

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



این اثر ترجمه‌ای است از:

**Strangers to Ourselves:
Unsettled Minds and the Stories
That Make Us**

Rachel Aviv

Farrar, Straus and Giroux, 2022



بیگانه با خود

ذهن‌های پریشان و داستان‌هایی که
زندگی‌مان را تغییر می‌دهند

ریچل آویو • ترجمهٔ عرفان قادری

سرشناسه: آویوا، ریچل
Aviv, Rachel

عنوان و نام پدیدآور: بیگانه با خود: ذهن‌های پریشان و داستان‌هایی که زندگی‌مان را تغییر می‌دهند / ریچل آویو؛ ترجمه عرفان قادری؛ ویراستار علیرضا شفیعی‌نسب. مشخصات نشر: تهران، ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.

شابک: ۹-۵۷-۵۷۳۴-۶۲۲-۹۷۸

رده بندی کنگره: آ/۱/۸۴۶۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۲۸۹۵۴

بیگانه با خود

ذهن‌های پریشان و
داستان‌هایی که زندگی‌مان
را تغییر می‌دهند

نویسنده: ریچل آویو

مترجم: عرفان قادری

ناشر: ترجمان علوم انسانی

مدیر تولید: محمد مهدی پور

سروراستاز: فرشته هدایتی

ویراستار: علیرضا شفیعی‌نسب

نمونه‌خوان: فاطمه اکبرزاده

طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه‌آرا: هادی عادل‌خانی

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: tarjoman.nashr@gmail.com
فروشگاه اینترنتی: www.tarjomaan.shop

حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها اعم از
کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای
انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.



درباره نویسنده

ریچل اوویو نویسنده ثابت نیویورکر است و در نوشته‌هایش بیشتر به موضوعاتی چون نظام پزشکی، آموزش و پرورش و عدالت کیفری می‌پردازد. او در سال ۲۰۲۲ برنده بخش شرح حال نویسی جایزه نشنال مگزین و برای نگارش کتاب حاضر نیز موفق به کسب بورسیه نویسندگی خلاق بنیاد وایتینگ شد.

مزیت کتاب بیگانه با خود این است که به سراغ ناشناخته‌ها می‌رود، اما حکم قطعی صادر نمی‌کند. اوویو در هر مرحله با دقت و ظرافت به بررسی تفاوت‌های فرهنگی می‌پردازد و جزئیات را جوری شرح می‌دهد که هیچ نقطه مبهمی باقی نماند. او علاوه بر مصاحبه‌های حضوری با افراد، بخش قابل توجهی از اطلاعات را از منابع آرشیوی گردآوری کرده است.

The Atlantic

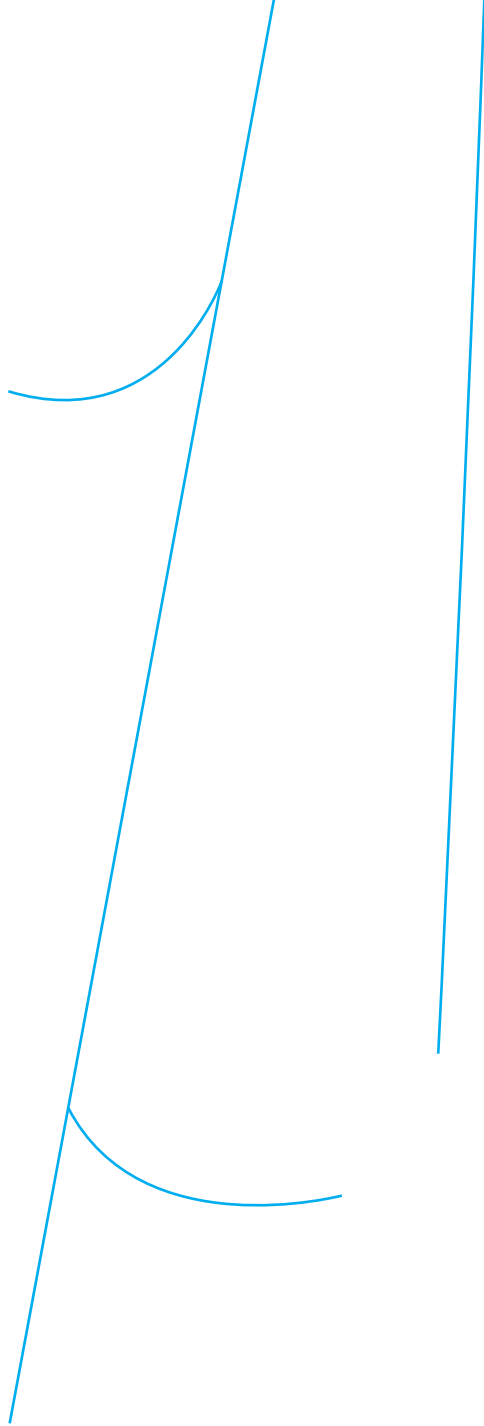
ظریف و نافذ... اوویو ذاتاً قصه‌گوست و دقیق و همدلانه می‌نویسد... او جسارت این را دارد که به جنبه‌هایی از هویت بپردازد که در قالب نظریات موجود درباره نظریه ذهن نمی‌گنجند...

The Guardian

تقديم به پدر و مادر

فهرست

- ۹ مقدمه: ریچل؛ «کسی بهتر از خودم»
- ۳۹ ری؛ «آیا چنین هستم؟ چنین نیستم؟ چه هستم؟»
- ۸۳ باپو؛ «آیا این مشقّتی که می‌کشم درس تسلیم محض نیست؟»
- ۱۳۹ نائومی؛ «تو به حرف من گوش نمی‌دهی»
- ۲۰۷ لورا؛ «می‌توانست ذهنم را بخواند، انگار اصلاً لازم نبود چیزی برایش بگویم»
- ۲۵۷ مؤخره: حوا؛ «بیگانه با خود»
- ۲۷۹ سپاسگزاری، پی‌نوشت‌ها، فهرست نام‌ها و اصطلاحات



مقدمه: ریچل

«کسی بهتر از خودم»

هفته‌های اولِ کلاسِ اول، با دختری به اسم الیزابت دوست شدم. الیزابت از همهٔ بچه‌های کلاسِ بزرگ‌تر بود، ولی اندامی ریزه و دست و پای لاغر و استخوانی داشت. ما سرِ بازیِ منقله، که تیله‌ها را توی چهارده سوراخِ کمِ عمقِ تخته‌ای چوبی می‌ریختیم، به هم علاقه‌مند شدیم. از هم‌کلاسی‌های دیگرِ کناره می‌گرفتم تا وقتی الیزابت گفت بازی کنیم آماده باشیم. یک جورهایی هم همیشه می‌گفت. احساس می‌کردم علاقهٔ شدید من باعث شده بود دوست شویم.

از مادرم پرسیدم چرا بوی خانهٔ الیزابت این قدر با بوی خانهٔ ما فرق دارد. خانهٔ آن‌ها در بلوم‌فیلد هیلز بود، یکی از مناطق اعیان‌نشین دیترویت. پاسخ معمولی او - به خاطر پودر ماشین لباس‌شویی‌شان - خیلی دم‌گرم کرد. خانهٔ الیزابت آن قدر بزرگ بود که حتم داشتم در آن

گرم می‌شود. تخت طاق‌دارِ زردرنگ، کمد بزرگ و استخر داشت. پیش او که می‌رفتم، نشانم می‌داد موهای طلایی‌اش را که شانه می‌زند رنگشان روشن‌تر هم می‌شود. در زیرزمینِ خانه‌شان یخچالی مخصوص نوشابه داشتند. یک روز الیزابت گفت برویم به زانوهایمان کوکا بدهیم. آزمایشمان را در ماشین پرستارش انجام دادیم و وقتی کوکا روی صندلی‌هایش ریخت خندیدیم. باورمان نمی‌شد که فقط یک جور بشود کوکا خورد.

گاهی در خانه وانمود می‌کردم الیزابتم. داخل اتاق‌ها می‌شدم و خیال می‌کردم نمی‌دانم به کجا می‌رسند. به نظرم کمی بدشانسی آورده بودم که خودم شده بودم، نه الیزابت. یادم است که یک بار ناراحت از خواب بلند شدم: خواب دیدم به من گفتند اگر در اتوبوسِ مدرسه صندلی درست را انتخاب کنم، می‌توانم الیزابت باشم. من که از شدت هیجان روی پا بند نبودم، از سیزده ردیف گذشتم و صندلی اشتباه را انتخاب کردم.

تازه وارد شش‌سالگی شده بودم و فکر می‌کردم مرز بین آدم‌ها، مثل اسفنج، سوراخ‌سوراخ است. در کلاسِ موسیقی صندلی‌ام را بین دو پسر گذاشته بودند. یک طرفم اسلون بود، قدبلندترین بچه کلاسِ اول، که دائم مُفِ سبزرنگش سرازیر بود. طرف دیگر برنت می‌نشست که چاق بود و چنان سنگین نفس می‌کشید که گاهی نگاه می‌کردم ببینم نکند خوابش برده. خصوصیات ظاهری‌شان به نظرم مُسری می‌آمد. سعی می‌کردم برای محافظت از خودم درست وسط صندلی بنشینم و تا می‌توانم از هر دوی آن‌ها فاصله بگیرم. احساس می‌کردم اگر سمت اسلون بروم قدم دراز می‌شود و اگر نزدیک برنت بنشینم چاق می‌شوم. من و ساری، خواهر بزرگم، خبر مرد چاقی را که در خواب سکتۀ قلبی کرده بود و بعد مجبور

شده بودند او را با جرثقیل از آپارتمان‌ش بیرون ببرند در تلویزیون دیده بودیم. سعی کردیم سازمان‌دهی عملیات را تجسم کنیم: آیا مجبور شدند دیوارها را خراب کنند؟ چطور او را به جرثقیل بستند؟ تصمیم گرفتیم از مرکز به سمت اسلون منحرف شوم.

در مدرسه، موقع ناهار، همه باید حداقل «یک کوچولو» از هر غذا می‌خوردند - یک نودل با یک دانه نخودفرنگی. خانم کالفین، معلم کلاس اولم، سال‌ها بعد گفت «تو فقط ناراحت می‌نشستی و به یک کوچولو غذایت نگاه می‌کردی. من می‌گفتم 'بجنب! بیست دقیقه بیشتر وقت نداریم! بخور!، ولی تو انگار نه انگار». دو هفته پس از شروع سال تحصیلی، یک روز بعد از ناهار اجازه گرفتم بروم دست‌شویی. خانم کالفین پرسید «جیش داری؟». او می‌گفت که جواب دادم «می‌خواهم بروم جلوی آئینه خودم را ببینم».

چند روز بعد، یک کوچولو غذایی را که خانم کالفین در بشقابم گذاشت نخوردم. پرسید نمی‌خواهی به جای غذا از پیشخوان سالاد چیزی بخوری. گاهی می‌رفتم از آنجا کروئن برمی‌داشتم. خیلی سعی کردم وقتی می‌گویم «نه» نیشم باز نشود. نگاهی کنجکاوانه به من انداخت و چهره‌اش حالتی گرفت که نمی‌دانستم اسمش را چه بگذارم؛ به نظر اخم و خنده هم‌زمان بود. حس می‌کردم با خودش فکر می‌کند من دیگر که هستم و همین تمرکزش هیجان‌انگیز بود. من او را دوست داشتم و نگران بودم این حس یک‌طرفه باشد. فکر می‌کردم او بچه‌های بی‌احساسی را که مادرهایشان در مدرسه داوطلب می‌شدند بیشتر دوست دارد.

دو روز بعد از آن هم چیز زیادی نخوردم. دلیلش را یادم نیست. فقط عکس‌العملِ بزرگ‌ترها یادم مانده و حس مبهم غروری که داشتم. هفته

پیش از آن، یوم کیپور^۱، روز روزه غفران، را در مدرسه جشن گرفته بودیم و فکر غذا نخوردن از همان جا به سرم زده بود. اولین بار بود که می فهمیدم می شود به غذا «نه» گفت. این تصمیم نیروی مذهبی روزه غفران را حفظ کرد و رنگ ایثار و از خودگذشتگی به خود گرفت.

سه روز در هفته می رفتم مدرسه یهودی و دوست داشتم خیال کنم با خدا ارتباطات غیبی دارم. چند نوبت در روز دعا می کردم خانواده ام تا وقتی «هشتاد و هفت ساله یا پیرتر» بشویم سلامت باشند و چند بار «من و مامان» را تکرار می کردم، چون احساس می کردم زنده ماندن ما مهم تر است. یادم است روزی روی سنگ ریزه های حیاط خلوت خانه نامزد پدرم راه می رفتم که فهمیدم خدا هر قدم ما را از پیش مقدر کرده است. ولی خود آگاهی ام این کشف و شهود را تحت الشعاع قرار داد؛ حس کردم شاید وحی الهی است که بر من نازل می شود. مضمون مکاشفه اهمیتی نداشت و فقط دلم می خواست بگویم به من وحی می شود.

سی سپتامبر ۱۹۸۸ به مادرم گفتم سرم آن قدر گیج می رود که کم مانده بخورم به دیوار. سه روز تقریباً چیزی نخورده بودم. رفتم پیش متخصص اطفال. مادرم بعدها گفت «فکر کردم 'خُب'، چند تا شربت برایت می نویسند و برمی گردیم خانه». به نظر او من بچه شش ساله ای پرشور و نُتر بودم. ولی لیندا، نامزد پدرم، که بعداً شد مادر خوانده ام، می گفت من در حضور او غمگین ترین بچه ای بوده ام که به عمرش دیده بود. عکس العمل به کارهایی که خیال می کرد خوشحالم می کند اغلب فقط یک جمله بود: «حالا که چی مثلاً؟». لیندا می گفت من قابلیت عجیبی داشتم که یک جا، اغلب پشت

۱. مهم ترین جشن و عید دینی یهودیان، یادبود بازگشت حضرت موسی (ع) از کوه سینا که روزه در آن واجب است [مترجم].

میز آشپزخانه، بی حرکت بنشینم و بی صدا گریه کنم. گاهی پدرم بیشتر از یک ساعت تلاش می‌کرد تا چیزی بخورم، ولی من گوش نمی‌دادم، تا اینکه ناامید می‌شد و می‌برد می‌رساندم مدرسه.

پزشکم گفت در یک ماه گذشته وزنم دو کیلو کم شده است. او نوشت تا همین اواخر خورد و خوراک عادی داشته‌ام «که بیشتر شامل پیتزا، مرغ و غلات بوده». و «قابلیت‌های کنونی‌ام» را «دویدن، پریدن و اسکوئرسواری» توصیف کرد. او همچنین نوشت که من به دلایلی «فردی/ اجتماعی» بی‌حوصله‌ام. بیمارستان اطفال دیترویت می‌شیگان را به مادرم توصیه کرد و من را برای «ناتوانی در غذا خوردن» پذیرش کردند. روان‌پزشک آنجا من را «دختری با رشد عادی ولی خیلی لاغر که مشکل خاصی ندارد» توصیف کرده بود.

یکی از پزشک‌ها بعد از صحبت با پدر و مادرم، که یک سال پیش از این ماجرا طلاق گرفته بودند و هنوز سر حضانت درگیری داشتند، نوشته بود «مادرش گفت پدرش آدم‌های چاق را مسخره می‌کند و پدرش به این اظهارات اعتراضی نکرد». پدرم هم گفته منشأ مشکل من مادرم است که «بیش از اندازه به غذا حساسیت نشان می‌دهد». مادرم آن‌قدر نان سبوس‌دار انبار می‌کرد که وقتی در فریزر را باز می‌کردیم گاهی نان‌هایی که از بازارچه‌های محلی اطراف دیترویت خریده بود می‌ریخت بیرون. ولی رابطه‌ او با غذا، گیرم پرشور و حرارت، نسبتاً معمولی بود. گهگاه سعی می‌کرد مثل خیلی از زن‌های هم‌سن و سالش، با اعتقادی نه‌چندان استوار، رژیم بگیرد.

هفته پیش از بستری شدنم، مادرم ثبت یادداشت‌های روزانه‌ام را شروع کرد - چون هنوز خودم نمی‌توانستم بنویسم، مادرم حرف‌هایم را

روی کاغذ می‌آورد- ولی از وضع روحی‌ام چیزی نمی‌گفتم و فقط گزارشی از کارهای روزمره می‌دادم، که لابه‌لایش سؤال‌هایی بود مثل «اسهال مار از کجا بیرون می‌آید؟» و «چرا آدم‌ها دُم ندارند؟». مادرم، که تازه از دوستش جدا شده بود، خاطرات خودش را هم می‌نوشت. آن هفته یکی از خواب‌هایش را نوشته بود - او همیشه خواب‌هایش را یادداشت می‌کرد- که به باغبانی گفته خانه‌مان را آجر به آجر خراب کند. او نوشته بود «جز خاک نرم و طرح سیمانی خانه چیزی باقی نماند».

عصر روز اول در بیمارستان، پرستار سینی غذا آورد که نپذیرفتم. مادرم گرسنه‌اش بود و غذا را خورد. می‌گفت «خیلی از دستم عصبانی شدند. نباید غذای خودم را با غذای تو قاتی می‌کردم». روز بعد چون بدنم دچار کم‌آبی شده بود پرستارها برایم سرم زدند.

سوابق پزشکی‌ام درست نشان نمی‌دهد چرا چیزی نمی‌خوردم و نمی‌آشامیدم. یکی از روان‌شناسان نوشته بود «نشانه‌های بیماری او قطعاً نمودی از آسیب در رابطه پدر و مادرش است». دیگری گفته بود «ریچل تلاش می‌کند با رجوع به درونش احساسات شدیدی را که از دنیای بیرون می‌گیرد بفهمد و برطرف کند» ولی درگیر نوعی «پردازش فکری فوق‌پیچیده» است که نتیجه‌اش شده است «سرزنی خود (حتماً مشکل از خود من است)». گرچه این توصیف می‌توانست شامل حال هرکسی شود، دکترها نتیجه گرفتند که من به «نوع نادری از بی‌اشتهایی عصبی» مبتلا شده‌ام.

بی‌اشتهایی عصبی از نظر بعضی‌ها نوعی «اختلال کتاب‌خواندن» بود و در اثر مطالعه غیرانتقادی کتاب‌هایی به وجود می‌آمد که لاغری را کمال مطلوب زنان معرفی می‌کردند. من آن موقع تازه داشتم خواندن

یاد می‌گرفتم. بی‌اشتهایی [anorexia] قبلاً به گوشم نخورده بود. مادرم که اسمش را گفتم، فکر کردم یک جور دایناسور است. تاکایو موکایی، دانشمند ژاپنی که قبلاً خودش به بی‌اشتهایی مبتلا بوده، می‌گوید وقتی در دههٔ ۱۹۸۰ و پیش از شناخته شدن بی‌اشتهایی در ژاپن به این واژه برخورد ه همین احساس سردرگمی را داشته است: «این کلمهٔ هشت حرفی، مثل پاکتی خالی بود، بی‌مهر و بی‌نشانی».

پدرم و لیندا رفتند کتابخانهٔ محل و تنها کتاب موجود در این زمینه را خواندند: قفس طلایی، نوشتهٔ هیلده بروخ، چاپ ۱۹۷۸. بروخ روان‌کاو، مشهور به «بانوی بی‌اشتهایی»^۳، تألیف دربارهٔ بی‌اشتهایی عصبی را در دههٔ ۱۹۶۰ شروع کرد، زمانی که این بیماری ناشناخته بود. در فرضیهٔ او تازگی بیماری اهمیت زیادی داشت. او بی‌اشتهایی را «جست و جوی کورکورانهٔ هویت و فردیت»^۴ می‌دانست و (به غلط) پیش‌بینی کرد وقتی تعداد دختران دچار بی‌اشتهایی زیاد شود میزان شیوع بیماری کاهش خواهد یافت، چون دیگر بیماری خاصی نیست. «سابقاً این بیماری دستاورد دخترهای منزوی بود که خیال می‌کردند راه مخصوص خود را به رستگاری یافته‌اند. هرکس، به طریقی، مبدع اصلی این راه اشتباه به سوی استقلال بود».

مادرم هم بیشتر از منظر روان‌کاو، که شیوهٔ رایج آن زمان بود، در مورد بیماری مطالعه کرد و باور مرسوم «همیشه مادر مقصر است»^۵ ملکهٔ ذهنش شد. در دفتر خاطرات سیمی شده‌ای که اغلب در کیف دستی‌اش می‌گذاشت نوشت «من مسبب همهٔ رنج‌ها - و آن صدمهٔ اصلی - هستم». او این موضوع را نشانهٔ پلیدی ذات خود می‌دانست. «باید اعتراف کنم که تمایلی به پستی و آزار دیگران دارم. رفتارم با فرزندانم گاهی ناپسند

است، هرچند به خیالم برای محافظتشان از جان مایه می‌گذارم». من و خواهرم یاد نداریم مادرم رفتار ناپسندی کرده باشد، ولی او حرف‌های این کتاب‌ها را در مورد خودش باور کرده بود. او در یادداشتی که قبل از دیدار با دکترهایم نوشته بود به خودش تذکر داده بود «متواضع» باشد و نگوید «می‌دانم چه کار می‌کنم».

واژه «بی‌اشتهایی» چنان تأثیر نیرومندی بر من داشت که می‌ترسیدم تکرارش کنم. تازه داشتم تلفظ حروف را یاد می‌گرفتم و کلمات به نظم چیزهای ملموسی بودند که معنایشان را مجسم می‌کردند. اسم هیچ غذایی را به زبان نمی‌آوردم، چون احساس می‌کردم تلفظ آن‌ها مثل خوردنشان است. یکی از روان‌شناس‌ها نوشته بود «اگر در حضور او اسم غذاها را می‌بردیم گوش‌هایش را می‌گرفت». عدد هشت [eight] را تلفظ نمی‌کردم، چون مثل واژه «خورد» [ate] بود. یکی از پرستارها که از سماجتم درمانده شده بود به من گفت tough cookie [به معنای «سرسخت»] و من از شنیدن این عبارت مضطرب شدم.^۱ مادرم نسبت به نگرانی‌هایم حساس‌تر بود. یک روز در بیمارستان که جویای بیماری دختر دیابتی تخت‌کناری شدم، مادرم از بیان کلمه «قند» خودداری کرد و گفت «مشکلش برعکس توست».

روان‌شناس جوانی به اسم توماس کوپکه را بالای سرم آوردند که آرام حرف می‌زد و مهربان بود. سؤال‌های او را با کوتاه‌ترین جملات ممکن جواب می‌دادم. ترس مبهمی در وجودم بود که مبادا افکارم، حتی وقتی حرف نمی‌زنم، مثل برگه‌هایی که از چاپگر خارج می‌شوند، از پشت سرم بیرون بیایند. روان‌شناس دیگری مطلبی در مورد نوشتن که با توجه به

۱. cookie به معنای شیرینی است. از این رو، ریچل تحمل شنیدن آن را نداشته است [مترجم].

حرفه فعلی ام نگران‌کننده است: «ریچل طوری رفتار می‌کرد که انگار از استعداد خود در کنترل مصاحبه کاملاً آگاه است».

کوپکه به پدر و مادرم گفت پزشکان تیم او ندیده‌اند بچه‌ای شش ساله به بی‌اشتهایی عصبی مبتلا شود. با این حال، من را از اتاقی که با دختر دیابتی داشتم به طبقه پنجم بیمارستان منتقل کردند. طبقه پنجم، تا جایی که من دیدم، از نظر نژادی تفکیک شده بود. ته سالن جای کودکان سیاه‌پوست مبتلا به کم‌خونی داسی شکل بود. وسط سالن، من بستری بودم و تعدادی دختر سفیدپوست دیگر که همه از من بزرگ‌تر بودند. روی صورت و دست‌های بعضی‌هایشان به خاطر سوء‌تغذیه کُرک درآمده بود، مویی نرم و سبک که پوست نوزادها را می‌پوشاند. هر روز صبح، موقع پوشیدنِ روپوش بیمارستان، پشت به ترازو وزنمان می‌کردند. دخترها معمولاً از «امتیازهایشان» حرف می‌زدند. اگر غذایی را که در سینی پای تخت‌هایمان می‌آوردند کامل می‌خوردیم و پرستارها خرده‌نان چندان‌ی روی پاهایمان نمی‌دیدند، می‌توانستیم با خانواده‌هایمان تماس بگیریم. اگر در یک روز دو وعده غذا می‌خوردیم، والدینمان می‌توانستند یک ساعت به عیادت‌مان بیایند. ولی عواقب خودداری از غذا خوردن سنگین بود: اگر دو وعده چیزی نمی‌خوردیم، به استراحت در بستر محکوم می‌شدیم؛ موقع دست‌شویی رفتن باید پرستار را خبر می‌کردیم تا «خروجی»‌هایمان را یادداشت کند و از تماشای تلویزیون و رفتن به اتاق بازی همراه بچه‌هایی که مریضی‌های دیگر داشتند هم خبری نبود. سر هر وعده، تصویر ترسناک لوله تغذیه - مجازات کسانی که وزنشان بیش از حد کم می‌شد - جلوی چشمم بود. نمی‌دانستم لوله تغذیه را در سوراخ بینی می‌کنند؛ خیال می‌کردم یک لوله بزرگ است، مثل سرسره سرپوشیده، که باید در آن زندگی کنم.



در بخش «بی‌اشتهایی عصبی» هم اتاقی تازه‌ای به اسم کری پیدا کردم. کری دوازده سالش بود و موهایی پرکاهی داشت. آن قدر از او پرسیدم «به نظر تو من غیرعادی‌ام؟» که آخر سر گفت «اگر یک بار دیگر بپرسی، می‌گویم آره». او همه پرستارهای طبقه ما را می‌شناخت و با مریض‌های دیگر دوست بود. کری و دوستش خوا، که در اتاق کناری ما بستری بود، برای من حکم مشاور و راهنما داشتند. حوا دختری دوازده ساله و زیبا بود. چهره‌ای باز و موهای بلند قهوه‌ای و درهم‌برهم داشت. حالت سختی‌کشیده و ناآرام چهره او قهرمانان زن داستان‌های سکونت در غرب وحشی را به یاد می‌آورد. او خاطرات دوره اقامت در بیمارستان را با جزئیات تمام می‌نوشت. یادداشت‌هایش تحت تأثیر اصطلاحات درمانی بود و کم‌کم می‌آموخت خودش را از طریق این اصطلاحات بشناسد. او، که نسبت به محیط اطرافش بسیار تیزبین بود، بعد از دیدن من بالحنی پرشور و حرارت نوشت «وای خدایا! این دختر شش سالش بیشتر نیست. نگاهش کن! امیدوارم به یک بزرگ‌تر اعتماد کند و رفتارهای بچه‌گانه‌اش را که در آن بدن لاغر و کوفته پنهان شده بیرون بریزد. مطمئنم منتظر است کسی دست‌هایش را دراز کند تا او دودستی آن‌ها را بچسبد!».

حوا هم شاید بیش از حد تحت تأثیر حال و هوای یوم کیپور قرار گرفته بود. او به مدرسه روزانه یهودی می‌رفت و، طبق آنچه در دفتر خاطراتش نوشته بود، می‌ترسید نامش را «در کتاب حیات ننویسند»، کتابی نزد خداوند و حاوی اسم کسانی که سزاوارند یک سال دیگر زندگی کنند. او خودش را بابت «نرسیدن به کمال الهی» سرزنش می‌کرد.

شباهت‌های دیگری هم داشتیم: پدر و مادر حوا درگیر طلاق طولانی مدت و خشونت بار بودند و آن‌ها هم دوستان خانوادگی چاقشان را مسخره می‌کردند. او نوشته بود پدر و مادرش «همیشه خانواده اورنستاین را دست می‌انداختند و به‌شان می‌گفتند اینکستاین^۱». دوستی شبیه الیزابت هم داشت: دختری که حوا نه تنها تحسینش می‌کرد، بلکه دلش می‌خواست جای او باشد. حوا در دفتر خاطراتش نوشته بود وقتی در خانه آن دوستش بازی می‌کرده دوست داشته خیال کند آنجا زندگی می‌کند و هیچ وقت به خانه خودش باز نمی‌گردد. دست خط حوا بی اندازه شبیه دست خط خودم بود و همین اواخر که بخش‌هایی از دفتر خاطراتش را می‌خواندم چند لحظه گیج شدم و تصور کردم نوشته خودم را می‌خوانم. اولین بار که حوا را دیدم، حدود پنج ماه از بستری‌اش می‌گذشت. مادرش، گیل، رفته بود مدرسه حوا و برای هم‌کلاسی‌هایش در کلاس ششم دلیل غیبت طولانی او را توضیح داده بود. او به کلاس گفته بود «باینکه حوا واقعاً لاغر است، خودش فکر می‌کند خیلی چاق است».

حوا که ۳۲ کیلو بود به نظر پریشان می‌رسید، چون نمی‌دانست توضیحات مادرش به کلاس و جهت اجتماعی‌اش را بالا برده یا کم کرده. او در دفتر خاطراتش «چیزهایی از خودم که ای‌کاش دوستشان داشتم» را فهرست کرده بود و «شخصیتم»، «هوشم - نمراتم» و «احساساتم» از جمله آن چیزها بودند. او نوشته بود که چند بار خواب دیده «به هم‌بازی‌هایم التماس می‌کردم قبولم کنند و ناگهان من را کامل پذیرفتند و درک کردند».

۱. oink به معنای خُر خُر خوک است و اشاره به چاقی و صدای خُر خُر خانواده اورنستاین دارد [مترجم].

در اتاق بازی، که همهٔ بچه‌ها سر تنها بازیِ پک‌من رقابت می‌کردند، حوا با دختر سیزده ساله‌ای دوست شد که دوقلو برادرار بود. وقتی حوا از مقررات سفت و سختِ غذا خوردن در بخش بی‌اشتهایی گلایه کرده بود، مادرِ دختر برادرار بر حسب اتفاق گفته بود که حوا می‌تواند با ورزش کالری بسوزاند. حوا نوشت «او بود که باعث شد امشب پروانه بنم».

احساسم نسبت به دوستیِ حوا و کری، که حول اهداف مشترک شکل گرفته بود، تعجب آمیخته با احترام بود. حوا نوشته بود «من و کری استخوان‌ها، پوست، رنگ و لاغری‌مان را مقایسه می‌کردیم. اگر کری اینجا نبود، نمی‌دانم کجا بودم!». انگار وزن آن‌ها باهم کم و زیاد می‌شد. در مسیر بهبود که می‌افتادند، پرستارها می‌گذاشتند برونند بخش زایمان و نوزادها را تماشا کنند. حوا نوشته بود به بعضی از نوزادها «سوزن و هزار چیزِ دیگر زده بودند و همین باعث شد خدا را شکر کنم. فقط ای کاش می‌شد راحت‌تر، بدونِ عذاب و جلدان، غذا خورد». حوا و کری، دور از چشم پرستارها، سالن‌های بخش را آن قدر بالا و پایین می‌کردند تا حوا از نفس می‌افتاد؛ آن‌ها داوطلبِ توزیع غذا بین بیمارها هم می‌شدند؛ حوا نوشته بود «ورزش امروز همین بود».

من اصلاً نمی‌دانستم ورزش با کاهش وزن ارتباط دارد، ولی شب‌ها همراه کری و حوا پروانه می‌زدیم. برای آنکه «میخ تلویزیون» نباشم -اصطلاحی که آن‌ها یادم داده بودند- دیگر روی زمین بند نمی‌شدم. پرستارهای بخش بی‌اشتهایی با سبد چرخ‌دار به اتاق‌ها سر می‌زدند و رمان‌های مناسبِ نوجوانان پخش می‌کردند. من که بستری شدم، کتاب‌های کودکان هم اضافه شد، کتاب‌هایی مثل خرس‌های برنستین، کتاب‌های کلیفورد و کتاب‌های آقای من و بانوی کوچک، از جمله کتاب

آقای استرانگ، داستان مردی که صبحانه هشت تخم مرغ آب پز می خورد - قسمتی که به نظرم ترسناک می آمد. در بیمارستان، لابه لای همین ورجه ورجه ها خواندن یاد گرفتم. پرستارها که به اتاقمان می آمدند، مهارت تازه ام را با سرهم کردن پنج شش حرف اتیکت نامشان تمرین می کردم. حس می کردم دخترهای بزرگ تر من را مظهر بی اشتباهی - کسی که کم کم این اختلال را می آموخت - به حساب می آورند. تصورم از غذا و بدن حتی از ایده های آن ها هم خارق العاده تر بود. یک نان حلقه ای تمام را می خوردم، ولی کاسه کوچکی غلات چیریوز را پس می زدم - به نظرم یک حلقه بزرگ از سیصد حلقه کوچک^۱ بهتر بود. حوا و کری که اجازه دادند بازی گوفیش آن ها را تماشا کنم، دلم می خواست بدانم منظورشان کدام نوع ماهی است، ماهی دریا؟ یا ماهی توی بشقاب؟ (ولی خجالت می کشیدم بپرسم). اگر می گفتند ماهی داخل بشقاب، دیگر اصلاً کاری با آن بازی نداشتم؛ متوجه نبودم ماهی دریا همان ماهی پخته داخل بشقاب است.

نمی توانستم پایه پای حوا و کری پیش بروم، چون آن ها وزنشان را نه تنها به کیلوگرم، بلکه به گرم هم حساب می کردند. بی اشتباهی به اختلال کتاب خواندن مشهور است، ولی شاید همان قدر به ریاضیات هم مربوط باشد. موکایی، دانشمند ژاپنی، می گفت آن زمان که به بی اشتباهی عصبی مبتلا شد پایه دنیای «رقمی شده» گذاشت «که مبنای همه چیز متر، سانتی متر، کیلوگرم، کالری، دفعات و این جور چیزها بود»^۲. او نوشت «دیگر با کسی فرهنگ، عقیده یا حتی زبان مشترک نداشتم. در چهارچوب بسته ای زندگی می کردم که همه چیز برایم قابل فهم بود، ولی فقط برای خودم».

۱. اشاره نویسنده به شکل غلات چیریوز است که به صورت حلقه های کوچک است [مترجم].

آن قدر که این مریضی اقتضا می‌کرد ریاضی بلد نبودم، ولی از نظام ارزش‌گذاری جدیدی که حوا و کری انتخاب کرده بودند خوشم می‌آمد، روشی متفاوت برای تعبیر حالات جسمی و اندازه‌گیری ارزش خودشان. هر وقت بیمار جدیدی به بخش ما می‌آمد، حوا قد و وزن او را در دفتر یادداشت‌هایش ثبت می‌کرد. نوشته بود «باید صبر کنم تا نیازم به غذا برطرف شود و سرمستی موفقیت را تجربه کنم. این سرمستی واقعاً شگفت‌انگیز است». او انگار بدنش را برای هدفی بالاتر، که هرگز نامی نداشت، پرورش می‌داد.

نونیا پیترز انسان‌شناس، که خودش مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی بوده، در مقاله «بی‌اشتهای ریاضت‌کش» (۱۹۹۵) می‌گوید این بیماری در مراحل جداگانه بروز می‌کند. اول، همان عوامل فرهنگی‌ای که بسیاری از زنان را به رژیم گرفتن ترغیب می‌کند به شخص بیمار انگیزه می‌دهد. چه بسا این روند با یک حرف بی‌اهمیت شروع شود. موکایی زمانی مصمم می‌شود رژیم بگیرد که از مادرش می‌پرسد آیا ممکن است وقتی بزرگ شد مثل مادر بزرگش چاق شود، و مادرش پاسخ می‌دهد «آره. شاید». با وجود اینکه مادر «می‌خندد و شوخی می‌کند»، فکر و ذکر موکایی حرف مادرش می‌شود. حوا در دفتر خاطراتش می‌نویسد این لحظه مهم زمانی بود که دوستش گفت اندازه لباس‌های او «مدیوم» است. پدر و مادر حوا مؤکداً به او گفته بودند حرف دوستانش را جدی نگیر، ولی حوا می‌نویسد «اگر آن‌ها فکر می‌کنند چاقم، پس حتماً هستم».

سرانجام، تصمیمی عجولانه جدی و جدی‌تر می‌شود و تدریجاً به مرحله‌ای می‌رسد که انصراف از آن سخت می‌شود. پیترز می‌گوید «وقتی کسی مسیر ریاضت را انتخاب کرد، رفتار مرتاضانه انگیزه‌های مرتاضانه به وجود می‌آورد، نه برعکس».^{۱۰}

پژوهشگران متعددی شباهت‌های بی‌اشتهایی عصبی و بی‌اشتهایی شگفت‌آور را بررسی کرده‌اند. بی‌اشتهایی شگفت‌آور بیماری زنان جوان مذهبیِ قرون وسطایی بود که می‌خواستند با گرسنگی کشیدن روحشان را از بدن آزاد گردانند و رنج مسیح را تجربه کنند. گفته می‌شد بی‌اشتهایی آن‌ها معجزه است. بدن‌هایشان چنان به نماد نیرومند ایمان و پاکی تبدیل می‌شد که حتی وقتی جانشان در خطر بود برای غذا خوردن سختی‌های زیادی را متحمل می‌شدند.

روالد الف بل تاریخ‌نگار این وضعیت را «بی‌اشتهایی مقدس»^{۱۱} می‌نامد و در آخر می‌گوید که این زنان بیمار بوده‌اند. ولی برعکس قضیه هم می‌تواند درست باشد: بی‌اشتهایی ممکن است عملی معنوی باشد، روشی نادرست برای پیدا کردن خودِ عالی‌تر. رنه ژرار، فیلسوف فرانسوی، منشأ بی‌اشتهایی را «نه تمایل به قدیس بودن، بلکه تمایل به قدیس تصور شدن»^{۱۲} می‌داند: «بی‌دلیل نیست که روش‌های امروزیِ سرکوب مذهب این موضوع را دستمایه طنزهای فراوان قرار داده‌اند»^{۱۳}. جهت که تعیین شد، تغییر وضعیت سخت می‌شود. در دفتر خاطراتِ کلاس دوم نوشته بودم «من به جور مریزی گرفته بودم که اسمش بی‌اشتهاییه». بعد گفته بودم «بی‌اشتهاییم به خاطر این بود که می‌خواستم کسی بهتر از خودم باشم».



دوازده روز گذشت و پدر و مادرم را ندیدم. فقط یک بار که سوزن سرم از دستم درآمد و لباسم خونی شد، مادرم آمد بیمارستان و پیژامه تمیز برایم آورد. صدای مادرم را که شنیدم، با اینکه اجازه نداشتم از تخت بیرون بیایم، از اتاق بیرون زدم و در راهرو به طرفش دویدم. هر دو گریه می‌کردیم. ولی همین‌که به چند قدمی او رسیدم پرستارها جلویم را گرفتند.

پرستار سه مرتبه در روز، هر بار نیم ساعت، کنارم می نشست و من غذاها را تماشا می کردم و جز چند لقمه چیزی نمی خوردم. غذاهای هر وعده سیصد کالری داشت. سینی غذا را که می بردند، پرستار چهل و پنج دقیقه دیگر مراقبم بود تا بالا نیاورم. تا پیش از آن، من حتی نمی دانستم که آدم می تواند به طور ارادی هم بالا بیاورد.

بعد از حدود دو هفته، صبحانه و ناهارم را کامل خوردم. از غذایی که برایم آوردند، ماکارونی و پنیر، خوشم آمد و اصلاً نفهمیدم چطور تمام شد. حوا در دفتر خاطراتش نوشته بود «مشتاقانه منتظر غذا هستم، چون گاهی ممکن است خودم را فراموش کنم و از غذا لذت ببرم». شاید من هم دچار همین لذت اتفاقی شدم. پرستار مراقب به من تبریک گفت و خبر داد که امتیاز گرفته ام و می توانم به پدر و مادرم تلفن بزنم. یادم است رفتم تلفن کنار تخت را برداشتم و شماره مادرم را گرفتم. صدایش را که شنیدم، چنان احساس آسودگی کردم که نتوانستم حرف بزنم. فقط خندیدم.

پدر و مادرم که آمدند ملاقاتم، وقتی دیدند رفتارهای بیماران مبتلا به بی اشتها را یاد گرفته ام خیلی نگران شدند. علاوه بر پروانه زدن، تا وقت خوابم، که ساعت ۹ شب بود، نه می نشستم نه دراز می کشیدم. خواهرم، که او هم بالاخره امکان ملاقاتم را پیدا کرده بود، جذب دوستان جدیدم شد. چند سال بعد، گفت «یک جورهایی خاطرخواه کری شدم. خیلی خوشگل و باحال بود و یادم است موهای قشنگ و صافی هم داشت». این را هم گفت که «آن دخترها مراقب تو بودند».

پدر و مادرم ناراحت بودند که من زیر نفوذ دخترهای بزرگ تری رفته بودم که در بیماری بی اشتها بی تبحر داشتند. نامادری ام می گفت «تا آن موقع، بیماری تو فقط ذهنی بود؛ خیلی درونی بود. مجله که نمی توانستی بخوانی،

اصلاً هم نمی دانستی آدم لاغر ایدئال چه شکلی است». مادرم می گفت «فکر نمی کنم حتی معنی لاغرا را می دانستی. به نظرم فقط، مثل همه بچه های دیگر، دوست نداشتی شکمت جلو بیاید».

تنها کسی که منکر بیماری ام شد پدرم بود. می گفت «از اول عادت داشتی بگویی 'شما رئیس من نیستید'. سر میز غذا هم همین رفتار را می کردی». در «فرم وضعیت خوراک» که داده بودند پدرم پُر کند نوشته بود آیا «فرزند نوجوانم هنگام ورزش کردن به کالری سوزی فکر می کند؟». پدرم کلمه «نوجوان» را خط زده بود و در حاشیه فرم نوشته بود «قبلاً نه، ولی الان چرا».



ملاقات های پدر و مادرم که شروع شد، انگار طلسم شکست. اهدافم تغییر کرد. برای آنکه ملاقات ها تکرار شوند، هر چه در سینی غذا بود می خوردم. اگر غذاهایم را مرتب می خوردم، پدر و مادرم می توانستند جداگانه، روزی نیم ساعت، به ملاقاتم بیایند.

لب پنجره اتاقم پُر از عروسک های کوچک برنامه خانه اسباب بازی پی وی شده بود، برنامه ای که قبلاً آخر هفته ها با خواهرم تماشا می کردیم. پدرم، هر بار که می آمد، عروسک یکی از شخصیت ها را با خودش می آورد: «چری»، مبل راحتی؛ «ریا»، خانم پستچی؛ «ایوون خانم»، که پی وی به او می گفت «خوشگل ترین زن سرزمین عروسک ها». من، به لطف کری و حوا، دیگر می دانستم تماشای تلویزیون برای تنبل هاست و به خودم اجازه این ناپرهیزی را نمی دادم. ولی وقتی پدرم می آمد و روی تخت می نشست و عروسک ها را برمی داشت و با صدای تودماغی و نازک برنامه را اجرا می کرد، تماشايش می کردم.

برای خلاصی از بیمارستان باید ۲۳ کیلو می‌شدم، چهار کیلو بیشتر از وقتی پذیرش شدم. شب‌ها می‌رفتم اتاق پرستارها و بسته‌های کوچک گندم خُردشده خامه‌پوش می‌گرفتم. دست که توی دماغ می‌کردم، هرچه را درمی‌آمد سر جایش می‌گذاشتم تا وزنم کم نشود. کوپکه نوشته بود «ریچل از روز دوازدهم بستری ۹۰۰ کالری غذا خورد. تدریجاً مصرفش را افزایش داد، تا جایی که با مصرف بیش از ۱۸۰۰ کالری در روز مشکل چندانی نداشت».

خواهرم می‌گفت آخرین باری که به ملاقاتم آمده «چنان چاق و چله‌ات کرده بودند که فکر کردم پلیور گرم‌کنت را توی شلوارت گذاشتی؛ بدن خود خودت بود، ولی مثل چیز اضافی به چشم می‌آمد». کری هم به اندازه کافی چاق شده بود و کم‌کم مرخص می‌شد. روند بهبود حوا نامنظم‌تر بود. او نوشته بود «غذا که می‌خورم، احساس بد و عجیبی دارم، ولی وقتی حتی خودم نمی‌توانم احساسم را بگویم دیگران هم نمی‌توانند درکش کنند. ای کاش کسی پیدا می‌شد و نظرم را درباره همه چیز عوض می‌کرد».

نهم نوامبر ۱۹۸۸، بعد از شش هفته، از بیمارستان مرخص شدم. ظاهراً کوپکه امید چندانی به بهبودم نداشت. او نوشته بود «با توجه به خصوصیت شدید [بین پدر و مادرم] و وخامت بیماری، بسیار نگران آینده هستیم». کوپکه و تیمش گفتند بیمارستان روانی «برای ریچل گزینه مناسبی است». اما نوشت که پدر و مادرم تصمیم گرفتند «این پیشنهاد را فعلاً اجرا نکنند. مادرم از این پیشنهاد شگفت‌زده شده بود. می‌گفت «ترسیدم اگر وارد دم‌ودستگاه آسایشگاه‌های روانی شوی، بیرون آوردنت خیلی سخت شود».

فردای روز ترخیص، برگشتم مدرسه. از مادرم اجازه خواستم به هم‌کلاسی‌هایم بگویم به خاطر سینه‌پهلوی بستری بوده‌ام، ولی او نگذاشت دروغ بگویم. روز اول، مادرم همراه آمد و به بچه‌های کلاس، که گرد روی زمین نشسته بودند، گفتیم در بیمارستان بستری بوده‌ام. مادرم می‌گفت «زیاد حرف نزدیم. کسی فکر نکرد تو از نظر روانی مریضی یا با بقیه فرقی داری. احتمالاً بچه‌ها خیال کرده بودند مریضی‌ات جسمی است. البته واقعاً هم به غذا نیاز داشتی».

از ترس اینکه بگویند تنبلم، پشت نیمکت یا روی زمین نمی‌نشستم. خانم کالفین اجازه می‌داد بایستم. الیزابت، که الان مشاور ازدواج است، می‌گفت «وقتی می‌ایستادی یک دستت را می‌انداختی و با دست دیگر آرنجت را می‌گرفتی». جلوی تخته که می‌ایستادم، گاهی بچه‌ها می‌گفتند بروم کنار. یادم است که فکر می‌کردم جلوی تخته نیستم و بچه‌ها می‌خواهند رفتار عجیبم را به همه نشان بدهند. ولی تا آنجا که یاد دارم هرگز مسخره‌ام نمی‌کردند و یک ماه بعد هم، مثل بچه‌های دیگر، نشستم روی نیمکت. خانم کالفین می‌گفت «خیلی زود قاتی بچه‌ها شدی، دلم می‌خواست حس کنی دوباره جزئی از این گروه هستی». بهار آن سال، یکی از روان‌شناس‌ها نوشت که علایم بیماری‌ام برطرف شده‌اند. او نتیجه گرفت که بی‌اشتهایی من «یک روش مقابله‌ای برای تحمل فشارها» بوده است.

من و الیزابت بازی منقله را از سر گرفتیم. فوراً دوستان صمیمی هم شدیم. خیلی وقت‌ها دعوت‌م می‌کرد شب‌ها خانه‌شان بمانم. داخل کمد بزرگش، کلوپ طرفداران گروه «بچه‌های تازه‌وارد»^۱ راه انداخته بودیم.

۱. New Kids on the Block: گروه موسیقی پاپی که آن زمان میان دختران نوجوان محبوبیت زیادی داشت [مترجم].