# ما در ميانه يک انفجار فرهنگي به سر مي‌بريم که با «شکيل شدن» بدن پيوند دارد

□ **سوزي اورباخ**[[1]](#footnote-1)

#### چکيده:

#### متن زير که چکيده اي است از کتاب «بدن‌ها» نوشته سوزي اورباخ، به موضوع بسيار مهم و مبتلابه بسياري از جوامع امروز مي‌پردازد. آگهي‌هاي تجاري فزاينده اي که از هر طرف، افراد جامعه را در هر سن و موقعيت اجتماعي زير بمباران خود گرفته اند، چه تأثيري بر روان و نگرش آنها دارند؟ اين آگهي‌ها و شرکت‌هاي سفارش دهنده آنها که داشتن بدن‌هايي زيبا و شکيل را به همگان نويد مي‌دهند، نگرش و قضاوت مردم را نسبت به بدن‌هاي خود تغيير داده و يک نارضايتي هميشگي از وضعيت جسماني خود را در آنها دامن مي‌زنند. نارضايتي آزاردهنده اي که سرانجام فرد را به سمت مصرف فرآورده‌ها و روش‌هاي تبليغي اين شرکت‌ها سوق مي‌دهد.

هر روزه اينباکس ايميل من مثل بيشتر مردم پر مي‌شود از دعوت‌هايي که براي حجيم کردن اندازه آلت مردانه يا سينه‌هايم، خريد لذت و وياگرا و امتحان آخرين نسخه‌هاي گياهي يا شيميايي براي کاهش وزن از من به عمل آمده است. اين پيشنهاد‌ها فيلتر آنتي اسپم و صفحات علمي پر طرفدار را نيز دور زده اند همان طور که با زياد کردن توده بدني يا حجم مغز و شيوه‌هاي جديد بازتوليد، زيست شناسي متعارف را دور مي‌زنند. در همين احوال، دختران جوان مي‌توانند به وب سايت «ميس بيمبو» بروند و يک عروسک مجازي را خلق کنند و آن را با قرص‌هاي رژيمي لاغر و نحيف نگه دارند و برايش سينه‌هاي پيوندی بگذارند و از آن چروک برداري کنند. آنها با خواندن مجلاتي که تک تک صفحات آنها چشم اندازي را به نمايش مي‌گذارند که تا همين ده سال قبل هنوز هم اين قدرت را داشتند تا هراس را در ما برانگيزانند، براي تبديل شدن به نوجواناني پرورش مي‌يابند که رؤياي ران‌ها، بيني يا سينه‌هايي جديد را در سر مي‌ پرورانند . تا همين ده سال قبل، ما از مشاهده مدل‌هايي اسکلتي که بازماندگان قربانيان قحطي به نظر مي‌آمدند، جا مي‌خورديم. همزمان اعلاميه‌هاي دولتي به طرزي ترسناک، بروز يک اپيدمي چاقي را هشدار مي‌دهند. تمام اين پديده‌ها فرياد مي‌زنند که بدن شما وسيله اي است که بايد آن را تعمير ، بازسازي و تقويت کرد.

## به ما بپيونديد، لذت ببريد و شما هم جزئي از آن باشيد!

من به عنوان يک روان درمان گر و روان تحليل گر ، تأثيرات اين فراخوان‌ها را براي تغيير شکل بدن، ايجاد تغييرات مکمل زيبايي و«بي نقص شدن»‌ها بر مردم، در اتاق مشاوره خود شاهد هستم. مردم ضرورتاً با مشکلات بدني خاص نزد من نمي‌آيند، اما اين طور به نظر مي‌رسد که مخمصه‌ها و کشمکش‌هاي عاطفي آنها و دغدغه‌هايشان نسبت به بدن خود، تقريباً هميشه با روان آنها درآميخته است. انگار که تعريف کردن داستاني که در آن عدم رضايت از وضعيت بدني شان محور آن است، چيزي کاملاً معمول و عادي باشد. مثل بسياري از ما، افرادي که با آنها کار مي‌کنم، آرزو دارند بدن خود را از راه‌هايي هم کوتاه و هم دراماتيک تغيير شکل دهند.آنها همه تقصيرات را متوجه بدنشان مي‌دانند و مي‌گويند که اصلاح بدنشان باعث مي‌شود که احساس بهتري داشته باشند و بهتر خود را در کنترل داشته باشند. مثل اکثر ما،آنها دوست ندارند اعتقاد داشته باشند که ما همگي به شدت متأثر از فشارهاي بيروني هستيم و شايد از چنين ايده اي بيزار باشند. ما چه دنباله رو مد يا گرايش‌هاي موجود در زمينه سلامتي باشيم چه نباشيم، اين را بديهي مي‌دانيم که اگر از نظر خودمان خوب به نظر برسيم، احساس بهتري خواهيم داشت. با اين حال، فشار شديدي از ناحيه بيرون بر ما وارد مي‌آيد و رابطه جديد و معمولاً نارضايتمندانه اي را بين ما و بدنمان ايجاد مي‌کند.

اين حس که ديگر نياز نيست بيولوژي تعيين کننده سرنوشت ما باشد، در حال باز کردن جايي براي خود است. در نتيجه، اين حس مقرر مي‌کند هر کجا يک مشکل (فرضي) جسماني بدني وجود داشته باشد، يک راه حل براي آن مشکل نيز مي‌توان يافت. تمايل نسبت به داشتن بدني بي نقص از يک سو و باور نسبت به اين ايده که ما بايد براي حل مشکل، به بهبود وضعيت بدن خود تن دهيم از سوي ديگر، باعث اغراق در مشکل شده و در وضعيتي که امروزشاهد هستيم، نقش داشته است.

هر چه که پيشتر مي‌رويم، بدن‌هايمان را به عنوان اشيايي تجربه مي‌کنيم که بايد آن را تعمير و روي آن کار کرد. مردان هدف محصولات استروئيدي، داروهاي تقويتي جنسي و رژيم‌هاي خاص عضله محور قرار دارند. در مورد بدن‌هاي کودکان نيز مشابه اين امر صدق مي‌کند. اکنون عکاسان عکس هايي را از نوزادان و کودکان تهيه مي‌کنند که با کمک فن آوري‌هاي ديجيتالي بهبود يافته و لبخندهايشان را اصلاح مي‌کنند، شکاف‌هايي را بين دندان‌ها ايجاد يا آنها را حذف مي‌کنند، زانوهايي را که گوشت بچگي از آنها آويزان است صاف مي‌کنند و بر لب دختران کوچولو ، لبخندهايي را مي‌نشانند که بر چهره عروسک‌هاي چيني مي‌بينيم. نشاني‌هاي اينترنتي اين شعبده بازان، هيچ حس کنايه آميزي را به انسان منتقل نمي‌کنند، چرا که آنها معتقدند، عکس‌هاي بهبود يافته، نسخه اي از زيبايي طبيعي هستند، چيزي واقعي. به معرض نمايش گذاشتن بدن و به هر روش و «جذاب» نشان دادن آن، به عنوان چيزي عرضه مي‌شود که سرگرم کننده و مطلوب و به سادگي در دسترس است.

داشتن بدن زيبا با هدف رسيدن به بي نقصي، دموکراتيزه نيز شده است : داشتن بدن بي نقص، اغواگرانه به عنوان چيزي مطرح مي‌شود که براي همه کس، در هر کشوري و با هر وضعيت اقتصادي در دسترس است. داشتن بدن بي نقص با بوق و کرنا به عنوان راهي براي تشخص در دنياي امروز ما اعلام مي‌شود. نارضايتمندانه بايد گفت که اين فراخوان دموکراتيک به زيبايي ، درحالي که تصاوير و نشان‌هايي از سبک‌هاي مختلف جهاني که لب‌ها و چشم‌هاي افراد جوان و نه چندان جوان را نشانه رفته اند، دارد شکلي همگن کننده به خود مي‌ـ گيرد. اگر چه برخي از افراد ممکن است قادر به انتخاب کردن اين راه و پاي گذاشتن شادمانه در آن باشند، اما تعداد زيادتري توانايي انجام اين کار را ندارند. با اينکه دامنه اين ايده دموکراتيک هنوز به نوسانات زيباشناسانه کشيده نشده، در عوض در طول چند دهه گذشته، زيبايي شناسي به شکلي تناقض آميز محدودتر شده است. زيبايي شناسي زار و نزار پسندي که حکم مي‌کند مردان عضلاني باشند و زنان داراي پستان‌هايي به غايت درشت ، کساني را مي‌آزارد که آن را تأييد نمي‌کنند و حتي کساني دست بر قضا با انجام کارهايي براي متناسب شدن ، مي‌توانند يک نا امني غم انگيز را نسبت به بدن‌هاي خود در خود به وجود آورند.

بسياري از افراد را يک بي تابي ومواظبت هميشگي، از لحظه اي که بيدار مي‌شوند تا زماني که به خواب مي‌روند، فرا گرفته است . بدن آنها در حال ارسال علامت هشدار جدي است. نگراني به يک هنجار تبديل شده است. در شرايطی ديگر، اين اضطراب‌ها را يک بيماري مي‌ناميم و با مشاهده رنج و عذاب شديدي که مي‌کشيم، قطعاً آن را چيزي اپيدميک مي‌دانيم. خودهاي ما شديداً مبتلاي به اشتغال‌هاي ذهني نسبت به بدن خود شده اند و به خصوص دختران و زنان چنان به استعمار آن درآمده اند که اين اشتغال فکري تقريباً به طبيعت ثانوي و نامرئي آنان تبديل شده است. با اين حال اگر نگاه کنيم ، مي‌بينيم که اشتغال ذهني داشتن نسبت به بدن خود، اين ظرفيت را دارد که به شکلي آزارنده بر تقريباً کل زندگي ما، از کودکي تا سالخوردگي تأثير بگذارد. امروزه محوريت ميل و اشتياق پسران جوان به چشم و هم چشمي کردن با چابکي يک ورزشکار، بر اين آرزو متمرکز است که بدنشان شبيه آنها شود . دختران از سني قريب چهار سالگي، نسبت به بدنشان به نوعي خود آگاهي مي‌رسند و جلوي آينه ژست‌هاي سکسي مي‌گيرند که بيش از آنکه جذاب باشد، پشت آدم را به مور مور مي‌اندازند و در همين حال، تعداد بيشتري از زناني که در خانه‌هاي سالمندان به سر مي‌برند، نشانه‌هايي از ناهنجاري‌هاي دراز مدت را از خود نشان مي‌دهند. تعداد اندکي خواهند گفت که اين قبيل نگراني‌ها فقط زاييده فشارهاي بيروني هستند. ما آرزوي داشتن بدن‌هايي بي نقص تر را به عنوان آرزوي خودمان تجربه مي‌کنيم، با اين حال جدا کردن نحوه نگرش به بدن‌ها، صحبت و نوشتن از آنها و تأثيري که بر ادراک شخصي ما از بدن هاي خودمان و بدن ديگران مي‌گذارند، دشوار است. به طور خلاصه، اين نوع تمرکزي که امروزه شاهد هستيم، باعث شده که ديگر به بدن خود به عنوان چيزي که به خودي خود امن يا معمولي است، نگاه نکنيم.

بدن به نقطه ثقل جديدي چه در زندگي زنان و چه مردان تبديل شده است. سخن سرايي‌هاي جديد که درباره سم زدايي، تمرينات کاهش وزن، مسواک زدن، شست و شو و پاکيزه کردن بدن عرضه مي‌شود، باعث شده اند تا همواره مواظب باشيم و آنچه را که به بدنمان مربوط مي‌شود برآورده سازيم. آنهايي که قبلاً توجه اندکي نسبت به مد يا سلامتي داشتند، اکنون خود را درگير تلاش‌هايي مي‌بينند که هدف آنها بذل حداکثر تلاش براي بر عهده گرفتن مسئوليت سلامتي و تندرستي خود است. اکنون فرد مسئول بدن خود است وبر اساس بدنش مورد قضاوت قرار مي‌گيرد. «مراقبت از خود» به يک ارزش اخلاقي تبديل شده است. بدن در حال تبديل شدن به پروژه اي شبيه به يک پروژه شخصي ارزشمند است. کساني که درباره مختصات زيبايي و جسم سالم قلم مي‌زنند، حجم بي پاياني از ستون‌هاي روزنامه‌ها را با توصيه‌هايي پر مي‌کنند که موضوع آنها چگونگي مراقبت از خودمان است. برنامه‌هاي تلويزيوني بر پاداش و جايزه تمرکز دارند، بر ضرورت و اولويت اخلاقي بذل توجه نسبت به سلامت و زيبايي فردي. سياست مداران ما را تشويق مي‌کنند تا مسئوليت شخصي خود را بر عهده بگيريم. در همين احوال، جهان بصري ما انباشته شده است از تصاويري که در آنها بدن و اندام‌هاي بدن به طرقي نشان داده مي‌شوند که از نظر هنري اين حس را منتقل مي‌کنند که بدون شک بدن‌هاي ما به تغيير شکل و روزآمد شدن نياز دارند. اشتغال ذهني نسبت به لاغري و زيبايي که سال‌هاست خود ارزشي فردي را فرسوده است ، اخيراً به يک دل مشغولي ديگر پيوند خورده است: افزايش نرخ چاقي. تعداد شرکت‌هاي رژيم غذايي به شدت در حال افزايش هستند و در ميان آنها يک تازه وارد نيز ديده مي‌شود. «نوتري سيستم» که با رساندن خود از سودي يک ميليون دلاري در سال 2004 به سودي هشتاد و پنج ميليون دلاري فقط در همين دو سال گذشته، توانسته است در فهرست شرکت‌هاي سريعاً در حال رشد مجله «فورچون»، رتبه پانصد را به خود اختصاص دهد. باشگاه‌ها و مکان‌هاي سلامتي بيشتري پيوسته گشايش مي‌يابند. پيوسته مواد غذايي جديدي ابداع مي‌شود. تيراژ مجلاتي که تمام هم و غم خود را وقف وزن، شکل و سلامتي کرده اند، دائما افزايش مي‌يابد. يک ميل لجام گسيخته براي شکل دهي دوباره بدن را در همه جا شاهد هستيم. روش‌هاي جراحي زيبايي که بخش عمده اي از صفحات تلويزيون‌ها و بودجه ما را به اشغال خود درآورده اند (با نرخ رشدي يک ميليارد دلاري در سال) تلويحاً اشاره دارند که شکل دهي دوباره و تغيير شکل بدن کاري ساده و نوعي بيان خود ارزشي است. در رأس اينها بايد به اشتغال ذهني جديدي اشاره کرد که به تازگي باب شده است: زنان جوان براي مصارف آتي، تخمک خود را منجمد مي‌کنند، به آي وي اف در سنيني پايين تر از هميشه دسترسي يافته اند و يک پديده جديد، يعني انسان ترانس جنسي (transgendered) در حال بازتوليد است.

سرمايه سالاري ما را با فلاخن خود از گردونه قرن‌ها بيرون انداخته است. اکنون تولد، بيماري و سالخوردگي اگر چه بخشي از چرخه زندگي عادي هستند، اما رويدادهايي به شمار مي‌روند که مي‌توان با تلاش فردي و به کمک پيشرفت‌هاي پزشکي و روش‌هاي جراحي موجود ،جلوي آنها را گرفت يا مسير آنها را تغيير داد. بدن ما به عنوان چيزي که توليد شخصي خود ماست، مورد قضاوت قرار مي‌گيرد. ما مي‌توانيم آن را از طريق مهارت‌هاي فردي، از طريق مسيرهاي ناتوراليستي فرآورده‌هاي بيوارگانيک يا از طريق آميزه اي از اينها، به مد دلخواه خود درآوريم. اما وسيله هر چه باشد، بدن ما کارت برنده ماست که در نتيجه سخت کوشي يا مواظبت يا بر عکس، قصور و کاهلي خود به دست آورده ايم. زماني بود که کارگري را که کار بدني مي‌کرد، به سادگي مي‌توانستيم از روي آفتاب سوختگي و ماهيچه‌هايش شناسايي کنيم. اکنون اين بدن‌ها متعلق به مردم طبقه متوسط است که نشان مي‌دهد، با تلاش در باشگاه، از طريق يوگا يا يکي ديگر از راه‌هاي متعدد تمرينات جسماني به چنين بدني دست يافته اند؛ روش‌هايي که هدف آنها به نمايش گذاشتن چيزي است که فرد از طريق تمرينات سخت کوشانه به آن دست يافته است. اين امر بسيار بيشتر درمورد جوانان صدق مي‌کند. کاربران سايت‌هاي شبکه سازي اجتماعي، معمولاً تصاويري را از افرادي بد قواره به اين سايت‌ها ارسال مي‌کنند و يادداشت‌هاي ناجوري را نيز براي ملامت آن افراد، با آنها همراه مي‌کنند. رشد هوچي بازي‌هاي اجتماعي درباره بدن ، با انتشار تصاويري در سراسر شبکه اينترنت همراه شده است.

امروزه فشار آگهي‌هاي تجاري ، باعث گرامي داشت و ترويج مارک صنايعي شده اند که سود خود را از راه بي ثبات کردن بدن‌هايي به دست مي‌ آورند که در اواخر دوران مدرن به سر مي‌برند و احساسات پيشين ما را نسبت به درکي که از بدن خود داشته ايم، از بين برده اند. بدن‌هاي ما ديگر چيزي را نمي‌سازند. در غرب روبات‌ها، تجهيزات کشاورزي مکانيزه، کالاهاي از پيش آماده شده، از مواد غذايي گرفته تا سازه‌هاي ساختماني، حمل و نقل موتوري، امکانات رفاهي همراه با فن آوري برتر و از اين قبيل، جايگزين اکثر فعاليت‌ها و کارهاي جسماني معمولي شده اند. همچنين ما به تعمير وسايل خود نيز ديگر تمايلي نداريم، به اين دليل که شيوه‌هاي توليد انبوه، جايگزيني آنها را برايمان ارزان تر تمام مي‌کنند. روابط ما با امور و کارهاي جسماني عوض شده است. زماني بود که بدن‌هاي مردم طبقه متوسط را کارهاي جسماني سنگين و عضله ساز شکل مي‌داد، اما اکنون مشاغل با درآمدهاي پايين در صنعت خدمات و مشاغل رايانه محوري که عمده افراد اين طبقه به آنها اشتغال دارند، جايي را براي چنين شاخص‌هاي جسماني باقي نگذاشته اند. در واقع، بسياري از ما بايد در طول روز يا هنگام کار، براي تحرک داشتن تلاش کنيم . طبقات تنبل (که کار جسماني در زندگي آنها جايي ندارد) براي روزآمد و دموکراتيزه کردن يک عادت رفتاري، خود را شاخص تفريح و اجتماعي بودن نشان مي‌دهند و از ما نيز براي تقبل اين فعاليت دعوت مي‌کنند. در نتيجه مي‌ توانيم وقوع چيزي جديد را ناظر باشيم. بدن‌هاي ما در حال و تبديل شده به شکلي از کار هستند. بدن از وسيله اي براي توليد، به چيزي تبديل شده که بايد خود آن را نتيجه توليد دانست.

منبع:www.alternet.org

1. . Susie Orbach ؛ نويسنده «بدن‌ها» و يکي از تأسيس کنندگا ن «مرکز درماني زنان» در لندن و نيويورک است. او که قبلاً ستون نويس گاردين بوده، به مدت ده سال در «مدرسه اقتصاد لندن» استاد مدعو بوده و گرداننده سايت www.any-body.org است. همچنين او نويسنده کتاب‌هاي «خوردن» ، «ناممکني سکس» و کتاب پرفروش «چاقي يک موضوع فمينيستي است» مي‌باشد. او سخنراني‌هاي زيادي را در سطح جهان ترتيب داده است. [↑](#footnote-ref-1)