



۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: نمای کلی آزمایش
۱۷	چاقی درجه یک و دو
۲۱	آزمایش تداعی کارل گوستاو یونگ
۲۴	آزمایش تداعی و چاقی
۳۳	عقده‌ها و ویژگی‌های شخصیتی
۶۹	نتیجه‌گیری
۷۹	فصل دوم: بدن و روان
۸۳	سوخت‌وساز بدن
۸۷	چند دیدگاه معاصر در مورد چاقی
۹۱	استرس چگونه بر چاقی تأثیر می‌گذارد
۱۰۰	اثرات آسیب‌شناختی ترس و خشم

۱۰۷	رویکردهای بالینی به چاقی
۱۱۰	مفهوم یونگ از روان و بدن
۱۲۳	فصل سوم: سه مطالعه موردی
۱۲۶	مارگارت
۱۳۹	آن
۱۵۱	کاترین
۱۶۵	فصل چهارم: از دست دادن زنانگی
۱۶۸	عقدۀ پدر
۱۷۶	عقدۀ مادر
۱۷۹	عقدۀهای جنسی، مذهبی و غذا
۱۸۹	فصل پنجم: کشف دوبارۀ زنانگی
۱۹۳	مکتب مرموز دیونوسوس
۲۰۴	رقص
۲۰۸	مسیحیت و زنانگی
۲۱۷	واژه‌نامه اصطلاحات یونگی
۲۲۱	مراجع



نه دیوارهای سنگی زندان می‌سازد و نه میله‌های آهنی قفس.

لاولیس، «از زندان به آلتا»



■ مقدمه

چاقی زمانی مضمونی شاد داشت. مردم «می خندیدند و چاق می شدند»؛ تعداد معدودی که خوش شانس بودند، لقمه‌های چرب و نرمی داشتند، کم‌شانس‌ترها که بسیار بودند «به خرس گنده» حسادت می کردند. در فرهنگ‌هایی که به اندازه ما از فراوانی بهره‌مند نیستند، یک عروس چاق هنوز به اندازه هموزن خود طلا ارزش دارد. در چین و ژاپن، فردی با یک شکم بزرگ مورد احترام و تحسین قرار دارد زیرا موقر به نظر می‌رسد. اما در جوامع غربی، این مضامین تغییر کرده‌اند. یک فرد نود کیلویی «هیچ شانس چاق و چله‌ای در یک دنیای قلمی ندارد» و بانوی چاق از این سو و آن سو رفتن با «روان رنجوری آویزان» خود شرم دارد. مسلماً، برخی بانوان از چاقی خود خوشحال‌اند و هیچ مشکلی با سایز خود ندارند. این کتاب با آنها کاری ندارد. بلکه تحقیقی در مورد رنج‌های چاقی و دلایل روانی و جسمی آن است. هنوز هیچ فرمول جادویی یا علمی برای حمله به مشکل

رو به رشد چاقی وجود ندارد. من با امید خودآگاه ساختن دنیای درونی بانوی چاق، یافته‌های آزمایشی خود را با دقت مستندسازی و مکالمات را کلمه به کلمه نقل قول کرده‌ام. هر یک از افراد حاضر در این تحقیق یک فرد است، اما چاق است. خودآگاهی همیشه هم مسئله را حل نخواهد کرد، اما ممکن است به آن معنا بدهد.

بسیاری از نظرات این بانوان چاق در طول آزمایش تداعی (جزئیات در فصل ۱) می‌توانست نظرات بانوانی با وزن نرمال باشد. بانوان متفکر در فرهنگ غربی قرن بیستم نقاط مشترک بسیاری دارند. اما، روان‌رنجوری در فرد چاق به شکلی کاملاً ملموس نمود می‌یابد. این تحقیق بر جمع ویژه‌ی عواملی تمرکز دارد که این نشانه‌ی خاص را که در ۴۰٪ بانوان مشترک است، ایجاد می‌کنند. وقتی به شخصیت ویژه‌ای که بهترین ترکیب ویژه را تجسم کند، می‌اندیشیدم پیوسته عبارتی از هملت به یاد می‌آمد: «کسی که قادر به درک اندوه خود نیست.» سپس، تصویر افلیا به ذهنم آمد که برای گل‌هایش آواز می‌خواند و درحالی‌که لباسش باد کرده بود به سمت پایین رودخانه شناور بود، آب‌هایی که او را با خود می‌بردند، در حال نابودی‌اش بودند. در آن «دوشیزه شیرین» که در لباس‌های درباری خود دفن شده بود، شاهدختی را خوابیده در یک بدن چاق دیدم.

افلیا دختر پدر بود. او بدون مادر در درباری بزرگ شد که رفتارهای ویژه‌ای را می‌طلبید. او عاشق شاهزاده‌ای شد که قرار بود پادشاه شود. افلیا و هملت تا زمانی که واقعیت، بهشت کوچک آنها را تهدید نمی‌کرد، می‌توانستند عاشق باشند. اما وقتی «چیزهای پژمرده و انباشته شده» ناگهان باغ آنها را نابود

کردند، و شاهزاده هملت توانست چهرهٔ افلیا را بخواند، آنچه یافت کودکی بود که منابع درونی لازم را برای اینکه به خود وفادار باشد نداشت، چه رسد به او. با فرا رسیدن شب، او صرفاً می‌توانست آنچه را پدرش از او می‌خواست انجام دهد و نقش عروسک خیمه‌شب‌بازی را برایش بازی کند. او به بانویی که هرگز در درون خود نمی‌یافت، ناخودآگاه خیانت می‌کرد و مردی را که باور داشت دوست می‌دارد، فریب می‌داد. او هیچ واقعیت درونی نداشت تا با آن به نیازهای مردانهٔ مردش پاسخ دهد. جایی که قلب یک بانو، موسیقی پدرش را می‌نوازد، «نتیجه نه خوب است و نه می‌تواند خوب باشد.»

افلیا که پدرش مُرده و معشوقش رفته است، دیوانه می‌شود. او در دیوانگی حقایقی بیش از زمانی که خودآگاه بود به زبان می‌آورد. تنها در میان ندیمه‌ها، با لباسی که روی زمین کثیف کشیده می‌شود و موهایی پر از گاه ایستاده است، همچون پرندهٔ تسخیرشدهٔ کوچکی با چشمان تهی از همه چیز که تنها شیطانی که تسخیرش کرده در آن پیداست. او به‌گونه‌ای رقت‌انگیز می‌گرید:

... می‌گویند جغد دختر یک نانوا بود. سرورم، ما می‌دانیم چه هستیم
اما نمی‌دانیم ممکن است چه چیزی باشیم.
خدا به سفره شما برکت دهد!

این ارجاعی به یک افسانهٔ قدیمی انگلیسی است:

مسیح به مغازهٔ نانوا رفت و نان برای خوردن خواست. بانوی
نانوا فوراً تکه‌ای خمیر در تنور گذاشت تا برای او نان بپزد؛ اما

با سرزنش دخترش مواجه شد که اصرار داشت آن تکه خمیر بسیار بزرگ است و آن را به اندازه بسیار کوچکی در آورد. اما خمیر فوراً باد کرد و به بزرگ‌ترین اندازه در آمد. در نتیجه آن، دختر نانوا فریاد برآورد، «اوه، اوه، اوه» یک صدای جغدمانند که احتمالاً مسیح را ترغیب کرد تا او را به دلیل بدجنسی‌اش به جغد تبدیل کند.^۱

به شیوه‌ای کنایه‌آمیز، افلیا دارد خودش را شرح می‌دهد. او که در نیازهای کودکی خود زندانی شده است، موفق به شناختن این غریبه نمی‌شود. او قادر به عبور از کودکی و رسیدن به زنانگی نیست؛ از این‌رو قادر نیست با آن احساس بالغی که بتواند هملت را در تماس با جنبه زنانه‌اش قرار داده و از دام از خود بیگانگی مهلك نجات دهد به او پاسخ گوید.

نسخه دیگری از این افسانه در شب کریسمس رخ می‌دهد. دختر نانوا که مشغول آماده کردن نان کریسمس و مرتب کردن اوضاع مغازه است، از دست پدر ساده‌لوح خود عصبانی است که وقت خود را با غذا دادن به گدایی پشت در پشتی تلف می‌کند. او که با مشغولیت و خیال‌پردازی‌های خود در مورد روز فوق‌العاده‌ای که در راه است، تسخیر شده، واقعیت را درست پیش چشمان خود نمی‌بیند. نانی که او از خدا می‌دزدد به بزرگ‌ترین اندازه خود می‌رسد و باد می‌کند؛ رازی که پشت در پشتی است و او انکارش می‌کند، پشت در جلویی خانه به شکل یک هیولا در می‌آید. او که حتی قادر نیست فریادی انسانی برآورد، سه جیغ جغدمانند می‌کشد و احساس می‌کند به پرنده شب تبدیل شده است. در یونان، جغد پرنده آتنا بود که نمادی

از خویشاوندی او با تاریکی بود. آتنا نیز دختر پدر بود و پس از اینکه پدرش مادر باردار او را بلعید، از پیشانی پدر زاده شد. افلیا یک جغد کوچک خرامان است که با زنانگی ناخودآگاه خود، پدرش، و «نظرات دیگران» تسخیر شده است.^۱ او هرگز صدای خود را نمی‌باید. او هرگز بدن یا احساسات خود را پیدا نمی‌کند و بنابراین زندگی و عشق را همین‌جا و همین‌حالا از دست می‌دهد و نمی‌بیند. به تدریج، آب‌های ناخودآگاه که «یک موهبت و از ویژگی‌های طبیعی» وجودش است، او را باد می‌کند. شکسپیر در شرح مرگ او (از زبان ملکه گرتروود) می‌گوید:

بیدی روی جویبار سر خم کرده

و برگ‌های سپیدش را در انعکاس آب می‌نگرد

.....

آنجا زمانی که روی شاخه‌های معلق برای آویختن تاج گل خویش

بالا می‌رفت شاخه‌ای حسود شکست

و او با غنائم بی‌ثمر خویش در جویبار گریان افتاد.

جامه‌هایش گسترده شد

و او را همچون پری دریایی روی آب شناور کرد.

در این بین، او قطعه‌هایی از شعرهای قدیمی را می‌خواند

همچون کسی که قادر به درک اندوه خود نیست،

یا همچون موجودی پرورده و خو کرده به آب؛ اما دیری نپایید

که جامه‌هایش از آبی که در آنها رخنه کرده بود، سنگین شد

و دختر بیچاره را از سرود آهنگینش به لجن‌زار مرگ کشاند.^۲

هر بانویی که طعمهٔ چاقی شده است، رنج نگریستن در آینه

.....
۱. روان‌رنجوری به‌عنوان شکلی از افسون‌شدگی به تفصیل توسط ماری لوییز وان فرانکس در کتاب معنای روان‌شناختی انگیزه‌های آزادسازی در قصه‌های پریان مورد بحث قرار گرفته است.

۲. پردهٔ چهارم، صحنهٔ هفتم، خطوط ۱۸۴-۱۶۸.

و دیدن جفدی را که به او خیره شده است، می‌شناسد. اگر جرأت کند و به نگاه کردن ادامه دهد ممکن است حتی دم پری دریایی را هم ببیند. شکاف بین سر و بدن، زندگی او را در ورطهٔ نابودی قرار داده و او ناتوان از شکستن طلسم است. در این کتاب، من و چهل بانو تا جایی که ممکن بود صادقانه به چشمان این جغد نگریده‌ایم. هر نوری که در آنجا یافته‌ایم، در صفحات بعدی آمده است.

در واقع، نظر من این است که بانوان قرن بیستم قرن‌هاست که در یک فرهنگ مردانه زیسته‌اند که باعث شده نسبت به اصل زنانه خود ناخودآگاه باقی بمانند. اکنون آنها در تلاش برای یافتن جایگاه خود در یک دنیای مردانه بی‌خبر از همه جا، ارزش‌های مردانه، زندگی مبتنی بر هدف، انگیزش و سواس گونه مبتنی بر اضطرار و رزق ملموس را که رمزوراز زنانه آنها را تغذیه نمی‌کند، پذیرفته‌اند. زنانگی ناخودآگاه آنها به شکلی جسمی طغیان کرده و نمود می‌یابد. در این تحقیق، الهه اعظم یا در فرد چاق تجسم می‌یابد یا فرد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی را می‌بلعد. قربانی او باید با بررسی این نشانه (چاقی یا بی‌اشتهایی عصبی)، به زنانگی خویش بازگردد. یک بانو صرفاً با کشف الهه گمشده در بدن طردشدهٔ خود و عشق ورزیدن به اوست که می‌تواند صدای راستین خود را بشنود. این کتاب راه‌هایی عملی برای گوش دادن پیشنهاد می‌دهد و معنای زنانگی را همین‌طور که «با دست‌وپایی آویزان برای متولد شدن به‌سوی بیت‌اللحم^۱ می‌رود» مورد کاوش قرار می‌دهد.^۲

۱. بیت‌اللحم را محل تولد مسیح می‌دانند و هر سال جشن‌هایی مذهبی برای غسل تعمید نوزادان در آن برگزار می‌شود.

۲. ویلیام باتلر ییتس، «دومین آینده».



فصل اول

نمای کلی آزمایش

وقتی قلمرو عقده‌ها آغاز می‌شود، آزادی نفس به پایان می‌رسد، زیرا عقده‌ها نهادهایی روانی هستند که عمیق‌ترین ماهیت آنها هنوز ناشناخته مانده است.

کارل گوستاو یونگ / مروری بر نظریه عقده



تحقیقات جدید در مورد چاقی ثابت کرده‌اند که افزایش وزن چیزی بیش از صرفاً زیاد غذا خوردن است. ممکن است دو نفر به یک اندازه کالری دریافت کنند و فعالیت‌های یکسانی نیز داشته باشند، ولی یکی چاق و دیگری لاغر باشد. در واقع حتی ممکن است فرد چاق غذای کمتری بخورد و بیشتر نیز ورزش کند. تفاوت عمده در ظرفیت فرد برای سوزاندن کالری دریافتی است. پشت هر بی‌نظمی‌ای در سوخت‌وساز، ممکن است هم عوامل روان‌شناختی و هم عوامل فیزیولوژیک وجود داشته باشد.

چاقی درجهٔ یک و دو

ابتدا باید یک تفکیک مهم انجام دهیم. به‌نظر می‌رسد «برنامه‌ریزی» شده است که برخی افراد چاق باشند؛ برخی

نیز به دلایلی دیگر چاق می‌شوند. چاقی درون‌زاد یا درجه یک از درون آغاز می‌شود و نوع دوم یا برون‌زاد آن مستلزم پرخوری است، یعنی از بیرون اعمال می‌شود. کالری اضافی به شکل تری‌گلیسیرید در سلول‌های چربی ذخیره می‌شود. از لحاظ کالبدی، این تری‌گلیسیرید می‌تواند در سلول‌های چربی که از قبل وجود دارند ذخیره و باعث افزایش اندازه سلول شود، یا به وسیله تشکیل سلول‌های جدید چربی، باعث افزایش تعداد این سلول‌ها گردد. در اوایل زندگی، تکثیر سلولی عامل اصلی رشد بافت چربی است، اما بعدها تعداد این سلول‌ها ثابت مانده و پس از آن بافت چربی به دلیل تغییر اندازه سلول چربی بزرگ شده و یا جمع می‌شود. ظاهراً نهایی شدن تعداد سلول‌ها و در نتیجه ثابت ماندن آنها در بیست‌سالگی یا کمی زودتر از آن اتفاق می‌افتد. در چاقی، فرایند رشد بافت چربی هم از نظر تعداد سلول‌ها و هم اندازه آنها دچار اختلال است.^۱

پُر سلولی (افزایش تعداد سلول‌ها) در اوایل زندگی آغاز می‌شود و ممکن است ژنتیکی باشد. به نقل از کتاب درسی پزشکی بیسون و مک درموت:

ذخیره بیش از حد چربی مانند بافت بزرگ چربی در کفل‌ها در برخی قبیله‌نشینان آفریقایی معروف به باسل هانتوتو^۲ نمونه‌ای از چاقی موضعی ژنتیکی است. این نمونه آشکار حاکی از این است که تعداد سلول‌های چربی تا حدودی تأثیر گرفته از ژنتیک است و نیز تعداد و محل تمرکز این سلول‌ها یا پیش‌ماده‌های آنها تا حدودی حجم و محل چاقی را تعیین خواهند کرد.^۳

۱. برای اطلاعات بیشتر در مورد پُر سلولی به اثر لستر بی. سالانز به نام «سلول‌سازی در بافت چربی»، درمان و مدیریت چاقی، صفحات ۲۴-۱۷، رجوع کنید.

۲. پائول بی. بیسون و والش مک درموت، کتاب درسی پزشکی.

3. Hottentot bustle

البته، تأثیر ژنتیک هنوز موضوعی قابل بحث است. اما، به نظر می‌رسد دو دوره زمانی در اوایل زندگی بالاترین احتمال ایجاد پر سلولی را دارند: در چند سال اول زندگی و کمی بعد در دوران بلوغ. بیشترین افزایش در تعداد سلول‌ها با اندازه طبیعی، در افرادی رخ می‌دهد که در کودکی چاق بوده‌اند، ولی در افرادی که در دوران بلوغ دچار اضافه وزن می‌شوند، میزان پُر سلولی کمتر و اندازه سلول‌های چربی بزرگ‌تر است. در دومین الگوی چاقی شاهد بزرگ شدن سلول‌های چربی و طبیعی ماندن تعداد آنها هستیم. این الگو در دوران بلوغ آغاز شده و شدت آن از کم تا متوسط است. یافته‌ها نشان می‌دهد که کاهش وزن در تمام بیماران چاق، صرف‌نظر از سن شروع چاقی یا میزان و مدت زمان آن، تنها با تغییر اندازه سلول امکان‌پذیر است. تعداد سلول‌ها حتی زمانی که کاهش وزن زیادی صورت می‌گیرد، ثابت باقی می‌ماند. افرادی که از کودکی چاق بوده‌اند سه برابر افراد با وزن معمولی، سلول‌های چربی دارند. این امر دلیل این حقیقت است که شاید فرد چاق وزن خود را کاهش دهد، اما تقریباً به ناچار دوباره آن را به دست خواهد آورد. سلول‌های ثابت چربی در انتظار لحظه‌ای هستند که قدرت اراده رنگ ببازد تا آنها دوباره پُر شوند. به علاوه، این امکان وجود دارد که پر سلولی به هیپوتالاموس علامت می‌دهد تا خوردن غذای بیشتر را تحریک کند.^۱ طبق

۱. پیتز کالو، ماشین‌های بیولوژیک: رویکردی سایبری به زندگی، صفحات ۶۴-۶۳. «یک سیستم پیچیده تنظیم‌کننده در مرکز هیپوتالاموس پستانداران وجود دارد که به خوبی جذب انرژی را با صرف آن هماهنگ می‌کند. گلوکز در خون در مرکز هیپوتالاموس به سلول‌ها متصل می‌شود و ظاهراً این کار مانع از «میل به خوردن» می‌شود. از آنجاکه منابع کربوهیدرات در فاصله وعده‌های غذایی بیش از پروتئین یا چربی‌ها مصرف می‌شوند، این سازوکار تثبیت گلوکز دلیل تنظیم روزانه دریافت انرژی است. اما، تنظیم بلندمدت از طریق یک سازوکار تثبیت چربی رخ می‌دهد. ظاهراً مورد دوم هر زمان که انرژی کافی از جابه‌جایی چربی اضافی بدن تأمین شود، مانع از خوردن غذا می‌شود، به دلیل ارتباط نزدیک بین سوخت‌وساز گلوکز و آزاد شدن اسیدهای چرب آزاد، این مورد از طریق سازوکار تثبیت گلوکز نیز ممکن است رخ دهد. پس روشن است که سازوکار تثبیت گلوکز اطلاعات کوتاه‌مدت را در مورد اینکه ارگانسیم در چه حالی است، حمل می‌کند و سازوکار تثبیت چربی به همین سؤال در بلندمدت پاسخ می‌دهد. باز خورد هر دو در مرکز هیپوتالاموس منفی است که در عوض باز خورد مثبت روی «میل به خوردن» دارد».

این نظریه، مراکز تغذیه مجموع مقدار چربی در بدن را کنترل کرده و خود توسط آن تنظیم می‌شوند. بنابراین پُر سلولی منشأ انگیزه دائمی برای خوردن غذای بیشتر است. به دلیلی که هنوز ناشناخته است، نقطه کنترل اشتها در هیپوتالاموس فرد چاق بالا و ثابت، یا بالا و در حال افزایش، یا دچار نوسان غیرمعمول است. اما منطقی به نظر می‌رسد هنگامی که یک بانوی چاق در یک تعارض شدید روان‌شناختی قرار می‌گیرد، تعادل هم‌ایستایی او به هم می‌خورد و اگر چه شاید بتواند آن را با رژیم و اعمال کنترل شدید بر خود به صورت مصنوعی تنظیم کند، ولی امکان ادامه آن را نخواهد داشت. در واقع، شواهد اخیر حاکی از این است که بدن از توده بافت چربی دفاع می‌کند. این امکان هست که هیپوتالاموس در افراد مختلف از حد میناهای مختلف دفاع می‌کند؛ یعنی نقطه کنترل اشتها را به شکلی که آن فرد نسبت به آن احساس اجبار می‌کند یا با آن راحت است حفظ می‌کند. این امر حاکی از این است که چاقی برای برخی افراد بخش «طبیعی» یا «مطلوب» ترکیب بدن است.^۱ این حقایق برای همه موقعیت‌های درمانی که چاقی در آن دخیل است، حیاتی هستند. جایی که پُر سلولی قسمتی از ترکیب فیزیکی یک بانو است، ممکن است او اندازه بدن خود را «همین است که هست» بداند و بپذیرد. این نگرش به خودی خود می‌تواند نوسانات مداوم وزن را اصلاح کند. از سوی دیگر، چاقی درجه دو را زمانی می‌توان از طریق رژیم اصلاح کرد که آن رژیم از نظر روان‌شناختی برای فرد مطلوب و دوست‌داشتنی باشد. در اینجا دو نکته مهم را باید به‌خاطر داشت. اولاً، در طول مرحله افزایش وزن فعال، سوخت‌وساز در بافت چربی از

۱. آر. آی نیزبت، «گرسنگی شدید و رفتار فرد چاق»، درمان و مدیریت چاقی، ص. ۴۷.