

## תוכן העניינים

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 1  | הקדמה.....                        |
| 2  | פרק 1 – דימוי גוף וטכנולוגיה..... |
| 6  | פרק 2 – הרשתות החברתיות היום..... |
| 9  | פרק 3 – אינסטגרם והתגובות לו..... |
| 12 | סיכום.....                        |
| 13 | ביבליוגרפיה.....                  |

## הקדמה

הטכנולוגיה נמצאת היום בכל מקום. היא משפיעה על כל מה שאנחנו עושים וחושבים. גם הגוף שלנו הוא חלק מזה. הטכנולוגיה משנה גם את הגוף שלנו בעצמו בטיפולים פלסטיים מסוגים שונים וגם את הדרך שאנחנו חושבים עליו. שתי התופעות גם קשורות אחת לשניה: ככל שאנחנו חושבים שהגוף שלנו צריך ויכול להשתנות, כך אנחנו נשנה אותו יותר, וככל שאנחנו יכולים לשנות אותו יותר בקלות, אנחנו חושבים שאנחנו גם יכולים וצריכים לשנות אותו. בגליון האחרון של כתב העת האמריקני החשוב "הניו-יורקר" נאספו כתבות בעלות חשיבות מיוחדת מהעשורים האחרונים, כתבות שכאלו משקפות דברים חשובים במיוחד בתרבות של כל עשור.<sup>1</sup> הכתבה המאחרת ביותר היא מ-2019, והיא עוסקת בדיוק בשילוב הזה: ההשפעה ההדדית של מה שאנחנו חושבים על הגוף שלנו מצד אחד ומה שאנחנו עושים כדי לשנות אותו מצד שני. הנושאים הספציפיים שדרכם הכתבה מדגימה את ההשפעה הזאת הם ניתוחים פלסטיים מצד אחד והרשתות החברתיות מצד שני.

הרשתות החברתיות שנדמה לנו שהן חלק בלתי נפרד מהחיים היום נולדו למעשה לפני פחות מחמש עשרה שנה. צעירים שנולדו בשנים האלו (ולמעשה גם מספר שנים לפני כן) גדלו לתוך עולם שבו הרשתות החברתיות הן פשוט שם, חלק מהחיים. והדימויים החזותיים הם חלק בלתי נפרד מהרשתות החברתיות. זהו עוד שינוי טכנולוגי חשוב של התקופה הזו. בתחילה צילום דיגיטלי, שהוא זול וקל להעלות את התמונות שלו לאינטרנט, נהיה סטנדרטי לגמרי, במקום צילום בפילם. בהמשך המצלמות גם הן נהיו נפוצות ונגישות הרבה יותר, עם החיבור שלהן לטלפונים הסלולריים. השלב האחרון היה החיבור שלהן גם לרשת האינטרנט, לאחר המצאת הטלפון החכם. כיום, כמעט כל אדם על כדור הארץ יכול לצור במהירות תמונה ולשתף אותה עם העולם כולו תוך מספר שניות. זהו מצב חסר תקדים בהיסטוריה, והוא משנה את הדרך שבה אנחנו רואים את העולם, ואת עצמנו.<sup>2</sup>

עבודה זו תסקור את השינוי הזה. הפרק הראשון עוסק בשינויים הטכנולוגיים של השנים האחרונות, ובעיקר בתחום של עיבוד התמונה מצד אחד, ועיבוד המציאות של הגוף שלנו מצד שני. הפרק השני עוסק בעליה של הרשתות החברתיות. הפרק השלישי עוסק בחיבור בין שני הנושאים שלנו, שבא לידי ביטוי בעיקר ברשת החברתית החזותית "אינסטגרם".

<sup>1</sup> Jia Tolentino, "The age of Instagram face". *New-Yorker*, 12/12/2019

<sup>2</sup> ענבל פלר, PHOTO IS:VOICE : הצילום ככלי לשינוי חברתי. 2021

## פרק 1 – דימוי גוף וטכנולוגיה

יש דרכים שונות להבין מהי בעצם השאלה בכל מה שקשור ל"דימוי הגוף". לכאורה לפחות, אפשר לחשוב שיש כאן בעיה ברורה וקלה להבנה של מה שנקרא "הבניה חברתית". כל מי שיקרא עיתון היום ישמע שני צדדים של הבעיה הזאת, או יותר נכון, ביקורת מסוימת על הדרך שבה נוצר דימוי הגוף, ככה שלכאורה אפשר להבין שיש כן מצד אחד הבניה של דימוי הגוף, ומצד שני ביקורת על ההבניה הזאת. ניקח לדוגמה את הביקורת על מה שנקרא "שמנופוביה" – ההצגה של שמנים בתיקשורת ובתרבות כאנשים שיש להם בעיה שהם צריכים לפתור אותה. מצד אחד, יש ביקורת על ההצגה הזאת. למשל, לפני כשנתיים יצא בישראל ספר מאת תזונאית בשם איילת קלטר שנקרא "שמנים". קלטר כותבת בספר הזה שכולנו מושפעים כל הזמן מדימויים של אנשים רזים, שמציגים אותם כאילו שהם בריאים ומאושרים, ולעומת זאת הדימויים של אנשים שמנים הם של אנשים חולים ואומללים. לפי הספר הזה, בחברה המערבית של ימינו יש "דיקטטורה של הרזון", וכולנו מושפעים כל הזמן מהדימויים האלה. המטרה שלה ושל אנשים אחרים שנלחמים בתופעה הזאת היא לתת לאנשים יותר חופש – לשחרר אותם מהדיקטטורה של הדימויים האלה וככה להפוך אותם למאושרים יותר בגוף שיש להם, בגלל שהם למעשה לא באמת יכולים להפוך את הגוף שלהם למתאים למה שנחשב "בריא". מצד שני, יש גם אנשים שטוענים שזאת היא רק תופעת לוואי שולית של מטרה חשובה – המלחמה במשקל יתר שהיא בעיה בריאותית אמיתית. נכון שיש אנשים שאולי קשה להם עם הדימויים של האנשים הרזים סביבם, אבל בסך הכל זאת היא מטרה חשובה שאפשר להסכים עליה.<sup>3</sup>

אבל יש גם בעיה בדרך שבה מציגים את הנושא הזה. בהצגה הזאת יש כאילו בני-אדם (בדרך כלל נשים) שהן כאילו משקיפות על הגוף שלהן דרך משקפיים שהחברה יצרה. המשקפיים שהחברה של ימינו יוצרת הן משקפיים שדרכן כל מה שאינו רזה הוא מכוער וחולה, ולכן הפתרון צריך להיות כאילו "תיקון" של המשקפיים. יש כאילו את הפרט, ולעומתו את החברה, והבעיה היא שהחברה משפיעה יותר מדי על הפרט ולכן אנחנו צריכים ל"שחרר" את הפרט, לדוגמה על ידי זה שניתן לו או לה משקפיים יותר מציאותיות, וככה הוא ירגיש יותר טוב עם עצמו. אבל יש עוד דרך להביט על הנושא הזה.<sup>4</sup> כשמציגים את זה ככה, וזאת הדרך שבדרך כלל אנחנו שומעים על הנושא, זה נשמע כאילו זה ויכוח רפואי והשאלה היא מה יותר בריא – להיות רזה או להיות בעל דימוי טוב יותר על הגוף שלנו. כשמציגים את זה ככה אנחנו מתעלמים למעשה מהדרך שבה הטכנולוגיה משפיעה על הדימוי הזה, כאילו שהוא מושפע רק מהעולם הרפואי.

ההשפעה של הטכנולוגיה על הדימוי של הגוף היא לפי חוקרים שונים עצומה.<sup>5</sup> יש למעשה שני סוגים של השפעה – על הדימוי בעצמו ועל הכמות שלו שאליה אנחנו נחשפים. נתחיל דווקא בהשפעה השניה, הכמות. פעם, עד אפילו למאה ה-19, בני-אדם נחשפו למעט מאד דימויים חזותיים. היו כמובן ציורים, וחלק מהם היו ברמה כזאת של ריאליזם שהם יצרו דימוי שבני-אדם היו יכולים להשוות את עצמם אליו, אבל הם היו מאד נדירים.

<sup>3</sup> נועה לימונה, "שמנים" הוא ספר מאיר עיניים על שמנופוביה. כל הורה צריך לקרוא אותו. הארץ, 22/12/2020.

<sup>4</sup> Sylvia K. Blood, **Body work : the social construction of women's body image**. Routledge, 2005. Introduction.

<sup>5</sup> Maggie Wykes, Barrie Gunter, **The media and body image : if looks could kill**. SAGE. 2005. Ch.1