקון, הנשלט על ידי מוקדי הכוח בחברה ומתווה מארג זהותי, המדגים כיצד נשים מפנימות את השיח המשיגי (Meyers, 2002).

ברטקי (Bartky, 1997) מסבירה כיצד המונח פן-אופטיקון תואם את תרבות המימוש המודרנית של הגוף:

"Jeremy Bentham's design for Panopticon, a model prison, captures for Foucault the essence of the disciplinary society. At the periphery of the Panopticon, a circular structure: at the center. A tower with wide windows that open onto the inner side of the ring. The structure on the periphery is divided into cells, each with two windows, one facing the windows of the tower, the other facing the outside, allowing an effect of backlighting to make any figure visible within the cell. All that is needed, then, is to place a supervisor in a central tower and to shut up in each cell a mad man, a patient, a condemned man, a worker or schoolboy. Each inmate is alone, shut off from effective communication with his fellows, but constantly visible from the tower. The effect of this is to induce in the inmate a state of conscious and permanent visibility that assures the automatic functioning of power" each becomes to himself his own jailer".

(Bartky, 1997; 131).

עבודתה של ברטקי (1997) חשובה בכך שהיא מדגישה את האופן שבו הפיקוח מופנם אצל הפרט ומעצב את נטייתו הצייתנית. שילוב טיעוניהם של דלו וגאטרי, מירס וברטקי מצביע על כך, ש"מכונת התשוקה" יוצרת גוף חסר איברים, מכונה שהסובייקט צורך כאובייקט. ובמשוואה האמורה: הגוף = מכונה משועבדת להון ולנגזרותיו החברתיות תרבותיות. כפועל יוצא של התהליך האמור, הזהות שהינה בכואת הגוף, גם היא הופכת למצרך הנתון תחת פיקוחו של גוף ההון.

בדומה לברטקי, נעמי וולף (2004), בספרה 'מיתוס היופי' בוחנת את "המכונה הגופנית" בהקשריה המגדריים והתרבותיים, ומתייחסת למנגנוני הכוח המעצבים פרקטיקות גוף נשיות. לטענתה:

"לנשים רבות יש כיום יותר כסף וכוח ומרחב פעולה והדרכה משפטית משהיו לנו אי פעם. אולם אם נשאל את עצמנו איך אנחנו מרגישות עם עצמנו פיזית, ייתכן שבהשוואה לסבתות הלא משוחררות שלנו, מצבנו גרוע בהרבה... לנשים עובדות, מצליחות, נאות ובעלות שליטה עצמית יש 'חיים נסתרים', המרעילים את חירותן. זהו עורק אפל של שנאה עצמית, אובססיביות גופנית וחרדה מאובדן שליטה, הניזון מתפיסות שונות הקשורות ליופי" (וולף, 2004: 19).

וולף מסבירה כי העובדה שכל כך הרבה נשים מרגישות כך, נובעת מהיותן נתונות בעיצומה של תגובת נגד לפמיניזם. לדבריה, דימויים של יופי נשי משמשים כנשק פוליטי נגד התקדמות הנשים, וכאמצעי פיקוח חברתי המכוון להגביל נשים. היופי, טוענת וולף, הוא מטבע עובר לסוחר, שערכו נקבע ממש כמו מחיר הזהב. כמו בכל כלכלה, הוא נקבע על ידי פוליטיקה ובמערכ המודרני הוא מייצג את מערכת הערכים המשמרת את הדומיננטיות הגברית (וולף, 2004). אותה אובססיביות גופנית, שוולף מצביעה עליה, ניכרת בעלייה בשיעור הנשים המצטרפות לחדרי כושר. אלה הפכו בתרבות המערבית לאמצעי פיקוח נוסף, שמטרתו לתחזק את מיתוס היופי והפיקוח, נוסח הפן-אופטיקון המיוצג על ידי המראות (mirrors).

הגוף הנשי בחדר הכושר

נטלי אנג'יר ממחישה בספרה 'האישה – גיאוגרפיה אינטימית' (2004) את טיעון הפיקוח, ומדגימה כיצד בחירתן של נשים להתעמל מעוצבת כפועל יוצא מהתוויות היופי המערביות. אנג'יר גורסת כי נשים המגיעות לחדרי כושר, בשונה מגברים, מעדיפות להיות **חטובות** (יפות) יותר ולא **שריריות** יותר. העדפה זו קשורה לאופן שבו חדרי הכושר צופנים בחובם מסר כפול ומטעה לנשים. מחד גיסא, נשים מוזמנות לקחת חלק בפעילות הספורטיבית בחדר הכושר, ומאידך גיסא, המסר המועבר להן הוא לצמצם היקפים ולא חלילה לטפח שרירים. אנג'יר

מדגימה טיעון זה מתוך חווייתה האישית:

"בכל השנים שבהן התעמלתי בחדרי כושר והרמתי משקולות והטפתי לנשים אחרות, אני מודה, הטפה שחצנית, בדבר היתרונות שבטיפוח השרירים, התגובה השכיחה והמרגיזה ביותר ששמעתי הייתה בערך כך: 'אינני מעוניינת לתפוח ולהיראות שרירית מדי. אני רוצה לשמור על כושר'" (אנג'יר, 2004: 271).

אנג'יר אף דנה באופן ביקורתי במושג "לשמור על כושר" וטוענת: "בני אדם מייחסים סגולות קסם להתעמלות, בטענה שפעילות גופנית מטפחת מצב רוח מרומם אופטימי וממוקד. אל תאמיני להם. אם את מטבעך אדם שאינו מאושר, ההתעמלות לא תעשה אותך מאושרת. את עשויה להרגיש רגיעה רגשית זמנית... כאשר שיפור בזרימת הדם מעביר כמות גדולה יותר של חמצן לרקמותיך, את טופחת לעצמך על השכם על המשימה האמיצה שנטלת על עצמך, אך לאחר שגופך מתרגל לפעילות המואצת והריגוש הראשוני מתפוגג, תחזרי לקו ההתחלה הביוכימי והנפשי שלך... שמענו שהתעמלות יכולה לרפא דיכאון נפשי, אך רוב המחקרים הקליניים לא מצאו השפעה כזו... גם לגבי הפנים אין תועלת בהתעמלות... היתרונות האסתטיים של ההתעמלות נעצרים בגובה הלסת" (אנג'יר, 2004: 271).

הפרדוקס, טוענת אנג'יר, נובע מהעובדה שמכוני הכושר יעילים דווקא לפיתוח שרירים, אך באופן הפוך. נשים הפוקדות את חדרי הכושר נמנעות מפיתוח כוח ומעדיפות להיות חטובות ולא שריריות. אנג'יר מדגישה כי דווקא נשים, אולי יותר מגברים, זקוקות לשרירים, משום שתוחלת החיים של נשים עלתה והן זקוקות לכוח. בנוסף, השריר מגן על העצמות הקלות, משפר את ההתמודדות עם מחלות, מעכב בריחת סידן ומדרבן את העצם להתחדש.

אז מדוע, אם כן, רוב הנשים נמנעות מפיתוח השריר? את ההסבר לכך אפשר למצוא בעבודתה של Kuhn (1985). לטענתה, כשנשים פונות לבניית שרירים, הן מאתגרות את הסדר הטבעי בשתי רמות. הרמה הראשונה, היא אתגורו של הגוף הטבעי, היינו, פיתוח וניפוח של שרירים. והרמה השנייה, קעקוע הסדר החברתי-מגדרי. במסגרת הסדר החברתי-מגדרי, גברים צריכים לפתח שרירים ולהפגין את שריריהם בפני נשים. השריר המטופח מעיד על כוח, חוזק וגבריות קנונית. כשנשים מפתחות שרירים, הן מייצרות אי בהירות מגדרית ומסכנות את ההבנה הקנונית של נשי/גברי. כך, אישה שתסתכן במראה שרירי עלולה לגרום בלבול למתבונן, שכן הוא לא יידע אם זה גוף של אישה או של גבר. אנג'יר (2004), בדומה ל-Kuhn, טוענת כי החברה המערבית המודרנית אינה מגלה סובלנות כלפי בלבוש מגדרי.

שילוב כל האמור לעיל, מצביע על העובדה כי התשוקה הנשית לפקוד את חדר הכושר, אינה בהכרח תשוקה לחזק את כוחו, אלא אולי דווקא לשכלל את יופיין. ייתכן שזה ביטוי מוחשי לטיעונם של דלז וגואטרי, כי בעידן הקפיטליסטי התשוקה (לצורך מכוני כושר) מאבדת את הגוף, ובהתאם, "כלכלת התשוקה" היא רק ביטוי להרחבה של "מעגל המסחר". יהיו המוטיבציות הנשיות אשר יהיו, יותר ויותר נשים מוצאות את עצמן בחדרי הכושר. ובכל חדר כושר המכבד את עצמו תלויות מראות מקיר לקיר.

תראו אותי: מבטים והשתקפויות מגדריות במראה

"The Phenomenology is a story about things and mirrors, about projections and reflections, about self-alienation and self-recognition. Mirrors aren't just looking-glasses" (Steinhart, 1998).

השימוש במראות בחדרי כושר הוא תוצר של הנחיות ממסדיות. כך למשל, המכללה האמריקנית לרפואת ספורט (ACSM – American College of Sport Medicine) פרסמה בשנת 1997 הנחיה ברורה: "בכל חדר הכושר חייבות להיות לפחות שתי מראות על כל ארבעה חדרים". הנחת המוצא הייתה שמראות בחדרי כושר מעוררות את המתעמלים להגדיל את המאמץ הגופני ובכך אף לשכלל את ביצועיהם (Martin, et. al., 2003). הדרישה להציב מראות בחדרי כושר וההסבר המונח בבסיס דרישה זו הדגימו שוב את ההתייחסות לגוף כאל מכונה. מכונה שיש לעשותה פעילה יותר ויעילה יותר.

אם להסתמך על דלז וגואטרי, הרי שגם במקרה זה, ה"תשוקה" איבדה את ההתייחסות ההוליסטית לגוף. הדרישה להציב מראות כאמצעי לשכלל את יצרנותו של הגוף המתעמל, הותירה בשוליים את ההתייחסות לזיקה המתקיימת בין גוף-זהות-רגש, ובה בעת שימרה את ההתייחסות למראה כאל אובייקט נייטרלי.

האמנם? האם מראות הן באמת שבירי זכוכית, שאינם אלא שיקוף אובייקטיבי של המציאות? התשובה לשאלה זו היא: לא. מראות, ובעיקר ההשתקפויות מולן, אינן מציאות אובייקטיבית כלל ועיקר. מאירס (Myers, 2002) בספרה 'מגדר במראה' (Gender in the mirror), עוסקת במיתוס על נרקיס. מאירס בוחנת שלושה טקסטים שעסקו בנרקיס, וטוענת כי בכל הטקסטים הסוף דומה – מותו של נרקיס. מאירס, המנתחת את המיתוס גם באמצעות כלים פסיכואנליטיים, טוענת כי התמה המרכזית העולה מן המיתוס קשורה לשאלה: למי מותר להתבונן במראה? מכל הגרסאות עולה תשובה אחידה – המראה מותרת לנשים, וכשגבר חוטא ומתבונן במראה הוא עלול להסתכן במותו. בהמשך, טוענת מאירס, כי במסגרת המיתוס של נרקיס מתחדד המסר כי לגברים אסור להתבונן במראה, ואי לכך עליהם לבחור לעצמם אישה יפה שכאשר יתבוננו בה, היא תשקף להם (כמראה) את דמותם. ואכן, חוקרות פמיניסטיות

וחוקרי מבט מצויים בדיאלוג ארוך ומתמשך עם סוגיות הקשורות במבט ובמראות, ובהשפעותיהם של אלה על החוויה הנשית.

כך למשל, תיאוריית המבט (The gaze Theory) של לאורה מאלווי (Mulvey, 2007) גורסת כי לנשים יש תכונה המבקשת שיסתכלו עליהן (to-be-looked-at-ness). לטענתה, המבט המופעל על הגוף הנשי הוא פעיל ובדרך כלל מיושם על ידי גברים. זהו מבט המקרין את הפנטזיה של הגבר על גופה של האישה. במסגרת יחסים זו, טוענת מאלווי, נשים הן בורבזמן מושא להסתכלות ומוצגות לראווה.

ברומה למאלווי, גם ברגר (Berger, 1972) טוען כי להיוולד אישה פירושו הדבר להיוולד אל תוך מרחב צר, הכולל בתוכו מבט גברי, הגורם להצגתן החלקית של נשים, וכי גברים פועלים מיד ברגע שנשים מופיעות. ברגר מנתח יצירות אמנות שצוירו על ידי ציירים שונים לאורך ההיסטוריה, וטוען כי המבט המופעל על גוף האישה הוא כמעט תמיד פטרוני, המכונן יחסי כוח שבהם ידו של הגבר-צייר היא על העליונה. כאשר ציירים מציירים גברים, הם תמיד יציירו אותם עם זיקה למעמד הבינוני והגבוה: גבר שבידו שעון כיס, גבר עם מקטרת או משקפיים. לעומת זאת, טוען ברגר, ייצוגן של נשים הוא אחר. המבט המופעל על גוף האישה הוא מבט מפקח. אם הצייר בוחר להציגה עוברת בין חדרים או נחה, הוא ידאג לרמוז על זוג עיניים נוספות אשר מפקחות עליה. בנוסף, מדגיש ברגר פן מעניין, כשציירים מציירים נשים וגברים יחד, עיניהן של הנשים המצוירות נשואות כמעט תמיד אל הצייר. כך שדיאלוג המבטים בין גברים מעיד על כך שהצייר הוא מושא תשוקתה של האישה, והוא עדיף על פני הגבר המצויר לידה.

ברגר אינו פוסח על נושא המראות והצגתן של נשים. לטענתו, בציור הקלאסי נשים מוצגות כשהן אוחזות מראות בידיהן. ציורים אלה משקפים את המסר הכפול הרווח בהתייחסות לנשים. הצייר-גבר הניח את המראה בידי האישה, אך באותה נשימה הוא בוחר לכנות את הציור 'הירות נשית'. במקרים אחרים, טוען ברגר, הדמות המשתקפת מן המראה אינה דומה לדמותה של האישה, אלא תואמת יותר את הפנטזיה של הצייר. תהליכים אלה, על פי ברגר, מייצרים מצב שבמהלכו הנשים בעצמן מפנימות את המשגיח (surveyor) ומפקחות על עצמן בעצמן. טיעון זה עולה גם בדבריה של וולף (2004), הגורסת כי נשים המצטרפות ל"כת היופי", מנתבות את התודעה שלהן לפרקטיקות גוף חדשות, המצביעות על כך שהפנימו את השיח המשגיח, במסגרתו המבט הנשי הוא המינורי והמבט הגברי מייצג את המרכז.

יחד עם זאת, כל התיאוריות שהוצגו לעיל, עוסקות דווקא בדיאלוג המבטים המתרחש בין גברים לבין נשים, ולא בשאלה: **מה נשים רואות כשהן מביטות בעצמן במראה?** כדי לענות על השאלה, יש לחזור לתיאוריה שהציגו Duval & Wickland כבר בשנת 1972. בתיאוריה זו, הנקראת 'מודעות עצמית אובייקטיבית' (objective self awareness), הוצעו החוקרים כי כל

גירוי שמצוי בסביבתו של אדם וגורם לאדם למרכז את הקשב בעצמו (מראה, למשל), מוביל בהכרח לעלייה במודעות העצמית. העלייה במודעות העצמית גוררת בעקבותיה תהליך של הערכה עצמית (self evaluation). במסגרת ההערכה העצמית הפרט משווה את העצמי הממשי (actual self) לעצמי האידיאלי (Ideal self), תהליך הגורר תפיסה של פער בין המצוי לרצוי ובכך מתחזקות תחושותיו השליליות של הפרט.

במחקרם של jfar & Hoyle (2000), נסמכו החוקרים על התיאוריה של Duval & Wickland (1972), ומצאו כי שימוש במראות אכן מחדד את ההתמקדות הפנימית ומעורר רגשות שליליים, בעיקר אצל נשים. במחקר נוסף שערכו Martin ואחרים (2003), נדגמו 58 נשים עירוניות (בממוצע גילאים 20). הנשים התבקשו לבצע תרגילים במשך עשרים דקות, בשני מצבים משתנים: חדר ללא מראה וחדר עם מראה. אחר כך הן התבקשו לענות על שאלון שבדק חוללות עצמית (self efficacy), דימוי עצמי (Self image), מודעות גופנית (Body awareness) ורגשות (Emotions).

מן הממצאים של המחקר עולה כי קיים הבדל מובהק בתחושות הנשים כשהן מול מראה. נשים בעלות מודעות גופנית גבוהה חשות רע יותר, ואילו בקרב נשים בעלות מודעות גופנית נמוכה לא ניכר הבדל רגשי בשני מצבי הניסוי. באשר לתפיסת חוללות עצמית ודימוי עצמי, ממצאי המחקר מצביעים כי בשתי הקבוצות לא ניכרו הבדלים מובהקים.

במחקר המשך, שנערך בשנת 2007, על ידי Lamarche, Gammage & Strong, דגמו החוקרות 51 סטודנטיות שחולקו לשתי קבוצות: חסרות ניסיון (20 נשים שרק בשנה האחרונה עסקו באופן רצוף בהתעמלות אירובית), ובעלות ניסיון (31 נשים שהתעמלו בחמש השנים האחרונות התעמלות אירובית). כל קבוצה חולקה בצורה אקראית לאחד מתנאי הניסוי (התעמלות מול מראה והתעמלות ללא מראה). מהממצאים של המחקר עולה כי עבור המתעמלות חסרות הניסיון דווקא השימוש במראה הגביר את תפיסת החוללות העצמית ואת תפיסת החוללות בביצוע המשימה. אך עבור המתעמלות בעלות הניסיון, נוכחות המראה דווקא הפריעה לתפיסת החוללות העצמית ולתפיסת החוללות בביצוע המשימה.

המחקרים שתוארו לעיל הם מחקרים כמותיים, וככאלה נעזרו בשיטות מדידה כמותיות לבחון את השפעת המראה על נשים מתעמלות. מחקרים אלה חסרים תיאור איכותני נרטיבי על אודות טיב היחסים המתקיימים בין המראה בחדר הכושר לבין המתעמלת. במאמר זה בחרנו להשתמש במתודה איכותנית כדי לבחון את הדיאלוג בין נשים למראות בחדרי הכושר. הבחירה לעשות שימוש במתודה איכותנית נבעה מרצוננו לענות על שתי מטרות מחקריות שהוגדרו מראש. ראשית, בהנחה שחדר הכושר הוא מעין פן-אופטיקון מודרני, זירה חברתית הכוללת מראות ומחייבת מבטים, שימוש בכלי איכותני (שטרם נעשה בו שימוש בהקשר הנוכחי) יכול ללמדנו על האופן שבו מומשג המבט כשנשים מתבוננות בעצמן בזמן ביצוע תרגילי כושר.

המטרה השנייה, הנובעת במידת מה מהמטרה הראשונה, היא לבחון באופן ביקורתי את תיאוריית המבט. Bartky (1997) טוענת כי אל לנו להניח כי המבט הנשי הוא רק רפלקציה של מבט גברי. לדבריה, הנחה כזו שוללת מנשים את הכוח החיובי (Positive force) ואת הסוכן הפנימי (Inner agency) בהגדרה עצמאית של התנסויותיהן.

מתודולוגיה

מחקר זה יוצא מתוך פרדיגמה קונסטרוקטיבית איכותנית. הנחת המוצא המחקרית היא שכדי להבין את האופן שבו נשים מפרשות את מערכות היחסים שלהן עם המראות בחדרי הכושר, יש לנקוט גישה המכונה גם 'תיאוריה סובייקטיבית' (Theory Subjective, Scheele and Groeben, 1988) ומתייחסת להנחה כי בידי המשתתפים/ות במחקר קיים מאגר ידע מורכב על אודות נושא המחקר. ידע זה כרוך בתפיסות עולם והוא ישיר, נגיש וניתן לשליפה תוך מענה ספונטאני לשאלות פתוחות. לעקרונות אלה יש חשיבות בבואנו לדון בגוף בכלל, ובגופן של נשים בפרט.

במאמרה של Marshall (1996), העוסק בקשר שבין פנומנולוגיה לחקר הגוף, היא טוענת כי חקר הגוף מחייב התבוננות בתופעה השלמה, תוך שחזור המציאות מנקודת מבטם של המשתתפים. לטענתה, מחקרי גוף אפשריים רק מתוך פרספקטיבה פנומנולוגית, משום שזו מאפשרת לחוקר/ת להבין את הגוף כטקסט שיש להאיר אותו כדי לגבש את הידע עליו. על פי Marshall (1996), הגוף כמהות מחקרית הוא זירה שבה חוברים יחד מיקומים של כוח, הבניות מוסדיות וביטויי תרבות. גישה פנומנולוגית לחקר הגוף תאפשר לנשים לנסח מושגים דרך עצמן, ומתוך התנסותן הייחודית. המשגת הגוף על-ידי הסובייקט וקשב לתיאור דימויי הגוף עשויים לחשוף תמונת מצב שלמה ביחס להתנסות הפרטית. תהליכים אלו, טוענת Marshall (1996), הם פנימיים ולא ניתן לחשוף אותם בשיטה הכמותית.

גם חוקרות פמיניסטיות (De Vault, 1990; Marshall, 1996; Stanly and Wise, 1990) טוענות כי מחקרים הממוקדים בחוויותיהן של נשים צריכים לחרות על דגלם את המטרה של יצירת יחסים חברתיים חדשים. הפעולה הממשית של השגת הידע יוצרת את הפוטנציאל לשינוי, שכן מחסור בידע לגבי קבוצות מסוימות מנציח את חוסר כוחן של קבוצות אלו. כדי להשיג את הידע, טוענות החוקרות, יש להתעמק בחקר הלשון הנשית והשפה הנשית, ולנתח באמצעות ניתוח אינדוקטיבי.

בשלב ראשון במחקר זה, בחרנו להתאים את הכלי המחקרי למטרה המחקרית, הן ברמה התיאורטית והן ברמה הסמלית. מאחר שהתבוננות במראה היא באופייה פעולה רפלקסיבית, בחרנו להשתמש בכלי מחקרי שיאפשר למרואיינות לספק אינפורמציה בדרך רפלקסיבית. בהשפעת מחקרה של Meyers (2002), המרחיבה בתיאור רפלקסיבי של יחסיה עם המראה,

ניסחנו שאלה אחת פתוחה: **תארי את טיב יחסייך עם המראה בחדר הכושר.** כדי לאפשר למשתתפות במחקר לספק סיפור חופשי וספונטני בזמן החופשי, בחרנו להשתמש ברשת המקוונת כאמצעי להשיג את המידע הנדרש.

השימוש ברשת המקוונת צובר תאוצה בשנים האחרונות, ויעילות ההליך המחקרי ניכרת בחיסכון במשאבים. כך למשל, במחקרי אומדן שנערכו בין השנים 1986-2000, נמצא כי שיעורי ההיענות למחקרים ברשת המקוונת גבוהים משיעור ההיענות למחקרים שנערכים בדיוור (39.77% לעומת 25%). במחקר הנוכחי היה לשימוש ברשת המקוונת יתרון נוסף, שכן הוא איפשר למרוויינות לענות על השאלה בזמן החופשי ותוך התבוננות רפלקסיבית בחוויותיהן. אוכלוסיית המחקר הוגדרה כנשים ישראליות, אקדמאיות, בטווח הגילים 20-50, הפוקדות את חדר הכושר לפחות פעם בשבוע. כדי לעמוד על כללי האתיקה במחקר מקוון, ולא לשלוח דואר למי שאינן מעוניינות בו (SPAM), פנינו טלפונית למשתתפות הפוטנציאליות וביקשנו את רשותן לשלוח להן את השאלה במייל. מתוך 37 נשים שפנינו אליהן, רק 15 ענו במייל. משתתפת אחת העבירה את התשובה באופן ידני (מסיבה טכנית). לאור ההיענות החלקית, וכדי לעבות את מאגר המידע, פנינו ל-17 נשים נוספות אשר ענו על שאלת המחקר באופן פרונטאלי. בסופו של איסוף הנתונים עמדו לרשותנו 33 טקסטים של נשים (העונות על הקריטריונים הסוציודמוגרפיים שהגדרנו מראש) ואשר תיארו בפנינו את טיב יחסייהן עם המראה.

"מראה, מראה שעל הקיר": קבלה, דחייה וחרטונות

מתוך ניתוח הטקסטים שהתקבלו עולות שלוש תמות מרכזיות בהבנת טיב היחסים שנשים מקיימות עם מראות בחדרי כושר. התמה הראשונה כוללת מצבים שבהם נשים מעדיפות להימנע מהתבוננות במראה. התמה השנייה כוללת מצבים שבהם נשים מקבלות את המראה ואף זקוקות לה, והתמה השלישית היא שימוש חתרני במראה.

שלושת המצבים של קבלה/דחייה/חרטונות (acceptance/rejection/resistance) מצביעים על האופן שבו המראה תמיד מעוררת רגשות בנשים (הן יכולות לאהוב את המראה, לשנוא אותה או להשתמש בה למטרות, אך הן לעולם לא נשארות אדישות כלפיה).

קבלת המראה והצורך להשתמש בה:

ההליכים של היזון חוזר, מיסמוע ופרגמנטציה

ביקשנו להתחקות אחר המצבים שנשים מתייחסות אליהם כשהן מתארות את הצורך להשתמש במראה ולהתבונן בה. ממצאי המחקר עולה כי האפשרות העיקרית להתבונן במראה נוצרת שעה שהמראה משמשת כלי לשיפור ביצועים:

"יחסי עם המראה הם ידידותיים... אני נהנית להסתכל במראה בעיקר כשאני מזיעה, אני מרגישה טוב כי אני יודעת שלפעילות הזו תהיה תוצאה. תוצאה סופית. אני ארזה או אתעצב".

"אני נהנית לראות את עצמי מתעמלת, עושה את התנועות נכון".
"בעזרת המראה אני רואה את הגוף עובד, איך השרירים נראים, את היציבה שלי, את עקומת הגב".

בדומה, טוענת מתעמלת נוספת:
"אני דווקא נעזרת במראה בשיעורי חיטוב ועיצוב כדי לראות אם אני מבצעת את התרגילים כשורה, ואם הגב ישר ותנוחת הגוף נכונה...".

מתיאוריהן של הנשים עולה כי המראה משמשת כלי למישמוע ולפיקוח, אך בה בעת מייצרת תהליך של פרגמנטציה. כל חלק בגוף נמדד ונבחן במשורה, כשהמטרה של המראה היא לייצר היזון חוזר, ולתת משוב על ביצוע:

"כשאני במכון כושר חשובה לי המראה, לראות האם אני עושה את התרגילים בצורה נכונה....".

"אני מתבוננת אילו שרירים יותר פועלים גם במראה ולא רק בהרגשה... וכמובן, מעבר לזה להסתכל במכון כושר במראה ולראות את עצמך מפעילה את כל הגוף ומזיעה...".

מתיאורי הנשים עולה כי האפשרות המרכזית לקבל את המראה ולבחור להתבונן בה באופן מודע, היא כשהמראה משמשת אותן כאמצעי לפיקוח על ביצוע "נכון" של תרגילים. המבט האמור צופן בחובו גם התייחסות לגוף כאל מכונה, שיש להפוך אותה יותר יעילה ופרודוקטיבית. גישת המכונה, על הפרגמנטציה שבה, ניכרת גם כשנשים מתייחסות למראה כאמצעי להתבונן בגוף על חלקיו: "עקומת הגב", "תנוחת הגוף", "השרירים" ואף ללמוד על ביצועיו. באופן זה, הנטייה להתבונן במראה ו"לאהוב" אותה מתקשרת לפונקציה המרכזית שלה: "מתן משוב". ממצאים אלה, עולים בקנה אחד עם עבודתה של בירק (Birke, 2000), הטוענת כי השיח הביולוגי המודרני מתייחס אל הגוף ככזה הדורש פיקוח ומישמוע וכאמצעי לאיתור אינפורמציה. בנוסף, טוענת בירק, התייחסויות אלה מוצגות תוך הצגת הגוף כמופרד, ועשוי חלקים:

“Although current models of cybernetic control are usually traced back to the 1940s, many of the key components were in place long before. Bodies had to be understood as living machines, requiring internal regulation, before they could be understood in terms of homeostatic systems. Machine and factory metaphors, not surprisingly, thus emerged as significant narratives for describing how the body works and how its inner spaces were functionally organized” (Birke, 2000; 91).

בירק מבקשת להתחקות אחר התהליכים שעיצבו את התפיסה המודרנית של “הגוף כמכונה” וטוענת כי תהליכים אלה הגיעו לשיא בעיקר בזכות תורת המערכות, שהתפתחה בשנות הארבעים של המאה העשרים:

The ways in which physiological processes are described draw heavily on systems theory, emphasizing the role of feedback to maintain homeostasis...positive feedback occurs, in which the output becomes augmented”.(Birke, 2000; 88-89).

תורת המערכות, שהחלה לאפיין את השיח המדעי החל משנות הארבעים של המאה העשרים, התמקדה במערכות מכניות ובשאלה כיצד מערכות אלה עשויות לשמור על איזון פנימי. הפסיכולוג וולטר קאנון (Cannon, 1932) טען כי הפעילויות השונות של הגוף מורכבות ממערכות שונות הקשורות אלו לאלו, כך שהרכיבים בתוכן פועלים יחד באופן משולב ומתואם כדי לשמור על יציבות המערכת. תיאום מקסימאלי מושג רק בשעה שיש תקשורת בין הרכיבים או החלקים של המערכת (דוגמה פשוטה לכך היא ויסות טמפרטורת הגוף, הכרוכה ביחסי גומלין בין בלוטות הזיעה, פעילות גופנית, קצב הנשימה ומנגנוני בקרה במוח). רכיבים אלה פועלים יחד כדי לשמור על טמפרטורת הגוף, בגבולות נסבלים ובטוחים.

במסגרת תורת המערכות ניתן דגש חשוב ומרכזי גם למשוב. ההנחה היא שבכל מערכת שיש בה חלקים וחלקיקים, המקיימים ביניהם קשרי גומלין רציפים, יש משוב על פעילות חיובית (החלקים השונים בקשר רציף וזורם) ומשוב על פעילות שלילית (החלקיקים איבדו קשר). על פי תורת המערכות, הערך החשוב ביותר הוא להשיג איזון דינמי בתוך המערכת, למרות שינויים חיצוניים (Dallos & Draper, 2000). אימוץ תורת המערכות לשיח הנשי לגבי מראות בחדרי כושר, מצביע על כמה תהליכים מעניינים בתפיסת הגוף והמראה. ראשית, המראה משמשת ככלי ליצירת משוב (פידבק) ביחס לפעילות הנשים המתעמלות. המשוב המגולם במראה מייצר תהליך נוסף של “מיקרו פוליטיקה”, שבמרכזו הגוף מפורק לחלקיו, וכל חלק נבחן כדי לשפר את יעילותו. כשהביצוע מדויק, המשוב הוא חיובי (Birke, 2000).

בתהליך זה ישנה חשיבות רבה לאינפורמציה:

“Information emerged as a central organizing concept in biology after the second World War, based on the notion that information can be quantified (into the bits of Information now made familiar by the widespread use of computers), what also emerged was the notion of that these concepts of servomechanisms- of self maintaining systems could be applied to biological processes. The body thus becomes a communication network.” (Birke, 2000; 94).

באמצעות חיפוש המידע הנשים מדגימות כיצד הן מוציאות לפועל את השיח המערכתי המוקדם, אך חשוב יותר, התהליך כולו מכווון לשמור על איזון פנים גופני. האיזון האמור מדגים גם את החשיבות של תחושת השליטה על הגוף, המוקנית לנשים באמצעות המראה. בהקשר זה עולה השאלה הסוציולוגית: האם אכן מדובר בשליטה של ממש, או שמא מדובר בפסבדו שליטה, שעה שהשיח המבנה את ההתנסות מחויב לתפיסה פוזיטיביסטית מוקדמת, הרואה בגוף כלי שיש למשמע ולנרמל כדי שיעמוד בסטנדרט הרצוי?

דחיית המראה

“The mirror is the cemetery of my smiles” (Tada Chirako).

במחקרים העוסקים בשילוב שבין פמיניזם לבין הגוף, טוענות חוקרות גוף (Meyers, 2001; Grosz, 1994), כי תהליכים של 'כוח חיובי' (Positive force) ביחס לגוף הם תולדה של משא ומתן עם שיח אשר ממשע את הגוף. 'כוח חיובי' הוא ביטוי לכך שהסובייקט מכונן ומעצב את ההתנסות מתוך עצמו (Inside-out). למושג 'כוח חיובי' נשזרים גם מושגים כגון: 'הוויה גופנית-סובייקטיבית מאחדת' (embodied subjectivity) ו'סוכן פנימי' (Inner agency). הרעיון המרכזי הוא שלרגשותיו החיוביים של הסובייקט האנושי ולהבנתו העצמית יש מקום חשוב ביציקת הכוח החיובי אל הגוף. דווקא דחיית המראה ממחישה כי מיקומו של הסובייקט נעדר במובנים רבים בפעילות בחדר הכושר. מההתייחסויות של הנשים, שהתבקשו לתאר את טיב יחסיהן עם המראות בחדר הכושר, עלתה לצד ההתייחסות החיובית כלפי המראה, גם התייחסות מתנגדת, המכוונת לדחייתה של המראה:

“אני מודעת לזה שהיא שם (המראה). אני לא שוכחת לרגע, אך אינני מרבה להביט בה. היא מעוררת בי סלידה. אני לא יודעת מדוע.”

מתעמלת זו, אינה מסבירה את טיב סלידתה מן המראה, היא אף טוענת כי אינה מודעת לתהליך שבו מיוצרת דחייתה של המראה. מתעמלות אחרות, שהביעו עמדה דומה, מדווחות על התהליך

שבמהלכו נרקמת דחייתה של המראה:

"כל הקשר למראה בחדר כושר תלוי באיך אני מרגישה עם עצמי באותו יום. אם זה יום שאכלתי בו הרבה ואני מרגישה שמנה או נפוחה בבטן, אז אני לא מסוגלת להביט במראה".

"עיקר הקשר למראה הוא בתחילת האימון, כשאני מסתכלת שאני נראית בסדר, שיער אסוף בלי כרבות וכדומה, ובסוף האימון, שאני מתארגנת ליציאה".

"המראה בחדר כושר מקבלת ביטוי ויחס שונה מזמן לזמן ומאופי האימון. אני מתאמנת קרוב לשישה חודשים. בהתחלה לא הייתי מרוצה מהמראה שלי ולא העזתי להסתכל במראה, אלא רק כדי לבדוק מדי פעם שהבגדים מסודרים והשיער לא התפרע יתר על המידה. לאחרונה, כשאני יותר מחוברת למראה שלי, אני סלחנית יותר גם למראה".

מתיאוריהן של הנשים עולה כי המראה נתקלת בדחייה ובסירוב, כשהיא אמורה לתת משוב על מראה חיצוני של המתעמלת. כאשר המראה מאבדת את הפונקציה התועלתנית של שכלול הגוף, היא נתקלת בסירוב ובדחייה מצד המתעמלות. תיאור מרתק ומדוקדק לתהליך מספקת מתעמלת נוספת:

"אני לא אוהבת את המראות בחדר הכושר. ממש לא... במיוחד כשאני עושה תרגילי פשיטת זרועות. אני לא מסוגלת לראות את המדלדלים בידיים... גם בפעילות אחרת אני תמיד תופסת את השורה האחרונה. מעל לכל, אני לא יכולה לשאת את המחשבה שמישהו יתפוס אותי מסתכלת על עצמי במראה, ויגיד לעצמו: 'על מה היא חושבת שהיא מסתכלת? על מה בכלל יש לה להסתכל?' או שיגיד לעצמו: 'כן, שתסתכל טוב טוב ותלך ברצינות על הדיאטה'. גם בתרגילי ספינינג אני בשורה האחרונה, ואם בטעות אין מקום אני דואגת להיות בשורה הראשונה, כשהמראה היא מהצד שלי... בעיקר מבחילות אותי הנשים שמסתרקות עירומות במלתחות... ההאדרה העצמית הזו. אני לא אוהבת להתבונן במראה, היא מגחיקה את המצב שלי. אם אין לך מה להצהיר עליו, כלומר גוף מחוטב, או לא הגעת ליעדים של ירידה במשקל, עדיף שלא תסתכלי על עצמך, רק תרפפי".

מתיאורה של המתעמלת עולה האופן שבו השיח החיצוני מופנם אל הגוף, ומייצר התנגדות למראה: "אני לא יכולה לשאת את המחשבה שמישהו יתפוס אותי מסתכלת על עצמי במראה ויגיד לעצמו: על מה היא חושבת שהיא מסתכלת". נראה, אפוא, כי כשהמראה מאבדת את הפונקציה המכשירנית שלה והיא מכוונת לתיקוף המראה של נשים, נקשרת להתבוננות במראה גם תחושה של זכאות. הזכאות להתבונן במראה ניתנת רק למי שמוגדרות כמי שהגשימו את

יעד "הגוף הרצוי". היכולת להפעיל "כוח חיובי" באמצעות המראה מותנית אפוא בהפנמה של השיח הממשטר המכתיב נורמות אסתטיות של הגוף:
"רק כשירדתי במשקל והייתי די מרוצה מהמשקל שלי, העזתי להציץ במראה".

הפער בין דימוי הגוף המשתקף במראה לבין הדימוי הנחשק המופץ על ידי השיח הממשטר בא לידי ביטוי בדברי מתעמלת נוספת:

"כשאני מגיעה לחדר הכושר, אני מתחמקת מהמראה, בעיקר בגלל שהמראה מראה לי איך אני נראית, ולא איך אני מעוניינת להיראות".

תיאור זה מדגים את טיעוניהם של Duval & Wickland (1972) וממחיש כיצד המראה מייצרת מודעות חדשה לפער בין "העצמי האקטואלי" ל"עצמי האידיאלי". התחקות אחר המנגנונים האחראים ליצירת הפער חושפת תהליך נוסף ומעניין שעולה בהקשר זה, הכרוך במודעות למבטם של אחרים כלפי דמותה של המתעמלת הנשקפת מן המראה. במצב הקודם, בו נשים קיבלו את המראה משום שהיא שימשה ככלי לתיקוף ביצוע (משוב), מבטו של האחר נמחק. כשהנשים תיארו את ההתבוננות במראה הן תיארו מבט עצמאי שמופנה לגוף המתעמל על חלקיו. לעומת זאת, נראה כי דווקא מצבי הדחייה של המראה, מנגישים גם את נוכחותם של מתעמלים אחרים בחדר ובמיוחד את מבטם:

"אני משתדלת לא להסתכל במראה יותר מדי. מכיוון שבחדר הכושר כל הזמן נועצים בך מבטים. לפעמים (אחרי מספר מבטים חוזרים), אני מציצה לראות שהכול בסדר ושום דבר לא קרה, לא מזיעה יותר מדי, שום דבר לא בולט או יוצא החוצה".

בדומה טוענת משתתפת נוספת:

"אנסה להמשיל את מערכת היחסים שלי עם המראה למערכת יחסים מציאותית, אמיתית, אנושית. בהתחלה זה כמו בטרומ חזור. אני נמנעת, אבחר את המכשיר שאינו מאפשר לי מבט ישיר למראה, אלא מבט חטוף, השתקפות חלקית. מערכת היחסים נבנית לאיטה. עם הזמן אפשר לעצמי מבט מתגנב, וזה יהיה רק בתום האומן, או לאחר תחושה של סיפוק, שביעות רצון מהמאמץ, שהגעתי ליעד שהצבתי לעצמי. אבל אף פעם לא ארגיש בנוח להתבונן כשאראה שיש שם עוד אנשים. אני לא יכולה להביט בבת זוגי, המראה, לעיני זרים. זה כאילו מדובר ברומן אסור, שנרקם ביני לבין הבכואה שלי במראה. הייתי רוצה להביא את עצמי למצב שבו אני והבכואה שלי נהייה ישות אחת בחלל ללא ההשפעה של נוכחות זרים. הייתי רוצה להרגיש סיפוק, שלמות, הנאה צרופה בלי להרגיש אשמה. לאהוב את ההשתקפות באשר היא".

דבריה של המתעמלת מדגימים את האופי התהליכי של בניית יחסי האמון עם המראה. שני הקולות יכולים להופיע יחד: הקול המקבל את המראה, אך רק בחטף, יחד עם הקול הרוחה את המראה. דחייתה של המראה מתקיימת כשמתעוררת המודעות לכך שאחרים מתבוננים במתעמלת בשעה שהיא מתבוננת בעצמה. מצב זה הוא בלתי אפשרי, ומומשל ל"רומן אסור". ייתכן כי גם התפיסה שהתבוננות במראה כמוה כ"נרקסיזם גופני", הופכת את המבט לבלתי אפשרי. המודעות הנשית, שמביעה המתעמלת, צופנת בחובה את הרצון להגיע לשלמות גופית ולקבלה של הגוף. תיאור מעניין נוסף עלה מדבריה של משתתפת במחקר, שהייתה בעברה רקדנית:

"את המראה אני מכירה בשתי נקודות גיל בחיי. כאשר הייתי בת 32 רקדתי בלהקת מחול כשתיים עשרה שנה. היינו כ-20 ואולי יותר חברי להקה, שהתאמנו אחת לשבוע בחדר שבו היה חלל גדול ומראות שהראו את הגוף מכל זוויותיו. לי זה היה מאוד קשה. לא יכולת לחפף בשום תנועה, מפני שהכוריאוגרף ראה, העיר, צעק ולעיתים גם השפיל בפני רבים. לא אהבתי אותה, היא הייתה קרובה מדי, הראתה כל פגם ואם נראית רע באותו ערב ראו זאת לא רק שתי עינייך, אלא עוד 20 זוגות חברים ועוד עיני הכוריאוגרף ועיני המנהלים של הלהקה. המראה הראתה לא רק תנועה, היא הראתה גם פגמים שלא אהבתי בגופי, מבט רציני ועוד. הייתי אחת הרקדניות הרזות בלהקה, אמא לשתי בנות גדולות שנראית ילדה ולא אישה. המראה הבליטה זאת. ראיתי עד כמה אני שטוחה ולא נשית. אם רציתי לברוח לא היה סיכוי, היא הייתה שם עד סוף האימון. לא אהבתי אותה, ולרוב השפלתי את עיני. הרמתי אותן כאשר הכוריאוגרף צעק: 'תרימי את העיניים, את המבט'."

את המודעות למבטו של האחר, מודעות הנקשרת לאופן שבו נראה הגוף המשתקף במראה בחדר הכושר, מתארת גם מרואיינת נוספת:

"באימון בחדר כושר על המכשירים אני פחות מביטה במראה. החדר מלא, בדרך כלל, במתאמנים ואני מעדיפה להתרכז באימון ולסיים מהר יותר בלי המבוכה להיתקל בפרצופים במראה."

גם מתעמלת נוספת התייחסה למבט הגברי על הגוף, ובאמצעותו הסבירה את פשר המבוכה, הצוברת תאוצה במיוחד בסביבת אימון גברית:

"...זה מעט מביך אותי לראות את עצמי, במיוחד כשיש עוד גברים בחדר... אני בעצם מסתכלת עליהם מסתכלים עליי, ושואלת את עצמי על מה בדיוק הם מסתכלים? המחשבה הזו גורמת לי לאבד את הריכוז, ככה שאני לא מתמקדת בתרגיל, אלא רק בשאלה איך אני נראית היום?"

בעוד סביבה גברית גורמת למתעמלת אי נוחות, מדגימה מתעמלת אחרת תהליך הפוך, אך עדיין קשוב למבט:

"אני מתאמנת בסטודיו שמיועד לנשים בלבד. כל האימון נעשה מול מראה גדולה, שמציגה את מגוון הספקטרום הנשי, של נשים בכל הגדלים וכל צורות הגוף. אני מגיעה לסטודיו בבגדי התעמלות... אבל זה תמיד מרגיש כמו פיג'מה".

יחד עם זאת, טוענת המתעמלת, בהמשך הטקסט שהיא מספקת, כי דווקא המודעות למראה ונוכחותן של מתעמלות אחרות בחדר, גורמות לה להשתמש במראה ככלי לניפוץ סטריאוטיפים ביחס לגוף הנשי. השימוש במראה ככלי הופיע בסך הכל אצל שתי נשים נוספות, אשר הביעו מודעות לכוח המגולם במראה, והפכו את הכוח הכלי שכל עיקרו הוא משא ומתן עם הכוח הממשמע.

שימוש במראה ככלי לניפוץ המבט הממשמע

מקרב המשתתפות במחקר, רק שתיים הביעו את האפשרות להשתמש במראה ככלי להנחת 'הסוכן הפנימי', המתנגד לכוח החיצוני המוכתב באמצעות המבט ובאמצעות ההגדרות הנוקשות המיוחסות ליופי. עם זאת, יש לציין כי שתי הנשים הללו התייחסו למראה ככלי להתנגדות רק בסביבה נשית. כך אחת מהן:

"אני מתאמנת בסטודיו שמיועד לנשים בלבד... באימון אני מרגישה טוב, כאילו עם אמירה, מרימה ידיים והנה יש לי שערות בבית השחי או ברגליים. אני מרגישה שזה חשוב, אני מרגישה שאני מייצגת משהו. שיש לזה ביטוי... ואז אני נושאת את עצמי יפה וחיה עם עצמי בשלום".

נראה אפוא כי אם מופיעה האפשרות להתנגד לכוח, היא יכולה להופיע רק במרחב שנתפס כמרחב בטוח, כלומר, מרחב נשי, ואז השימוש במראה נעשה באופן חתרני:

"היחסים שלי עם המראה הם תלויי המקום שבו אני מתעמלת. אם זה אימון מול בנים, אני די מקפידה להיראות נורמלי... כשבחדר יש רק נשים, אני מרגישה יותר בטוחה ואז אני יכולה להגיע לאימון גם מרושלת, או עם שערות בכל מקום. כשאני אותנטית אני אוהבת גם את עצמי וזה גם נעים להביט במראה... זה מסר שאני מנסה להעביר גם למתעמלות אחרות. יש לנו כאן סביבה שהכל אפשרי בה, אז אולי נשתחרר קצת..."

עם זאת, מעניין לראות כי גם ההתנגדות יכולה להתבצע במרחב המוגדר על ידי המתעמלת כמרחב "בטוח", שלהתנגדות אין יכולת חיות מעבר לגבולות הבטוחים.

דיון וסיכום

ממצאי המחקר שהצגנו מעלים כי המראה היא אכן שיקוף לאופן שבו מבט מכונן את הגוף הנשי ואת הסובייקט הנשי במכוני הכושר. המראה מדגימה כיצד נשים מוצגות, ויותר מכך מיוצגות, על ידי המבט שלהן בגופן, ותפיסת מבטו של האחר המתכונן בגופן.

ממצאי המחקר מעלים כי המראה מבנה אזורים (zones) בעלי חוקיות, והיא מכוננת מבטים שונים בהקשרים שונים. האזור האחד מכוון לבחינת יעילותו של הגוף, ולהרחבת השליטה בביצועים הגופניים – מרחב זה מאפשר לנשים לקבל את המראה ולייעד לה תפקיד פונקציונאלי. בהקשר זה אין משמעות לנוכחות מבטו של האחר, מכיוון שהמבט המופנה למראה הוא מכשירי ופונקציונאלי. המרחב השני הוא זה שמכוון לבחון את הגוף ומראהו – במרחב זה מביעות המתעמלות דחייה של המראה, ולצד מבטן הפרטי מתעוררת ועולה המודעות למבטו של האחר, הנתפס כאמצעי מפקח. הפיקוח צופן בחובו את הנחת היסוד, לפיה אם הגוף אינו מושלם אין להתכונן בו, כי התכוננות משולה לנרקיסזם גופני, או כפי שתיארה אחת המרואיינות "רומן אסור ביני לבין המראה". המרחב השלישי והאחרון הוא המרחב המאתגר, שבתוכו ניתן לעשות במראה ובמבט שינוי חתרני, שמאפשר לנשים להשיב שליטה ויכולת הגדרה לגופן – קול שהופיע כמינורי במחקרנו.

אם נחזור לתיאוריות שמציעות חוקרות הגוף, Meyers (2001) ו-Grosz (1994), באשר ל'כוח חיובי' (positive force), ניתן לטעון כי בהסתמך על ממצאי המחקר, 'כוח חיובי' מופיע רק במרחב השלישי, בו נעשה שימוש חתרני במראה, שכן בשני המרחבים הראשונים מיוצרת פרגמנטציה בתפיסת הגוף. במרחב הראשון, הפרגמנטציה נוצרת כאשר המראה הופכת אמצעי להשגת יעדיו של הגוף הרצוי, ובמרחב השני נוצרת הפרגמנטציה שעה שהמראה מנגישה את מבטם של אחרים על גופה של המתעמלת. בשני המרחבים מופעל על נשים פיקוח. לעומת זאת, רק במרחב השלישי תנועת הכוח משתנה ונשים משתמשות בערכיה של המראה כדי לנגח אותם.

מרחבי החוויה שהמראה מייצרת עולים בקנה אחד עם מחקרם של Duval & Wickland (1972), שכן הם ממחישים כיצד המראה מעלה את המודעות העצמית בקרב המתעמלות. אולם, ממצאי המחקר מעלים כי דווקא במרחב השלישי תהליך ההערכה (self evaluation) מסתיים בהתנגדות להשוואת העצמי הממשי (Actual self) לעצמי האידיאלי (Ideal self). שכן, המרחב השלישי הוא כל כולו התנגדות לעצמי אידיאלי ולפער הפוטנציאלי שבין המצוי לרצוי.

בנוסף, בעוד שבמחקרים כמותיים ביחס למראות בחדרי כושר (Feiffer & Hoyle, 2000; Martin, et. al.2003; Lamarche, Gammage & Strong, 2007) נמצאה הבחנה ברורה בין מתעמלות שונות על בסיס הברדלים מובהקים לגבי דימוי עצמי, חוללות עצמית, ניסיון והיעדר

ניסיון, אנו מצאנו כי הקולות השונים יכולים להופיע בקרב אותה מתעמלת. במהלך ניתוח הנרטיבים שסיפקו המרואיינות, ראינו כיצד הן מפעילות מודעות שונה ביחס לפונקציות שהמראה מייצגת עבורן. כך למשל, ברגע אחד המראה יכולה להיתפס ככלי להגשמת היעד הספורטיבי ואז דווקא המבט במראה נתפס כהכרחי, אך ברגע אחר, כשתנאי המודעות משתנים והמראה מייצגת עבור המתעמלת את מבטם של האחרים בה, ורומזת על "אידיאל היופי", או אז נשים מעדיפות להימנע ממבט ישיר במראה. שני המצבים משקפים את האופן שבו נמנעת מנשים חוויה גופנית הוליסטית, המקיימת את תפיסות הגוף במשא ומתן עם השיח החיצוני. עדות לקיומו של 'סוכן פנימי' (Inner agency) אשר מתנגד למבט ונושא ונותן מולו, מופיעה רק במרחב ההתייחסות החתרנית למראה. נראה אפוא כי מצבים אלה מקשים על נשים לפתח הוליזם גופני, בשל נוכחותו התמידית של הפיקוח על גופן. נעמי וולף, בספרה 'מיתוס היופי', מנסחת היטב קושי זה והיא מסיימת את ספרה באמירה:

"הגדרת היופי צריכה להיעשות מתוך אהבת גוף האישה ולא מתוך שנאה... הגדרה חדשה של היופי תאפשר לגלות זוהר: את האור שבוקע מהפנים ומהגוף, במקום זרקור שחושף את הגוף ומכסה על האישיות... נוכל להבחין בו בנשים אחרות ללא פחד, ונוכל גם להבחין בו סוף סוף בעצמנו... השלב הבא בהתקדמותנו כנשים, לחוד וביחד, כאזרחיות בגופנו ובכוכב הלכת הזה, תלוי עכשיו במה נחליט לראות כשנביט במראה" (וולף, 2004: 202).

רשימת מקורות

- אנג'ייר, נטלי (2004). **אישה: גיאוגרפיה אינטימית**. אור יהודה: דביר.
- וולף, נעמי (2004). **מיתוס היופי**. תל אביב: חידקל.
- Bartky, L. S. (1997). "Foucault, Femininity and the Modernization of Patriarchal Power", In Katie Conboy, Nadia Medina and Sarah Stanbury, (Eds.), **Writing The Body: Female Embodiment and Feminist Theory**, New York: Columbia University Press, pp. 61-86.
- Berger, J. (1972). **Ways of Seeing**, London: Penguin Books.
- Birke, L. (2000). **Feminism and the Biological Body**, New-Jersey: Rutgers University Press.
- Cannon, W. (1963). **Wisdom of the Body**, New York: Norton Library.
- Dallos, R. and Draper, R. (2000). **An Introduction to Family Therapy**, Buckingham: Open University Press,.
- Deleuze, G. and Guattari, F. (1983). **Anti-Oedipus: Capitalism and Schizophrenia**, Minnesota: University of Minnesota Press.
- De Vault, M. (1990). "Talking and Listening from Women's Standpoint: Feminist Strategies for Interviewing and Analysis", **Social Problems**, 37, pp. 96-116.

- Duval, S. and Wicklund R. (1972). **A Theory of Objective Self Awareness**, New York: Academic Press.
- Fejfar, C. M. and Hoyle, R. H. (2000). "Effect of Private Self-Awareness on Negative Affect and Self-Referent Attribution", **A Quantitative Review. Personality and Social Psychology Review** 4, pp. 132-42.
- Grosz, E. (1994). **Volatile Bodies: Toward a Corporeal Feminism**, Sydney: Allen and Unwin.
- Kuhn, A. (1985). **The Power of The Image: Essays on Representation and Sexuality**, London: Routledge and Kegan Paul.
- Lamarche, L., Gammage K. and Strong, H. (2007). "The Effect of Mirrored Environments and Previous Aerobics Experience on Self Presentational Efficacy, Task, Self Efficacy and Social Anxiety in Women", **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 29, pp.177-178.
- Marshall, H. (1996). "Our Bodies Ourselves: Why We Should Add Old Fashioned Empirical Phenomenology to the New Theories of the Body", **Women's Studies International Forum**, 19(3), pp. 253-65.
- Martin, G., Jung, M. and Gauvin, L. (2003). "To See Or Not to See: Effects of Exercising in Mirrored Environments on Sedentary Women's Feeling States and Self-Efficacy", **Health Psychology**, 22(4), pp. 354-361.
- Myers, T.D. (2002). **Gender in the Mirror: Cultural Imagery and Women's Agency**, Oxford: Oxford University Press.
- Mulvey, L. (2007). "Visual Pleasure and Narrative Cinema", **Screen**, 16(3), pp. 6-18.
- Stanley, L., and Wise, S. (1990). "Method, Methodology and Epistemology in Feminist Research Processes" In, Ed. Liz Stanley **Feminist Praxis. Research, Theory and Epistemology**, New York: Routledge, pp. 20-60.
- Scheele, B. and Groeben, N. (1988). **Dialog-Konsens-Methoden zur Rekonstruktion Subjektiver Theorien**, Tübingen: Francke.

e-mail: hiliha@biu.013.net.il