

۱۴۹۲۱۴۶

چرا نمی‌تنه؟!!

علل روانی تنگست رژیم‌های غذایی

در زنان | از منظر روان‌شناسی پروفیسور یونگ

به دست زندگی
بعد از ۱۰ سالگی

www.kotab.ir



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی

چرا نمی شه؟

نویسنده : ماریون وودمن

مترجم : مرضیه مروتی

ویراستاران : کیانوش کمانگر و سجاد مقومی

طراحی جلد و صفحه آرایی : استودیوی طراحی موسوی

ناشر : بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

لیتوگرافی چاپ و صحافی : واژه پرداز اندیشه

پایه اول : ۱۳۹۸

شماره پان : ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۱۳۰۰۰ تومان

تلفن : ۰۲۱-۸۸۳۸۱۸۱

نشانی : پل ستاره خندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۷۴-۳

می توانید جهت سفارش و تهیه آفر بنیاد فرهنگ زندگی با شماره های ۳-۸۸۵۲۴۱۰۰ تماس حاصل فرمایید.

www.bonyadonline.ir [bonyadfarhangzenegi](https://www.instagram.com/bonyadfarhangzenegi) [bonyadfarhangzenegi](https://www.facebook.com/bonyadfarhangzenegi)

سرشناسه	Woodman, Marion. م. - ۱۶۲۸ - ماریون، وودمن
عنوان و نام پدیدآور	چرا نمی شه؟ [کتاب] / بی. ای. عصبی و زنانگی سرکوب شده / ماریون وودمن؛ ترجمه مرضیه مروتی.
مشخصات نشر	تهران : بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۷۴-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: The owl was a baker's daughter; obesity, anorexia nervosa and the repressed feminine: a psychological study, c 1980
عنوان دیگر	چاقی، بی اشتهایی عصبی و زنانگی سرکوب شده.
موضوع	چاقی در زنان -- جنبه های روان شناسی
موضوع	Obesity in women -- Psychological aspects :
موضوع	بی اشتهایی روانی
موضوع	Anorexia nervosa :
موضوع	زنان -- بهداشت روانی
موضوع	Women -- Mental health :
موضوع	روان شناسی یونگی
موضوع	Jungian psychology :
شناسه افزوده	مروتی، مرضیه، ۱۳۵۶ -- مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ و ۹ / ۲ / RC۵۵۵۲
رده بندی دیویی	۶۱۶ / ۳۹۸۰۰۱۹ :
شماره کتابشناسی ملی	۴۶۳۰۷۱۲



۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: نماز کمال 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
۸۴	ساخت‌وساز 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 پد
۱۷۶	عقدۀ مادر
۱۷۹	عقدۀهای جنسی، مدنی و عدا
۱۸۹	فصل پنجم: کشف دوباره زنانگی
۱۹۳	مکتب مرموز دیونوسوس
۲۰۴	رقص
۲۰۸	مسیحیت و زنانگی
۲۱۷	واژه‌نامه اصطلاحات یونگی
۲۲۱	مراجع



■ مقدمه

چاقی زمانی مضمون ساد داشت. مردم «می خندیدند و چاق می شدند»؛ تعداد معددی که خوش شانس بودند، لقمه‌های چرب و نرمی داشتند، کم‌شانس‌ترها آن‌ها به بسیار بودند «به خرس گنده» حسادت می کردند. در فریغ‌های بی‌پایان که به اندازه‌ی ما از فراوانی بهره‌مند نیستند، یک عروس چاق هم‌وزن خود طلا ارزش دارد. در چین و ژاپن، فرد چاق یک شکم بزرگ مورد احترام و تحسین قرار دارد زیرا موقر به نظر می‌رسد. اما در جوامع غربی، این مضامین تغییر کرده‌اند. یک فرد چاق ۱۰۰ کیلویی «هیچ شانس چاق و چله‌ای در یک دنیای قلمی ندارد» در باور چاق از این سو و آن سو رفتن با «روان‌رنجوری آویزان» سود 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 (حریات در فصل ۱) می‌توانست نظرات بانوانی با وزن نرمال باشد. بانوان متفکر در فرهنگ غربی قرن بیستم نقاط مشترک بسیاری دارند. ما، زن‌نحوری در فرد چاق به شکلی کاملاً ملموس نمود می‌یابد. این بحثی بر جمع ویژه عواملی تمرکز دارد که این نشانه خاص را که ۲۰٪ بانوان مشترک است، ایجاد می‌کنند. وقتی به شخصیت و برای آن که بهترین ترکیب ویژه را تجسم کند، می‌اندیشیدم پیوسه عمانی از هملت به یاد می‌آید: «کسی که قادر به درک اندوه خود نیست.» سپس، تصویر افلیا به ذهنم آمد که برای گل‌هایش آرزوی خواند و درحالی که لباسش باد کرده بود به سمت پایین در خانه شناور بود، آب‌هایی که او را با خود می‌بردند، در حال ناله و گریه بودند. در آن «دوشیزه شیرین» که در لباس‌های درباری خود دن 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 چهره اقلیا 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 می توانست آنچه را پدرش از او می خواست انجام دهد و نقش عروسک خیمه شب بازی را برایش بازی کند. او به بانویی که هرگز در درون خود نمی یافت، ناخودآگاه خیانت می کرد و مری را که باور داشت دوست می دارد، فریب می داد. او هیچ واقعیت درونی نداشت تا با آن به نیازهای مردانه مردش پاسخ دهد. جایی که قلب یک بانو، موسیقی پدرش را می نوازد، «نتیجه نه خوب است و نه می تواند خوب باشد.»

اقلیا که پرستار سرور و معشوقش رفته است، دیوانه می شود. او در دیوانگی - قایدی بر سرش از زمانی که خودآگاه بود به زبان می آورد. تنها در میان ندانند، با لباسی که روی زمین کثیف کشیده می شود و موهبی بر سر از گاه استاده است، همچون پرنده تسخیر شده کوچکی با پستان تهی از همه چیز که تنها شیطانی که تسخیرش کرده در آن پیدا است. او به گونه ای رقت انگیز می گرید:

... می گویند جغد دختر یک نانوا بود. سرورم، ما می بینیم چه هستیم
اما نمی دانیم ممکن است چه چیزی باشیم.
خدا به سفره شما برکت دهد!!

این ارجاعی به یک افسانه قدیمی انگلیسی است:

مسیح به مغازه نانوا رفت و نان برای خوردن خواست. بانوی نانوا فوراً تکه ای 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 درآمد. 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 حیوه‌ای کنایه‌آمیز، افلیا دارد خودش را شرح می‌دهد. او که در نیازها، کودکی خود زندانی شده است، موفق به شناختن این غریبه نمی‌شود. او قادر به عبور از کودکی و رسیدن به زنانگی نیست. از این رو قادر نیست با آن احساس بالغی که بتواند هملت را ترغیب کند با جنبه زنانه‌اش قرار داده و از دام از خود بیگانگی مهربانانه 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 ساد، لوح 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 می‌گیرد 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

۱. هملت، ویرایش از جی. ال. کیتریج، صفحات ۲۵۸-۲۵۷.

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. اقلیا یک جغد کوچک خرامان است که با زنانگی ناخودآگاه خود، پدرش، و «نظرات دیگران» تسخیر شده است.^۱ او هرگز صدای خود را نمی‌یابد. او هرگز بدن یا احساسات خود را پیدا نمی‌کند و بنابراین زندگی و عشق را همین‌جا و همین‌جایا 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 جوید رس هم کرده
و برگ‌های سپیدش، در انعکاس آب می‌نگرد

آنجا زمانی که روی شاخه‌های معات برای آویختن تاج گل خویش
بالا می‌رفت شاخه‌ای حسود شکست
و او با غنائم بی‌ثمر خویش در جویدبار گریه افتاد.
جامه‌هایش گسترده شد
و او را همچون پری دریایی روی آب شناور کرد.
در این بین، او قطعه‌هایی از شعرهای قدیمی را می‌خرید
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 فرانسه در کتاب معنای روان‌شناختی انگیزه‌های آزادسازی در قصه‌های پریان مورد بحث قرار گرفته است.

۲. پردهٔ چهارم، صحنه 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 ورطه 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 نگریسته‌ایم. هر نوری که در آنجا یافته‌ایم، در صفحات بعدی آمده است.

در واقع، نظر من این است که بانوان قرن بیستم قرن هاست که در 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، بزرگ‌مبتنی بر هدف، انگیزش و سواس‌گونه مبتنی بر اضطرار و رزوه موس 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 زردی مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی را می‌بلعد. قربانی او باید با برهنه‌ی این نشانه (چاقی یا بی‌اشتهایی عصبی)، به زنانگی خویش بازگردد. یک بانو صرفاً با کشف الهه گمشده در بدن طردشده خود و مسخ رزیدن 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 به سوی بیت‌الحم^۱ می‌رود» مورد کاوش قرار می‌دهد.^۲

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

۲. ویلیام باتلر ییتس، «دومین آینده».